Чуйкова А.С.

«Основные методы успешного запоминания»

В образовании подрастающего поколения сегодня педагоги нередко встречаются с проблемой, когда обучающиеся не могут воспроизвести учебный материал, объясняя это тем, что у них плохая память и что представлен очень трудный материал, или тем, что данный предмет им не интересен. Давно известно, что одна и та же информация запоминается разными людьми неодинаково. Объясняется этот факт не только индивидуальными особенностями памяти конкретного человека и степенью ее развития, но и уровнем интереса к изучаемому. Педагогическая практика показывает, что, если педагог акцентирует внимание на формировании интереса, то качество усвоения учащимися значительно повышается.

Разумеется, учебная деятельность - формирование определённых компетенций, универсальных учебных действий – опирается преимущественно на произвольное запоминание, когда подросток ставит цель запомнить, прилагает необходимые волевые усилия, мобилизует себя на лучшее и прочное закрепление материала, применяя для этого специальные приемы и способы запоминания, которые в педагогике и психологии давно описаны.

Известно, что на скорость запоминания влияют эмоции, концентрация, интерес, физическое и психологическое состояние, важность и полезность информации.

- Эмоции. Как известно, эмоционально насыщенные события всегда оставляют ярчайший след в памяти человека. По тому же принципу информация, сопряженная с большой радостью или великим огорчением, непременно запомнится глубоко и надолго.

- Концентрация. Умение абстрагироваться от внешних отвлекающих факторов и сосредотачиваться на объекте запоминания играет также немалую роль. В связке с умением концентрироваться, конечно, находятся и мотивация к запоминанию, и сила воли.

- Интерес. Это одно из наиболее продуктивных состояний для запоминания. Интерес к чему-либо высвобождает невероятный энергетический потенциал, и человек попадает в так называемое состояние потока. Многим наверняка знакомо состояние, когда какое-то занятие захватывает настолько, что порой забывается даже потребность в еде и сне.

- Физическое и психологическое состояние. Очевидно, что в гармоничном состоянии человек будет более эффективен. Совсем другое дело, когда ресурсы организма истощены недосыпанием, плохим питанием, болезнью или эмоциональным напряжением. В этом случае для полноценной деятельности мозга просто не будет хватать энергии.

- Важность и полезность информации. Легче мы запоминаем то, что применимо в нашей повседневной жизни. Защитные механизмы мозга бесполезную информацию быстро стирают из оперативной памяти, дабы не происходила перегрузка. Как пример, иностранный язык быстро забудется, если отсутствует постоянная языковая практика .

В методике преподавания помогают такие законы памяти, как:

Закон осмысления: чем глубже осмысление запоминаемого, тем лучше оно сохраняется в памяти. Соблюдая данный закон, необходимо шире использовать опорные слова, схемы, диаграммы и таблицы.

Закон интереса: интересное легко запоминается, потому что мы не тратим на это усилий.

Закон установки. Он может быть представлен в двух аспектах.

А) Установка на запоминание по времени: запоминание лучше происходит в том случае, если человек ставит перед собой задачу запомнить "всерьез и надолго".

Б) Установка на восприятие материала по содержанию (она определяет восприятие).

Закон контекста: информация легче запоминается и воспроизводится, если ее соотносить с другими одновременными впечатлениями

Закон объема знаний: чем больше знаний по определенной теме, тем лучше запоминается новое.

Закон оптимальной длины запоминаемого ряда: чем больше по длине предъявляемый ряд информации превышает объем кратковременной памяти, тем хуже он запоминается.

Закон торможения: всякое последующее запоминание тормозит предыдущее.

Закон края: лучше запоминается то, что сказано (написано) в начале и конце ряда информации и хуже запоминается середина ряда.

Закон повторения: повторение способствует лучшему запоминанию .

В психологии разработан ряд приемов, облегчающих осмысленное запоминание изучаемого материала, которые делятся на следующие виды:

• Механический;

• Рациональные;

• Ассоциативные .

Чтобы запомнить длинный ряд цифр – требуется один способ, чтобы выучить английское слово – совсем другой. Давайте остановимся подробнее на каждом из них.

Многообразие методов работы с памятью

**Механический способ запоминания** – «это последовательное заучивание отдельных частей материала без опоры на смысловую связь между ними <…> Осмысленное (смысловое) запоминание основано на понимании смысла, осознании отношений и внутренней логической связи как между частями запоминаемого материала, так и между данным материалом и прежними апатиями» . Иными словами, механическое запоминание основано на простом повторении - перечитывании учебного материала в расчете на то, что в результате нужная информация будет прочно усвоена; осмысленное же запоминание основано на понимании.

Между тем, этот метод не самый лучший. Если таким способом вы попытаетесь вызубрить подряд две страницы прозы, то, скорей всего, застрянете на первых же абзацах, измучаетесь и сильно устанете.

рациональный способ запоминания. Сюда относятся:

• Составление конспекта;

• Группировка информации;

• Рисование интеллект-карт.

**Приемы рационального запоминания** позволяют проникнуть в суть, содержание текста и запоминать его осмысленно.

**Составление конспекта.** Как составлять конспект, я думаю, объяснять не стоит. Все мы проходили это в школе. Записываются самые главные и самые важные мысли.

Как нарисовать интеллект-карту? Для этого выявляем основные ключевые понятия, а также связи между ними и изображаем все это на листе бумаги в цветном исполнении. Например, это может выглядеть вот так:

Яркий зрительный образ облегчает и ускоряет запоминание больших объемов информации.

Один из приемов, способствующих осмысленному запоминанию, - смысловая группировка материала, под которой следует понимать «разбивку, членение материала на части с выделением главного и существенного в каждой части. Смысловая группировка материала требует активной мыслительной работы, которая должна начинаться с установления того, чтобы определить, что является главным и существенным в содержании изучаемого материала» .

**Группировка** заключается в следующем. Допустим, официанту нужно подать к столу на банкете 15 блюд из меню:

1. Компот;

2. Борщ по-украински;

3. Чай;

4. Винегрет;

5. Молочная каша;

6. Шницель;

7. Коктейль «Двойная бодрость»;

8. Печенье;

9. Закуска «Новая»;

10. Щи;

11. Ватрушка с сахаром;

12. Солянка сборная;

13. Эскимо на палочке;

14. Цыпленок-табака;

15. Салат с яйцом;

Как вы думаете, запомнит официант все это? Пожалуй, если только уж очень талантливый. Наш герой рассказа сделает следующее. Расфасует заказ по маленьким кармашкам. Объединит в 5 групп:

Теперь запомнить не составит труда. Группировка часто используется в комплексе с другими приемами мнемотехники. Их рассмотрим далее.

**Ассоциативные методы**

Это запоминание на основе визуального мышления. Оно заключается в подборе соответствующих образов и объединении их в одно общее действие.

Включает в себя следующие приемы запоминания:

• Связка образов;

• Рифма;

• Метод пиктограмм

• Запоминание по первым буквам;

• Римская комната (или метод Цицерона).

**Метод связок.** Он заключается в объединении опорных слов текста в единую целостную структуру, в единый рассказ. Данный прием мнемотехники предполагает связывание информации с ярким образом или иллюстрацией. Запоминаемые предметы могут стать главными героями какого-нибудь действия. Так, со школьных лет всем известен мнемонический прием запоминания последовательности цветов светового спектра: «Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан».

**Метод рифмовки.** Рифмизация представляет собой интерпретирование информации в стихотворную форму. Например, всем известное правило написания неопределённых местоимений легко рифмуется: «Кое-, То-, Либо-, Нибудь- - черточку поставить не забудь».

Рифмованные тексты помогут учителю формировать предметные и метапредметные универсальные действия, организовать на занятиях и во внеурочной деятельности быстрое и нескучное повторение пройденного материала.

Позитивно сказывается на атмосфере обучения и учебных достижениях использование юмористических примеров. Мотивационный эффект юмора определяется следующими механизмами:

«а) смешные истории позволяют иллюстрировать и драматизировать отдельные положения учебного материала;

б) забавные комментарии, ирония, самоирония, шутки позволяют "подкормить" самоуважение учащихся и предупреждают стрессовые реакции в ситуациях, угрожающих самооценке, представлению о себе; в) юмор повышает уровень творческой активности, снижает страх ошибки или неодобрения со стороны окружающих;

г) шутка, вовремя рассказанная забавная история служат противоядием против скуки, переутомления, являются дополнительным источником энергии для учащихся, особенно в моменты снижения интереса к учебе;

д) смех улучшает психологический климат в учебной группе, делает обучение приятным для учащихся, повышает доверие к преподавателю;

е) умение преподавателя увидеть в серьезных проблемах забавные моменты повышает доступность материала» .

**Метод пиктограмм** особенно хорош для людей так называемого «зрительного» типа. Пиктограмма - это рисуночное письмо, совокупность графических образов, которые человек придумывает сам с целью запоминания и последующего воспроизведения каких-либо слов и выражений. Метод пиктограмм очень хорошо работает при запоминании текстов, в том числе и стихотворных. С примерным планом использования пиктограмм при работе с текстом можно познакомиться в работе О. Орловой . К каждому выделенному слову или выражению рисуется пиктограмма. Можно сказать, что это зрительная ассоциация. Картинка не должна быть и слишком схематичной, и слишком подробной. Она не обязательно должна быть произведением искусства, требовать художественных навыков, не должна содержать букв или цифр. Например, при обобщении темы «Морфология» Чудаева Н.Л. на доске рисует человечков. Каждый человечек - это какая-то часть речи (глагол, прилагательное, причастие и т.д.). Повторяя морфологические признаки частей речи, выявляем «родственные связи»: человечек Глагол – папа, человечек Прилагательное - мама, Причастие - их дочь (сын). Находим, что у них общего, в чём они не походят на папу Глагол или маму Прилагательное. Таким образом, метод пиктограмм позволяет развивать воображение, что в свою очередь способствует более качественному усвоению теоретического материала .

**Способ запоминания по первым буквам** ярко иллюстрируется детсадовским примером.

Этим способом еще при советской власти часто пользовались: «Промвторметсбытхимторг» и прочие абракадабры.

**Метод Цицерона.** Когда информация трудна для запоминания, сложно организована, когда вы ограничены во времени, на помощь приходят специальные приемы быстрого запоминания. К таким методам относиться метод Цицерона.

В очень знакомой комнате, двигаясь слева направо, по часовой стрелке, закрепляем мысленно за каждым предметом ключевое слово из заучиваемого текста (конечно, текст мы разбили перед этим на ключевые фразы и слова).

Важно не нарушать последовательность: только слева направо и сверху вниз – если в одном месте находятся два и более предметов один над другим.

Лучше перед тем, как заучивать, пройти по комнате предварительно, запоминая точный порядок предметов. Чтобы вспомнить текст, обойдите комнату снова, мысленно. Образы предметов будут вызывать в памяти текст строчку за строчкой.

Заключение

Исследования показывают, что простое механическое упражнение памяти вообще не приводит к повышению ее продуктивности. Испытуемые, которые в течение нескольких недель заучивали тексты наизусть, в конце эксперимента запоминали материал хуже, чем вначале. Причина состоит, вероятно, в том, что тренировка стихийно сложившихся механизмов памяти, с одной стороны, вызывает психическую усталость, а с другой — загружает сознательную память несущественным материалом и тем самым затрудняет восприятие существенного. В результате продуктивность памяти не только не увеличивается, а наоборот — уменьшается.

В прошлом считали, что зазубривание учениками латинских слов способствует общему улучшению их памяти. Но исследования показали несостоятельность и этого мнения. Как свидетельствуют научные данные, существенное увеличение потенциальных ресурсов памяти, по-видимому, вообще невозможно. Поэтому улучшить ее при помощи упражнений, как мускулатуру, нельзя. Значит ли это, что тренировка памяти не имеет смысла? Ни в коем случае! Если врожденные ресурсы памяти и неизменны, то остается возможность более рационального их использования. Сознательное применение приемов запоминания позволяет преодолеть недостатки стихийной деятельности врожденных механизмов памяти и намного повысить ее эффективность. Исследования показывают, что тренировка в применении таких приемов позволяет достигнуть значительного, а порой прямо-таки поразительного повышения продуктивности памяти. Поэтому основной принцип тренировки памяти можно сформулировать так: тренируй не стихийно сложившиеся механизмы памяти, не механическое зазубривание, а применение научно обоснованных методов сознательной и рациональной организации процессов памяти.

Список использованной литературы

1. Захарченко Е. Методы быстрого запоминания: феномен памяти [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://taynoe.com/fenomen-pamyati-metody-bystrogo-zapominaniya/ (дата обращения 04.01.2018).

2. Крутецкий В. А. Психология: Учебник для учащихся пед. училищ. — М.: Просвещение, 1980.

3. Окунев Н. Методики запоминания: правильно ли вы используете свой мозг? [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://my-day.pro/metodiki-zapominaniya/#ixzz53FoyxBVQ (дата обращения 04.01.2018).

4. Орлова О. В. Техники эффективного запоминания [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://biology100.ru/index.php/tekhniki-zapominaniya (дата обращения 04.01.2018).

5. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Психология: учебник для студентов высших пед. учебных заведений. — М.: Академия, 2001.

6. Приемы повышения мотивации к обучению [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://www.smartcat.ru/Personnel/OrganizaciyaObucheniyaPersonalaAQ.shtml (дата обращения 04.01.2018).

7. Психология и педагогика: Учебное пособие / Л.К. Аверченко, Т.В. Андрюшина, А.А. Булыгина, Л.А. Журевич и др. — М.-Новосибирск: ИНФРА-М-НГАЭиУ (Новосибирская государственная академия экономики и управления, Сибирский государственный университет путей сообщения), 2000.

8. Рзаева Т.Ш. Развитие и улучшение памяти // Бюллетень медицинских интернет-конференций. - 2013. -Т. 3. -№ 2. - С. 460.

9. Чернов А.Б., Масленников А.А. Психология профессиональной деятельности: учебное пособие (курс лекций). — Ставрополь: РИО ИДНК, 2014. – 248 с.