

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ИВАНОВСКАЯ ПОЖАРНО-
СПАСАТЕЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ
СЛУЖБЫ МИНИСТЕРСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ И
ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ»**



**Методические рекомендации
для самостоятельной работы
обучающихся по дисциплине
«Пожарно-спасательная подготовка»**

(направление подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность», профиль
«Пожарная безопасность»)

Иваново

Казанцев С.Г., Чистов П.В., Икрянов П.В.

Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся для изучения дисциплины «Пожарно-спасательная подготовка» по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность», профиль «Пожарная безопасность» – Иваново: Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2021. – 15 с.

Методические рекомендации содержат советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины; пожелания по изучению отдельных тем курса; рекомендации по работе с литературой; советы по подготовке к промежуточной аттестации.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п		Стр.
1	ВВЕДЕНИЕ	4
2	СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3	ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	6
4	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ	8
5	Перечень программных вопросов для подготовки к экзамену (зачету)	9
6	ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ	12

ВВЕДЕНИЕ

Целями освоения дисциплины «Пожарно-спасательная подготовка» являются:

- приобретение и совершенствование обучающимися навыков и приемов работы с пожарной техникой, оборудованием и снаряжением;
- приобретение и совершенствование обучающимися навыков выполнения упражнений (нормативов) по пожарно-строевой, пожарно-спасательной, тактико-специальной подготовке;
- выработка умения слаженной работы в составе отделения и караула;
- воспитание организованности, дисциплины, коллективизма, товарищеской взаимопомощи;
- формирование профессионально значимых физических и психологических качеств обучаемых.

Объектами профессиональной деятельности обучающихся, освоивших дисциплину «Пожарно-спасательная подготовка», являются:

- организация и осуществление функционирования совокупности сил и средств пожарной охраны;
- системы мер правового, организационного, экономического, социального и научно-технического характера, направленных на профилактику пожаров, их тушение и проведение аварийно-спасательных работ.

Типы профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся освоившие дисциплину «Пожарно-спасательная подготовка»:

- сервисно-эксплуатационная;
- организационно-управленческая.

Обучающийся, освоивший дисциплину «Пожарно-спасательная подготовка», в соответствии с типами профессиональной деятельности, на который ориентирована дисциплина, готов решать следующие профессиональные задачи:

- эксплуатация и обслуживание пожарной, аварийно-спасательной и приспособленной техники, оборудования, снаряжения и средств связи;
- организация аварийно-спасательных работ, действий по тушению пожаров, спасению людей, имущества и (или) доведению до минимально возможного уровня воздействия взрывоопасных предметов, опасных факторов, характерных для аварий, катастроф и иных чрезвычайных ситуаций;
- организация и осуществление теоретической и практической подготовки личного состава подразделений пожарной охраны по видам и формам профессиональной деятельности к действиям в условиях пожара и проведении аварийно-спасательных работ.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Введение в курс пожарно-спасательной подготовки

Общая характеристика, структура и содержание учебного процесса в подразделениях ГПС. Принципы обучения и особенности их реализации. Понятие о

методах обучения и их классификация. Взаимосвязь методов обучения. Типы практических занятий. Подготовка руководителя к занятиям. Методика разработки и составления методического плана на проведение занятий командиром отделения и начальником караула. Порядок разработки методического плана для проведения занятия.

Тема 2. Работа со средствами индивидуальной защиты пожарных и средствами спасения людей

Основы подготовки работы с аварийно-спасательным снаряжением. Организация страховки и само страховки при проведении АСР. Организация применения полиспастных систем при проведении АСР. Вязка двойной спасательной петли с надеванием на пострадавшего. Организация аварийного самоспуска с высоты. Проведение спасательных работ с помощью аварийно-спасательного снаряжения. Транспортировка пострадавших. Организация самоспуска пострадавшего с помощью КСС-30. Организация спасения пострадавших отделением с помощью КСС-30. Спасения пострадавших при помощи устройства спасательного рукавного

Тема 3. Работа с ручными пожарными лестницами и автолестницами

Подъем по штурмовой лестнице на 4-й этаж учебной башни. Подъем по выдвижной лестнице на 3-й этаж учебной башни. Организация страховки и само страховки при спасательных работах с помощью выдвижной лестницы. Спасение пострадавшего с помощью выдвижной лестницы. Комбинированный подъем по выдвижной и штурмовой лестнице на 4-й этаж учебной башни. Спасение пострадавшего с использованием комбинированного подъема. Подъем «цепью» с помощью 3-х штурмовых лестниц на 4-й этаж учебной башни. Подъем «цепью» с помощью 2-х штурмовых лестниц на 4-й этаж учебной башни. Спасение пострадавшего с использованием подъема «цепью». Подъем ЛШ с помощью ВПС-30. Организация спасения пострадавшего с выше- и нижележащего этажа учебной башни.

Тема 4. Боевое развертывание сил и средств

Этапы и схемы развёртывания сил и средств, схемы забора и подачи воды. Логистика рукавных линий. Прокладка рукавных линий в зданиях. Действия отделений при использовании рукавной линии как ориентира движения. Развёртывание отделений с подачей стволов без установки и с установкой автомобиля на водоисточник, от места пожара к водоисточнику, от пожарных автомобилей с подачей максимально возможного количества стволов на большие расстояния. Взаимодействие отделений при использовании различных вариантов развёртывания сил и средств.

Тема 5. Профессиональные соревнования пожарных

Общие положения проведения соревнований по пожарно-спасательному спорту. Спортивные достижения по пожарно-спасательному спорту. Жеребьевка участников и команд. Требования к спортивным площадкам, одежде, обуви, снаряжению, к спортивным снарядам. Основные этапы выполнения упражнений.

Обязанности и права участников соревнований. Организация судейства соревнований. Подъем по штурмовой лестнице в окно 4-го этажа учебной башни. Преодоление 100 метровой полосы с препятствиями.

Тема 6. Специальные работы на пожаре

Вскрытие и разборка конструкций зданий и сооружений. Вскрытие междуэтажных перекрытий. Вскрытие кровли. Способы удаления дыма из помещений. Вскрытие металлических дверей. Подъем (спуск) на высоту. Особенности обеспечения спасательных работ при ДТП. Специфика опасности новых автомобилей. Особенности гибридных автомобилей.

Тема 7. Проведение разведки на пожаре

Виды разведки. Общие принципы проведения разведки. Разведка на малых площадях. Разведка на больших площадях. Стратегические элементы разведки на пожаре. Самоспасание и выживание на пожаре при проведении разведки. Взаимодействие отделений с пострадавшими при проведении разведки.

Тема 8. Психологическая подготовка пожарных

Факторы, определяющие необходимость психологической подготовки. Особенности психологической подготовки РТП и начальника оперативного штаба. Методика подготовки участников тушения пожара на огневой полосе психологической подготовки.

Тема 9. Подготовка руководителей к проведению занятий

Основные виды занятий, формы и методы обучения. Общие рекомендации по организации проведения занятий. Особенности проведения практического и тактико-строевого занятия. Рекомендации по проверке знаний, умений и навыков у обучаемых. Общие рекомендации по подготовке к проведению занятий по изучению оперативно-тактических действий. Рекомендации по разработке материала для проведения семинара и практического занятия. Рекомендации по разработке материала для проведения тактико-строевого занятия. Рекомендации по разработке материала для проведения группового упражнения.

Тема 10. Нормирование оперативно-тактических действий

Общие положения. Подготовка к проведению эксперимента по определению времени трудовых действий. Хронометраж. Обработка хронометражных измерений. Определение нормативного значения времени выполнения ОТД.

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

а) основная литература:

1. Подготовка спасателей-пожарных. Пожарно-строевая подготовка: учебно-методическое пособие / В. В. Тербнев, С. Г. Казанцев. - 3-е изд., доп. - Екатеринбург: Калан, 2020. - 356 с.
2. Пожарно-спасательная подготовка. Часть 1: практическое руководство /

С. Г. Казанцев, М. В. Серёгин, Р. М. Шипилов, В. А. Смирнов, Д. Н. Шалявин. – Иваново: ФГБОУ ВО Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2020. – 250 с.

б) дополнительная литература:

3. Методические рекомендации по подготовке к работе со штурмовой лестницей/ Казанцев С.Г., Шипилов Р.М., Сухов А.А., Шалявин Д.Н., Смирнов В.А.– Иваново: Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2019. – 24 с.

4. Казанцев С.Г. Учебно-методическое пособие «Методические рекомендации по выполнению контрольной работы по дисциплине «Пожарно-спасательная подготовка»/ С.Г. Казанцев, А.А. Сухов, Д.Н. Шалявин – Иваново: 2018. – 42 с.

5. Подготовка спасателей-пожарных. Пожарно-строевая подготовка : учебно-методическое пособие / В. В. Теребнев, В. А. Грачев, Д. А. Шехов. - 2-е изд., доп. - Екатеринбург : Калан, 2019. - 324 с.

6. Кабелев Н.А. Пожарная разведка: тактика, стратегия и культура.- Екатеринбург: ООО «Издательство «Калан», 2016.-348 с.

7. Теребнёв В.В. Специальная профессионально-прикладная подготовка пожарных/В.В. Теребнёв, В.А. Грачёв, М.А. Шурыгин. - Екатеринбург: ООО «Калан», 2013. – 216 с.

8. Теребнёв В.В. Подготовка спасателей-пожарных. Пожарно-строевая подготовка: (Учебно-методическое пособие) / В.В. Теребнёв, В.А. Грачёв, Д.А. Шехов. - Екатеринбург: Калан, 2013. - 300 с.

9. Теребнёв В.В. Пожаротушение (Справочник) /В.В. Теребнёв, В.А. Смирнов, А.О. Семёнов. - Екатеринбург: Калан, 2009. – 486 с.

10. Пожарная и аварийно-спасательная техника. (Справочник) / В.В. Теребнёв, А.О. Семёнов, Моисеев Ю.Н. и др.- Екатеринбург: Калан, 2009. – 376 с.

11. Теребнёв В.В. Справочник руководителя аварийно-спасательных работ/В.В. Теребнёв.- Екатеринбург: ООО «Калан», 2012.-496 с.

12. Технология ведения аварийно-спасательных работ при ликвидации чрезвычайных ситуаций. - М.: ФГУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ), 2011. - 286с.

13. Самонов А.П. Психология для пожарных. Психологические основы подготовки пожарных к деятельности в экстремальных условиях / А. П. Самонов. - Пермь: КРОМ-С, 1999. - 600 с.

14. Яблочкин В.И., Корецкий П.С. Организация и проведение соревнований по пожарно-прикладному спорту. Можайск: ОАО «Можайский полиграфический комбинат», 2006. 216 с.

15. Теребнев В.В. Математика в пожаротушении: сб. задач / С.А. Зельдинова, В.В. Теребнев, Г.В. Чуканцева. - Екатеринбург: Калан, 2016. - 88 с.

16. Сухов А.А, Соколов Е.Е., Горский В.Е. «Работа с пожарно-техническим оборудованием. Работа с выдвижной пожарной лестницей» – Иваново: ООНИ ФГБОУ ВПО ИВИ ГПС МЧС России, 2014. – 57 с.

в) нормативная литература:

17. Федеральный закон от 22.07.2008г. № 123 - ФЗ «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности».

18. Постановление Правительства Российской Федерации от 20 июня 2005 г. № 385 «О федеральной противопожарной службе Государственной противопожарной службы».

19. Приказ МЧС России от 16.10.2017г. № 444 «Об утверждении Боевого устава подразделений пожарной охраны, определяющего порядок организации тушения пожаров и проведения аварийно-спасательных работ».

20. Приказ МЧС России от 20.10.2017г. № 452 «Об утверждении Устава подразделений пожарной охраны».

21. Приказ МЧС России от 26.10.2017г. № 472 «Об утверждении Порядка подготовки личного состава пожарной охраны».

22. Приказ Минтруда России от 11.12.2020 N 881н «Об утверждении Правил по охране труда в подразделениях пожарной охраны».

23. Приказ Минтруда России от 16.11.2020 N 782н «Об утверждении Правил по охране труда при работе на высоте».

24. Приказ Минспорта России от 28.01.2020 N 35 «Об утверждении правил служебно-прикладного вида спорта "пожарно-спасательный спорт»

25. Приказ ФГБОУ ВО Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России от 29.05.2020 г. № 547 «О применении в образовательной деятельности академии многоуровневой модульной системы обучения, контроля и анализа практических умений и навыков в области ведения боевых действий по тушению пожаров».

г) базы данных, поисковые системы, электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки) и электронные образовательные ресурсы:

26. www.vniipo.ru.

27. www.gost.ru.

28. www.mchs.gov.ru.

29. Образовательный сервер Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России. – Режим доступа: <http://192.168.32.106/eduserver/>.

30. Электронная библиотека академии «MCHS books» <http://Bibliomchs37.ru>.

31. Единая ведомственная электронная библиотека МЧС России сеть Интранет по адресу: 10.46.0.45.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕМ

Данная тема дает общие представления об обеспечении пожарной безопасности в Российской Федерации. Тема является отправной точкой для изучения остальных тем дисциплины, поскольку охватывает правовые основы обеспечения пожарной безопасности, цель существования системы обеспечения пожарной безопасности и, как следствие, показывает важность существования Государственной противопожарной службы и значимость сотрудников ГПС, выполняющих большой объем работы по обеспечению пожарной безопасности.

1. Изучайте темы с использованием материала лекций и учебной литературы.

2. Обратите внимание на важность точного запоминания формулировок терминов, которые находятся в нормативной литературе. В будущей профессиональной деятельности, независимо от занимаемой должности, вы будете иметь дело с большим количеством определений. Следует с самого начала изучения данной дисциплины приучать себя к максимально близкому запоминанию определений терминов, это позволит более легко и эффективно ориентироваться в большом количестве нормативных актов и документов.
3. Для лучшего понимания и запоминания названий нормативных источников, их реквизитов и основных терминов, рекомендуется прибегать к методу составления схем, а также введения системы сокращений при ведении конспекта, например:
 «ПБ» - пожарная безопасность;
 «СОПБ» - система обеспечения пожарной безопасности»;
 «ФЗ» - Федеральный закон»;
 «ПП РФ» - Постановление Правительства Российской Федерации и т.д.

ПЕРЕЧЕНЬ

программных вопросов для подготовки к экзамену (зачету)
по дисциплине «Пожарно-спасательная подготовка»

(Теоретическая часть)

1. Принципы обучения пожарно-спасательной подготовки и особенности их реализации. Понятие о методах обучения и их классификация.
2. Методика подготовки и порядок проведения занятия по ПСП. Требования по составлению методического плана для проведения занятий по ПСП с отделением, с караулом.
3. Требования к боевой одежде пожарного, средствам защиты рук, ног, головы пожарных. Порядок укладки и надевания.
4. Виды и требования к специальной защитной одежде от повышенных тепловых воздействий. Порядок укладки и надевания.
5. Виды и требования к специальной защитной одежде изолирующего типа. Порядок укладки и надевания.
6. Виды и требования к средствам самоспасания пожарного, пожарным фонарям, сигнализаторам неподвижного состояния, пожарным газоанализаторам.
7. Виды и требования к пожарным тепловизорам. Интерпретация данных тепловизора.
8. Виды и требования к дополнительному спасательному снаряжению.
9. Эксплуатация спасательных веревок, характеристики и классификация веревок.
10. Организация точек крепления. Узлы, применяемые при проведении спасательных работ и подъема пожарного инструмента и оборудования на высоту.
11. Организация страховки и само страховки. Фактор рывка.
12. Полиспасты в спасательных работах.

13. Проведение аварийного спуска с помощью карабина и веревки. Выбор места точки крепления и способа организации аварийного спуска.
14. Аварийный спуск с помощью «ПТС-Вертикаль».
15. Применение двойной спасательной петли в спасательных работах.
16. Общие положения транспортировки пострадавших. Транспортировка на руках.
17. Общие положения транспортировки пострадавших. Транспортировка на носилках.
18. Общие положения транспортировки пострадавших. Транспортировка с использованием универсальной спасательной петли.
19. Применение пожарных канатно-спускных устройств при проведении спасательных работ.
20. Способы организации спасания пострадавшего по веревке в сопровождении.
21. Спасание пострадавших с помощью спасательного рукава
22. Способы организации подъема пострадавшего из колодцев, провалов, прогаров и подвалов.
23. Немеханизированный инструмент, применяемый при проведении специальных работ. Разборка конструктивных элементов зданий.
24. Механизированный инструмент, применяемый при проведении специальных работ. Разборка конструктивных элементов зданий.
25. Вскрытие дверей. Виды замков и замковых механизмов.
26. Работа со штурмовой лестницей на пожаре. Подъем «цепью».
27. Работа с выдвижной лестницей на пожаре.
28. Комбинированный подъем по выдвижной и штурмовой лестницам.
29. Спасание пострадавшего по выдвижной лестнице с сопровождением
30. Спасание пострадавшего по выдвижной лестнице с удержанием
31. Спасание пострадавшего по веревке под установленной лестницей
32. Спасание пострадавшего с помощью выдвижной лестницы при транспортной иммобилизации
33. Забор воды из водопроводной сети. Пожарные гидранты.
34. Забор воды из открытых водоисточников. Удаление излишнепролитой воды с помощью гидроэлеватора
35. Работа с пожарными рукавами и рукавной арматурой. Ремонт рукавных линий
36. Прокладывание рукавных линий на пожаре. Продвижение с заполненной рукавной линией в зданиях.
37. Этапы боевого развертывания сил и средств
38. Схемы боевого развертывания сил и средств
39. Принципы обеспечения удовлетворительного водоснабжения на пожаре
40. Порядок и правила проведения занятий с применением открытого огня. Виды огневых симуляторов.
41. Чтение дыма.

42. Применение тепловизоров на пожаре.
43. Работа с ручными водяными комбинированными стволами. Действия ствольщика.
44. Работа с пеногенераторами и лафетными стволами.
45. Общие положения проведения разведки на пожаре. Принципы пожарной разведки.
46. Проведение пожарной разведки на малых площадях. Алгоритмы навигации «Дверь» и «Следуй».
47. Использование линии поиска при проведении пожарной разведки.
48. Проведение пожарной разведки вдоль рукавной линии.
49. Проведение пожарной разведки через окно.
50. Основы попадания в аварийные ситуации. Перечень аварийных ситуаций.
51. Основные приемы и способы выживания в условиях пожара
52. Пожарно-спасательный спорт и его значение в подготовке личного состава противопожарной службы.
53. Организация судейства при проведении соревнований по пожарно-спасательному спорту.
54. Дисциплины пожарно-спасательного спорта. Порядок прохождения дистанций.
55. Требования к оборудованию мест проведения соревнований.

(Практическая часть. Выполнение контрольных нормативов)

1. Выполнение норматива «Надевание боевой одежды и снаряжения».
2. Выполнение норматива «Прокладка магистральной рукавной линии диаметром 77 мм одним исполнителем».
3. Выполнение норматива «Вязка двойной спасательной петли с надеванием ее на спасаемого».
4. Выполнение норматива «Подъем по штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни».
5. Выполнение норматива «Подъем по установленной выдвижной лестнице в 3-й этаж учебной башни».
6. Выполнение норматива «Установка выдвижной лестницы в окно 3-го этажа учебной башни без использования АЦ».

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ

Умение работать с литературой — очень нужное качество. Вам оно потребуется не только в процессе учебы ВУЗе, но и на протяжении всей Вашей практической деятельности.

Наиболее предпочтительна потемная последовательность в работе с литературой. Ее можно представить в виде следующего примерного алгоритма:

- изучение конспекта лекций;
- изучение основной учебной литературы;
- проработка дополнительной (учебной и научной) литературы.

В ходе чтения очень полезно, хотя и не обязательно, делать краткие конспекты прочитанного, выписки, заметки, выделять неясные, сложные для восприятия вопросы. В целях прояснения последних нужно обращаться к преподавателю. По завершении изучения рекомендуемой литературы полезно проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов и тестов для самопроверки.

Настоятельно рекомендуется избегать механического заучивания учебного материала. Практика убедительно показывает: самым эффективным способом является не "зубрежка", а глубокое, творческое, самостоятельное проникновение в сущность изучаемых вопросов. Важно с самого начала изучения учебного материала дисциплины развивать понимание физической сущности явлений, их взаимосвязи, представлять, где эти явления встречаются в практике.

Необходимо вести систематическую каждодневную работу над литературными источниками. Объем информации по курсу настолько обширен, что им не удастся овладеть в "последние дни" перед сессией, как на это иногда рассчитывают некоторые учащиеся.

Следует воспитывать в себе установку на прочность, долговременность усвоения знаний по курсу. Надо помнить, что они потребуются не только и не столько в ходе изучения данной дисциплины, но — что особенно важно — в последующей профессиональной деятельности.

При работе с учебной и научной литературой принципиально важно принимать во внимание момент развития. Курс «Правовые основы профессиональной деятельности», как и большинство других дисциплин, не является и не может являться набором неких раз и навсегда установленных истин в последней инстанции. Наоборот, он постоянно развивается и совершенствуется. В нем идет диалектический процесс отмирания устаревшего и возникновения новых идей, взглядов, теорий. В условиях ускоряющегося старения информации учебные и научные издания, далеко не всегда могут поспевать за новыми явлениями и тенденциями, порождаемыми процессом инновации. Учебную литературу невозможно, даже по чисто техническим причинам, не говоря уже о других, ежегодно обновлять и переиздавать. В связи с этим в литературе по курсу обучающимся могут встречаться положения, которые уже не вполне отвечают новым тенденциям развития. В таких случаях следует, проявляя нужную критичность мысли, опираться не на устаревшие идеи того или другого издания,

как бы авторитетно оно ни было, а на нормы, вытекающие из современных изданий, имеющих отношение к изучаемому вопросу.

Наконец, обучающийся обязан знать не только литературу, рекомендуемую в данном пособии, но и новые, существенно важные издания по курсу, вышедшие в свет после его публикации.

ПРАВИЛА РАЦИОНАЛЬНОГО ЗАПОМИНАНИЯ

У нашей памяти есть свойство: созданные ассоциации самопроизвольно разрушаются примерно через 40 - 60 минут, если их не закрепить повторением. Точно доказано: чтобы запомнить, как следует, нужно повторять с достаточно большими интервалами. Вот алгоритм, который позволит задержать в голове максимум знаний:

Если надо запомнить текст:

- первый раз мысленно повторите новую информацию сразу после запоминания;

- второй раз – через 15-20 минут;
- третий раз – через 6-8 часов (обязательно в тот же день);
- четвертый раз – на следующий день;

Если надо запомнить точную информацию (например, формулы):

- второе повторение – через 40-60 минут;
- третье повторение – через 3-4 часа (в день запоминания);
- четвертое повторение – в течение следующего дня

Законы памяти

Закон 1 - осмысления. Чем глубже осмысление запоминаемого, тем лучше (прочнее, легче, подробнее) оно сохраняется в памяти. Пользоваться этим законом - значит максимально приблизить процессы восприятия, запоминания к процессу мышления. Выработайте привычку, читая, выделять смысловые опорные пункты - неделимые, законченные "единицы смысла". При этом на полях можно отмечать: вот первая мысль, вот вторая, вот третья. Можно придумывать каждой мысли названия, привязывать к ним зримые образы, связывать их между собой. Этих «единиц смыслов» может оказаться совсем немного, но они помогут понять и запомнить главное.

Закон 2 - интереса. Легко запоминается интересное. Основа формирования интереса - цель. Когда мы видим: это может понадобиться для будущей работы, становится интересно. Мысль в тексте связывается с конкретной практической необходимостью и таким образом - часто без специальных усилий запоминается.

Закон 3 - объема знаний. Чем больше знаний по определенной теме, тем лучше запоминается все новое. Перед чтением вспомните все, что уже известно по данной теме может быть, нужно не просто вспомнить, но и более активно "приподнять" запятанные в глубинах памяти знания.

Если Вы хотите запомнить что-то совершенно новое, учтите, что при единовременном восприятии память способна удержать в среднем 7 объектов (от 5 до 9). Безразлично, будут ли это отдельные слова, предметы или мысли. Кладите на стол 1, 2, 3 и т. д. различных предметов и запоминайте каждый набор. Где-то после

7 при воспроизведении некоторые предметы начнут "выпадать". А далее Вы вынуждены будете группировать их. То есть, устанавливая связи внутри запоминаемого материала, Вы так или иначе начнете осмысливать его.

Закон 4 - готовности к запоминанию. Давно известно, что готовность к выполнению определенного действия (установка) предопределяет восприятие. На восприятие какого материала Вы настроились, что приготовились увидеть в тексте, то и увидите. Допустим, Вам надо ознакомиться с описанием некоторого технического устройства. Вы должны быть готовы к тому, что в описании встретятся: название устройства, область его применения, принцип действия, техническая и экономическая эффективность, рабочие параметры и т. п. На получение такой информации Вы настраиваетесь - такую и получите из текста.

То же самое относится к установке на время. Опыты показывают следующее. Два человека запоминают одну и ту же информацию в течение одного и того же промежутка времени. Но один - с установкой запомнить надолго, а второй - только на короткое время. При проверке - не только по прошествии длительного времени, но и сразу после запоминания - оказывается, что первый показывает лучшие результаты.

Закон 5 - одновременных впечатлений. Он основан на следующем: если Вам трудно вспомнить что-либо, надо вызвать в памяти максимум одновременных (смежных) впечатлений.

Закон 6 - последовательных впечатлений. Если Вы должны запомнить что-то целиком и близко к тексту, никогда не учите частями - только все вместе. Заучивание кусками - побочный способ запоминания. В погоне за быстрым результатом (как хочется скорее увидеть хотя бы часть уже сделанной работы!) мы повторяем несколько раз один кусок, пока не запомнится, - за ним следующий и т. д. В результате конец каждого куса - по закону последовательных впечатлений - связывается не с началом следующего, а с началом его же самого. И при воспроизведении происходит то же самое.

Закон 7 - усиления первоначального впечатления. Чем сильнее первое впечатление от запоминаемого, чем ярче образ, чем больше каналов, по которым идет информация, тем запоминание прочнее. Отсюда задача - всеми средствами усиливать первоначальное впечатление от запоминаемого. Существует два способа усиления первоначального впечатления: рациональный и эмоциональный. При рациональном старайтесь направлять информацию по нескольким каналам: записать то, что надо запомнить, нарисовать, проговорить, пропеть и т. п. Очень полезно обсудить, "проспорить" запоминание, особенно с лицом, придерживающимся противоположного мнения.

Закон 8 - торможения. Всякое последующее запоминание тормозит предыдущее. Лучший способ забыть только что заученное - сразу вслед за этим постараться запомнить сходный материал. Любая информация - чтобы быть запомненной - должна "отстояться".

Из законов памяти вытекают три основных способа запоминания.

Рациональный - основан на установлении логических, смысловых связей внутри запоминаемого материала, а также между ним и уже накопленными знаниями. Это наиболее эффективный способ.

Механический - его мы называем "зубрежкой". Он самый неэффективный, но, бывает, становится необходимым. Ориентируйтесь здесь на законы повторения и усиления первоначального впечатления.

Мнемо технический - способ опосредованного запоминания. То, что необходимо запомнить, по определенным правилам или ассоциативно переводится в другую знаковую систему, в иные образы, которые запоминаются легче.

ЗАПОМНИТЕ!

- Печаль, раздражение, неуверенность, страх - враги нам.
- Не проработав, как следует один материал, не переходите к следующему, так как в Вашей нервной системе возникает своего рода процесс торможения и одни следы парализуют другие.
- Не заставляйте себя работать, когда мозг утомлен - такое состояние мозга влечет тупое усвоение и, следовательно, неотчетливое припоминание. Лучше поработать два часа на свежую голову, чем восемь в состоянии утомления.