

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Амурский государственный университет»

КУЛЬТУРА УМСТВЕННОГО ТРУДА
сборник учебно-методических материалов
для всех направлений подготовки и специальностей

2017 г.

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
факультета социальных наук
Амурского государственного
университета

Составитель: Стародубец О.Д.

Культура умственного труда: сборник учебно-методических материалов для всех направлений подготовки и специальностей – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2017. – 31 с.

© Амурский государственный университет, 2017
©Кафедра психологии и педагогики, 2017
© Стародубец О.Д., составление

СОДЕРЖАНИЕ

1. Краткое изложение лекционного материала	4
2. Содержание практических занятий	20
3. Методические рекомендации (указания) к практическим занятиям	22
4. Методические указания для самостоятельной работы студентов	25
5. Список литературы	31

1. КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Понятие культуры умственного труда

1. Определение понятия «культура», основные компоненты общечеловеческой и психологической культуры.

Культура в широком смысле означает возделывание, обрабатывание, совершенствование, т.е. именно культура создает личность, именно культура делает один народ непохожим на другой, определяет его неповторимое лицо. Отсюда ее стратегическая задача – подъем общего культурного уровня через создание принципиально новых форм деятельности, способствующих привлечению к работе как можно большего количества людей, выступающих за возрождение и развитие национальной культуры.

Освоение культуры человеком происходит в процессе всей его жизни. Главный результат – культура личности, культура профессиональной деятельности, основными характеристиками которой являются позитивность в отношении к культурному контексту, успешность в деятельности и жизни, творческая направленность и рефлексивность.

Общеизвестно, что именно деятельность превращает задатки в способности, деятельность позволяет объективировать способности, воплощая их в продукты (ценности) культуры.

При всем своем многообразии определений рассматриваемого понятия, остановимся на тех, которые имеют прямое отношение к понятию «культура умственного труда»:

- «культура – совокупность достижений производственных, общественных и духовных отношений людей, высокий уровень чего-нибудь, высокое развитие, умение» (С. Ожегов);
- «культура – общепринятый способ мышления» (К. Юнг);
- «культура – это форма свободного решения и перерешения своей судьбы в сознании ее исторической и всеобщей ответственности» (В. Библер).

2. Составляющие умственного труда.

Из всего разнообразия видов труда нами выбран для изучения *труд умственный (интеллектуальный)*, включающий информационные, логические, обобщающие и творческие элементы, характеризующийся отсутствием прямого воздействия человека со средствами производства.

Проблемы организации умственного труда рассматривались в работах деятелей русского просвещения, например, выдающегося педагога К. Ушинского. Изучением вопросов эффективной организации труда и обучения занимался известный физиолог Н. Введенский, утверждавший, что «при умелом распределении умственного труда можно не только развить громадную по своей продуктивности работу, но притом сохранить на долгие годы, быть может на всю жизнь, умственную работоспособность и общий тонус своей жизнедеятельности».

Учебный (умственный) труд отличается от любого другого вида труда тем, что главным его результатом является изменение самого обучающегося обогащение его новой системой знаний, умений и навыков, отношений к действительности и пр. (П. Гальперин, А. Маркова, В. Зинченко, Е. Кабанова-Меллер, М. Скаткин и др.). В связи с этим, главный воспитательный эффект учебного труда выражен в новых особенностях личностного развития человека.

3. Роль культуры умственного труда в учебной и профессиональной деятельности.

Культура умственного труда – ядро общей культуры – проявляется в разных видах деятельности и обеспечивает высокий эффект и результат обучения студента вуза, полноценное развитие его личности, представляет собой сложный педагогический феномен, в котором выделены внешняя (учебный труд как деятельность по приобщению к культуре) и внутренняя составляющие (личностный, мотивационно-потребностный, интеллектуальный, организационно-деятельностный, гигиенический компоненты),

позволяющие в совокупности рационально и качественно с наименьшими затратами времени и сил человека выполнять любую умственную работу. В структуру умственного труда включено планирование, организация этапов работы, прогнозирование результатов, принятие решения, коррекция плана.

Базовым условием культуры умственного труда является глубокое фундаментальное образование, получив которое человек способен дальше самостоятельно работать, учиться и переучиваться. Он знает законы природы, законы развития общества, умеет логически рассуждать, анализировать и связывать факты, принимать решения, изучать явления с научной точки зрения. Как никогда осознается роль и значение культуры и образования, которые рассматриваются в качестве главного условия социально-экономического прогресса.

Культура умственного труда – это качество личности, характеризующее уровень развития ее интеллектуальных, познавательных, исследовательских и организационно-технических сторон, обеспечивающих рациональность и высокую продуктивность умственной деятельности.

Тема 2. Методы совершенствования познавательной активности студентов.

1. Познавательные процессы, их роль в формировании умственного труда студентов.

Познавательные психические процессы являются каналами нашего общения с миром. Поступающая информация о конкретных явлениях и предметах претерпевает изменения и превращается в образ. Все знания человека об окружающем мире являются результатом интеграции отдельных знаний, получаемых с помощью познавательных психических процессов.

Значительную роль в становлении специалиста играет построение моделей сложных ситуаций своей будущей деятельности. Важно, чтобы студенты не только расширяли свои знания, но и приучались сопоставлять новые данные и уже известные факты, рассказывать об изучаемых ими практических действиях и приемах в области своей профессии. Развитию познавательных процессов помогает разъяснение значения инициативного отношения к своей профессиональной деятельности, одобрение оригинальных нестандартных решений, ответов на вопросы.

1. Ощущение – простейший познавательный психический процесс, в ходе которого происходит отражение отдельных свойств, качеств, сторон действительности, ее предметов и явлений, связей между ними, а также внутренних состояний организма, непосредственно воздействующих на органы чувств человека. Ощущение является источником наших знаний о мире и самих себе.

2. Восприятие – это целостное отражение предметов и явлений объективного мира при их непосредственном воздействии в данный момент на органы чувств. Способность к восприятию мира в виде образов есть только у человека и у некоторых высших представителей животного мира.

3. Представление – это психический процесс отражения предметов и явлений, которые в данный момент не воспринимаются, но воссоздаются на основе предыдущего опыта. Представления возникают не сами по себе, а в результате практической деятельности.

4. Воображение – это познавательный психический процесс, заключающийся в создании человеком новых образов на основе имеющихся у него представлений. Воображение тесно связано с эмоциональными переживаниями человека.

5. Мышление – это высший познавательный процесс, порождение нового знания, обобщенное и опосредованное отражение человеком действительности в ее существенных связях и отношениях. Суть данного познавательного психического процесса заключается в порождении нового знания на основе преобразования человеком действительности.

6. Память – это форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта, делающая возможным его

повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания.

7. Внимание – это произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-либо объекте восприятия.

2. Структура приема и переработки информации.

Раздражитель Р (слуховой, зрительный) воздействует на органы чувств (ОЧ), в результате чего возникают нервные импульсы (НИ), которые по нервным проводящим путям поступают в головной мозг (ГМ), обрабатываются там и формируют отдельные ощущения (ОЩ). На их основе складывается целостный образ восприятия (ЦВ) предмета, который сопоставляется с эталонами памяти (ЭП), в результате чего происходит опознание (ОП) предмета, а затем при мысленном сопоставлении текущей информации и прежнего опыта посредством мыслительной деятельности (М) происходит осмысление (ОС), понимание информации. Внимание (ВН) должно быть направлено на прием и понимание информации.

Информация, на основе которой складывается целостный образ, поступает к нам по различным каналам: аудиальным (слуховые образы), визуальным (зрительные образы), кинестетическим (чувственные образы) и т.п.

Процесс первичной обработки информации происходит на уровне отдельных свойств предметов и явлений и определяется ощущениями. Этот уровень обработки информации называется сенсорным. Однако ощущение – это только первичный материал, в нем отсутствует целостное представление о том явлении, которое вызвало ощущение. Формирование психического образа происходит на уровне восприятия. Восприятие, или перцепция, – это процесс обработки сенсорной информации.

Таким образом, в процессе любой познавательной деятельности отправной точкой является ощущение, а ведущим процессом – восприятие.

3. Условия эффективного восприятия нового учебного материала.

Важнейшим условием успешного восприятия учебного материала является внутренняя установка учащихся на усвоение нового учебного материала. Задача преподавателя давать и постоянно поддерживать на уроках внешние установки, максимально способствующие формированию у студентов внутреннего настроя на глубокое, прочное и осознанное усвоение знаний и умений.

Успешность восприятия в значительной степени зависит от наличия у учащихся ориентировочной основы их деятельности, т. е. четкого представления о том, что, как, для чего надо усвоить изучаемый материал, какие средства при этом следует применять, а также от общего настроя группы на плодотворную учебную работу.

Важнейшим источником восприятия учебного материала для учащихся, особенно на первоначальных этапах учения, является устное изложение материала преподавателем. Однако устное изложение не сводится только к формальной передаче необходимой информации.

Из таких способов, правил, методических приемов наиболее эффективными являются следующие:

- широкая опора на ранее усвоенные учащимися знания, их опыт;
- использование наиболее продуктивной части урока для сообщения нового, наиболее сложного учебного материала;
- четкость, ясность, простота, логичность и доступность выражения мыслей;
- построение изложения учебного материала таким образом, чтобы оно было объяснением, т. е. не столько повествованием или рассказом, сколько рассуждением;
- широкое привлечение учащихся к анализу сообщаемых явлений, процессов, фактов, подведение их к соответствующим формулировкам и выводам, избегая при этом предложения готовых определений;
- сочетание индуктивного (от частного к общему) и дедуктивного (от общего к частному) способов объяснения;
- применение в необходимых случаях проблемного построения изложения учебного

материала, когда преподаватель не просто сообщает закономерности, выводы, правила, но и воспроизводит в какой-то мере путь их открытия;

- разнообразие приемов и форм работы учащихся с изучаемым учебным материалом;
- обеспечение возможностей учащимся «поработать» с изучаемым материалом: сравнить, найти сходство или различие, выделить общее и т. п.;

Тема 3. Основы саморегуляции и контроля за вниманием в процессе умственного труда.

1. Понятие саморегуляции.

Саморегуляция – это заранее осознанное и системно организованное воздействие индивида на свою психику с целью изменения ее характеристик в желаемом направлении.

Различают три уровня саморегуляции:

1) непроизвольного приспособления к среде (поддержание постоянства кровяного давления, температуры тела, выброс адреналина при стрессе, адаптация зрения к темноте и др.);

2) установки, обуславливающей слабо осознаваемую или неосознаваемую готовность индивида действовать определенным образом посредством навыков, привычек и опыта при предвосхищении им той или иной ситуации (например, человек по привычке может использовать излюбленный прием при выполнении какой-то работы, хотя информирован о других приемах);

3) произвольной регуляции (саморегуляции) своих индивидуально-личностных характеристик (текущего психического состояния, целей, мотивов, установок, поведения, системы ценностей и т.п.).

2. Нарушение саморегуляции как причина снижения успеваемости студентов.

Важным фактором, оказывающим непосредственное воздействие на учебную деятельность и ее успешность, являются личностные особенности учащегося. Так, в последнее время исследователями установлено влияние на учебную успеваемость учащихся различных групп факторов, таких, как интеллектуальные и личностные особенности, мотивация, ценностные ориентации, организация учебного процесса, уровень педагогического мастерства, самостоятельная работа студентов, уровень саморегуляции и самоуправления и другие.

Нарушения саморегуляции играют особо важную роль в осуществлении познавательной деятельности, эти нарушения выражаются в невозможности целенаправленной организации своих мыслительных действий. Некоторые формы нарушения мышления невозможно объяснить без привлечения представлений о саморегуляции: они должны рассматриваться как проявления нарушения осознания и подконтрольности своих мыслительных действий. Например, такие нарушения динамики мышления, как расплывчатость, нецеленаправленность, являются, по сути, выражением дезорганизации мышления.

3. Приемы саморегуляции, релаксации и концентрации внимания.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с

позитивной направленностью (без частицы «не»).

Нервно-мышечная релаксация

Данный метод саморегуляции подразумевает под собой расслабление мышц тела. Именно этот метод является базовым для последующих: без овладения навыками расслабления мышц невозможно овладеть другими методами. Большую роль в релаксации играет внимание к дыханию. Занятия этим методом постепенно формируют привычку отслеживать состояние тонуса мышц в повседневной деятельности, что способствует нормализации психического состояния. Кроме того, осознание напряжения в мышцах может стать первым и самым надежным сигналом о возрастании психоэмоциональной напряженности ситуации.

Тема 4. Рациональное планирование времени.

1. Роль планирования времени в оптимизации учебной деятельности студента.

Сущность планирования состоит в том, что оно позволяет оптимальным образом согласовать индивидуальные усилия членов организации и ее подразделений для достижения ее целей. Такое согласование имеет два основных аспекта.

Во-первых – это функциональное разделение обязанностей между отдельными членами организации и ее подразделениями, определение их основных задач и их сопряжение с общеорганизационными целями. Это – планирование по содержанию.

Во-вторых – хронологическое распределение задач подразделений и отдельных исполнителей во времени, определение рациональной последовательности их выполнения. Это – планирование по времени, или процессуальное планирование. В первом случае решается вопрос, что будут делать исполнители; во втором – когда они это должны делать и в какой последовательности.

2. Стратегическое и тактическое планирование.

Тактическое планирование неразрывно связано со стратегическим планированием, так как там, где используется стратегическое планирование, возникает потребность в тактическом планировании.

Тактическое планирование означает уточнение, коррекцию, дополнение, одним словом, конкретизацию стратегии. Под тактическим планированием понимают планирование действий, которые должны представлять наиболее эффективные способы достижения стратегических целей. Иными словами, тактика является одной из форм выражения стратегии. Стратегия и тактика, в общем плане, имеют родственные цели и их сущность заключается в определении средств, с помощью которых предприятие стремится к достижению поставленных целей и заданий. Тактическое планирование – это детальное планирование, определение и разработка вопросов в рамках технических линий. Тактику можно рассматривать как определенные шаги, ступени по направлению к вершине – общей цели, предусмотренной стратегией.

Чтобы лучше понять, что такое тактическое планирование, рассмотрим различия между стратегическим и тактическим планированием по некоторым характеристикам.

Подробность. В стратегическом планировании проводится планирование общих линий деятельности предприятия. В тактическом планировании имеет место детальное планирование.

Временной уровень. В стратегическом планировании планы характеризуются долгосрочностью, а в тактическом планировании – краткосрочностью.

Лица, принимающие решения. В стратегическом планировании решения принимают немногочисленные специалисты из высшего руководства, в тактическом – многочисленные специалисты из среднего звена руководства.

Характер проблем. В стратегическом планировании рассматриваются редко повторяющиеся проблемы и задачи, а в тактическом планировании решаются однородные проблемы.

Степень регулярности действия. В стратегическом планировании действия могут

носить как регулярный, так и нерегулярный характер. В тактическом планировании принят фиксированный график действий.

Количество альтернатив. В стратегическом планировании может быть много альтернатив, в тактическом планировании таких альтернатив мало.

3. Основные ошибки планирования времени.

Ошибки при планировании рабочего времени можно не совершать, правильно используя накопленный опыт. Приведем наиболее популярные ошибки менеджеров при планировании своего рабочего времени и времени своих сотрудников.

- Отсутствие систематичности.
- Отсутствие основательного, глубокого отношения.
- Нет целей на день и, соответственно, первоочередных дел.
- Отсутствие конкретных сроков для выполнения каждой задачи.
- Отсутствие в рабочем графике времени на срочные дополнительные дела (так называемый форс-мажор).
- Не запланированы перерывы и время на обед.

4. Приемы эффективного планирования времени.

1. Определите свою цель.
2. Записывайте свои мысли и планы.

Когда вы записываете свои планы на бумаге, вы придаете им материальность и делаете осязаемыми. Не сформулированные на бумаге цели и планы остаются лишь намерениями. Они лишены ясности и осмысленности, что в итоге может привести к путанице и ошибкам.

3. Определите сроки достижения цели.

Цель, для достижения которой не определены сроки, не имеет четко установленного начала и окончания. Без четко установленных сроков вы создаете предпосылки для промедления в ее реализации. В этом случае вероятность того, что вы не слишком преуспеваете в достижении такой цели очень велика.

4. Составьте перечень действий, которые предстоит выполнять для достижения своей цели.

По мере возникновения новых идей, связанных с достижением, поставленной цели дополняйте ими уже составленный перечень. Пересматривайте или расширяйте перечень до тех пор, пока не будете полностью уверены в его реальности и выполнимости. Такой перечень определит количество ваших действий и направление движения и цели.

5. На основе имеющегося перечня составьте план действий.

Преобразуйте элементы перечня в соответствии с их значимостью и расположите в хронологической последовательности, решив, какие действия необходимы в первую очередь, а какие можно оставить на потом.

6. Немедленно приступайте к практической реализации составленного плана.

Посредственный план, выполненный тщательно, гораздо лучше, чем самый блестящий план, для реализации которого не было приложено никаких усилий.

7. Каждый день делайте хоть что-нибудь, что приближает вас к поставленной цели.

Не пропускайте ни одного дня. Начав движение к поставленной цели, не позволяйте себе остановиться.

Четко и правильно сформулированные цели настраивают вас на деятельность по их реализации и помогают не тратьте время впустую, высвобождая необходимую энергию.

Тема 5. Методы эффективной работы на лекциях и семинарских занятиях.

1. Специфика лекционных и семинарских занятий в вузе

Лекция в вузе – один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие

представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности студентов по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь студентам в освоении сложного материала.

Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Функции лекции – информационная, мотивационная, ориентировочная, воспитательная – реализуются в изложении системы знаний, в формировании познавательного интереса к содержательной стороне учебного материала и профессиональной мотивации будущего специалиста-учителя, в обеспечении основ для дальнейшего усвоения учебного материала, в формировании сознательного отношения к процессу обучения, стремления к самостоятельной работе и всестороннему овладению специальностью, в развитии интереса к учебным дисциплинам.

Семинар – один из наиболее сложных и в то же время плодотворных видов (форм) вузовского обучения и воспитания. В современной высшей школе семинар является одним из основных видов практических занятий по различным наукам, так как представляет собой средство развития у студентов культуры научного мышления и общения. В вузе – семинар один из видов практических занятий, проводимых под руководством преподавателя. Лекция закладывает основы научных знаний в обобщенной форме, а семинарские занятия направлены на расширение и детализацию этих знаний, на выработку и закрепление навыков профессиональной деятельности. Семинар предназначается для углубленного изучения той или иной дисциплины и овладения методологией применительно к особенностям изучаемой отрасли науки. Семинар – это такой вид учебного занятия, при котором в результате предварительной работы над программным материалом преподавателя и студентов, в обстановке их непосредственного и активного общения, в процессе выступлений студентов по вопросам темы, возникающей между ними дискуссии и обобщений преподавателя, решаются задачи познавательного и воспитательного характера, формируется мировоззрение, прививаются методологические и практические навыки, необходимые для становления квалифицированных специалистов, что соответствует требованиям соответствующих образовательных стандартов.

Семинары выполняют много различных функций, основными из которых следующие:

- 1) стимулируют регулярное изучение учащимися первоисточников и другой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу;
- 2) закрепляют знания, полученные при прослушивании лекции и самостоятельной работе над литературой;
- 3) расширяют круг знаний благодаря выступлениям других студентов и преподавателя на занятии;
- 4) позволяют учащимся проверить правильность ранее полученных знаний, вычленив в них наиболее важное, существенное;
- 5) способствуют превращению знаний в твердые личные убеждения, рассеивают

сомнения, которые могли возникнуть на лекциях и при изучении литературы, что особенно хорошо достигается в результате столкновения мнений, дискуссии;

6) прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления по теоретическим вопросам, приучают обучаемых свободно оперировать терминологией, понятиями по дисциплине или курсу и категориями;

7) создают широкие возможности для осознания и использования знаний дисциплины или курса;

8) предоставляют возможность преподавателю систематически контролировать уровень самостоятельной работы обучаемых над первоисточниками и другим учебным материалом, степень их внимательности на лекциях;

9) позволяют изучить мнения и интересы обучаемых, служат средством контроля преподавателя не только за их работой, но и за своей собственной как лектора и руководителя семинара, консультанта и т.д

2. Приемы рационального конспектирования лекции.

Метод конспектирования Корнелла.

Конспектирование методом Корнелла осуществляется в правую колонку с промежутками для добавления, в случае необходимости, информации, а левая используется для выписывания в нее ключевых названий, фраз, цифровых данных. После лекций посредством анализа информации, содержащейся в правой колонке, выводится главная мысль и фиксируется в нижнем поле.

Суть данного способа записи лекций заключена в повторении информации, при ее анализе для выведения главных мыслей и идей, что способствует лучшему усвоению знаний. Но, при невыполнении последнего этапа, теряется вся практическая польза данного способа конспектирования, и он становится обычным записыванием лекции.

Способ конспектирования Билла Гейтса.

Существует мнение, что способ конспектирования, используемый Гейтсом, – трансформированная копия способа квадратов. Использовать его можно, переделав под себя и свои цели. Например, размеры, формы и разделение по темам геометрических фигур могут быть абсолютно разными.

Технология эффективного конспектирования по методу ментальных карт.

Метод заключается в том, что на листе в центре чертится круг, допустима любая удобная геометрическая фигура, внутри которого пишется лекция. Затем, рисуются еще квадраты (круги), содержащие основные мысли, определения, цифры, и соединяются прямыми линиями с блоком в центре. Для записи лекций с помощью данного способа рекомендуется использовать разноцветные ручки, чтобы визуально выделять тексты определенной тематики, тем самым облегчая восприятие и запоминание.

Способ конспектирования лекций по методу красной строки.

Смысл его состоит в записи лекции с использованием красной строки для каждого нового предложения и проставлением порядкового номера.

Способ удобен тем, что при появлении связи последующих абзацев с начальными, можно поставить ссылку в виде номера нужного предложения и впоследствии, не просматривая всей лекции, быстро найти необходимые данные.

3. Сравнительная оценка эффективности различных способов подготовки к семинарским занятиям.

Семинарское занятие – важная обязательная форма учебного процесса, которая является дополнением к лекционной форме обучения и ее углублением.

На семинары выносятся наиболее важные и сложные вопросы курса, для обсуждения которых требуется специальная подготовка студента с использованием рекомендуемой учебной литературы и лекций. Специфика семинаров по данному курсу состоит в том, что они включают две основные формы работы:

1) теоретическую в виде устного или письменного обсуждения поставленных вопросов;

2) расчетно-графическую, которая состоит в выполнении расчетов для конкретных хозяйственных ситуаций с последующим анализом полученных результатов и изображением их на графиках.

Подготовку к семинарскому занятию следует вести в следующем порядке:

1. Внимательно ознакомиться с планом семинара по заданной теме: вначале с основными вопросами, затем – вопросами для обсуждения и выполнения расчетно-графических работ, оценив для себя объем задания.

2. Прочитать конспект лекции по теме семинарского занятия, отмечая материал, необходимый для изучения поставленных вопросов.

3. Обратиться к рекомендуемой учебной литературе по данной теме: в первую очередь – к основной, при необходимости углубленного изучения – к дополнительной.

4. Уделить особое внимание основным понятиям изучаемой темы, владение которыми способствует эффективному усвоению курса.

5. Осмыслить имеющиеся в данной теме формулы, которые используются для выполнения необходимых расчетов.

6. Освоить приемы построения графических моделей, если они применяются в изучаемой теме.

7. В процессе изучения темы следует подготовить тезисы или мини-конспект в тетради для семинарских занятий. Особенно это касается вопросов, предназначенных для самостоятельного изучения. Эти записи могут быть использованы на семинаре как подсказка при публичном выступлении, а также для работы «на месте» во время выполнения расчетно-графической работы, а также при подготовке к зачету и экзамену.

Тема 6. Организация самостоятельной работы студентов и ее основные виды.

1. Понятие и специфика самостоятельной работы студента.

Самостоятельная работа – это вид учебной деятельности, выполняемый учащимся без непосредственного контакта с преподавателем или управляемый преподавателем опосредованно через специальные учебные материалы; неотъемлемое обязательное звено процесса обучения, предусматривающее прежде всего индивидуальную работу учащихся в соответствии с установкой преподавателя или учебника, программы обучения.

В современной дидактике самостоятельная работа студентов рассматривается, с одной стороны, как вид учебного труда, осуществляемый без непосредственного вмешательства, но под руководством преподавателя, а с другой – как средство вовлечения студентов в самостоятельную познавательную деятельность, формирования у них методов организации такой деятельности. Эффект от самостоятельной работы студентов можно получить только тогда, когда она организуется и реализуется в учебно-воспитательном процессе в качестве целостной системы, пронизывающей все этапы обучения студентов в вузе.

2. Виды самостоятельной работы.

1. Обучающие самостоятельные работы. Их смысл заключается в самостоятельном выполнении школьниками данных учителем заданий в ходе объяснения нового материала. Цель таких работ – развитие интереса к изучаемому материалу, привлечение каждого ученика к работе на уроке.

Цель этих работ – не контроль, а обучение, поэтому им следует отводить достаточно времени на уроке. К самостоятельным обучающим работам можно также отнести составление примеров на изученные свойства и правила.

2. Тренировочные самостоятельные работы. К ним относятся задания на распознавание различных объектов и свойств.

В тренировочных заданиях часто требуется воспроизвести или непосредственно применить теоремы, свойства тех или иных математических объектов и др.

Тренировочные самостоятельные работы в основном состоят из однотипных заданий, содержащих существенные признаки и свойства данного определения, правила.

Такая работа позволяет выработать основные умения и навыки, тем самым создать базу для дальнейшего изучения материала.

3. Закрепляющие самостоятельные работы. К ним можно отнести самостоятельные работы, которые способствуют развитию логического мышления и требуют комбинированного применения различных правил и теорем. Они показывают, насколько прочно усвоен учебный материал. По результатам проверки заданий данного типа учитель определяет количество времени, которое нужно посвятить повторению и закреплению данной темы.

4. Очень важны так называемые повторительные (обзорные или тематические) работы.

5. Самостоятельные работы развивающего характера. Это могут быть задания по составлению докладов на определенные темы, подготовка к олимпиадам, научно творческим конференциям, проведение в школе дней математики и др. На уроках это могут быть самостоятельные работы, в которые включены задания исследовательского характера.

6. Контрольные самостоятельные работы. Во-первых, контрольные задания должны быть равноценными по содержанию и объему работы; во-вторых, они должны быть направлены на отработку основных навыков; в-третьих, обеспечивать достоверную проверку уровня знаний; в-четвертых, они должны стимулировать учащихся, позволять им продемонстрировать все их навыки и умения.

3. Рекомендации по выполнению основных видов самостоятельной работы.

Целью методических рекомендаций является повышение эффективности учебного процесса, через вовлечение в него студента, который из пассивного объекта обучения становится активным субъектом учебного процесса. Из этого следует:

- способность занимать в обучении активную позицию;
- готовность мобилизовать интеллектуальные и волевые усилия для достижения учебных целей;
- умение проектировать, планировать и прогнозировать учебную деятельность;
- привычку инициировать свою познавательную деятельность на основе внутренней положительной мотивации;
- осознание своих потенциальных учебных возможностей и психологическую готовность составить программу действий по саморазвитию.

Тема 7. Принципы и методы работы с учебным текстом, рациональное чтение.

1. Основные принципы рационального чтения.

1. Готовясь к серьезной углубленной работе над книгой, статьей, создайте наиболее удобные условия, соответствующие правилам гигиены чтения. Это поможет вам избежать быстрого физического и умственного переутомления.

2. Не начинайте чтения, если вы чувствуете недомогание, усталость и нежелание работать. Отдохнув некоторое время и создав рабочее настроение с помощью системы самоприказов, вы достигнете большего эффекта, чем прежде.

3. Не переутомляйтесь. Умение вовремя отвлечься, восстановить силы поможет вам сохранить работоспособность на длительный период.

4. Реально оценивайте и планируйте свой бюджет времени. Это поможет вам не только избежать неприятностей от нехватки времени на важные мероприятия, но и укрепить чувство уверенности в себе и ощущение выполненного долга.

5. Будьте критичны при выборе литературы. Не тратьте свое драгоценное время на издания сомнительного качества. Умейте отложить неинтересную и бесполезную книгу, статью, не дочитывая ее до конца.

6. Читайте целенаправленно. Умейте выделять доминирующую цель и следовать ей во время чтения. Это поможет вам избежать бессистемности в работе.

7. Используйте только организованные каналы информации. Советы друзей и

знакомых в выборе литературы могут повести вас по окружному пути и отнять недопустимо много времени.

8. Всегда составляйте список книг, подлежащих чтению. Умейте выделить в нем категории основной, дополнительной и побочной литературы.

9. Умейте изменять скорость чтения в зависимости от цели.

10. Научитесь определять, какой способ записи вам следует использовать в каждом конкретном случае в зависимости от целей чтения и ваших индивидуальных особенностей.

Тема 8. Основы конспектирования, составления планов.

1. Понятие и виды конспектов

Существует несколько форм ведения записей. Основные формы записи – план, выписки, тезисы, аннотации, резюме, конспект.

Конспект(от лат.Conspectus– обзор) – это систематическая, логическая связанная запись, объединяющая план, тезисы, выписки или, по крайней мере, два из этих типов записи, – вот что такое конспект. Следовательно, одновременно он должен содержать:планы;тезисы и выписки;или планы и тезисы;или тезисы и выписки;или планы и выписки.

Систематическая, логически связанная запись – одно из основных требований, предъявляемых к конспекту по существу. Так, выписки с отдельными пунктами плана, если в целом они не отражают логики произведения, если между отдельными частями записи нет смысловой связи, – это не конспект.

В силу такой особенности конспект в большей степени, чем другие виды записей, объективен. Другими словами, конспектом, написанным одним читателем, могут пользоваться другие – он более универсален, чем иные виды записей. Тут меньше риска заблудиться в чужих мыслях, чем при работе с чужими записями других типов (с выписками, планами и даже тезисами, не говоря уже о набросках для себя).

По этой же причине к конспектам можно с успехом обращаться через несколько (или много) лет после их написания. Например, конспекты работ по философии составляют на первом курсе вуза, но они могут быть использованы и через пять лет – для подготовки к государственным экзаменам и в период сдачи экзаменов кандидатского минимума. Конечно же, конспекты при этом дополняют новыми материалами, совершенствуют, уточняют.

Конспекты можно условно подразделить на четыре типа:плановые;текстуальные;свободные;тематические.

Важно запомнить не названия типов конспектов. Важно понять суть каждого из них и их специфику.

Плановый конспект легко получить с помощью предварительно сделанного плана произведения. При этом план или специально составляется для написания конспекта, или используется ранее составленный в качестве самостоятельной записи. Каждому вопросу плана в такой записи отвечает определенная часть конспекта. Однако там, где пункт плана не требует дополнений и разъяснений, он не сопровождается текстом. Это одна из особенностей стройного, ясного и короткого плана-конспекта.

Являясь сжатым, в форме плана, пересказом прочитанного с учетом целей конспектирования, этот конспект – один из наиболее ценных, помогает лучше усвоить материал еще в процессе его изучения. Содержание книги закрепляется в памяти уже при создании конспекта. Он учит последовательно и четко излагать свои мысли, работать над книгой, обобщая содержание ее в формулировках плана. Если книгу читали с помощью вкладных листков, то их можно взять за костяк будущего конспекта.

При наличии навыка конспект составляют достаточно быстро, он краток, прост и ясен по своей форме. Эти преимущества делают его незаменимым пособием при быстрой подготовке доклада, выступления. Однако по прошествии времени с момента его

написания работать с ним трудно, так как не всегда легко удастся восстановить в памяти содержание источника. Существенную помощь здесь могут оказать вкладные листки или отметки в книге, сделанные при ее чтении

Самым простым плановым конспектом является вопросно-ответный конспект. В этом случае на пункты плана, выраженные в вопросительной форме, конспект дает точные ответы.

В процессе разработки, а иногда и при последующей переделке, плановый конспект может стать схематическим плановым конспектом, т.е. конспектом, отражающим логическую структуру и взаимосвязь отдельных положений, причем во имя логической смысловой стройности в записи может быть изменена последовательность изложения оригинала.

Текстуальный конспект – это конспект, созданный в основном из отрывков подлинника – цитат. Текстуальные выписки тут связаны друг с другом цепью логических переходов, могут быть снабжены планом и включать отдельные тезисы в изложении конспектирующего или автора.

Текстуальный конспект – прекрасный источник дословных высказываний автора, а также приводимых им фактов. Такой конспект научной статьи (книги) поможет определить ложность положений автора или выявить спорные моменты, которые значительно труднее найти по пересказу – свободному конспекту. В последнем случае все равно потребовалось бы вновь обратиться к подлиннику для поправок и уточнений. Отсюда следует вывод о целесообразности применения текстуальных конспектов при изучении материалов для сравнительного анализа положений, высказанных рядом авторов. Текстуальный конспект в большинстве случаев – пособие, используемое длительное время.

Существенный недостаток текстуального конспекта в том, что он не активизирует резко внимание и память (если, конечно, он заранее не был призван стать пособием для сравнения разных точек зрения). Этот недостаток особенно может проявиться, если конспект составляется на основе выписок, сделанных значительно раньше. Иногда текстуальный конспект при последующей разработке его или даже в процессе создания переходит в свободный конспект.

Свободный конспект сочетает выписки, цитаты, иногда тезисы; часть его текста может быть снабжена планом. Свободный конспект требует умения самостоятельно четко и кратко формулировать основные положения, для чего необходимы глубокое осмысление материала, большой и активный запас слов. Само составление этого вида конспекта прекрасно развивает указанные выше качества.

Можно сказать, что свободный конспект, наиболее полноценный вид конспекта, если учесть ту пользу, которую извлекают хотя бы уже из самого процесса его составления. Он в высшей степени способствует лучшему усвоению материала, не привязывая читателя к авторским формулировкам. Здесь читатель на деле демонстрирует свое умение активно использовать все типы записей: планы, тезисы, выписки. Над свободным конспектом приходится много работать – его не так-то легко составить.

Тематический конспект дает более или менее исчерпывающий ответ (в зависимости от числа привлеченных источников и другого материала, скажем, своих же записей) на поставленный вопрос-тему. Поэтому он и получил название тематического. Специфика этого конспекта в том, что, разрабатывая определенную тему по ряду источников, он может не отображать сколько-нибудь полно содержания каждого из используемых произведений.

Составление тематического конспекта учит работать над темой, всесторонне обдумывая ее, анализируя различные точки зрения на один и тот же вопрос. Таким образом, этот конспект облегчает работу над темой при условии использования нескольких источников.

Создавая тематический конспект, порой приходится привлекать личный опыт, наблюдения, рыться в памяти, вспоминая событие, факт, мысль, теорию, наконец, книгу, в которой вы встретили то или иное нужное вам положение. Так постепенно можно приучить себя мобилизовывать свои знания. Этому помогают рабочий каталог, картотеки, наконец, конспекты и другие записи.

Можно использовать так называемый обзорный тематический конспект. В этом случае составляется тематический обзор на определенную тему, с использованием одного или чаще нескольких источников. К обзорному тематическому конспекту можно отнести и хронологический конспект. Как говорит само название, вся запись подчинена хронологической последовательности событий.

Хронологический конспект, в отличие от обзорного, значительно более краткий.

2. Приемы конспектирования и составления плана литературного источника.

Знакомство с опубликованной литературой начинается с разработки идеи, т.е. замысла предполагаемого научного исследования, который находит свое выражение в теме и рабочем плане.

Далее следует продумать порядок поиска и приступить к составлению картотеки (или списка) литературных источников по теме. Хорошо составленная картотека (список) даже при беглом обзоре заглавий источников помогает охватить тему в целом. На ее основе возможно уже в начале исследования уточнить план.

Просмотру должны быть подвергнуты все виды источников, содержание которых связано с темой. К ним относятся материалы, опубликованные в различных отечественных и зарубежных изданиях, непубликуемые документы, официальные материалы.

Тема 9. Рецензирование статей.

1. Понятие рецензии.

Жанр научной литературы, выполняющий функции репрезентации научного произведения, его оценки и осмысления в общем пространстве научного знания. Рецензия отличается высокой степенью стандартизации. Она отражает состояние науки в определенный период ее развития, формулирует критерии оценки научного труда и систему требований к научному произведению. Рецензия может иметь рекламный характер. Основные функции научной рецензии – информирующая и оценочная:

1) информирующая нацелена на информирование читателя о содержании новой научной публикации;

2) оценочная нацелена на оценку работы в целом.

2. Виды рецензий.

1) Развернутая аннотация – в ней раскрывается содержание произведения, особенности композиции;

2) Небольшая критическая или публицистическая статья (часто полемического характера) – в ней рассматриваемое произведение является поводом для обсуждения актуальных общественных или литературных проблем;

3) Эссе – в большей степени лирическое размышление автора рецензии, навеянное чтением произведения, чем его истолкование;

4) Авторецензия – излагается взгляд автора на свое произведение;

5) Обзор (обозрение) – рецензия, включающая несколько художественных произведений, объединенных по тематическому, сюжетному, хронологическому или другому признаку.

3. Написание рецензии на статью психологического содержания.

План:

1. Сведения о рассматриваемой статье.

2. Степень важности проблемы и ее актуализация.

3. Указание на основной рассматриваемый аспект в публикации (возможен

краткий анализ содержания).

4. Собственные аргументы и впечатления от исследования.
5. Конструктивная критика и отрицательные стороны.
6. Выводы.

Требования:

1. Описывая важность тематики в современных условиях и ее актуальность, делайте это максимально лаконично.
2. Указывая на основной аспект, выбирайте тот тезис, который вы считаете главным, без дополнительных и второстепенных нюансов.
3. Во время краткого пересказа содержания помните, что нужно указать на выводы исследования и акцентировать внимание на удачных тезисах автора.
4. Указывая на отрицательные стороны, пишите исключительно по теме, без ссылок на дополнительные источники.
5. В заключительных фразах скажите про положительные стороны.
6. В обязательном порядке скажите про даты и точные факты, но без ущерба доходчивости и краткости документа.

Тема 10. Технология написания реферата, курсовой работы.

1.Выступление студентов с рефератами.

1. Требование к студентам по подготовке и презентации доклада на занятиях медицинской психологии.

1. Доклад – это сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

2. Тема доклада должна быть согласована с преподавателем и соответствовать теме занятия.

3. Материалы при его подготовке, должны соответствовать научно-методическим требованиям вуза и быть указаны в докладе.

4. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания.

5. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными.

6. Работа студента над докладом-презентацией включает отработку навыков ораторства и умения организовать и проводить диспут.

7. Студент в ходе работы по презентации доклада, отрабатывает умение ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей.

8. Студент в ходе работы по презентации доклада, отрабатывает умение самостоятельно обобщить материал и сделать выводы в заключении.

9. Докладом также может стать презентация реферата студента, соответствующая теме занятия.

10. Студент обязан подготовить и выступить с докладом в строго отведенное время преподавателем, и в срок.

Тема 11. Правила и методы подготовки к экзаменам.

1. Правила эмоциональной подготовки к зачету, экзамену.

Для нормализации своего физиологического и психологического состояния студенты могут применять две группы приемов, одна из которых направлена на релаксацию, а вторая – на мобилизацию организма.

К первым методам относится метод медитации на дыхании и аутогенная тренировка, а ко второму – метод позитивного целеполагания. Для занятий аутогенной тренировкой на первых порах желательно использовать уединенное место, чтобы исключить помехи со стороны других лиц, затем, по мере освоения этой методики, аутогенной тренировкой можно заниматься в любом месте, даже при большом скоплении народа. Для занятий

аутогенной тренировкой нужно сесть поудобнее, закрыть глаза и, насколько это возможно, расслабить мышцы. Наиболее эффективным способом усилить общее расслабление организма является координация формул самовнушения с ритмом собственного дыхания. На первом этапе занятий дыхание должно быть естественным и непринужденным – следует не вмешиваться в его ритм и глубину, а только следить за потоками воздуха, входящими в организм и покидающими его (прием, известный во многих восточных духовных практиках как «медитация на дыхании»). Обычно требуется несколько минут чтобы полностью сосредоточиться на дыхании – для этого рекомендуется рассматривать этот процесс как бы наблюдая себя «со стороны», что дает максимальный успокаивающий эффект.

Очень часто предэкзаменационное волнение сопровождается значительным тремором рук, которое нервирует студентов и мешает им успокоиться. Для устранения этого явления хорошо помогает проговаривание формулы самовнушения «Мои руки мягкие и теплые», сопровождая эту фразу соответствующими мысленными представлениями. Для достижения большего эффекта можно мысленно представить себе, что поток выдыхаемого теплого воздуха проходит через руки, нагревая их. Тогда первая часть фразы «Мои руки...» произносится на вдохе, а вторая «...мягкие и теплые» – на выдохе, причем подкрепляется соответствующим мысленным представлением; потока теплого воздуха, выходящего из легких «льющегося» по рукам. Все эти методы позволяют достаточно быстро снять излишнее нервно-мышечное напряжение у студентов и оптимизировать их функциональное состояние.

Помимо аутогенной тренировки перед экзаменом можно использовать и другие методики, например, создать мысленную модель своей успешной сдачи экзамена и «проиграть» эту ситуацию в уме несколько раз. Можно создать в своем воображении образ спокойного, уверенного в себе человека, который берет билет, легко получает доступ к ресурсам памяти, пишет четкий конспект ответа на вопросы, после чего уверенно и со знанием дела отвечает преподавателю, получая за это желаемую оценку. Таким образом создается своеобразная программа успешной деятельности, которой надо следовать на экзамене. Эта программа путем многократного повторения «закладывается» в подсознание человека и потом реализуется на деле.

2. Рациональная организация когнитивной деятельности.

- определение уровня сформированности знаний и умений у учащихся (на уровне конкретно- чувственных представлений, понятий, обобщающих образов «открытий», формулирования выводов);

- опора на психологические закономерности формирования представлений понятий, уровней понимания, создания новых образов в организации мыслительной деятельности и воображения учащихся;

- планирование приемов и форм работы, обеспечивающих активность и самостоятельность мышления учащихся (система вопросов, создание проблемных ситуаций, разные уровни проблемно-эвристического решения задач, использование задач с недостающими и излишними данными, организация поисковой и исследовательской работы учащихся на уроке, создание преодолимых интеллектуальных затруднений в ходе самостоятельных работ, усложнение заданий с целью развития познавательной самостоятельности учащихся);

- руководство повышением уровня понимания (от описательного, сравнительного, объяснительного к обобщающему, оценочному, проблемному) и формированием умений рассуждать и умозаключать;

- использование различных видов творческих работ учащихся (объяснение цели работы, условий ее выполнения, обучение отбору и систематизации материала, а также обработке результатов и оформлению работы);

3. Профилактика негативных последствий сессии.

Снятие нежелательных последствий отрицательных эмоций и предупреждение их

перехода в «застойное» состояние может быть достигнуто несколькими путями:

1) отрицательная эмоция может быть значительно ослаблена при переключении взволнованного человека на интенсивную мышечную деятельность;

2) эффективно переключение на любимую работу, в которой человек достигает удовлетворения, получает положительные эмоции;

3) антистрессорную роль в жизни современного человека играет так называемое хобби. Хобби позволяет человеку получить положительное эмоциональное удовлетворение и разорвать непрерывную последовательность отрицательных эмоциональных переживаний. Положительные эмоции, каким бы путем они ни достигались, в корне разрушают ранее сложившееся эмоциональное возбуждение отрицательного характера и препятствуют тем самым его суммации;

4) имеются и другие физические способы ликвидации нежелательных последствий отрицательных эмоций, такие как плавание, процедура сауны, прием антиоксидантов и др.;

5) некоторые олигопептиды, например, вещество П, пептид, вызывающий дельта-сон, бета-эндорфин, пролактин и др. повышают устойчивость к эмоциональным стрессам.

Истинная профилактика нежелательных последствий отрицательных эмоций заключается в том, чтобы не дать в определенной ситуации отрицательной эмоции возникнуть вообще. В этом заключается истинное воспитание культуры эмоций в широком смысле слова, человеческое, осознанное и ответственное, отношение к обстоятельствам.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Понятие культуры умственного труда

План:

Определение понятия «культура», основные компоненты общечеловеческой и психологической культуры.

Составляющие умственного труда.

Роль культуры умственного труда в учебной и профессиональной деятельности.

Тема 2. Методы совершенствования познавательной активности студентов.

План:

Познавательные процессы, их роль в формировании умственного труда студентов.

Структура приема и переработки информации.

Условия эффективного восприятия нового учебного материала.

Основные способы развития восприятия, памяти и мышления.

Тема 3. Основы саморегуляции и контроля за вниманием в процессе умственного труда.

План:

Понятие саморегуляции.

Нарушение саморегуляции как причина снижения успеваемости студентов.

Приемы саморегуляции, релаксации и концентрации внимания (отработка приемов).

Тема 4. Рациональное планирование времени.

План:

Роль планирования времени в оптимизации учебной деятельности студента.

Основные ошибки планирования времени (упражнение «Моя обычная учебная неделя»).

Ознакомление с различными приемами эффективного планирования времени.

Тема 5. Методы эффективной работы на лекциях и семинарских занятиях.

План:

Анализ способов, применяемых различными студентами для конспектирования лекций (работа с лекционными тетрадями студентов).

Анализ конспектов, подготовленных к практическим и семинарским занятиям по различным дисциплинам.

Сравнительная оценка эффективности различных способов подготовки к семинарским занятиям.

Тема 6. Организация самостоятельной работы студентов и ее основные виды.

План:

Определение понятия «самостоятельная работа студента».

Виды самостоятельной работы.

Разработка рекомендаций по выполнению основных видов самостоятельной работы (работа в микрогруппах и последующее обсуждение).

Тема 7. Принципы и методы работы с учебным текстом, рациональное чтение.

План:

Обсуждение основных принципов рационального чтения.

Работа с текстами в микрогруппах.

Тема 8. Основы конспектирования, составления планов.

План:

Обсуждение приемов конспектирования и составления плана литературного источника.

Работа со статьей (предварительно прочитана студентами самостоятельно): выделение главной мысли, смысловых блоков, ключевых понятий.

Написание схематичного плана статьи.

Написание краткого конспекта статьи.

Тема 9. Рецензирование статей.

План:

Понятие рецензии.

Виды рецензий.

Написание рецензии на статью психологического содержания.

Тема 10. Технология написания реферата, курсовой работы.

План:

Выступление студентов с рефератами (домашняя заготовка).

Обсуждение рефератов с точки зрения соответствия требованиям.

Разработка «памятки по написанию реферата».

Тема 11. Правила и методы подготовки к экзаменам.

План:

Правила эмоциональной подготовки к зачету, экзамену.

Рациональная организация когнитивной деятельности.

Профилактика негативных последствий сессии.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Практические занятия имеют целью оказать помощь студентам в усвоении наиболее важных и сложных тем курса, а также способствовать выработке у студентов умений и навыков. Для наиболее плодотворного проведения занятий студентам необходимо самостоятельно заранее (дома), до аудиторных занятий, изучить учебную литературу и подготовить краткие ответы на теоретические вопросы соответствующей темы. При подготовке к занятиям рекомендуется использовать конспекты лекций, учебники, методические указания по курсам, учебные пособия, которыми можно пользоваться и на практических занятиях. Особое значение имеют конспекты лекций, поскольку, учебная литература не успевает отразить его развитие, а на лекциях даётся самый важный и новый материал.

На практических занятиях заслушиваются и обсуждаются также доклады и рефераты студентов, подготовленные ими по соответствующим вопросам, согласованным предварительно с преподавателем.

Тематика практических занятий представлена в Рабочей программе.

Для успешного проведения практических занятий с творческой дискуссией нужна целенаправленная предварительная подготовка студентов. Студенты получают от преподавателя конкретные задания на самостоятельную работу в форме проблемно сформулированных вопросов, которые потребуют от них не только поиска литературы, но и выработки своего собственного мнения, которое они должны суметь аргументировать и защищать (отстаивать свои умозаключения и аргументировано отвергать противоречащие ему мнения своих коллег). Практическое занятие в сравнении с другими формами обучения требует от студентов высокого уровня самостоятельности в работе с литературой, инициативы, а именно:

умение работать с несколькими источниками;

осуществить сравнение того, как один и тот же вопрос излагается различными авторами;

сделать собственные обобщения и выводы.

Все это создает благоприятные условия для организации дискуссий, повышает уровень осмысления и обобщения изученного материала.

В процессе практического занятия идет активное обсуждение, дискуссии и выступления студентов, где они под руководством преподавателя делают обобщающие выводы и заключения. В ходе практического занятия студент учится публично выступать, видеть реакцию слушателей, логично, ясно, четко, грамотным литературным языком излагать свои мысли, приводить доводы, формулировать аргументы в защиту своей позиции. На практическом занятии каждый студент имеет возможность критически оценить свои знания, сравнить со знаниями и умениями их излагать других студентов, сделать выводы о необходимости более углубленной и ответственной работы над обсуждаемыми проблемами.

В ходе практического занятия каждый студент опирается на свои конспекты, сделанные на лекции, собственные выписки из учебников, первоисточников, статей, периодической литературы, нормативного материала. Практическое занятие стимулирует у студента стремление к совершенствованию своего конспекта, желание сделать его более информативным, качественным. При проведении практических занятий реализуется принцип совместной деятельности студентов. При этом процесс мышления и усвоения знаний более эффективен в том случае, если решение задачи осуществляется не индивидуально, а предполагает коллективные усилия. Поэтому практическое занятие эффективно тогда, когда проводится как заранее подготовленное совместное обсуждение выдвинутых вопросов каждым участником занятия. При этом приветствуется общий поиск ответов группой, возможность раскрытия и обоснования различных точек зрения у студентов. Такие занятия обеспечивают контроль усвоения знаний студентами. Готовясь к

практическому занятию, студенты должны:

1. Познакомиться с рекомендуемой преподавателем литературой;
 2. Рассмотреть различные точки зрения по изучаемой теме, используя все доступные источники информации;
 3. Выделить проблемные области и неоднозначные подходы к решению поставленных вопросов;
 4. Сформулировать собственную точку зрения;
 5. Предусмотреть возникновение спорных хозяйственных ситуаций при решении отдельных вопросов и быть готовыми сформулировать свой дискуссионный вопрос.
3. Методические рекомендации по подготовке докладов и сообщений на практические занятия

При подготовке докладов или сообщений студент должен правильно оценить выбранный для освещения вопрос. При этом необходимо правильно уметь пользоваться учебной и дополнительной литературой. Значение поисков необходимой литературы огромно, ибо от полноты изучения материала зависит качество научно-исследовательской работы. Самый современный способ провести библиографический поиск – это изучить электронную базу данных по изучаемой проблеме.

Доклад – вид самостоятельной работы, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить. Подготовка доклада требует от студента большой самостоятельности и серьезной интеллектуальной работы. Она включает несколько этапов и предусматривает длительную, систематическую работу студентов и помощь преподавателей по мере необходимости:

составляется план доклада путем обобщения и логического построения материала доклада;

подбираются основные источники информации;

систематизируются полученные сведения путем изучения наиболее важных научных работ по данной теме, перечень которых, возможно, дает сам преподаватель;

делаются выводы и обобщения в результате анализа изученного материала, выделения наиболее значимых для раскрытия темы доклада фактов, мнений разных ученых и требования нормативных документов.

К докладу по укрупненной теме могут привлекаться несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления. Обычно в качестве тем для докладов преподавателем предлагается тот материал учебного курса, который не освещается в лекциях, а выносится на самостоятельное изучение студентами. Поэтому доклады, сделанные студентами на практических занятиях, с одной стороны, позволяют дополнить лекционный материал, а с другой – дают преподавателю возможность оценить умения студентов самостоятельно работать с учебным и научным материалом.

Построение доклада, как и любой другой научной работы, традиционно включает три части: вступление, основную часть и заключение. Во вступлении обозначается актуальность исследуемой в докладе темы, устанавливается логическая связь ее с другими темами. В заключении формулируются выводы, делаются предложения и подчеркивается значение рассмотренной проблемы.

При проведении практических занятий методом развернутой беседы по отдельным вопросам может выступить заранее подготовленное сообщение. Сообщения отличаются от докладов тем, что дополняют вопрос фактическим или статистическим материалом. Необходимо выразить свое мнение по поводу поставленных вопросов и построить свой ответ в логической взаимосвязи с уже высказанными суждениями. Выполнения определенных требований к выступлениям студентов на семинарах являются одним из условий, обеспечивающих успех выступающих.

Среди них можно выделить следующие:

взаимосвязь выступления с предшествующей темой или вопросом.

раскрытие сущности проблемы.

методологическое значение исследуемого вопроса для научной, профессиональной и практической деятельности.

Порядок организации самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине предполагает:

самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;

выполнение заданий для самостоятельной работы;

изучение теоретического и лекционного материала, а также основной и дополнительной литературы при подготовке к практическим занятиям, научным дискуссиям, написании докладов;

самостоятельное изучение отдельных вопросов, не рассматриваемых на практических занятиях, по перечню, предусмотренному в методической разработке курса;

подготовка к контрольным работам по темам, предусмотренным программой курса;

Алгоритм самостоятельной работы студентов:

1 этап – поиск в литературе и изучение теоретического материала на предложенные преподавателем темы и вопросы;

2 этап – осмысление полученной информации из основной и дополнительной литературы, освоение терминов и понятий, механизма решения задач;

3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос или алгоритма решения задачи.

Для того чтобы практические занятия приносили максимальную пользу, необходимо помнить, что только после усвоения лекционного материала с определенной точки зрения (а именно с той, с которой он излагается на лекциях) он будет закрепляться на практических занятиях как в результате обсуждения и анализа лекционного материала, так и с помощью решения проблемных ситуаций, задач. При этих условиях студент не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул для активной проработки лекции.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов является обязательной для каждого студента, а её объём определяется учебным планом. Формы самостоятельной работы студентов определяются содержанием учебной дисциплины, степенью подготовленности студентов.

Самостоятельная работа – одна из важнейших форм овладения знаниями. Самостоятельная работа включает многие виды активной умственной деятельности студента: слушание лекций и осмысленное их конспектирование, глубокое изучение источников и литературы, консультации у преподавателя, написание реферата, подготовка к семинарским занятиям, экзаменам, самоконтроль приобретаемых знаний и т.д.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание уделяя целям и задачам, структуре и содержанию курса.

Студентам рекомендуется получить в научной библиотеке университета учебную литературу по дисциплине, необходимую для эффективной работы на всех видах аудиторных занятий, а также для самостоятельной работы по изучению дисциплины.

Теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучаются и книги. Легче освоить курс, придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться состояния понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа выполнить несколько простых упражнений на данную тему. Кроме того, очень полезно мысленно задать себе следующие вопросы (и попробовать ответить на них): о чем этот параграф?, какие новые понятия введены, каков их смысл?, что даст это на практике?

При организации самостоятельной работы студенты особое внимание должно уделяться анализу учебно-методической литературы по дисциплине.

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие этапы:

1. Подготовительный (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования).

2. Основной (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы).

3. Заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);

написание эссе;

подготовка к практическим занятиям, их оформление;

составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);

подготовка рецензий на статью, пособие;

выполнение микроисследований;

подготовка практических разработок;

выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов, расчетно-компьютерных и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и т.д.;

компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя

следующие этапы:

подготовительный (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования);

основной (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);

заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

Деятельность студентов по формированию и развитию навыков учебной самостоятельной работы.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Выполняя самостоятельную работу под контролем преподавателя студент должен:

– освоить минимум содержания, выносимый на самостоятельную работу студентов и предложенный преподавателем в соответствии с Государственными образовательными стандартами высшего образования (ГОС ВО/ГОС СПО) по данной дисциплине.

– планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем.

– самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой преподавателя.

– выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе студентов.

студент может:

– сверх предложенного преподавателем (при обосновании и согласовании с ним) и минимума обязательного содержания, определяемого ГОС ВО/ГОС СПО по данной дисциплине:

– самостоятельно определять уровень (глубину) проработки содержания материала;

– предлагать дополнительные темы и вопросы для самостоятельной проработки;

– в рамках общего графика выполнения самостоятельной работы предлагать обоснованный индивидуальный график выполнения и отчетности по результатам самостоятельной работы;

– предлагать свои варианты организационных форм самостоятельной работы;

– использовать для самостоятельной работы методические пособия, учебные пособия, разработки сверх предложенного преподавателем перечня;

– использовать не только контроль, но и самоконтроль результатов самостоятельной работы в соответствии с методами самоконтроля, предложенными преподавателем или выбранными самостоятельно.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, она планируется студентом самостоятельно. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине. Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Общие рекомендации по организации самостоятельной работы

1. Отдых не предполагает обязательного полного бездействия со стороны человека, он может быть достигнут простой переменой дела. В течение дня работоспособность изменяется. Наиболее плодотворным является *утреннее время (с 8 до 14 часов)*, причем максимальная работоспособность приходится на период с 10 до 13 часов, затем

послеобеденное - (с 16 до 19 часов) и *вечернее* (с 20 до 24 часов). Очень трудный для понимания материал лучше изучать в начале каждого отрезка времени (лучше всего утреннего) после хорошего отдыха. Через 1-1,5 часа нужны перерывы по 10-15 мин, через 3-4 часа работы отдых должен быть продолжительным – около часа. Составной частью научной организации умственного труда является овладение техникой умственного труда. Физически здоровый молодой человек, обладающий хорошей подготовкой и нормальными способностями, должен, будучи студентом, отдавать *учению 9-10 часов в день* (из них 6 часов в вузе и 3-4 часа дома). Любому предмету нельзя изучить за несколько дней перед экзаменом. Если студент в году работает систематически, то он быстро все вспомнит, восстановит забытое. Если же подготовка шла аврально, то у студента не будет даже общего представления о предмете, он забудет все сданное.

2. Чтобы выполнить весь объем самостоятельной работы, необходимо заниматься по 3-5 часов ежедневно. Начинать самостоятельные внеаудиторные занятия следует с первых же дней семестра, пропущенные дни будут потеряны безвозвратно, компенсировать их позднее усиленными занятиями без снижения качества работы и ее производительности невозможно. Первые дни семестра очень важны для того, чтобы включиться в работу, установить определенный порядок, равномерный ритм на весь семестр.

3. Ритм в работе – это ежедневные самостоятельные занятия, желательно в одни и те же часы, при целесообразном чередовании занятий с перерывами для отдыха. Вначале для того, чтобы организовать ритмичную работу, требуется сознательное напряжение воли. Как только человек втянулся в работу, принуждение снижается, возникает привычка, работа становится потребностью. Если порядок в работе и ее ритм установлены правильно, то студент изо дня в день может работать, не снижая своей производительности и не перегружая себя. Правильная смена одного вида работы другим позволяет отдыхать, не прекращая работы.

Следует правильно организовать свои занятия по времени: 50 минут – работа, 5-10 минут – перерыв; после 3 часов работы перерыв – 20-25 минут. Иначе нарастающее утомление повлечет неустойчивость внимания. Очень существенным фактором, влияющим на повышение умственной работоспособности, являются систематические занятия физической культурой. Организация активного отдыха предусматривает чередование умственной и физической деятельности, что полностью восстанавливает работоспособность человека.

Рекомендации по работе с литературой

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой – это всегда большая экономия времени и сил.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Различают два вида чтения; первичное и вторичное. *Первичное* – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача *вторичного* чтения – полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

Правила самостоятельной работы с литературой.

Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на

лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

- Составить перечень книг, с которыми Вам следует познакомиться; «не старайтесь запомнить все, что вам в ближайшее время не понадобится, – советует студенту и молодому ученому Г. Селье, – запомните только, где это можно отыскать».

- Сам такой перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ, а что Вас интересует за рамками официальной учебной деятельности, то есть что может расширить Вашу общую культуру...).

- Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).

- Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.

- При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями (или даже с более подготовленными и эрудированными сокурсниками), которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время...

- Естественно, все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).

- Если книга – Ваша собственная, то допускается делать на полях книги краткие пометки или же в конце книги, на пустых страницах просто сделать свой «предметный указатель», где отмечаются наиболее интересные для Вас мысли и обязательно указываются страницы в тексте автора (это очень хороший совет, позволяющий экономить время и быстро находить «избранные» места в самых разных книгах).

- Если Вы раньше мало работали с научной литературой, то следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать медленно», когда Вам понятно каждое прочитанное слово (а если слово незнакомое, то либо с помощью словаря, либо с помощью преподавателя обязательно его узнать), и это может занять немало времени (у кого-то – до нескольких недель и даже месяцев); опыт показывает, что после этого студент каким-то «чудом» начинает буквально заглатывать книги и чуть ли не видеть «сквозь обложку», стоящая это работа или нет...

- «Либо читайте, либо перелистывайте материал, но не пытайтесь читать быстро... Если текст меня интересует, то чтение, размышление и даже фантазирование по этому поводу сливаются в единый процесс, в то время как вынужденное скорочтение не только не способствует качеству чтения, но и не приносит чувства удовлетворения, которое мы получаем, размышляя о прочитанном», – советует Г. Селье.

- Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой – следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Выделяют **четыре основные установки в чтении научного текста**:

1. Информационно-поисковый (задача – найти, выделить искомую информацию)

2. Усваивающая (усилия читателя направлены на то, чтобы как можно полнее осознать и запомнить, как сами сведения, излагаемые автором, так и всю логику его рассуждений)

3. Аналитико-критическая (читатель стремится критически осмыслить материал, проанализировав его, определив свое отношение к нему)

4. Творческая (создает у читателя готовность в том или ином виде – как отправной пункт для своих рассуждений, как образ для действия по аналогии и т.п. – использовать суждения автора, ход его мыслей, результат наблюдения, разработанную методику, дополнить их, подвергнуть новой проверке).

С наличием различных установок обращения к научному тексту связано существование и нескольких **видов чтения**:

1. Библиографическое – просматривание карточек каталога, рекомендательных списков, сводных списков журналов и статей за год и т.п.;

2. Просмотровое – используется для поиска материалов, содержащих нужную информацию, обычно к нему прибегают сразу после работы со списками литературы и каталогами, в результате такого просмотра читатель устанавливает, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе;

3. Ознакомительное – подразумевает сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, цель – познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала;

4. Изучающее – предполагает доскональное освоение материала; в ходе такого чтения проявляется доверие читателя к автору, готовность принять изложенную информацию, реализуется установка на предельно полное понимание материала;

5. Аналитико-критическое и творческое чтение – два вида чтения близкие между собой тем, что участвуют в решении исследовательских задач. Первый из них предполагает направленный критический анализ, как самой информации, так и способов ее получения и подачи автором; второе – поиск тех суждений, фактов, по которым или в связи с которыми, читатель считает нужным высказать собственные мысли.

Из всех рассмотренных видов чтения основным для студентов является изучающее – именно оно позволяет в работе с учебной литературой накапливать знания в различных областях. Вот почему именно этот вид чтения в рамках учебной деятельности должен быть освоен в первую очередь. Кроме того, при овладении данным видом чтения формируются основные приемы, повышающие эффективность работы с научным текстом.

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;

2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;

3. Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;

4. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

5. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

Методические рекомендации по составлению конспекта

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;

2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины

В течение дня работоспособность изменяется. Наиболее плодотворным является *утреннее время (с 8 до 14 часов)*, причем максимальная работоспособность приходится на период с 10 до 13 часов, затем *послеобеденное* – (с 16 до 19 часов) и *вечернее* (с 20 до 24 часов). Очень трудный для понимания материал лучше изучать в начале каждого отрезка времени (лучше всего утреннего) после хорошего отдыха. Через 1-1,5 часа нужны перерывы по 10-15 мин, через 3-4 часа работы отдых должен быть продолжительным - около часа.

Составной частью научной организации умственного труда является овладение техникой умственного труда.

Физически здоровый молодой человек, обладающий хорошей подготовкой и нормальными способностями, должен, будучи студентом, отдавать *учению 9-10 часов в день* (из них 6 часов в вузе и 3-4 часа дома). Любой предмет нельзя изучить за несколько дней перед экзаменом. Если студент в году работает систематически, то он быстро все вспомнит, восстановит забытое. Если же подготовка шла аврально, то у студента не будет даже общего представления о предмете, он забудет все сданное.

Чтобы выполнить весь объем самостоятельной работы, необходимо заниматься по 3-5 часов ежедневно.

Тематика заданий для самостоятельной работы представлена в Рабочей программе.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Аверченков В.И. Основы научного творчества: учебное пособие / В.И. Аверченков, Ю.А. Малахов. – Брянск: Брянский государственный технический университет, 2012. – 156с.
- Бабанский Ю.К. Рациональная организация учебной деятельности. – М.: Знание, 1981. – 96 с.
- Кабанова-Меллер Е.Н. Учебная деятельность и развивающее обучение / Е.Н.Кабанова-Меллер. – М.:Знание,1981. – 96 с.
- Кузнецов И.Н. Основы научных исследований: учебное пособие для бакалавров / И.Н. Кузнецов. – М.: Дашков и К, 2017. – 283с.
- Куклина, Е.Н. Организация самостоятельной работы студента: учебное пособие для вузов / Е.Н. Куклина, М.А. Мазниченко, И.А. Мушкина. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 235с.
- Лебедев, С.А. Методология научного познания: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / С.А. Лебедев. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 153с.
- Мушкина, И. А. Организация самостоятельной работы студента: учебное пособие для вузов / И.А. Мушкина, Е.Н. Куклина, М.А. Мазниченко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 186с.
- Организация совместной учебно-исследовательской деятельности в открытом информационном пространстве: коллективная монография / Н.Н. Божко [и др.]. – Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2012. – 166с.
- Попова Ю.С. Основы конспектирования научного текста: учебное пособие для иностранных учащихся/ Попова Ю.С., Сулемина О.В. – Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. – 52с.
- Толок Ю.И. Организация учебно-познавательной деятельности студентов при изучении учебной дисциплины «Культура умственного труда»: учебно-методическое пособие / Ю.И. Толок, Т.В. Толок. – Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2014. – 138с.
- Хожемпо В.В. Азбука научно-исследовательской работы студента: учебное пособие / В.В. Хожемпо, К.С. Тарасов, М.Е. Пухлякко. – М.: Российский университет дружбы народов, 2010. – 108с.