

**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
«Специальная профессиональная и
прикладная 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 «Специальная профессиональная и прикладная 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

Цель изучения дисциплины состоит в формировании у обучающихся навыков работы с пожарной техникой, пожарно-техническим и специальным оборудованием, выработкой практических навыков в организации и проведении занятий по оперативно-тактическим действиям, умений обобщать и внедрять в практику обучения передовые формы и методы подготовки личного состава подразделений ГПС МЧС России.

Объектами профессиональной деятельности обучающихся, освоивших дисциплину «Специальная профессиональная и прикладная подготовка», являются:

- методы и средства защиты человека и среды обитания от техногенных и природных опасностей;
- методы, средства спасения человека.

Обучающиеся, освоившие дисциплину «Специальная профессиональная и прикладная подготовка», готовятся к организационно-управленческому виду профессиональной деятельности.

Обучающийся, освоивший дисциплину «Специальная профессиональная и прикладная подготовка», в соответствии с видом профессиональной деятельности, на который ориентирована дисциплина, готов решать следующие профессиональные задачи:

- участие в организационно-технических мероприятиях по защите территории от природных и техногенных чрезвычайных ситуаций;
- осуществление государственных мер в области обеспечения безопасности.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Предмет, содержание и задачи дисциплины «Специальная профессиональная и прикладная подготовка».

Предмет, задачи и содержание дисциплины «Специальная профессионально-прикладная подготовка». Роль дисциплины в подготовке специалистов по тушению пожаров и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Нормативно-правовые акты и учебно-методическая литература для изучения дисциплины.

Тема 2. Оперативно-тактические действия при транспортировании и подаче огнетушащих веществ.

Технология транспортирования и подачи огнетушащих веществ (воды и ее растворов) от головных мобильных средств пожаротушения. Технология транспортирования и подачи огнетушащих веществ (воды и ее растворов) перекачкой. Технология транспортирования и подачи огнетушащих веществ (воды и ее растворов) при заборе ее эжектирующими устройствами и подвозом. Развертывание насосно-рукавных систем при транспортировании и подаче огнетушащих веществ от головного мобильного средства пожаротушения. Развертывание насосно-рукавных систем для транспортирования и подачи огнетушащих веществ перекачкой.

Тема 3. Оперативно-тактические действия при организации спасательных работ.

Технология спасательных работ на пожаре. Развертывание технических средств спасания. Работа с ручными пожарными лестницами. Развертывание технических средств спасания. Работа со средствами спасения и самоспасения. Развертывание технических средств спасания. Работа с автолестницами и коленчатыми автоподъемниками. Расчет параметров спасательных работ.

Тема 4. Оперативно-тактические действия при проведении специальных работ.

Специальные работы и технология их ведения при ликвидации последствий ЧС. Технические средства для проведения специальных работ при ликвидации последствий ЧС. Развертывание технических средств для подъема личного состава, пожарного оборудования и инструмента на высоту. Развертывание средств связи, освещения, энергетического оборудования и работа на нем. Развертывание аварийно-спасательного оборудования и работа с ним. Технологии аварийно-спасательных работ. Расчет параметров оперативно-тактических действий для проведения специальных работ.

Тема 5. Психологическая подготовка.

Общие положения психологической подготовки. Правила охраны труда при проведении занятий на огневой полосе. Подготовка руководителя к занятиям на огневой полосе. Периодичность и последовательность проведения занятий на огневой полосе. Рекомендуемая схема расположения снарядов на огневой полосе психологической подготовки. Практическая отработка вопросов психологической подготовки на полосе психологической подготовки.

Тема 6. Организация проведения соревнований по пожарно-прикладному и спасательному спорту.

Общие положения проведения соревнований по пожарно-прикладному и спасательному спорту. Организация проведения соревнований по пожарно-прикладному и спасательному спорту. Разработка положения о проведении соревнований по пожарно-прикладному (спасательному) спорту. Соревнования по пожарно-прикладному спорту.

Тема 7. Проведение конкурсов по профессиональному мастерству.

Организация и проведение конкурсов по профессиональному мастерству. Разработка документации по проведению конкурсов по профессиональному мастерству. Цели и задачи проведения конкурсов по профессиональному мастерству. Категории участников конкурса по профессиональному мастерству. Методика разработки положений о проведении конкурсов по профессиональному мастерству. Структура положения проведения конкурса по профессиональному мастерству. Методика проведения конкурсов по профессиональному мастерству.

Тема 8. Методика разработки нормативов по пожарно-строевой подготовке.

Методика разработки нормативов по пожарно-строевой подготовке. Требования, предъявляемые к нормативам. Этапы методики разработки нормативов по ПСП. Определение уровня физической работоспособности пожарных. Определение уровня освоения элемента

Тема 9. Инструкторско-методическая подготовка. Планирование, организация и проведение практических занятий.

Инструкторско-методическая подготовка. Планирование, организация и проведение практических занятий. Планирование и организация учебно-тренировочных занятий по ПСП. Техника безопасности при проведении практических занятий. Инструкторско-методическая подготовка. Разработка методических планов. Особенности проведения вступительной, основной и заключительной частей занятия.

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

а) основная литература:

1. Подготовка спасателей-пожарных. Пожарно-строевая подготовка: учебно-методическое пособие / В. В. Терещнев, 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. Терещнев, 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. Терещнев В.В. Специальная профессионально-прикладная подготовка пожарных/В.В. Терещнев, В.А. Грачев, М.А. Шурыгин. - Екатеринбург: ООО «Калан», 2013. – 216 с.
8. Терещнев В.В. Подготовка спасателей-пожарных. Пожарно-строевая

подготовка: (Учебно-методическое пособие) / В.В. Терещнёв, В.А. Грачёв, Д.А. Шехов. - Екатеринбург: Калан, 2013. - 300 с.

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

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

11. Терещнёв В.В. Справочник руководителя аварийно-спасательных работ/В.В. Терещнёв.- 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. Терещнев В.В. Математика в пожаротушении: сб. задач / С.А. Зельдинова, В.В. Терещнев, 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 «Специальная профессиональная и прикладная подготовка»

(Теоретическая часть)

1. Предмет, задачи и содержание дисциплины «Специальная профессионально-прикладная подготовка».
2. Роль дисциплины в подготовке специалистов по тушению пожаров и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.
3. Нормативно-правовые акты и учебно-методическая литература для изучения дисциплины.
4. Основные системы транспортирования огнетушащих веществ от насосной установки мобильного средства пожаротушения.
5. Расчет параметров насосно-рукавных систем при транспортировании огнетушащих веществ насосной установкой мобильного средства пожаротушения.
6. Основные насосно-рукавные системы для транспортирования огнетушащих веществ перекачкой.
7. Расчет параметров насосно-рукавных систем транспортирования огнетушащих веществ перекачкой.
8. Технология забора и транспортирования огнетушащих веществ с использованием эжектирующих устройств.
9. Технология транспортирования огнетушащих веществ подвозом. Способы их подачи.
10. Методика обучения личного состава организации и действиям при транспортировании огнетушащих веществ от головного МСП, перекачкой, подвозом, с использованием эжектирующих устройств.
11. Методика подготовки руководителя к проведению занятий по оперативно-тактическим действиям для транспортирования и подачи огнетушащих веществ.
12. Общие вопросы организации спасательных работ на пожаре.
13. Приемы и способы спасательных работ. Технология их реализации.
14. Классификация специальных работ при ликвидации последствий ЧС.
15. Технология выполнения специальных работ при ликвидации последствий ЧС.
16. Классификация технических средств для проведения специальных работ и их тактико-техническая характеристика.
17. Технологии работы с техническими средствами для проведения специальных работ.
18. Психологическая полоса. Назначение и характеристика агрегатов ее составляющих.
19. Методика преодоления психологической полосы.
20. Методика подготовки руководителя к проведению занятий на психологической полосе.
21. Организационные вопросы проведения соревнований по пожарно-прикладному и спасательному спорту.

22. Снаряды для проведения соревнований. Их назначение и краткая характеристика.

23. Некоторые особенности при подготовке и проведении соревнований.

24. Основы о проведении конкурсов по профессиональному мастерству.

25. Методика проведения конкурсов по профессиональному мастерству.

26. Оформление результатов конкурсов по профессиональному мастерству.

27. Цель и задачи нормирования деятельности личного состава (пожарных) по специальной подготовке.

28. Основные этапы разработки нормативов.

29. Применение оценок измерений в практике пожарно-строевой подготовки. Методика обработки результатов измерений.

30. Общая характеристика, структура и содержание учебного процесса в подразделениях ГПС. Особенности процесса обучения в частях по охране городов и объектов, в малочисленных частях без выездной техники.

31. Принципы обучения и особенности их реализации на занятиях.

32. Характеристика педагогической деятельности начальников подразделений и начальствующего состава, выступающих в роли руководителя занятий.

33. Руководство обучением по специальной подготовке. Обязанности должностных лиц по обеспечению учебного процесса в аппаратах и подразделениях ГПС.

34. Понятие о методах обучения и их классификация: информационно-сообщающий, формирование навыков, закрепление и совершенствование навыков, проверка и оценка знаний, умений и навыков. Факторы, обеспечивающие формирование и совершенствование навыков. Взаимосвязь методов обучения.

35. Типы практических занятий: учебно-тренировочные, контрольно-проверочные (итоговые), инструкторско-методические, показательные, специализированные (соревнования, сдача нормативов).

36. Подготовка руководителя к занятиям. Методы подготовки к занятиям. Требования к руководителям занятий.

(Практическая часть)

1. Выполнение норматива «Надевание боевой одежды и снаряжения».

2. Выполнение норматива «Надевание теплоотражательного костюма».

3. Выполнение норматива «Прокладка магистральной рукавной линии диаметром 77 мм одним исполнителем».

4. Выполнение норматива «Вязка двойной спасательной петли без надевания ее на спасаемого».

5. Выполнение норматива «Вязка двойной спасательной петли с надеванием ее на спасаемого».

6. Выполнение норматива «Закрепление спасательной веревки за конструкцию».

7. Выполнение норматива «Подъем по штурмовой лестнице на 2-й этаж учебной башни».

8. Выполнение норматива «Подъем по штурмовой лестнице на 3-й этаж учебной башни».

9. Выполнение норматива «Подъем по штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни».

10. Выполнение норматива «Подъем по установленной выдвижной лестнице в 3-й этаж учебной башни».

11. Выполнение норматива «Установка выдвижной лестницы в окно 3-го этажа учебной башни без использования АЦ».

12. Выполнение норматива «Установка выдвижной лестницы в окно 3-го этажа учебной башни без использования АЦ».

13. Выполнение норматива «Установка и подъем по выдвижной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни без использования АЦ».

14. Выполнение норматива «Преодоление 100 метровой полосы с препятствиями».

15. Выполнение норматива «Забор воды автоцистерной из водоема».

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" запрятанные 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.