

Єхалов В.В.,

*кандидат медичних наук, доцент,
доцент кафедри анестезіології, інтенсивної терапії
та медицини невідкладних станів ФПО
ДЗ «Дніпропетровська медична академія
Міністерства охорони здоров'я України»*

Седінкін В.А.,

*кандидат медичних наук, доцент,
доцент кафедри анестезіології, інтенсивної терапії
та медицини невідкладних станів ФПО
ДЗ «Дніпропетровська медична академія
Міністерства охорони здоров'я України»*

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ СЛУХАЧАМ ЦИКЛІВ ПІСЛЯДИПЛОМНОГО НАВЧАННЯ З КОНСПЕКТУВАННЯ ОТРИМАНОЇ ІНФОРМАЦІЇ

В статті висвітлені основи конспектування лекційного матеріалу у вищому навчальному закладі. Надані принципи для формування індивідуальної техніки швидкого конспектування. Використання практичних рекомендацій з конспектування отриманої інформації дозволить слухачам по-новому підійти до процесу навчання, що в подальшому покращить результати теоретичних та практичних іспитів та сприятиме більш активному впровадженню сучасних медичних знань у лікарську практичну діяльність.

Ключові слова: інтерни, лекція, конспектування, методичні аспекти, післядипломна освіта.

В статье освещены основы конспектирования лекционного материала в высшем учебном заведении. Представлены принципы для формирования индивидуальной техники быстрого конспектирования. Использование практических рекомендаций по конспектированию полученной информации позволит слушателям по-новому подойти к процессу обучения, что в дальнейшем улучшит результаты теоретических и практических экзаменов и будет способствовать более активному внедрению современных медицинских знаний в практическую лечебную деятельность.

Ключевые слова: интерны, лекция, конспектирование, методические аспекты, последипломное образование.

The article covers the basics of abstracting lecture material in a higher educational institution. The principles for the formation of individual techniques of rapid note-taking are presented. The use of practical recommendations to summarize the information received will allow students to take a new approach to the learning process, which in the future will improve the results of theoretical and practical examinations and will promote the more active introduction of modern medical knowledge into practical medical activities.

Key words: interns, lecture, note-taking, methodical aspects, postgraduate education.

Актуальність статті. В сучасному освітньому середовищі йде інтенсивний розвиток видів і жанрів лекції при збереженні її як провідної форми організації навчання у вищій школі. Це закономірно і може служити одним з яскравих підтверджень становлення нової освітньої парадигми. Як традиційно провідна форма навчання у ВНЗ, лекція розкриває понятійний апарат конкретної галузі знання, проблеми, логіку, дає цілісне уявлення про предмет, показуючи його місце в системі науки, зв'язок зі спорідненими дисциплінами, збуджує інтерес до предмета, розвиває професійні інтереси, значною мірою визначає зміст інших видів занять. У лекціях викладач, поряд з систематичним викладом фундаментальних основ науки, висловлює свої наукові ідеї, своє ставлення до предмета вивчення, своє творче розуміння його сутності і перспектив розвитку [1]. Лекція призначена для того, щоб закласти основи наукових знань, визначити напрямки, основний зміст і характер усіх інших видів навчальних занять, а також самостійної роботи інтернів та курсантів. Основне завдання слухача – вчитися мислити, розуміти ідеї, що викладаються лектором. Складання слухачами якісного конспекту дозволяє при повторенні матеріалу поширювати свої знання, поповнювати запас інформації з подальшим втіленням теорії до своєї практичної ді-

яльності. Безсмертність конспектуванню надає не однаковість способу його здійснення, а порядок організаційних та організованих рис його створення, який не залежить від конкретних виконавців. Це не означає, що все і завжди конспектують одним і тим же чином. Різниця або схожість і методичність способів конспектування не є релевантними рисами діяльності конспектування [2].

На факультеті післядипломного освіти проходять навчання лікарі-інтерни та лікарі-курсанти, що підвищують кваліфікацію за різними фахами. Навчальний план та програма включають певну кількість лекційних навчальних годин. Система «INTERNET», до якої має доступ переважна більшість слухачів є одночасно і благословенням і прокляттям сучасної медичної освіти. Пояснюється це тим, що у загальній мережі з'явилося безліч неавторизованих публікацій, які не відповідають сучасним медичним стандартам, алгоритмам, клінічним протоколам. Одним з важливіших завдань сучасного лектора є – відокремити весь цей «непотріб» і надати аудиторії інформацію, що відповідає сучасним вимогам.

Щоб забезпечити збереження матеріалу, лектор повинен зосереджувати увагу слухачів на найбільш важливих фактах. Загальновідомо, що не всі факти в рівній мірі важливі. Треба взяти на себе відпо-

відальність за відокремлення головного від другорядного, іншими словами, просіяти інформацію. Чому навіть в Священному Писанні Бог не приділяє уваги цілим сторіччям, а деякі події описує «по хвилинах»? Якщо один факт важливіше іншого, отже, він заслуговує більшої уваги. Узагальнюйте факти за допомогою графіків і таблиць. Графіки і таблиці сприяють запам'ятовуванню в тих випадках, коли необхідно продемонструвати співвідношення, пропорції, а також послідовність і характер інформації (Корнієнко М.С., 2014).

Але, ми вже давно зіткнулися з певною проблемою: інтерни та лікарі циклів підвищення кваліфікації зовсім не обізнані з основами конспектування лекційного матеріалу. Взагалі, до завдань післядипломної освіти зовсім не входить повторення програми вищого медичного закладу. Проте вхідний контроль знань залишає бажати ліпшого. Здебільшого лікарі-курсанти поважного віку намагаються на лекції дослівно переписувати кожний слайд, а якщо не встигають (бо лектор вважає, що було треба занотувати всього 4-5 слів), то нервують, голосно висловлюють своє обурення, при цьому заважають іншим. При ознайомленні з їх «тяжкою працею» з'ясувалося, що лікар-курсант переписав навіть реквізити типографії, де була надрукована одна з інформаційних таблиць. Навряд, що це було так важливо і взагалі доцільно. На наші питання ми отримуємо відповідь: «Нас цьому ніколи не вчили». Але, пробачте, вони якось отримали дипломи про вищу освіту, сертифікати спеціалістів, тощо.

Метою роботи було проаналізувати літературні джерела щодо конспектування лекційного матеріалу та використовуючи власний педагогічний досвід, надати нашим молодим та старшим колегам ряд порад: як з найменшими витратами сил і часу та з найбільшою користю для себе скласти конспект прослуханої лекції, яким можна буде користуватися впродовж великого терміну часу.

Слухач, який знає, як писати конспект, зможе вирішити навчальне або наукове завдання. За допомогою конспектування можна спроектувати модель проблеми, як структурну, так і понятійну. Конспект дозволяє полегшити процес запам'ятовування тексту. Він дозволяє поліпшити вміння розуміти спеціальні терміни. Запис лекції в короткому стислому вигляді дозволяє набрати достатній обсяг інформації, необхідний для написання набагато більш складної роботи, яка постане у вигляді доповідей, рефератів, дипломних і курсових робіт, дисертацій, статей, книг. У чому сенс такого поняття? Перш ніж зрозуміти, як писати конспект, треба розібратися, що це таке. Термін включає в себе два кореня. Одним з них є слово «con-», що означає початок, звуження області дій, межа. Інша лінгвістична складова «spectator-» – спостерігач, свідок, (слухач?). У звуженні, скороченні та ущільненні отриманої інформації прихований основний сенс конспектування. Під конспектом необхідно розуміти вторинне створення джерел в абсолютно іншій формі – «відфільтрованої» та стислій. Весь процес може нагадувати процедуру сепарування молока, від якого відокремлюються вершки. У даному випадку інформація виступає в ролі молока, а конспект – у вигляді вершків. У всіх словниках

термін «конспектування» трактується з позиції короткого викладу, стисло запису (О. Харків, 2012). Але не всі лекції можна конспектувати однаково. Наприклад:

- а) викладач читає матеріал як за підручником.
- б) лектор багато розповідає, і дає під запис лише ключові моменти (найкращий варіант).
- в) читач лекції дає під запис готовий пророблений конспект. Присутні на лекції все записують слово-у-слово (найгірший варіант). У цьому випадку правильний конспект вийде сам собою і слухачам потрібно зосередитися на «перетравленні» одержаної інформації, не піддаючись спокусі перейти на механічне записування під диктовку.

Ще в XVII столітті великий чеський педагог Ян Амос Коменський однією з вимог до слухача оголосив вміння вірно відбирати найкорисніше. Минуло понад 300 років, але вмінню правильно конспектувати навчальний матеріал у процесі лекції, так само як і складати іспити чи заліки, ніхто спеціально не вчить. Як поліпшити свій конспект, зробити його більш наочним і корисним? Як зробити свій конспект більш інформативним? Як покращити свої знання, працюючи зі своїм конспектом? Такі питання задають собі інтерни, та лікарі, що підвищують свою кваліфікацію. Можна почути різні думки з приводу необхідності або, навпаки, марності конспектування. Одні вважають за необхідне записати лекцію дослівно (аж до прикладів з практики і навіть анекдотів, популяризують інформацію лектора) і засмучуються, якщо пропустили 2-3 слова. Інші – записують абияк, без плану. Треті вважають, що краще самому законспектувати по книзі пізніше (але для цього знадобиться проаналізувати ледве не кубічний метр книжок). Щоб зрозуміти користь правильного конспектування, розглянемо спрощену модель запам'ятовування інформації. Пам'ять поділяється на три блоки: короткочасного, оперативного і довготривалого зберігання інформації. Спочатку вся навчальна інформація по каналах сенсорного сприйняття надходить до короткочасної пам'яті, яка характеризується незначним обсягом засвоєння будь-якого матеріалу на незначний період часу – не більше 1 хвилини. Тут до процесу включається і «пам'ять руки», тобто письмова. З короткочасної пам'яті осмислена інформація надходить до оперативної, яка характеризується приблизно такими ж обсягами, але вже з максимальним часом зберігання інформації до 9-10 годин. З цієї причини ми серйозно рекомендуємо перечитати свій конспект саме в день отримання інформації, тоді результат буде найкращим. Німецькі дослідники стверджують, що повторення інформації на наступний день обернеться втратою її третини, через 2 дні – більше половини, через тиждень – можна вже й не читати. З блоку оперативної пам'яті збережена інформація надходить до блоку довготривалої пам'яті, обсяги якого і час зберігання інформації практично безмежні. Блок довготривалої пам'яті, у свою чергу, підрозділяється на свідому і підсвідому (латентну) частину. Їх обсяги та ресурси розрізняються в десятки і сотні разів. У цьому процесі є певна особливість: з блоку короткочасної пам'яті в оперативну інформація потрапляє тільки осмисленою. Це здійснюється за

допомогою смислового фільтру, що міститься між короткочасною і оперативною пам'яттю. У блок довготривалої пам'яті осмислена інформація потрапляє за умовою її неодноразового повторення. Збільшення кількості повторень забезпечує запам'ятовування інформації на більш тривалій період. Таким чином, виграє той слухач, який має свій (іноді зрозумілий тільки йому) конспект, бо в нього є можливість в будь-який час повторити навчальний матеріал і зберегти його в довгостроковій пам'яті. Інший, більш ефективний шлях – поліпшення техніки конспектування. Практика свідчить, що багато слухачів здатні навчитися швидкісного конспектування лекцій, використовуючи спеціальні способи й прийоми запису навчальної інформації. В основі формування індивідуальної техніки швидкого конспектування лежать певні принципи:

1. Конспект – це не дослівний запис тексту лекції, а саме сенсу, суті навчальної інформації. Конспект сприймається як скорочене смислове записування слів викладача. Конспект – це запис сенсу, а не тексту [2].

2. Конспект – це нотатки конкретно для себе, а не для іншого читача, тому записи в ньому можуть бути зрозумілими тільки для автора.

3. Конспект пишеться для повторного читання, це означає, що форми запису слід робити так, щоб їх можна було легко і швидко прочитати через певний термін часу.

4. Конспект повинен полегшити розуміння та запам'ятовування навчальної інформації. Зміст конспектування полягає в переробці основної навчальної інформації з метою її узагальнення та структурування. Саме в процесі осмислення, узагальнення та структурування відбувається відокремлення головного від другорядного (без цього навчання перетворюється на тупе зубріння). Узагальнення являє собою процес відображення інформації у більш загальній, схематичне формі, у вигляді тез, висновків, окремих заголовків, схем, таблиць, у висвітленні основних результатів, тощо. Конспектуючи на лекції слухач, як правило, сам інтуїтивно використовує деякі слова й фрази в якості опорних, що зветься ключовими. Вони відображають основні змістовні та емоційні навантаження текстової інформації. Вибір ключових слів – це перший етап смислового ущільнення навчального матеріалу. Саме цей принцип використовував видатний артист Ю. Нікулін: коротку інтермедію він записував на зразок «ліліпут – ліфт». Оскільки народний улюбленець володів надзвичайною професійною пам'яттю, таких нотаток для нього було достатньо, чого не можна сказати про переважну кількість наших слухачів.

Крім ключових (змістових) слів і фраз, істотно поліпшують сприйняття сенсу навчальної інформації наочність записів і таке їх розміщення, яке дає можливість усвідомити логічні зв'язки та ієрархію наукових понять, взаємозв'язків (Л. Сафронова, 2009).

Конспектування являє собою практику вирішення завдань ситуативного, специфічного для слів лектора пошуку ознак записування викладацької мови, що втілюється в окремих деталях конспекту. Ведення конспекту являє собою вирішення цієї проблеми в кожний момент часу. На рівні деталей

це рішення полягає в тому, що слухач, наприклад, конспектує [перерахування], або [визначення], або те, що [диктується], але на рівні контексту завдання аудиторії – визначення конспектно – релевантних (доречних) рис кожного слова або речення. Це дозволяє аналізувати практику конспектування без посилання до інших мотивуючих обставин. Тільки на тлі усвідомленого контексту реальна, жива робота конспектування стає аналізованою в конкретних деталях медичної діяльності. Обмеження відокремлення контексту та деталей полягає в тому, що конспектування формулюється як аналітичне досягнення. Нарівні з цим, можна говорити про ситуативну роботу виявлення різниці між складовими та контекстом в рамках якості здійснення специфічної діяльності. У разі конспектування таке виявлення може бути позначено як робота з передачі знання [3].

Конспектування розвиває розум, уважність, сприяє закріпленню знань в пам'яті. Якщо ж слухачі під час лекції відключаються й починають записувати все під диктовку – це призводить до деградації. Механічний запис лекції приносить мало користі. Потрібно не тільки записати почуте, але й зрозуміти його. Не можна обмежуватися записом тільки будь-яких викладок, які наводить лектор на дошці, або перенесенням у конспект його малюнків. Потрібно пам'ятати, що основними в лекції є ті положення, висновки, логічні побудови, для доказу яких і робляться викладення. Ведення конспекту створює сприятливі умови для запам'ятовування почутого, тому що в цьому процесі бере участь слухова, зорова і моторна пам'ять. Але обов'язковою умовою, що сприяє запам'ятовуванню, є розуміння слухачем викладеного матеріалу.

При конспектуванні лекцій рекомендується дотримуватися таких основних правил:

- Не починати записувати матеріал з перших слів викладача, спочатку необхідно вислухати його думку до кінця і постаратися зрозуміти її.

- Приступати до запису потрібно в той момент, коли викладач, закінчуючи виклад однієї думки, починає її коментувати.

- У конспекті обов'язково виділяються окремі частини. Необхідно розмежовувати заголовки, підзаголовки, висновки, відокремлювати одну тему від іншої. Виділення можна робити підкресленням, іншим кольором (тільки не слід перетворювати текст в строкаті картинки). Рекомендується робити відступи для позначення абзаців і пунктів плану, пробільні рядки для відділення однієї думки від іншої, нумерацію. Якщо визначення, формули, правила, закони в тексті треба зробити більш помітними, їх укладають у рамку.

- Пересічна людина може записати в хвилину 20-30 слів (не менше 120 літер). Щоб писати швидше, треба усунути наявні відхилення від норми, наприклад, великий почерк (нормальним вважається почерк, в якому висота літери не більше 3 мм), зайві «вензели» в літерах, тощо. За рахунок швидкості можна домогтися деякого збільшення обсягу занотованої інформації, але при цьому погіршується каліграфія букв і слів. Конспект, написаний таким чином, перетвориться на ребус, який потім прийдеться довго розв'язувати.

- Писати слід крупно, розбірливо, позначаючи теми та розділяючи текст підзаголовками на смислові частини. Це, звичайно, трохи сповільнить швидкість записування лекції, але для збільшення швидкості слід користуватися іншими методами. Вам же важлива розбірливість почерку. Важливо ж не тільки записати лекцію, але потім і прочитати її. Пишіть через клітку, а краще – через дві. У такому випадку ви завжди зможете доповнити ваш конспект новими відомостями, або виправити допущені помилки. Зрештою, лекція, записана через клітку, читається краще, а очі втомлюються менше.

- В процесі написання конспекту не треба зосереджуватися на орфографії та пунктуації. Все одно цього ніхто не побачить. Найголовніше – записати потрібну інформацію. Те ж саме стосується й мови, якою записана лекція. Можна використовувати жаргон, якщо це буде швидше та зрозуміліше.

- Запам'ятайте фатальне для нашої пам'яті число «сім». Якщо на сторінці більше семи блоків матеріалу, таку сторінку треба буде читати від першого рядка до останнього (Ю.К. Краснов, 2008).

- Записи потрібно створювати з використанням умовних позначень. Конспектуючи, обов'язково необхідно вживати різноманітні знаки (їх називають сигнальними). Це можуть бути покажчики та направляючі стрілки, знаки оклику та питання, поєднання PS (післямова) і NB (звернути увагу). Наприклад, слово «отже» ви можете позначити математичною стрілкою \Rightarrow . Коли виробиться свій власний знаковий набір, створювати конспект, а пізніше й вивчати його буде простіше і швидше.

- Рекомендується користуватися загальною прийнятою медичною аббревіатурою: ШВЛ, КЛС, ЦВТ, в/в, тощо.

- Доцільно використовувати математичні позначення:

- (за винятком), + (додати), = (дорівнює), \neq (не дорівнює), \approx (приблизно),

- $<, >, \leq, \geq, \ll, \gg$ (більше, менше, набагато більше), \pm (похибка, неточність), \uparrow, \downarrow (збільшення, зменшення), тощо.

- Велику користь для створення правильного конспекту дають скорочення. Проте знавці вважають, що скорочення типу «а-я» (атаралгізія) і подібні їм використовувати не слід, тому що згодом велика кількість часу йде на розшифровку, а читання конспекту не повинно перериватися сторонніми діями та роздумами. Краще всього розробити власну систему скорочень і позначити ними в усіх записках одні й ті ж слова (і не що інше). Наприклад, скорочення «а» буде завжди і скрізь словом «анестезія», а велика буква «О» – словом «отруєння».

- Безперечно, організувати гарний конспект допоможуть іноземні слова. Найбільш вживані серед них – англійські. Наприклад, скорочене «ок» успішно позначає слова «відмінно», «чудово», «добре».

- Треба уникати складних і довгих міркувань. При конспектуванні краще користуватися надани-

ми пропозиціями, уникати самостійних висновків. Питання доречні на полях конспекту.

- Не доцільно намагатися зафіксувати матеріал дослівно, при цьому часто втрачається головна думка, до того ж такий запис важко вести. Другорядні слова потрібно відкидати, якщо це не змінює значення фрази.

- Якщо в лекції зустрічаються незрозумілі терміни, можна залишити місце, а після занять уточнити їх значення у викладача.

- Більшість слухачів непогано конспектують лекції, але до самих іспитів не заглядають в них. Вони роблять велику помилку. Над конспектами лекцій треба систематичним працювати: перечитувати їх, виправляти текст, робити доповнення, розмічати кольором те, що повинно бути глибоко і міцно закріплено в пам'яті. Перший перегляд конспекту рекомендується зробити ввечері того дня, коли була прослухана лекція (попередньо згадати про що йшла мова і хоча б один раз переглянути записи). Потім знову переглянути конспект через 3-4 дні. Часу на таку роботу йде небагато, але результати зазвичай бувають позитивними.

- При створенні конспекту лекцій, завжди слід використовувати не тільки підручник, а й ту літературу, яку додатково рекомендував лектор. Така серйозна, кропітка робота з лекційним матеріалом дозволить кожному слухачеві оволодіти науковими знаннями й розвинути в собі задатки та здібності.

- Вивчивши всі подробиці правильного конспектування, можна навчитися не тільки легко і результативно працювати на лекціях або курсах, але стати робити це з відчуттям власного задоволення.

- Якість і успішність освітнього процесу визначається не кількістю засвоєної інформації, а якісними особистісними приростами, придбаними людиною здібностями.

Висновки.

1. Якісний конспект лекцій та практичних занять – запорука успішності післядипломного навчання.

2. Здебільшого інтерни та лікарі, що підвищують свою кваліфікацію необізнані в плані конспектування лекційного матеріалу, при цьому втрачають багато часу та зусиль при малому «коефіцієнті корисної дії».

3. Використання наших порад в процесі навчання дозволить нашим слухачам по-новому підійти до процесу конспектування лекційної інформації, що в подальшому покращить результати теоретичних та практичних іспитів та сприятиме більш активному впровадженні сучасних медичних знань у лікарську практичну діяльність.

4. Ретельно створений конспект є основою для засвоєння шляхом повторення теоретичних знань та можливості їх втілення у повсякденну лікарську діяльність.

Література:

1. Ехалов В.В. Педагогические приёмы оптимизации восприятия лекционного материала / В.В. Ехалов, Т.В. Святенко, Н.В. Хоботова // *Дерматовенерология и эстетическая медицина*. – 2015. – № 3(27). – С. 28–34.
2. Корбут А.М. Заметки о ведении конспекта во время университетских лекций / А.М. Корбут // *Академическая лекция: преподавание и исследование: сб. науч. ст. под ред. Т.В. Тягуновой, А.А. Полонникова*. – Минск: БГУ, 2010. – С. 92–125.
3. Livingston E. Context and detail in studies of the witnessable social order: puzzles, maps, checkers, and geometry / E. Livingston // *Journal of Pragmatics*. – 2008. – Vol. 40, № 5. – P. 840–862.