

Что такое «память» и как её развивать.

Психология изучает такое важное качество деятельности мозга человека, как память. Память – это способность нашего мозга сохранять различные сведения и воспроизводить их. Без памяти невозможно не только обучение, но и вся жизнь человека. Память справедливо называют хранительницей разума человека, сокровищницей его знаний и умений.

Уровень развития памяти характеризуют:

- объём – количество материала, которое способен запомнить человек;
- точность – способность безошибочно его воспроизвести;
- долговременность – длительность сохранения его в памяти;
- оперативность – способность вспомнить его, когда в этом возникает

необходимость.

Многие школьники, объясняя причины своей плохой успеваемости, жалуются на память. Но плохая память не даётся никому от рождения. Она становится такой потому, что её недостаточно развивают.

Можно привести многочисленные примеры, которые свидетельствуют, какого высокого уровня достигает развитие памяти. Утверждают, что великий полководец Александр Македонский знал в лицо всех своих солдат тридцатитысячного войска. Советский академик А.Ф. Иоффе помнил наизусть таблицу логарифмов, состоящую из девяти тысяч многозначных чисел. Знаменитый русский шахматист Александр Алёхин играл «вслепую» одновременно на 40 досках. Многие, оставившие об Алёхине воспоминания, говорили о его феноменальной памяти – он помнил все сыгранные партии и даже через несколько лет мог точно повторить и разобрать их.

Разумеется, такой великолепной памятью обладают лишь немногие. Но память необходимую для успешной учёбы, может развить в себе любой школьник. Для этого нужно знать и применять в своей учебной работе несколько основных правил.

1. Осознайте, для чего нужно запомнить изучаемый материал.

Психологи установили, что если двум группам учащихся дать заучить один и тот же текст, но первой группе предварительно объяснить, для чего данный текст нужно запомнить, то эти учащиеся запомнят его намного лучше. И чем важнее поставленная цель, тем быстрее и прочнее происходит запоминание.

Человек обладает кратковременной и долговременной памятью. В изучаемом материале обычно есть то, что нужно запомнить надолго, и то, что долго держать в памяти нет надобности. Следует ли прочно запоминать основные положения, выводы? А числа, которыми оперируем при решении математических задач?

Особенно нужна установка на длительное запоминание перед экзаменом, иначе вскоре после него всё заученное забудется. О важности такой установки свидетельствует проведённый эксперимент: ученикам предложили запомнить два рассказа, предупредив, что запоминание первого будет проверено на следующий

деть, а второго – спустя длительное время. Через месяц выяснилось, что второй рассказ ученики запомнили намного лучше первого.

2. Чем лучше поймёте – тем лучше запомните.

В обычной жизни действует память произвольная: мы многое запоминаем безо всяких усилий со своей стороны. Но для учёбы часто нужна память произвольная, которая действует лишь тогда, когда мы хотим преднамеренно что-то запомнить. Запоминание будет намного лучшим, если мы понимаем изучаемый материал, а не механически его «зазубриваем». Как видим, это правило является общим и для запоминания, и для внимания. Можно провести простой опыт: вначале вывешивается на несколько секунд плакат с понятным для учащихся текстом, а затем – плакат с таким же по объёму, но непонятным текстом. Например:

- азбука учебного труда;
- базофильная аденома гипофиза.

Учащиеся убеждаются, что первый текст запоминается моментально, второй же запомнить трудно.

Психологической наукой установлено, что осмысленное запоминание в 25 раз продуктивнее запоминания механического. Вот почему, прежде чем ставить перед собой задачу запомнить какой-либо сложный материал, следует в него вдуматься и понять. Но в процессе обучения нередко возникает необходимость использовать и механическую память (например, для заучивания исторических дат).

3. Чем больше поработаете с учебным материалом, тем лучше его запомните.

Если изучаемый материал для понимания и запоминания требуется 2-3 раза прочитать, то каждый раз следует не только перечитывать, но и активнее работать с целью его усвоения. Это значит, что надо выделять в изучаемом материале главное, сравнивать его с ранее пройденным материалом, применять полученные знания на практике и т.д. Почти в 2 раза улучшает запоминание составление плана. Знать текст учебника в большинстве случаев нужно не наизусть, а так, чтобы уметь пересказать его в переработанном виде, т.е. своими словами. Чем больше вложено умственного труда, тем прочнее запоминание. А что легко изучается, то легко и забывается.

4. Применяйте в учебной работе различные виды памяти.

В зависимости от содержания запоминаемого материала используется память двух видов:

- образная – запоминание того, что мы видим, слышим, ощущаем;
- смысловая – запоминание мыслей, рассуждений, значения слов и условных знаков (математических, химических и др.).

В зависимости от используемых органов чувств память подразделяется на зрительную, слуховую, двигательную. Например, мы лучше запоминаем то, что

записываем. Обычно встречается комбинированная память: зрительно-слуховая или зрительно-двигательная.

Каждому человеку надо знать, какой вид памяти у него лучше развит. Чтобы запоминание было наиболее успешным, нужно стараться сочетать и применять различные виды памяти. Например, прочитать, а затем повторить прочитанное вслух.

Прочнее запоминается то, что вызывает у вас интерес, порождает какие-то чувства (так, восхищение подвигом героя надолго сохранит память о нём).

5. Закрепляйте в памяти учебный материал как можно скорее.

Есть мудрая поговорка: «Повторение – мать учения». И чем раньше будет дома повторён материал, изученный на уроке, тем лучше он запомнится. В первые сутки обычно запоминается 25% материала, за последующий месяц – всего лишь 16%. Доказывая необходимость своевременного закрепления в памяти полученных знаний, К.Д. Ушинский говорил, что никто не чинит здание, когда оно уже развалилось: поправлять его надо, пока оно ещё целое.

Как вы думаете, что надо сделать, чтобы лучше запомнить содержание уже прочитанного параграфа: прочитать его ещё раз или попытаться его пересказать.

6. Не только читайте, но и пересказывайте изучаемый материал.

После многократного чтения часто возникает впечатление, что запоминание материала достигнуто. Но это впечатление обманчиво. «Несколько раз прочитал параграф, а мне двойку поставили», - часто жалуются ребята. Если же после чтения постараться пересказать прочитанное (вслух или про себя), происходит его активное припоминание, что и способствует запоминанию. Л.Н. Толстой советовал никогда не справляться в книге, если что-нибудь забыл, а стараться самому припомнить. Правильность этого совета подтвердил проведённый психологами эксперимент: одной группе учащихся предложили прочитать текст четыре раза подряд; другая группа прочитала этот текст два раза и два раза пересказывала. В результате, учащиеся первой группы через сутки помнили 30% текста, а учащиеся второй группы 78%.

7. Заучивайте большой текст не сразу, а с перерывами.

Ценность этой рекомендации подтвердил такой опыт: чтобы выучить стихотворение сразу, ученику понадобилось повторить его 16 раз; а для заучивания такого же стихотворения в течение четырёх дней понадобилось всего 8 повторений. Применяйте «правило надёжности»: убедившись, что заучиваемый текст вы уже помните, расскажите его наизусть ещё раз три – вот тогда можете быть уверены, что запомнили его надолго. Материал, который не требует большой работы для его понимания (скажем, отрывки из художественных произведений, географические названия, исторические даты и т.п.), лучше запоминается, если его повторить перед сном.

8. Используйте приёмы мнемотехники.

Мнемотехникой называют такие искусственные приёмы, которые облегчают запоминание. Например, если из первых букв стихотворных строк составить и

запомнить какое-то слово, нетрудно восстановить в памяти и сами эти строки. Запомнив фразу «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан», легко перечислить в нужной последовательности все цвета солнечного спектра, так как их названия начинаются с первых букв слов этой фразы (красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, голубой, синий, фиолетовый). Однако приёмы мнемотехники не могут, разумеется, заменить осмысленное запоминание; они играют лишь вспомогательную роль и применяются сравнительно редко.