

Тренинг «Эффективное чтение». Работа с научной литературой

Автор О.В. Тивинская, магистрант кафедры педагогики

Научн. рук. В.Н. Пунчик, доцент кафедры педагогики

Работа с литературой – обязательный компонент любой научной деятельности. А сама научная литература является высшим средством существования и развитие науки. Во первых - средство распространения и хранения научного знания. Во-вторых средство коммуникаций ,научного общения. Работу с литературой следует начинать с составления библиографии. Для этого следует использовать библиотечные карточки на лицевой пишется источник: фамилия и инициалы автора, название работы, в каком журнале, сборнике издана статья год издания, количество страниц или в какой по какую страницу расположена статья. Есть библиографический стандарт, как надо оформлять данные о литературных источниках. На оборотной стороне фиксируется утверждение, которое представляют интерес для данного исследования. Библиографию необходимо вести тщательным образом, чтобы в дальнейшем не обращаться к первоисточникам.

Как надо искать необходимую литературу источника? В первую очередь в библиотечных каталогах и в последних номерах журналов за каждый год. Хорошим подспорьем могут быть списки литературы, которые приводятся в монографии и списки цитированной литературы в кандидатских и докторских. Списки цитированной располагаются в конце научного отчета, статьи в алфавитном порядке.

Как работать с научной литературой? Как лучше и глубже познакомиться с их содержанием? Чтение такого рода литературы может быть разным. Это может быть просмотр, выборочное чтение, полное чтение и, наконец, изучение. Способ чтения зависит от цели.

Предположим, мы решили составить о научной книге общее представление, определить ее характер: степень научности, манеру изложения, стиль и т.п. это можно сделать путем беглого просмотра. Например, нас заинтересовала книга по такой отрасли как педагогика. Познакомившись с соответствующим разделом библиотеки мы обнаружили, что книг по этой тематике много. Нам предстоит сделать выбор. По какому принципу будем отбирать? Какая книга потолще? Или наоборот потоньше? Конечно, при отборе нужно руководствоваться другими критериями. Существует система первоначальной оценки литературы в целом. Просмотр книги - распространенный метод требующий приобретения определенных навыков и соблюдении целесообразного порядка и их применения.

Беглый просмотр книг может дать очень много. С книгой нужно знакомиться в следующем порядке:

1. Внимательно изучить титульную страницу, где указаны основные данные на книгу: название, автор, место и год издания, наименование издательства;

Познакомиться с оглавлением этой книги, стараясь понять, из каких разделов она состоит в какой последовательности излагается материал; обратить внимание на наличие в книге чертежей, схем, рисунков дополняющий и поясняющий текст.

Прочитать аннотацию, предисловие, введение, послесловие, выводы, что может лучше представить содержание, понять назначение и цель книги.

Ознакомиться непосредственно с основным текстом книги, для чего нужно прочитать несколько страниц, абзацы, отрывки из наиболее ценных и интересных разделов. Это даст представление о стиле и языке автора, особенностях изложения материала, степени трудностях или доступности книги.

Выбрав книгу в библиотеке, начинаем знакомиться с новинкой. Чтобы разобраться во всем и в главном, и в деталях необходимо прочитать книгу, как говорят от корки до корки. Только при сплошном чтении можно полностью оценить содержание книги, правильно понять ее. Читать научную литературу следует вдумчиво, не торопясь, стараясь вникнуть в существо вопроса. Для этого необходимо читать последовательно главу за главой, внимательно прочитывая каждую фразу. При чтении научной литературы приходится обязательно сталкиваться с новыми словами, специальными терминами. Лучше всего их заносить в специальную тетрадь. Научную книгу надо читать по частям, обдумывая и просматривая дополнительные источники (справочник, энциклопедии, словари). Наконец, еще один совет, касающийся работы с книгой. После прочтения и сделанных записей выписывают (дословно или кратко) то, что относится к интересующему читателя вопросу, а также материалы, которые могут быть использованы лишь в последствии. Это главным образом отдельные мысли, выводы. К выпискам из книг примыкают списки литературы, сведения о которой есть в книги. Например, что читать на ту или другую книгу.

План текста - это совокупность названий основных мыслей выраженных в тексте. Пункты плана могут иметь вид заголовков или вопросов-тем, в которых читатель детализирует заглавие текста, данное автором. Как научиться составлять план.

Для составления плана необходимо уметь выделить в тексте главные мысли, устанавливать соотношение между ними и на этой основе уметь делить текст и подбирать заголовки к ним.

Тезисы - это основные положения (мысли) текста, которые доказываются, объясняются, поясняются в тексте (или короче основных субъектов).

Тезисы обычно содержат больше информации, чем пункты плана. Поэтому для осмысления и запоминания текста составление тезисов помогает больше чем составление плана.

Надо заметить, что составление тезисов позволяет обычно более детально расчлнить текст, чем запись плана.

Конспект - при изучении научных трудов и сложных учебных текстов бывает необходимо записать не только основные вопросы или мысли получившие в тексте доказательство, объяснение, пояснение и само доказательство, но в таких случаях составляют конспект - всех возникших мыслей необходимо проделать еще одну работу: оценить книгу в целом. Занести свою оценку в тетрадь. Для записей такого рода можно использовать аннотацию, предисловие, послесловие. В записях нужно указать автора, название книги, о чем эта книга, что понравилось в ней. Кто-то заметил, что чтение научной литературы это лучшая «умственная гимнастика». И тому, кто ее добросовестно выполняет она доставляет истинное наслаждение.

Методы самостоятельной работы с литературой.

Ведение дневника чтения, сбор и хранение выписок все это подготовило вас к более к глубокому изучению достаточно сложных книг. Цель - научить составлять планы, конспекты, тезисы, рефераты.

Все многообразие записей можно свести к нескольким основным видам: выписки, план, тезисы, конспект.

Прежде всего, мы разобьем основные виды записей на два типа.

К первому типу относятся различного рода выписки, которые содержат лишь отдельные мысли текста или ссылки на источники.

Ко второму типу - план, тезисы, конспекты, которые представляют собой связанное изложение текста, отражающее последовательность его смысловых элементов, а иногда и структуру текста.

Выписки- наиболее простой вид записи.

Конспект - эффективный вид записи не только учебной, но и научной литературы. Поэтому рассмотрим более подробно основные требования к конспектированию текстов.

Конспект должен быть:

Содержательным и полным.

Б. По возможности краток.

В. Правильно оформлен.

Конспект будет правильным, если он отражает лишь главное в содержании текста, полным - при условии что в нем в той или иной форме представлено все, что является важным с точки зрения содержания текста. Записать текст кратко - значит изложить содержание в значительной мере своими словами. Именно такая запись приносит большую пользу. Записывая своими словами, читатель лучше осмысливает текст. Не возможно выразить своими словами, то, что не понимаешь. Вместе с тем при такой записи материал прочно закрепляется в памяти, даже если нет установки запомнить его. Наконец, запись своими словами развивает письменную речь. Для того чтобы запись получилась краткой (и конечно содержательной) важно выполнить следующее правило: записать мысль лишь после того, как она уже хорошо осмыслена

Можно изложить содержание книги в виде реферата. (реферат: происходит от латинского слова -реферре -докладывать, сообщать). Составление рефератов пригодится каждому кто работает с книгой.

Не стоит забывать, что больше всего от эффективной работы нас отвлекают мысли, не связанные с выполняемой задачей: переживания, яркие цвета вокруг или шелканье соседа ручкой. Избежать таких проблем поможет соответствующая обстановка вокруг. Как часто встречаются люди, которые практически не способны сконцентрировать своё внимание, когда вокруг шумно и те, которые могут заниматься практически любыми делами, даже стоя на одной ноге посреди шумного мегаполиса. Каждый человек индивидуален, именно поэтому каждому требуется своя обстановка и личное пространство. Это может быть тишина вокруг, комфортное кресло, или же идеальный порядок на столе. Но не стоит забывать о той зоне комфорта, в которой всегда удобнее работать или размышлять, нежели даже в тихой библиотеке или одиноком кабинете в конце коридора. Как было доказано учеными, не все виды отвлечения могут навредить эффективности и плодотворности работы. Вся загвоздка в том, что длительная глубокая концентрация активирует определённые участки мозга и если поддерживать такое состояние длительное время, то в итоге производительность мыслительной деятельности падает. Так что, при чтении возьмите себе за правило каждые 45-50 минут делать небольшой перерыв, в течение которого

можно сделать физические упражнения на укрепление спины или же просто размять кости, по дороге на кухню, за свежесваренным зеленым чаем с мятой, который поможет не только расслабиться, но и в дальнейшем сконцентрироваться на достижении цели.

Стоит учитывать и первоначальный психологический настрой на работу. Если с самого утра внушать себе, что вы не выспались или же просто сегодня понедельник, а как всем известно: «понедельник день тяжелый», то стоит ли сомневаться, что дела не пойдут в гору? Но если вы всё же решили изменять свою жизнь к лучшему, вам на помощь придёт следующий **способ развития внимания**. Представьте, что вместо мозга в вашей голове находится большой шкаф. В нём есть ящики, которые символизируют те виды работы, которые вы выполняете по ходу вашей жизни. Найдите тот ящик, в котором находится нужное вам дело. До конца задвиньте остальные ящики и приступайте к работе.

Этот простой приём поможет вам увеличить концентрацию перед предстоящей работой и выполнить её быстро и качественно. Уберите вокруг себя то, что может вас раздражать или же отвлекать от основного дела. Но не стоит запирается в бетонную коробку, такие небольшие побочные раздражители, как негромкая спокойная музыка или же умеренный шум города за окном помогут оставаться наготове глубоко мыслить.

При планировке своего рабочего расписания на день или же список дел, необходимо помнить о таком специфическом явлении, как колебания умственной активности. Было доказано, что наиболее высокую продуктивность имеют часы с 9 и до 12 утра, а так же с 3 часов дня и до 7 вечера. Некоторые люди отмечают высокую активность в часы перед сном, это связано с тем, что по сути луна (которая тоже влияет на способность человека к деятельности) находится в том же положении, как и утром.

Для более высокой эффективности вашей работы, наравне со степенью концентрации внимания большую важность играет и длительность оной. Для тренировки и развития достигнутого уровня концентрации и внимания необходимо выполнять описанные ниже, простые комплексы упражнений, которые основаны на умении поддерживать длительное сосредоточение на одном выбранном объекте. Особенности развития внимания и основная цель этих упражнений состоят в умении отвлекаться от всех посторонних мыслей, которые не относятся к предмету деятельности.

Упражнение первое. Попробуйте сосредоточить взгляд на кончике одного из ваших пальцев, постарайтесь собрать всю свою концентрацию и

удерживайте внимание не менее двух минут, не отвлекаясь на то, что происходит вокруг. На первый взгляд, это кажется до банального просто, но попробуйте усложнить задачу, поставив часы перед телевизором, когда по нему идёт интересная передача и следите только за ходом секундной стрелки не менее пяти минут. Для того, чтобы упражнение приносило хоть какую-то пользу, необходимо выполнять его не менее трёх раз в неделю, а желательно каждый день.

Упражнение второе. Можно считать продолжением первого, но отличительная его черта в том, что необходимо закрыв глаза сконцентрироваться на своём дыхании или же попробовать уловить ритм биения сердца. (Хорошо помогает успокоиться и отвлечься от дурных мыслей)

Упражнение третье. При поездке в общественном транспорте или в машине (если вы конечно не за рулем), попробуйте сконцентрировать внимание то на стекле, то на объектах за ним. Подойдёт абсолютно всё, желательно, чтобы оно находилось прямо напротив глаз и было небольшого размера.

Упражнение четвертое. Имеет название «созерцание зеленой точки». Перед сном взяв лист напечатанного текста поставьте посередине большую, жирную зеленую точку. Отрёкшись от всех посторонних мыслей смотрите на эту точку в течение 5-10 минут. Сразу после упражнения ложитесь спать. Зелёная точка отвлечет вас от напрягающих мыслей и останется финальным образом прошедшего дня. Желательно выполнять это упражнение несколько недель каждый день.

Упражнение пятое. Данное упражнение направлено на развитие и тренировку слухового внимания. На протяжении 8 минут постарайтесь сконцентрировать всё ваше внимание на окружающих вас звуках. Желательно, чтобы эти звуки были природного характера, а не рассказ вашей жены о новой сумочке или скидках в магазине. Этот простой приём поможет вам в дальнейшем научиться не только слышать, но и слушать.