

DOI 10.20339/AM.08-16.042

И.В. ПЕРЛОВА,
к. педагог. н., доц.
Пермский национальный
исследовательский политехнический университет
e-mail: perl_telecom@mail.ru

УМЕНИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО УМСТВЕННОГО ТРУДА КАК СПОСОБЫ ИНТЕНСИФИКАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПРИ ЧТЕНИИ ИНТЕРНЕТ-МАТЕРИАЛОВ

Исследована актуальная тема неумения студентов создать для себя оптимальные условия работы с огромным массивом интернет материалов. В целях создания оптимальных условий работы с интернет материалами возникает необходимость вооружения студентов особыми приемами рационального умственного труда, основу которых составляют не речевые действия обучаемых, а психолого-физиологическая сторона их деятельности. Описаны основные эффективные технологии организации рационального умственного труда, освоение которых имеет результатом хорошее физическое состояние студентов, а следовательно, улучшает их работоспособность и создает условия для максимально продуктивной работы с интернет-источниками.

Ключевые слова: приемы рационального умственного труда, активизация работы полушарий головного мозга, умственная и физическая гармония, достижение эмоционального спокойствия, аутотренинг, приемы запоминания и концентрации внимания, биоритмы.

SKILLS OF RATIONAL INTELLECTUAL LABOR AS MEANS OF INTENSIFICATION OF INDEPENDENT WORK OF STUDENTS WHILE READING INTERNET MATERIALS

I.V. Perlova is Cand. of Pedagogical sc., doc. at Perm National Research Polytechnic University

Elaborated is actual theme of disability of students to create for themselves optimal conditions of working with huge amount of Internet materials. To create optimal conditions of work with Internet materials, there is necessity to teach students special technique of rational intellectual labor, the basis of which is not students' verbal actions, but also psychological physiological side of their activity. Described are basic effective technique of organization of rational intellectual labor, mastering of which could result in good physical state of students, and consequently improving their work efficiency, making conditions for maximum productive work with the Internet sources.

Key words: technique of rational intellectual labor, intensification of brain hemispheres, mental and physical harmony, achievement of emotional tranquility, auto-training, methods of memorizing and attention concentration, bio-rhythms.

Современность характеризуется наличием разветвленной информационной среды, без использования которой практически невозможен образовательный процесс, начиная с достаточно ранних этапов такового.

Наиболее часто и активно учащиеся пользуются легкодоступной информацией в Интернете. Но обилие интернет-ресурсов приводит к тому, что школьники, а потом, как ни странно, и студенты чувствуют дискомфорт, работая с множеством сайтов. Они не умеют создать для себя оптимальные условия работы, достаточно быстро утомляются и в результате не достигают поставленных целей с наименьшими временными и физическими затратами.

В связи с этим возникает потребность формирования у обучающихся умений рационального умственного труда, основу которых составляют не речевые действия обучаемых, а психолого-физиологическая сторона их деятельности. Вопрос комплексного формирования навыков и умений самостоятельной работы (СР) с электронными источниками, включая приемы рационального труда, требует заслуженного внимания и анализа.

Организация рационального умственного труда

Разумно полагать, что практику овладения указанными приемами следует осуществлять параллельно с

формированием всех других умений самостоятельной работы с интернет-чтением. «Педагогическое воздействие не ограничивается исключительно учебным актом (овладение языком может стать вторичным явлением), а включает развитие обучающегося как важнейшую часть педагогического процесса» [1. С. 7]. Обучающиеся не только овладевают иностранным языком, но и познают себя, свои внутренние возможности. В этом им помогает и предлагаемая нами система организации рационального умственного труда для работы с интернет-материалами.

В число умений рационального умственного труда входят:

- ◆ активизация работы обоих полушарий головного мозга;
- ◆ достижение умственной и физической гармонии;
- ◆ достижение эмоционального спокойствия;
- ◆ использование техники аутотренинга;
- ◆ использование рациональных приемов запоминания, концентрации внимания;
- ◆ использование влияния биоритмов.

Активизация работы обоих полушарий головного мозга

Большая часть современных студентов уже знают, что такое «преобладание левого или правого полушария головного мозга» и даже особенности работы своего

мозга. Если же нет, им можно предложить элементарный тест на выявление доминирующего полушария. По его результатам студент будет выполнять самостоятельную работу с текстами с помощью таких заданий и приемов, которые оптимально подходят именно ему.

Например, одну и ту же информацию текста можно предложить представить разными способами.

«Правосторонних» студентов можно попросить дать рекомендации по использованию прочитанного материала, составить рекламу, использовать его в ситуативном-ролевом контексте и др. Кроме того, они с удовольствием прислушаются к рекомендациям работать под музыку, вести записи в цветном изображении (выделять фрагменты гипертекста), а на занятии будут с желанием участвовать в ролевых играх на основе самостоятельно изученного интернет-материала.

«Левосторонние» же обучаемые будут концентрировать внимание на выяснении точных значений отдельных слов, частей предложений, текста, логических рассуждениях. Таким студентам можно предложить составить план текстового массива, зафиксировать его в виде тезисов, таблиц, схем, денотатных карт и др.

Достижение умственной и физической гармонии

Широко известно, что существует неразрывная связь между физическим состоянием тела и умственной деятельностью человека. Владение своим телом оказывает громадное влияние на то, как мы думаем, чувствуем и запоминаем.

Если уровень энергии организма во время самостоятельной работы слишком низок или, наоборот, высок, это не способствует успеху деятельности. Следовательно, перед тем как приступить к самостоятельной работе, представляется разумным добиться оптимального состояния энергетического уровня с помощью специальных упражнений (например, упражнением на правильное дыхание). Студентам предлагаются на выбор несколько таких упражнений для выполнения перед началом деятельности, представленных в пособии для обучения самостоятельному чтению интернет-материалов.

На СР может влиять и положение тела обучаемого. Занимаясь самостоятельно, учащиеся могут принять любую позу, особенно принимая во внимание наличие у большинства из них различных электронных устройств для чтения. Но наилучшее положение для эффективного функционирования мозга, как утверждают ученые, сидеть с расслабленным телом, но прямой спиной, ноги плотно на полу, могут быть и широко расставлены. Тогда в мозг поступает достаточно кислорода, поскольку диафрагма не зажата, и легкие получают необходимое количество воздуха.

Однако рекомендуемое для занятий положение вызывает через некоторое время дискомфорт, поэтому чтобы сохранить его в течение, скажем, 40 минут (время, необходимое для напряженной работы), следует научиться расслабляться, выполнять упражнения на релаксацию. Одним из простейших является следующее: «Глубоко вдохните несколько раз. Расслабьте тело следующим образом: сядьте, ноги поставьте ровно под коленями, а

ладони рук на колени. Спина прямо. Глубоко вдохните. Медленно наклоните голову сначала направо и справа налево, затем медленно вперед и назад. Найдите удобное положение для головы. Расслабьте плечи, руки, ноги. Представьте себя египетской статуей фараона – расслабленной, удерживающей равновесие».

Следует ожидать, что не всех обучаемых будет устраивать вариант выполнения физических упражнений. Как альтернативу им можно предложить биоэнерготренинги, которые не менее эффективно снимают усталость и подготавливают субъекта к СР. Особенно результативен биоэнерготренинг будет для «правосторонних» студентов, обладающих способностью зрительно представлять образы.

При продолжительном чтении отдых требуется не только телу, но и глазам, поскольку на них ложится огромная нагрузка при чтении с экрана компьютера. Студентам рекомендуется делать перерывы через каждые 40–60 минут, переводя взгляд на дальние предметы, делая специальные упражнения из пособия.

Достижение эмоционального спокойствия

«Как и практическая деятельность, мыслительная отвечает тем или иным потребностям и, соответственно, испытывает на себе регулирующее влияние эмоций» [2. С. 45]. Эмоциональную сторону имеет любая учебная деятельность: любое приобретение знаний связано с переживанием, которое в значительной степени определяет количество и качество восприятия учебного материала и удержания его в памяти.

Работать самостоятельно благоприятнее всего в хорошем настроении или при ровном эмоциональном фоне, т.е. ни в состоянии бурной радости или озлобленности, ни беспокойства или апатии. Если эти настроения присутствуют, и студент решает, что его эмоциональное состояние требует корректировки, ему предлагаются специально разработанные для этой цели психологические упражнения (представление сцен природы, образное воспоминание предыдущих успехов, нейролингвистическое упражнение «якорение» и др.).

Достаточно эффективно также использование в учебном процессе процессуальных методов, базирующихся на практике медитации, когда студентам рекомендуются представление переживания, перенос части внимания на посторонние зрительные и слуховые объекты, возвращение контроля над происходящим через контроль над частью себя, например, через контроль над дыханием [3. С. 8].

Использование техники аутотренинга

Во время самостоятельной работы с обучаемым нет преподавателя, поэтому заставлять проявить каким-то образом настойчивость, целеустремленность, добиться достижения цели некому: он должен это делать сам.

По мнению педагогов, «в беседах со студентами они выслушивают огромное количество негативных комментариев по поводу их самооценки своих способностей. Требуется немалое время помочь им убедиться, что все они обладают способностями стать более успешными

в самостоятельном изучении языка» [4. С. 174]. С другой стороны, ситуация работы с интернет-материалами предоставляет более «расслабленную, богатую материалами обстановку» [4. С. 166], т.е. существует большой соблазн переключиться на чтение чего-то постороннего, не касающегося выполнения учебных задач.

Все эти проблемы можно решить, предложив студентам упражнения по аутотренингу, способствующие не только укреплению воли субъекта продолжать самостоятельную работу, приобретению уверенности в своих возможностях, но и развитию способности концентрации на достижении поставленных целей¹.

Овладев техникой аутотренинга, представленной в пособии для СР, обучаемый сумеет решать задачи, казавшиеся ранее невыполнимыми. Однако положительные результаты можно ожидать лишь тогда, когда студенты используют предлагаемый прием регулярно и планомерно. В противном случае при напряженном и обильном чтении электронных текстов и выполнении заданий, связанных с их материалом, они устанут и умственно, и физически, их решимость заниматься ослабевает.

Овладение рациональными приемами запоминания

В процессе учебы запоминание бывает произвольным и непроизвольным, хотя и в разном соотношении. Тренировка механической памяти необходима как всеобщий базис памяти, а оптимальным вариантом является организация такой деятельности, когда знания будут по большей мере приобретаться непроизвольно. Это особенно необходимо при самостоятельной работе, поскольку субъект вынужден проявлять большую работоспособность, а непроизвольное запоминание сопряжено со значительно меньшей затратой энергии и усилий.

В этом смысле достаточно важным является формирование у обучаемых умений рационального запоминания материала, в основе которого лежит непроизвольное запоминание. Если студенту предлагать оперировать материалом в различного рода мыслительных операциях, это и будет способствовать его непроизвольному запоминанию.

1. Целью заданий для самостоятельной работы должно быть понимание той ценной информации, чьи языковые средства выражения поступают в оперативную память и подвергаются непроизвольному запоминанию.

2. Задания формулируются таким образом, что требуемый для запоминания материал выступает как цель действия.

3. Широко используется письменная фиксация результата деятельности чтения или его сохранение и архивация. При этом студентам предлагаются приемы запоминания, основанные на двух ключевых концепциях: способности вызывать зрительные образы и строить ассоциации.

¹ Аутотренинг буквально означает «тренировка себя», но не в физическом плане, а путем мысленного психологического воздействия, облеченного в словесные формулы. Этот психотерапевтический метод сочетает элементы самовнушения и саморегуляции при аутогипнотическом состоянии сознания. В этот момент субъект обращается внутрь собственного «я» и способен управлять своими эмоциями, поскольку в расслабленном состоянии проще представлять зрительные образы, способствующие достижению душевного равновесия.

На сегодняшний день существует немалое количество таких приемов, которые и сами студенты могут найти в Интернете. Одним из них является следующий: во время чтения записывайте все, что приходит на ум в виде потока идей. Это могут быть образы, ассоциации, чувства, мысли или суждения. Такие записи могут содержать:

- ◆ вопросы по ходу прочтения и возможные ответы;
- ◆ воспоминания, вызываемые читаемым материалом;
- ◆ рассуждения по поводу идей текста;
- ◆ мысли, чувства по поводу событий, героев;
- ◆ комментарии по поводу изложения материала;
- ◆ связь материала с другими текстами, курсами, личным опытом;
- ◆ план каждой логической единицы текстового материала, но не более абзаца [5. С. 77].

Задача преподавателя – стимулировать обучаемых к использованию любых посильных для них способов, но не ради самого запоминания, а с целью понимания, осмысления и оценки, дальнейшего использования.

Овладение приемами концентрации внимания

Известно, что внимание не является самостоятельным психологическим процессом, а выступает в качестве неотъемлемого свойства состояния человека или других психологических процессов, обеспечивая направленность и сосредоточенность психической деятельности.

Во время самостоятельной работы при чтении электронного иноязычного текста внимание должно обладать такими качествами, как распределение и избирательность. Первое означает способность одновременно держать в поле зрения несколько разных объектов (разные сайты, разные справочные и поисковые системы, текстовые материалы на различных языках и др.). Второе предполагает умение выбирать среди разных объектов внимания то, что является целью деятельности самостоятельного чтения.

Внимание важно не только направлять, но и сохранять на объекте восприятия, т.е. тексте, в течение всего процесса работы с ним. В студенческом возрасте, несмотря на свою достаточную интенсивность, внимание характеризуется относительно невысокими величинами его основных уровневых показателей, в частности объема, переключения и избирательности, поскольку у взрослых они нарастают постепенно в пределах возраста от 18-ти до 33-х лет. Наиболее высокие показатели приходятся на возраст 27–33 года, т.е. уже после окончания обучения [6. С. 59].

Необходима целенаправленная работа по формированию умений концентрации и устойчивости внимания студентов, его распределения и избирательности при выполнении самостоятельной деятельности.

Развитие этих умений осуществляется при помощи системы упражнений, предполагающих постепенное усложнение работы внимания. Первоначально это применение простейших элементов медитации, с которыми знакомят студентов на занятиях, и выполнение элементарных упражнений на концентрацию внимания на дыхании, изучение объекта с максимальным запоминанием его деталей в спокойном, расслабленном состоянии и

ряд других. Более же сложные упражнения нацелены на отключение «беспорядочного» мышления.

Использование влияния биоритмов

Рассматриваемые нами приемы рационального умственного труда основаны на взаимосвязи и взаимообусловленности обучения и психофизиологического состояния человека. В этом контексте определенный интерес может представлять и влияние биоритмов обучаемого на его самостоятельную деятельность.

Известно, что мозговая деятельность людей на протяжении дня нестабильна. У большинства здоровых людей в дневные часы работоспособность меняется по М-образной кривой. «Сами того не подозревая, мы обнаруживаем подъемы активности между 10–12 и 16–18 часами с непродолжительным спадом умственной и физической активности к 14-ти часам» [7. С. 19].

Но это положение не абсолютно. Часть людей обнаруживает неравномерное распределение пиков работоспособности на протяжении суток. Одни успешнее справляются со стоящими перед ними задачами в первой половине дня и малопродуктивно трудятся к вечеру. Другие, напротив, поздно просыпаясь, достигают максимума работоспособности только в вечерние часы. Есть люди смешанного типа.

Литература / References

1. Дюфо Б. Воображение и взаимодействие в практике преподавания иностранных языков. – Пермь, 1992.
2. Dufoe, B. Imagination and co-operation in the practice of teaching foreign languages. Perm, 1992.
3. Леонтьев А.А. Мыслительные процессы в усвоении иностранного языка // Иностранные языки в школе. – 1975. – № 5. – С. 72–76.
4. Leontiev, A.A. Thinking processes in adoption of foreign language. *Foreign languages at school*, 1975, no. 5, pp. 72–76.
5. [URL]: <http://mprj.ru>
6. Mia, Victori. Views on self-access language learning. A talk

Чтобы учесть этот факт и превратить его в условие продуктивной самостоятельной работы с электронными текстами, мы предлагаем студентам провести самоанализ колебательных явлений своего организма и в дальнейшем не подвергать ритмическую систему нажиму, перестройке, а осмысленно учитывать индивидуальную динамику активности. Кроме того, пользуясь современными теориями (представленными в пособии), студенты могут самостоятельно рассчитать свою максимальную производительность на каждый месяц, обнаруживая в таковом наиболее и наименее продуктивные для работы дни [8].

Заключение

Хорошая работоспособность обеспечивается нормальным физическим состоянием. Результат чтения интернет-источников оценивается не количеством прочитанного материала, а качеством его усвоения, умением его использовать не только непосредственно после прочтения, но и по истечении некоторого времени. Именно для этого студентов и нужно обучать технологиям рационального умственного труда, основанным на знаниях биоритмов, механизмов работы памяти, внимания, состояния гармонической связи тела и ума, влияния эмоций на действия и мысли человека.

with Leslie Dickinson, Lindsay Miller, Gill Sturtridge and Radha Ravindran. *Links and Letters*, 2000, no. 7 pp. 165–180.

5. Carolyn, Gascoigne. Independent second language reading as an independent process. *Language Learning strategies in independent settings* ed. by Stella Hurds, Tim Lewis Multilingual Matters. Bristol, Buffalo, Toronto, 2008, pp. 64–84.
6. Психология среднего возраста, старения, смерти. – СПб., 2003.
7. Psychology of medium age, growing old, death. Sankt Petersburg, 2003.
8. Арушанян Э.Б. Биоритмы и мы. – Ставрополь, 1989.
9. Arushanyan, E.B. Bio-rhythms and us. Stavropol, 1989.
10. [URL]: <https://education.ti.com>media>

DOI 10.20339/AM.08-16.045

Г.Г. САИТГАЛИЕВА,
к. социолог. н., доц., директор
Центра инклюзивного образования
Башкирский государственный педагогический университет
имени М. Акмуллы
e-mail: ggg2910@mail.ru

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Рассмотрены проблемы организации образовательного процесса и социальной адаптации обучающихся с инвалидностью в условиях реализации инклюзивного подхода в ВПО. Предмет анализа — обеспечение возможности практической реализации лиц с инвалидностью прав на качественное профессиональное образование и востребованную на рынке труда специальность. Методологической основой изучения процесса профессионального образования лиц с ин-