

Предисловие

«Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) – междисциплинарная область научных знаний, охватывающая проблемы теории и практики защиты человека от опасных и вредных факторов (опасностей) среды обитания во всех сферах человеческой деятельности.

Как учебная дисциплина курс ОБЖ впервые введен в программы государственных общеобразовательных учреждений приказом Министерства образования РСФСР от 27 мая 1991 г. № 169 на основании постановления Совета Министров РСФСР от 14 мая 1991 г. № 253 с целью формирования в сознании детей и подростков обостренного чувства личной и коллективной безопасности, привития навыков распознавания и оценки опасностей, а также научить правильно вести себя в экстремальных и чрезвычайных ситуациях дома, на улице и на природе. Постановлением Минтруда России от 17 августа 1995 г. № 46 утверждены должностные обязанности преподавателя – организатора ОБЖ.

В современных условиях изучению курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в учреждениях образования необходимо уделять особое внимание в связи с тем, что ежегодно в Российской Федерации регистрируются миллионы происшествий, в которых погибают и получают увечья, серьезные травмы и заболевания сотни тысяч наших сограждан, в том числе и дети.

По статистике МЧС ежегодно Россия теряет более 300 тысяч человек трудоспособного возраста. Абсолютное большинство людей погибает не в чрезвычайных, а в обыденных, бытовых ситуациях: на дорогах, пожарах, от криминала, наркотиков, алкоголя, суицида, бытового и производственного травматизма.

Характерно, что более 95% потерь происходит по вине человеческого фактора, попросту говоря – людей, ставших жертвами или виновниками этих трагических событий.

Безусловно, соответствующие структуры и органы власти занимаются решением данной проблемы путем создания комплексных социальных систем безопасности государства.

В этих условиях важная роль отводится образовательным учреждениям как институту государства, в котором получает образование практически все население страны. Именно поэтому система образования призвана заложить основы безопасности жизнедеятельности у обучающихся, что позволит существенно снизить число безвозвратных людских потерь и вызывающих их причин и обстоятельств.

Ведущее место в реализации этой деятельности занимает курс «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ), целью которого является формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной и общественной безопасности, приобретение ими знаний и практических умений, способствующих сохранению здоровья и жизни в неблагоприятных и чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни условиях, а также при оказании помощи пострадавшим.

Содержание предмета включает теорию и практику безопасного поведения и защиты человека в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.

Ключевой фигурой, организующей успешное освоение программы этой учебной дисциплины на всех ступенях обучения, является преподаватель – организатор ОБЖ, который должен обладать высоким профессионализмом и педагогическим мастерством, свободно владеть материалом, четко, ясно, доступно его излагать, умело использовать современные методы и средства обучения.

Цель пособия заключается в оказании помощи преподавателю правильно спланировать и организовать образовательный процесс по курсу ОБЖ, методически грамотно построить и провести учебные занятия и внеклассные мероприятия, с минимальной затратой времени проверить у учащихся знания, практические умения и навыки.

Пособие состоит из трех разделов. В первом представлены теоретические положения преподавания предмета ОБЖ в общеобразовательных учреждениях. Второй раздел содержит методические рекомендации по технологии планирования образовательного процесса по ОБЖ, организации и проведению учебных занятий, применению различных приемов, методов и средств обучения, использованию основных форм контроля и оценки знаний, умений и навыков учащихся. Третий раздел включает в себя вопросы патриотического воспитания обучающихся, организации и проведения внеклассных и внешкольных мероприятий по ОБЖ.

Использование материалов пособия в учебном процессе поможет преподавателям ОБЖ сделать уроки и внеклассные мероприятия более интересными, насыщенными и познавательными для учащихся.

Раздел I

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ОБЖ

Основы профессионально-педагогического мастерства преподавателя ОБЖ

Педагог – непосредственный творец учебного процесса, создатель множества конкретных учебных и воспитательных ситуаций, через которые он ведет своих учеников к цели. Действия учащихся прямо или косвенно обусловлены деятельностью преподавателя, к которой относятся:

- сообщение и разъяснение цели и задач урока;
- формулировка конкретных заданий и организация их выполнения;
- наблюдение за действиями учащихся, анализ, обобщение и оценка этих действий;
- регулирование нагрузок;
- управление поведением отдельных учеников и класса в целом;
- коррекция взаимоотношений учащихся и др.

Эта руководящая деятельность педагога, требующая определенного *мастерства* и многих усилий, является особенно важной и совершенно необходимой стороной содержания урока ОБЖ.

Педагогическое мастерство – это профессиональное умение оптимизировать все виды учебно-воспитательной деятельности, целенаправить их на всестороннее развитие и совершенствование личности, формирование ее мировоззрения, способностей, потребности в социально значимой деятельности. Кроме того, это искусство воспитания и обучения, проявляемое в педагогической действительности на основе органичного объединения педагогического опыта, личных качеств педагога, всестороннего и глубокого знания учащихся, объекта их познания и учебно-воспитательного процесса.

В качестве основ педагогического мастерства выступают следующие составляющие:

- *личные качества* и отношение педагога, включающие педагогические и другие специальные способности, сориентированные педагогической направленностью, мировоззрение, нравственно-ценностные ориентации и эмоционально-волевое отношение к миру, профессионально-личностные и другие качества;
- *научные знания*, относящиеся к учащимся и их деятельности в процессе обучения (педагогические, психологические, физиологические, социологические и др.), к содержанию образования (оно выступает как объект познания учащихся) и его дидактической трансформации, к учебно-воспитательному процессу (педагогические, психологические и др.);
- *педагогический опыт*, охватывающий совокупность педагогических знаний, умений, навыков, освоенных посредством практической деятельности.

Педагогическое мастерство проявляется в деятельности. Внешне мастерство выражается в успешном решении разнообразных педагогических задач, в высоком уровне организованного образовательного процесса.

Основу педагогического мастерства преподавателя ОБЖ составляют: 1) профессиональные знания; 2) педагогические способности; 3) педагогическая техника.

Профессиональные знания

Знания преподавателя ОБЖ обращены, с одной стороны, к науке, предмет которой он преподает, с другой стороны – к учащимся, которые приобретают их.

Содержание профессиональных знаний по предмету ОБЖ составляют:

- знание методических основ теории обучения и теории управления;
- знание закономерностей развития и социального формирования личности занимающихся;
- понимание сущности целей, задач, форм и методов обучения;
- знание закономерностей возрастного анатомо-физиологического развития учащихся;
- знание закономерностей психологического развития детей, индивидуально-психологических особенностей личности на различных возрастных этапах.

Обладая прекрасными профессиональными знаниями, педагог не всегда умеет передать их учащимся. Это объясняется тем, что преподаватель не в достаточной степени сведущ в вопросе управления учебно-познавательной деятельностью учащихся по усвоению конкретного учебного материала. Важной особенностью профессиональных педагогических знаний является их комплексность, что требует способности педагога синтезировать изучаемые науки.

Следует, однако, оговориться, что знания по педагогике и психологии, по теории и методике обучения сами по себе еще не дают готовых ответов на все многообразие ситуаций, возникающих в каждый момент учебно-воспитательного процесса.

Деятельность преподавателя – творческая, и именно творческое применение профессиональных знаний и характеризует педагога-мастера.

Однако скорость приобретения мастерства не регламентируется только ростом профессиональных знаний. Существуют индивидуальные предпосылки успешной деятельности, стимуляторы профессионального роста – способности (задатки). Они указывают на особенности протекания психических процессов, содействующих успешной педагогической деятельности.

Педагогические способности

Опираясь на исследования ряда авторов (Ф.Н. Гоноболин, 1975, И.А. Зязюн, 1989, Н.В. Кузьмина, 1976, В.Н. Крутецкий, 1980 и др.), можно вычленить следующие *способности* личности к педагогической деятельности.

Дидактические способности. Позволяют наиболее доходчиво излагать материал, соответствующим образом конструируя его и адаптируя к личностным особенностям обучаемых, стимулировать их самостоятельную мысль, мобилизовывать внимание, преодолевать расслабленность, вялость и апатию на занятиях. Эти способности помогают преподавателю постоянно совершенствовать методы передачи знаний учащимся, проводить уроки творчески.

Экспрессивные способности. Проявляются в наиболее эффективном с педагогической точки зрения выражении мыслей, знаний, убеждений, чувств с помощью речи, мимики и жестов. Речь преподавателя всегда должна отличаться внутренней силой, убежденностью. Большое значение имеет культура речи, хорошая дикция, эмоциональное, но четкое построение фраз, отсутствие стилистических и грамматических погрешностей, умение гово-

речь экспромтом. Жесты и мимика оживляют речь, делают ее более образной, эмоционально насыщенной.

Конструктивные способности. Являются условием успешного проектирования и формирования как личности, так и коллектива учащихся. Благодаря им преподаватель способен предвидеть результаты своей деятельности, предугадывать поведение обучаемых в педагогических ситуациях. Этому способствует педагогически направленное воображение и педагогический склад ума. Конструктивные способности помогают преподавателю анализировать педагогическую ситуацию и выбирать единственно верное в каждом случае средство воздействия на личность и коллектив.

Перцептивные способности. Включают педагогическую наблюдательность, позволяющую проникать во внутренний мир учащегося, понимать его переживания и состояния, видеть тенденции изменения его личности, подмечать положительные качества и максимально использовать их в процессе воспитания, выявлять его интересы и склонности, привязанности, наиболее авторитетных для него лиц и использовать их влияние в педагогическом процессе. Педагогически направленное внимание позволяет отбирать факты, значимые для работы с учащимися, за каждым поступком и действием ученика видеть педагогическую ситуацию, требующую тщательного анализа. Распределенное внимание позволяет не упускать из поля зрения и класс в целом, и каждого учащегося в отдельности, сочетать фронтальную работу с индивидуальной.

Коммуникативные способности. Помогают преподавателю устанавливать с учащимися максимально благоприятные взаимоотношения. Коммуникативность преподавателя наиболее ярко проявляется в его педагогическом такте, умении предупреждать конфликтные ситуации.

Организаторские способности. Проявляются в организации учебной деятельности учащихся, в деловитости при проведении всевозможных мероприятий (классных, внеклассных, внешкольных), в установлении деловых внутриколлективных связей и отношений. Они включают способность оценивать обстановку, принимать решения и добиваться их исполнения. Организаторские способности зависят от целого комплекса личностных качеств преподавателя (быстроты и гибкости мышления, решительности, выдержки, настойчивости, требовательности, чувства ответственности за воспитание учащихся и т. п.).

Академические способности (способности к научным исследованиям, обобщение своего опыта). Необходимы преподавателю

для постоянного совершенствования в области психологии и педагогики, внедрения в свою деятельность научно-исследовательских методов работы.

Педагогическая техника

Знания и способности без умений, без владения способами действий — не гарантия высоких результатов. Все виды деятельности преподавателя осуществляются с помощью конкретных профессионально-педагогических умений и навыков. Педагогическая техника включает две группы профессиональных умений:

- 1) умение управлять собой: владение эмоциональным состоянием, настроением, техникой речи (речевое дыхание, постановка голоса, дикция, темп речи);
- 2) умение взаимодействовать в процессе решения педагогических задач (дидактические, организаторские умения, владение техникой контактного взаимодействия).

Во вторую группу умений входят:

- *познавательные умения* — систематизация, обобщение, изучение собственного опыта и опыта работы своих коллег по приобретению новых знаний в области безопасности жизнедеятельности, других областях, связанных с педагогической деятельностью;
- *проектировочные умения* — определение цели, конкретных задач обучения, составление плана, программы занятий с учетом специфики условий, контингента обучаемых и т. п.;
- *конструктивные умения* — отбор и структурирование содержания занятий, подбор методов, средств преподавания учебной информации и управления деятельностью занимающихся;
- *организаторские умения* — создание наилучших условий для практического решения задач образовательного процесса.

Образовательный процесс — это целенаправленный и организованный процесс получения знаний, умений, навыков в соответствии с целями и задачами образования, развития личности. Специфика современного образовательного процесса предъявляет определенные требования к психике преподавателя ОБЖ (силе, уравновешенности и подвижности нервных процессов). Преподаватель должен обладать многими качествами:

- большой работоспособностью;

- устойчивостью к сильным раздражителям и умением концентрировать свое внимание;
- быть всегда активным;
- сохранять на протяжении всего рабочего времени высокий общий и эмоциональный тонус;
- быть способным быстро восстанавливать силы;
- проявлять терпеливость, уравновешенность, собранность, объективность и доброжелательность;
- быть выдержанным и спокойным в изменяющихся условиях учебно-практической деятельности учащихся;
- отличаться четкостью изложения мысли;
- обладать высоким темпом выполнения работы, оперативно приступать к решению поставленных задач, быстро переключаться с одного вида деятельности на другой;
- быть способным к экспромту и проведению занятий без необходимой предварительной подготовки;
- быстро привыкать к новой обстановке;
- устанавливать контакты с учащимися.

Практика показывает, что одинаково высокого профессионального уровня деятельности могут достигать преподаватели с разной степенью выраженности силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов.

Критериями мастерства преподавателя ОБЖ выступают:

1. *Знание и дидактическая организация учебного материала:*

- знание содержания и владение им;
- научность содержания;
- новизна содержания;
- доказательность содержания;
- использование результатов своих исследований;
- сочетание абстрактного и конкретного в содержании;
- разнообразие средств передачи содержания;
- ориентация содержания на формирование системы знаний, умений, навыков у обучающихся;
- опора на известное (актуализация прежних знаний);
- связь нового материала со старым и старого с новым;
- выделение главного;
- установление межпредметных связей (связь с содержанием других предметов);
- правильная расстановка акцента в передаче содержания;
- отбор и композиция содержания.

2. *Организация собственной деятельности педагога:*

- выполнение своих педагогических функций;

- владение всеми видами обучающей деятельности и их сочетание;
- проявление проектировочных, конструктивных, познавательных, организаторских и коммуникативных умений;
- педагогическая техника (речь, жесты, установление контакта с аудиторией, форма и структура предъявления информации, техника применения средств обучения, умение рассредоточить внимание на всю аудиторию и на отвечающего, умение выслушать и т. д.);
- научная организация педагогического труда;
- применение средств обучения;
- выбор методов преподавания;
- творческое использование опыта других преподавателей;
- умение осуществить перестройку своей деятельности, импровизация;
- творчество в деятельности, новизна, педагогические находки;
- сочетание слова и наглядности;
- сочетание рационального и эмоционального в деятельности;
- учет уровня подготовленности обучающихся;
- педагогический такт, владение собой, своим настроением;
- учет и использование в педагогической деятельности собственных достоинств и возможностей;
- индивидуальный стиль в деятельности и поведении.

3. *Организация учебной деятельности обучаемых:*

- четкая формулировка цели, постановка задач и доведение их до обучаемых;
- общая ориентация обучения как системы организации учебной деятельности;
- выбор методов обучения (в т. ч. и учения) в соответствии с поставленными задачами;
- организация самостоятельной учебной работы;
- формирование познавательной самостоятельности;
- средства обучения в системе организации учебной деятельности;
- индивидуализация и дифференциация в организации деятельности обучающихся, сочетание индивидуальной и групповой, коллективной деятельности учащихся;
- направленность на формирование системы знаний, умений, навыков;
- обучение приемам познавательной деятельности;
- организация самоконтроля;

- организация самостоятельной внеаудиторной работы учащихся;
- оптимальное сочетание конкретного и абстрактного в процессе передачи информации;
- учет индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся;
- воспитание культуры труда учащихся;
- формирование отношения к предмету, деятельности, профессии;
- учет трудностей, встречающихся при усвоении содержания, и дидактическая подготовленность к их преодолению;
- перестройка деятельности обучающихся.

4. Педагогическое воздействие на коллектив и личность каждого учащегося (стимулирование учебной деятельности):

- использование возможностей педагогического воздействия на обучающихся таких компонентов учебного процесса, как личность педагога, содержание образования, формы, методы и средства обучения, а также всей системы организации учебно-познавательного процесса;
- применение методов педагогического стимулирования учащихся;
- сочетание требовательности и уважения к личности учащегося;
- формирования трудолюбия как черты личности и ответственности за деятельность и поведение;
- формирование познавательного интереса и мотивов обучения;
- стиль общения педагога с учащимися в процессе обучения;
- индивидуальный подход к учащимся;
- внимание к развитию познавательных способностей учащихся;
- использование оценки знаний, умений, навыков как стимулирующего фактора.

5. Структурно-композиционное построение учебного занятия и достижение педагогической цели:

- план и его реализация;
- четкость выделения основных звеньев (этапов) учебного процесса и распределение времени между ними;
- структурно-композиционное построение учебного занятия;
- построение обучения как системы организации учебной деятельности;
- соответствие общей организации учебного занятия педагогической цели и содержанию;

- реализация дидактических принципов обучения: связь теории обучения с жизнью, научность и посильная трудность в обучении, систематичность и последовательность, сознательность и активность в обучении, прочность усвоения знаний, совместная учебная деятельность в обучении, положительный эмоциональный фон в обучении (именно эти принципы положены в основу методики преподавания предмета ОБЖ);
- решение задач образования, воспитания и развития;
- нахождение оптимальных путей достижения цели.

Профессионально-педагогическое мастерство преподавателя ОБЖ заключается главным образом в умелом владении методикой обучения и воспитания, творческом применении новейших достижений педагогики и передового педагогического опыта, рациональном руководстве познавательной и практической деятельностью учащихся, их интеллектуальным развитием.

Психофизиологические закономерности восприятия информации учащимися

Важнейшим условием эффективности образовательного процесса является знание и учет закономерностей психического развития учащихся, их возрастных особенностей и возможностей. Основная деятельность учащихся общеобразовательной школы — это учение.

***Учение** — процесс овладения знаниями, умениями и навыками, требующий интеллектуальных, волевых и физических усилий ученика и стимулирующий его развитие.*

С позиций кибернетики процесс учения представляет собой сложную динамическую систему, в которой деятельность ученика протекает по схеме (рис. 1): получение информации (словесной, зрительной); ее переработка; получение информации о ходе познавательной деятельности от учителя или в результате самоконтроля; в случае необходимости внесение в деятельность определенных коррективов на основе имеющегося запаса знаний или дополнительной информации; вновь получение информации о ходе деятельности и т. д., пока не будет достигнута познавательная цель.

***Знания** — это факты, сведения, научные теории, законы, понятия, закрепленные в определенной системе в сознании учащихся. Они*

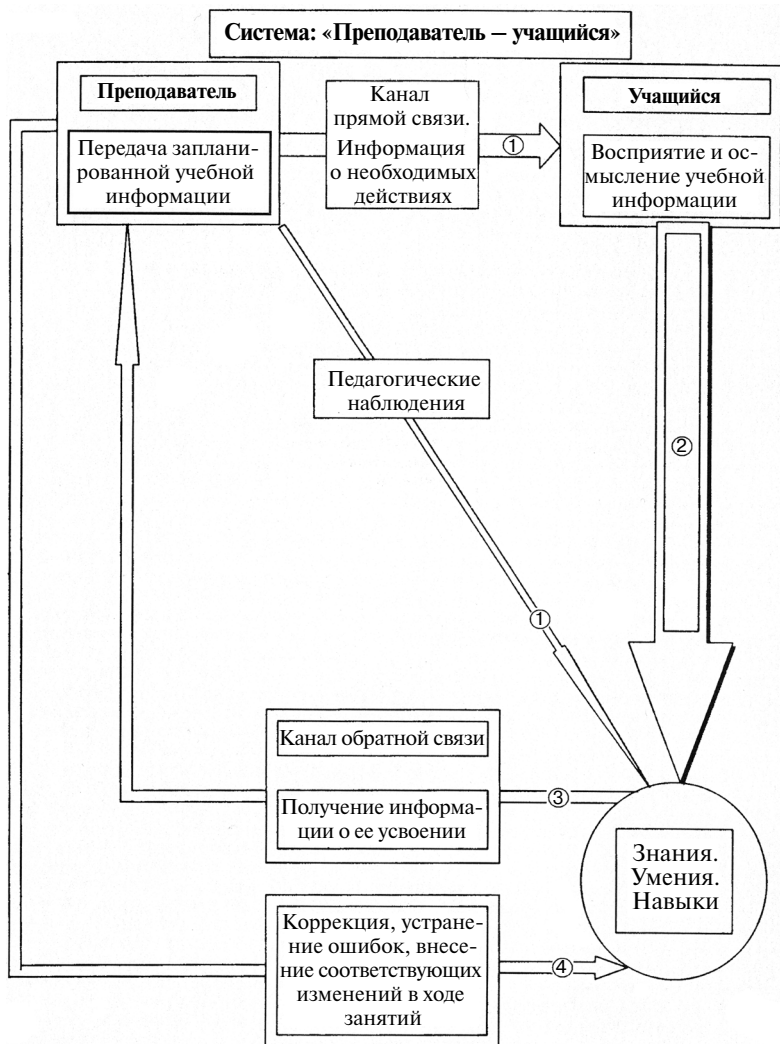


Рис. 1. Схема формирования у учащихся знаний, умений и навыков

являются важным инструментом познавательной и практической деятельности в области безопасности жизнедеятельности.

Процесс освоения знаний по предмету ОБЖ складывается из восприятия учебного материала, его осмысления, закрепления в памяти и применения на практике. Между названными этапами учебного познания существует дидактическая взаимосвязь:



Восприятие — целостное отражение предметов или явлений при их непосредственном взаимодействии на органы чувств. Именно оно наиболее тесно связано с анализом информации, поступающей из внешней среды.

Восприятие и усвоение учебного материала учеником осуществляется путем организованного наблюдения, слушания речи преподавателя, чтения текста учебника, практической деятельности и во многом зависит от его внимания и памяти.

Внимание — это избирательная направленность и сосредоточенность сознания на определенных объектах или определенной деятельности.

Уровень развития внимания во многом определяет успешность обучения в школе.

Внимание способствует целенаправленному, организованному отбору поступающей информации, обеспечивает длительную сосредоточенность активности на одном и том же объекте.

Перед преподавателем всегда стоит задача, как привлечь внимание учащихся к учебному предмету, изучаемому материалу, удержать их внимание до определенного времени, вызвать заинтересованность и ожидание нового.

Существует произвольное и непроизвольное внимание. *Непроизвольное внимание* появляется автоматически, без участия сознания; оно возникает без заранее поставленной цели, без усилий воли. Объектом внимания становятся те предметы и явления, которые имеют определенные особенности, выделяющие их из окружающей среды. Побудительным сигналом к непроизвольному вниманию выступают неожиданность, яркость, контрастность (например, громкий или тихий голос преподавателя), новизна (например, новая форма, структура, содержание учебной информации) и др. *Произвольное внимание* возникает на основе сознательного волевого усилия личности. Поскольку оно требует усилий от школьника, то является утомительным. Трудно заставить учащегося быть внимательным более 20 мин. Это важно знать преподавателю и не злоупотреблять произвольным внима-

нием, а использовать и произвольное, если это возможно. Оно будет более устойчивым, если вызвано всем тем, что находится в области интересов школьников или обещает принести им практическую пользу.

Благодаря произвольному вниманию человек способен избирательно «извлекать» из памяти нужные ему сведения, выделять главное, существенное, принимать правильные решения, реализовывать задачи, возникающие в деятельности.

Произвольное внимание развивается постепенно, по мере развития отдельных его свойств: объема, концентрации, устойчивости, переключения, подвижности и распределения.

Объем внимания определяется количеством объектов, которое может отчетливо восприниматься одновременно. Средним считается объем внимания, при котором человек воспринимает одновременно 5 ± 2 объекта. Объем внимания может быть значительно расширен путем специальной тренировки.

Объем внимания можно определить с помощью стандартной психологической методики. Учащемуся дается лист бумаги (формат А4) с таблицей, в каждом квадрате которой произвольно «разбросаны» числа от 101 до 136. По сигналу преподавателя необходимо как можно быстрее найти эти числа в порядке возрастания – сначала 101, затем 102, 103, 104 и т. д. до 136. Каждое число зачеркивается карандашом. С помощью секундомера либо часов с секундной стрелкой фиксируется время выполнения задания.

Объем внимания определяется по формуле:

$$B = 648 : t,$$

где B – объем внимания; t – время работы в секундах.

Полученные данные сравниваются с табличными (табл. 1).

Таблица 1

Показатели и оценка объема внимания

Показатель объема внимания	Оценка показателя
Более 6	Высокий показатель
4–6	Средний
Менее 4	Низкий

Концентрация внимания – это степень сосредоточения внимания на одном или нескольких объектах. Показателем концентрации внимания является помехоустойчивость, т. е. отвлечение

от второстепенных, посторонних раздражителей. Наибольшей концентрации внимание достигает тогда, когда оно направлено на один объект.

В среднем без усилия человек способен удерживать внимание 15–20 мин. Но этого мало для учебной деятельности. Внимание должно быть активным постоянно.

Концентрировать внимание и выделять главное из второстепенного помогает следующее упражнение. На листе бумаги необходимо нарисовать таблицу в пять клеток по длине и высоте (5 × 5). В каждую клетку в произвольном порядке вписать по цифре от 1 до 25.

Примерная таблица

5	21	23	4	25
11	2	7	13	29
24	17	19	6	18
9	1	12	8	14
16	10	3	15	22

Засекая время, следует отыскать взглядом все цифры по порядку. Оценка производится по времени выполнения задания: менее 34 с – «отлично», 34–32 с – «хорошо», 43–58 с – «удовлетворительно», 59 с – «плохо».

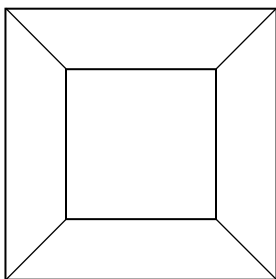
Задание выполняется несколько раз, причем каждый раз на новом варианте таблицы. Применяется также вариант с обратным счетом.

Каждодневными тренировками следует довести этот результат до 30 с. После этого можно увеличить квадрат еще на несколько клеток.

Устойчивость внимания – это длительное удержание внимания на чем-либо. Оно зависит от целого ряда условий: особенности задания, степени его трудности, понятности, интереса к нему и сформированности волевых качеств.

Устойчивость внимания можно проверить с помощью следующего теста (стандартизированного задания). Учащемуся предлагается в течение минуты смотреть на рисунок, на котором изображена проекция усеченной пирамиды, представляя, что это крыша дома или коридор.

От учащегося требуется как можно дольше «удержать» одну из этих фигур, не отводя взгляда от рисунка. При каждом изменении изображения учащийся должен делать в тетради штрих (не глядя). Отрывать взгляд от пирамиды во время тестирования



нельзя. По истечении времени подсчитывается количество штрихов, т. е. сколько раз за минуту удерживаемая вниманием учащегося фигура меняла свою форму на противоположную. Если это произошло не более 11 раз, то результат свидетельствует о повышенной устойчивости внимания учащегося. Если фигура изменилась 12–20 раз – это норма, то есть частота, свойственная большинству людей. Если же фигуры менялись более 20 раз за минуту, это говорит о недостаточной устойчивости внимания учащегося.

Устойчивость внимания зависит от целого ряда причин: от силы протекания нервных процессов, характера и вида деятельности, отношения к делу, привычек, уровня развития волевых качеств и др.

Для поддержания высокой устойчивости внимания учащихся необходимо обеспечить:

- оптимальный темп учебной работы (при слишком замедленном или чрезмерно высоком темпе устойчивость внимания снижается);
- оптимальный объем работы (при очень большом объеме заданной работы внимание становится неустойчивым);
- разнообразие действий и операций (однообразный и особенно монотонный характер работы значительно ухудшает устойчивость внимания).

Переключение внимания означает возможность сознательного и осмысленного перемещения внимания с одного объекта на другой. Хорошая переключаемость внимания означает способность быстро ориентироваться в ситуации и переходить от одной деятельности к другой.

Переключение внимания можно проверить с помощью теста «Отыскание чисел с переключением» (тест Шульте-Платонова). В таблице, состоящей из 49 клеток (7×7), имеется от 1 до 25 красных и от 1 до 24 черных цифр, расположенных в произвольном порядке.

Необходимо отыскать красные цифры от 1 до 25, т. е. в возрастающей последовательности, черные от 24 до 1, т. е. в убывающей последовательности. При этом отыскивается вначале одно красное, затем одно черное, снова красное, затем черное и т. д. Сумма двух правильно найденных чисел (красного и черного) всегда должна быть равна 25.

Фиксируется время выполнения задания и количество ошибок. Не допускается пропуск цифр или ошибочное их определение. В случае ошибки необходимо возвратиться к ошибочно пропущенным или неверно указанным цифрам.

Время выполнения задания характеризует внимание в целом и его интенсивность, число ошибок – его сосредоточенность.

Оценка по времени выполнения задания: менее 2 мин 36 с – «отлично»; 2 мин 36 с – 3 мин 41 с – «хорошо»; 3 мин 42 с – 5 мин 51 с – «удовлетворительно»; 5 мин 52 с – 6 мин 56 с – «плохо»; более 6 мин 56 с – «очень плохо».

Оценка по числу ошибок: нет ошибок – «отлично», 1–2 ошибки – «хорошо», 3–4 – «удовлетворительно», 5–6 – «плохо», более 6 – «очень плохо».

Переключение внимания в процессе учебной деятельности способствует предотвращению утомления, повышает устойчивость внимания, поддерживает необходимый уровень работоспособности учащихся.

Распределение внимания – это способность концентрировать внимание не на одном, а на двух или большем числе различных объектов. Это дает возможность одновременно выполнять несколько действий и следить за несколькими независимыми процессами, не теряя ни одного из них из поля своего внимания. Для эффективного распределения внимания рекомендуют совмещать разные виды деятельности, например, умственную и двигательную.

Поскольку на внимание влияют эмоции, надо заботиться о возникновении положительных эмоций у учащихся. Этому должны способствовать и материально-техническое оснащение учебного процесса, и содержание учебных материалов и заданий.

Память – это запоминание, сохранение и воспроизведение человеком того, что он видел и слышал, чувствовал и переживал. Наибольшего развития память достигает к 25 годам и сохраняется до 50 лет. Затем способность запомнить и вспомнить постепенно идет на убыль.

Процесс запоминания определяется мотивами, целями и способами деятельности личности.

Различают произвольное и произвольное запоминание. *Непроизвольное запоминание* протекает без специальной цели, без особых усилий, как бы «само собой». Учебная деятельность, обусловленная определенными целями и задачами, нуждается в произвольном запоминании разнообразных знаний, умений и навыков.

Произвольное запоминание есть результат специальных действий, основной целью которых будет само запоминание.

Специально организованное произвольное запоминание называется *заучиванием*. Оно может осуществляться либо механически, либо логически.

Механическое запоминание представляет собой заучивание частей материала без осмысления связи между ними. Механически заучив материал, учащийся способен его пересказать. Но ответить на вопросы преподавателя или экзаменатора по содержанию заученного, как правило, не может, ибо не продумал то, что учил. Обычно механически запоминают материал тогда, когда не понимают его или ленятся его осмыслить. Механическое запоминание учебного материала приводит к поверхностному, неглубокому усвоению знаний.

Наиболее продуктивным оказывается произвольное запоминание, осуществляемое логически, через использование рациональных приемов заучивания. Важнейшим и непременным условием *логического запоминания* является понимание. Понятое запоминается быстрее и прочнее, потому что содержательно ассоциируется с уже усвоенными ранее знаниями.

Одним из важных средств запоминания является воспроизведение в форме пересказывания самому себе запоминаемого материала. Оно улучшает понимание содержания, ускоряет запоминание.

Процессы воспроизведения возможны только тогда, когда исключено полное забывание материала. Однако дело обстоит таким образом, что не все из запоминаемого человеком полностью сохраняется в его памяти, многое забывается. В основном не забывается то, что, включаясь в деятельность человека, остается для него значимым.

Процесс забывания протекает очень быстро, уже через 16 мин в памяти остается 70% воспринятой информации, через 60 мин — только 40%, а через двое суток — около 20%.

Лучшим средством против забывания является повторение. Недаром говорят: «Повторение — мать учения». Только повторять учебный материал следует как можно раньше (желательно — в первые 20–30 ч), а не тогда, когда он почти полностью забыт.

Забывание имеет избирательный характер: значимый материал забывается медленнее.

Важным средством борьбы с забыванием является применение усвоенных знаний на практике, в деятельности.

Особенности деятельности, в которой осуществляются процессы запоминания и воспроизведения, выступают основанием для деления памяти на виды. По характеру психической активности (моторной, сенсорной, интеллектуальной, эмоциональной) выделяют следующие виды памяти:

- *двигательная память* — это запоминание и воспроизведение различных движений;
- *образная память* — запоминание чувственных образов предметов, явлений и их свойств (в зависимости от типа анализатора, воспринимающего информацию, образную память делят на зрительную, слуховую, осязательную и т. д.);
- *словесно-логическая (вербальная) память* — запоминание, узнавание и воспроизведение мыслей, понятий, умозаключений и т. д.; этот вид памяти непосредственно связан с обучением (проявляется в запоминании понятого смысла рассказа, объяснения преподавателя, параграфа или главы учебника и т. д.);
- *эмоциональная память* — запоминание и воспроизведение чувственных восприятий вместе с вызывающими их объектами.

По продолжительности закрепления и сохранения информации выделяют следующие виды памяти:

- *кратковременная память* — мгновенное запоминание информации после однократного непродолжительного восприятия, немедленное ее воспроизведением и краткое, в среднем около 20 с, ее сохранение;
- *оперативная память* — это процесс запоминания и воспроизведения информации, используемой для решения конкретно поставленной задачи. Срок хранения сведений в ней определяется только этой задачей и может длиться от нескольких секунд до нескольких дней;
- *долговременная память* — длительное, практически неограниченное сохранение информации в результате ее многократного повторения и воспроизведения.

По характеру деятельности выделяют память произвольную и произвольную. Для *непроизвольной памяти* характерно отсутствие какой-либо цели что-то запомнить, а *произвольная память* дает возможность преднамеренно заучить то, что необходимо.

Лучше всего память функционирует между 8 и 12 часами дня, затем ее эффективность начинает постепенно падать. После 17 часов запоминание снова улучшается и, если человек не очень устал, к 19 часам достигает высокого уровня.

Работа памяти в значительной степени зависит от проявления внимания и восприятия. Психология давно показала, что только достаточно большие и рассредоточенные повторения обеспечивают прочность запоминания, а пассивное повторение, не подкрепленное другой деятельностью (прежде всего, работой мышления) не помогает творческому освоению материала. Для реальной работы памяти и мышления повторения необходимы.

Опорой для памяти является наглядность. Графики, таблицы, рисунки и т. п. помогают работе памяти.

Исследования показали, что человек запоминает 15% информации, получаемой им в речевой форме, и 25% – в зрительной; если же оба эти способа передачи информации используются одновременно, он может воспринимать до 65% содержания этой информации (Н.В. Краснов, 1977). Отсюда вытекает роль аудиовизуальных средств обучения (слайд-фильмы, видеоролики, учебные фильмы, мультимедийные презентации и др.).

Объем кратковременной памяти можно выявить с помощью следующего теста. Учащемуся предлагается в течение минуты внимательно прочитать текст из 25 слов. Возможные слова для текста: сено, ключ, самолет, поезд, картина, месяц, певец, радио, травма, перевал, автомобиль, сердце, букет, тротуар, столетие, фильм, аромат, горы, океан, неподвижность, календарь, мужчина, женщина, абстракция, вертолет. Затем отложить текст и закрыть его. В течение 5 мин необходимо записать (в любом порядке) все слова, которые удалось запомнить. После чего следует подсчитать число написанных слов (проверить, нет ли ошибок) и оценить каждое слово в 1 балл. По сумме баллов определяется, к какой категории относится объем памяти учащегося (табл. 2).

Образная память определяется с помощью следующего стандартизированного задания. Учащемуся предлагается таблица с 16 разнообразными рисунками. В качестве единицы объема памяти принимается образ (изображение предмета, геометрическая фигура, символ). В течение 20 с необходимо запомнить максимальное количество образов из предъявляемой таблицы. Затем в течение минуты учащийся должен воспроизвести запо-

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru