**Память.**

**Реферат по психологии.**

**Содержание.**

Введение.................................................................................................3

1. Память. Общие положения.........................................................4

 Теории памяти........................................................................4

Виды и процессы памяти ......................................................7

Кратковремення и долговременная память........................11

1. Развитие памяти. Мнемоника....................................................18

Образная память....................................................................18

Приемы и упражения для развития памяти, облегчения процессов запоминания...........................................................................20

Запоминание иностранных слов...........................................27

Заключение.............................................................................................30

Литература..............................................................................................31

**Введение.**

Память - самая долговечная из наших способностей. В старости мы помним события детства восьмидесятилетней, а то и большей давности. Случайно оброненное слово, может воскресить для нас, казалось, давно забытые черты лица, имя, морской или горный пейзаж. Память определяет нашу индивидуальность и заставляет действовать тем или иным способом в большей степени, чем любая другая отдельно взятая особенность нашей личности. Вся наша жизнь есть не что иное, как путь из пережитого прошлого в неизвестное будущее, освящаемый лишь в то ускользающее мгновение, тот миг реально испытываемых ощущений, который мы называем " настоящим ". Тем не менее настоящие - это продолжение прошлого, оно вырастает из прошлого и формируется им благодаря памяти. Именно память спасает прошлое от забвения, не дает ему стать таким же непостижимым, как будущее. Иными словами, память придает направленность ходу времени.

Для каждого из нас память уникальна. Память позволяет нам осознавать и собственную индивидуальность, и личность других людей. Лишившись памяти, человек утрачивает собственное " я ", перестает существовать. Вот почему так бесконечно интересны и пугающи клинические случаи потери памяти. Человеческая память закодирована в десяти миллиардах нервных клеток, образующих наш мозг, и в десяти триллионах связей между этими клетками. Следы памяти - это живые процессы, которые трансформируются и наполняются новым содержанием всякий раз, когда мы их оживляем.

В настоящей работе будут рассмотрены вопросы, касающиеся общих вопросов функционирования памяти, а приведены практические рекомендации по тренировке и развитию памяти.

1. **Память. Общие положения.**

Память — форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта, делающая возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания. Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе развития и обучения.

Память — основа психической деятельности. Без нее невозможно понять основы формирования поведения, мышления, сознания, подсознания. Поэтому для лучшего понимания человека необходимо как можно больше знать о нашей памяти.

**Теории памяти.**

В последние несколько десятилетий в связи с развитием генетики и молекулярной физиологии, а также кибернетики привлекли к себе внимание исследования биологических основ и физиологических механизмов памяти. Часть этих исследований была проведена на нейронном уровне, т.е. на уровне исследование работы отдельных нервных клеток и их ансамблей в процессе запоминания. Было показано, что следы памяти обнаруживаются в изменениях, которые в процессе запоминания происходят в нервных клетках отдельных структур головного мозга. Это выражается, в частности, в повышении пластичности (откликаемости) нейронов гиппокампа, ретикулярной формации и двигательной коры на возбуждающие воздействия в процессе запоминания.

Существуют гипотезы о роли глиальных элементов, молекул РНК и ДНК в процессах памяти. Некоторые ученые полагают, что глия - клетки в головном и спинном мозге, заполняющие пространство между нейронами и кровеносными сосудами, - связана с функционированием ДП. Предполагается также, что память связана с изменениями в структуре молекул РНК, а также с содержанием РНК в тех или иных образованиях мозга.

Однако вполне однозначных, убедительных ответов на вопросы о роли различных клеток мозга в процессах запоминания и воспроизведения информации, а также о значении для памяти изменений, происходящих на молекулярном уровне, пока что не получено. Поэтому высказанные выше предположения можно рассматривать лишь в качестве интересных гипотез. В этой связи более полезными для понимания законов работы памяти и разработки способов управления ею представляются психологические теории памяти.

Одной из первых теорий памяти, не потерявшей своего значения до настоящего времени, была ассоциативная теория, возникшая еще в XVII в. В основе этой теории лежит понятие об ассоциации - связи между отдельными психическими феноменами, а также между ними и явлениями (предметами) внешнего мира.

Память в русле этой теории понималась как сложная система кратковременных и долговременных, более или менее устойчивых ассоциаций по смежности, подобию, контрасту, временной и пространственной близости, лежащих в основе КП и ДП. Благодаря этой теории были открыты и описаны многие закономерности функционирования и механизмы памяти (например, законы Г.Эббингауза). Но со временем эта теория столкнулась с рядом неразрешимых проблем, основной из которых явилась проблема объяснения избирательности человеческой памяти.

В конце XIX в. на смену ассоциативной теории памяти пришла гештальтпсихология. Для нее исходным понятием и одновременно главным принципом, на базе которого необходимо объяснять феномены памяти, выступила не ассоциация первичных элементов, а их целостная организация - гештальт. Именно законы формирования сохранения гештальта, по убеждению сторонников этой теории, определяют память. В русле этой теории особое значение придавалось структурированию материала. Динамика запоминания и воспроизвдения в их многочисленных проявлениях виделась следующим образом. Потребностное состояние человека создает у него определенную установку на запоминание или воспроизведение; оно оживляет в сознании некоторые структуры, на базе которых в свою очередь запоминается или воспроизводится человеком определенный материал.

Найдя психологическое объяснение некоторым фактам избирательности памяти, эта теория, однако, столкнулась с проблемой формирования и развития памяти человека в фило- и онтогенезе.

На вопрос о генезисе памяти не был найден ответ и у представителей других направлений психологических исследований - бихевиоризма и психоанализа.

Взгляды бихевиористов оказались близки взглядам сторонников ассоциативной теории. Единственное существенное различие: бихевиористы подчеркивали роль подкреплений в запоминании материала и много внимания уделяли изучению того, как работает память в процессе научения.

Заслугой З.Фрейда и его последователей можно считать выяснение роли эмоций в мнемических процессах забывания и запоминания. Благодаря психоанализу были обнаружены и описаны многие интересные психологические механизмы подсознательного забывания, связанные с мотивационной сферой человека.

С началом развития кибернетики, появлением вычислительной техники и математического программирования в этих областях знаний начали моделироваться процессы памяти, механизмы запоминания, способы хранения и воспроизведения информации с помощью ЭВМ. В психологии начала разрабатываться новая теория памяти, которую можно назвать информационно-кибернетической. Это направление является очень перспективным, т.к. мозг человека - это тоже своего рода сложнейшая ЭВМ. Понимание процессов, происходящих в памяти, а также в целом процессов познания, мышления помогает созданию новых поколений ЭВМ, работа которых основана на процессах, подобных нейронным.

В советской психологии преимущественное развитие получило то направление в изучении памяти, которое связано с общепсихологической теорией деятельности. В контестве этой теории память выступает как особый вид психологической деятельности, как система теоретических и практических действий человека, направленных на запоминание, сохранение и воспроизведение разнообразной информации.

Начало изучения памяти как деятельности было положено работами французских исследователей, в частности П.Жане. Он одним из первых начал трактовать память как систему действий, ориентированных на запоминание, переработку и хранение информации. Французской школой в психологии была доказана социальная обусловленность всех процессов памяти, ее зависимость от практической деятельности людей.

У нас в стране эта концепция получила свое дальнейшее развитие в культурно-исторической теории происхождения высших психических функций человека, разработанной Л.С.Выготским и его ближайшими учениками А.Н.Леонтьевым и А.Р.Лурией.

Свой значительный вклад в изучение памяти внесли также П.И.Зинченко и А.А.Смирнов. Они детально исследовали зависимость непроизвольного и произвольного запоминания от организации практической деятельности и от других условий, в которых происходит запоминание или воспризведение информации человеком.

Согласно деятельностной теории памяти образование связей-ассоциаций между различными представлениями, а также запоминание, сохранение и воспроизведение материала объясняются тем, что делает с запоминаемым материалом человек в процессе работы с ним, а также тем, какое место в целостной структуре деятельности занимают мнемические процессы.

**Виды и процессы памяти.**

Виды памяти (по характеру участия воли в запоминании и воспроизведении):

1. Непроизвольная память (информация запоминается сама собой без специального заучивания, а в ходе выполнения деятельности, в ходе работы над информацией). Сильно развита в детстве, у взрослых ослабевает.
2. Произвольная память (информация запоминается целенаправленно с помощью специальных приемов).

Эффективность произвольной памяти зависит:

1. От целей запоминания (насколько прочно, долго человек хочет запомнить). Если цель — выучить, чтобы сдать экзамен, то вскоре после экзамена многое забудется, если цель — выучить надолго, для будущей профессиональной деятельности, то информация мало забывается.
2. От приемов заучивания. Приемы заучивания бывают: а) механическое дословное многократное повторение — работает механическая память, тратится много сил, времени, а результаты низкие. Механическая память — это память, основанная на повторении материала без его осмысливания; б) логический пересказ, который включает: логическое осмысление материала, систематизацию, выделение главных логических компонентов информации, пересказ своими словами — работает логическая память (смысловая) — вид памяти, основанный на установлении в запоминаемом материале смысловых связей. Эффективность логической памяти в 20 раз выше, лучше, чем у механической памяти (см. рис. 1); в) образные приемы запоминания (перевод информации в образы, графики, схемы, картинки) — работает образная память. Образная память бывает разных типов: зрительная, слуховая, моторно-двигательная, вкусовая, осязательная, обонятельная, эмоциональная; г) мнемотехнические приемы запоминания (специальные приемы для облегчения запоминания).

Моторно-двигательная память - это запоминание и сохранение, а при необходимости точное воспроизведение разнообразных движений. Она участвует в формировании двигательных умений и навыков человека.

Хорошей зрительной памятью обладают люди с эйдетическим восприятием, т.е. те, которые способны в течение длительного времени "видеть" отсутствующую в реальном зрительном поле картину или предмет. Зрительная память связана с сохранением и воспроизведением образов. Этот вид памяти предполагает развитую у человека способность к воображению. На ней основан, в частности, процесс запоминания и воспроизведения материала: то, что человек зрительно может себе представить, он, как правило, легче запоминает и воспроизводит.

Слуховая память - это хорошее запоминание и точное воспроизведение разнообразных звуков, например речевых, музыкальных.

Эмоциональная память - это память на бывшие когда-либо переживания. Она участвует в работе всех видов памяти, но особенно проявлятся в человеческих отношениях. На эмоциональной памяти непосредственно основана прочность запоминания материала: то, что у человека вызывает сильные эмоциональные переживания, запоминается им прочнее и на более длительный срок.

Осознание цели запоминания

Понимание смысла запоминаемого

Анализ материала

Выявление наиболее существенных мыслей

Обобщение

Запоминание этого обобщения

Рис. 1. Этапы логического запоминания

Выделяют также кратковременную память, долговременную память, оперативную память, промежуточную память.

Любая информация вначале попадает в кратковременную память, которая обеспечивает запоминание однократно предъявленной информации на короткое время (5— 7 минут), после чего информация может забыться полностью либо перейти в долговременную память, но при условии 1—2 кратного повторения информации. Кратковременная память (КП) ограничена по объему, при однократном предъявлении в КП помещается в среднем 7±2 объектов. Это магическая формула памяти человека, т. е. в среднем с одного раза человек может запомнить от 5 до 9 слов, цифр, чисел, фигур, картинок, кусков информации. Главное добиться, чтобы эти “куски” были более информационно насыщены за счет группировки, объединен я цифр, слов в единый целостный “кусок-образ”. Объем кратковременной памяти у каждого человека индивидуален, по объему кратковременной памяти можно прогнозировать успешность обучения по формуле:

(ОКП / 2) + 1 = балл учебный.

Долговременная память обеспечивает длительное сохранение информации: бывает двух типов: 1) ДП с сознательным доступом (т. е. человек может по своей воле извлечь, вспомнить нужную информацию); 2) ДП закрытая (человек в естественных условиях не имеет к ней доступа, а лишь при гипнозе, при раздражении участков мозга может получить к ней доступ и актуализировать во всех деталях образы, переживания, картины всей жизни человека).

Оперативная память — вид памяти, проявляющийся в ходе выполнения; определенной деятельности, обслуживающий эту деятельность благодаря сохранению информации, поступающей как из КП, так и из ДП, необходимой для выполнения текущей деятельности.

Промежуточная память -— обеспечивает сохранение информации в течение нескольких часов, накапливает информацию в течение дня, а время ночного сна отводится организмом для очищения промежуточной памяти и категоризации информации, накопленной за прошедший день, переводя ее в долговременную память. По окончании сна промежуточная память опять готова к приему новой информации. У человека, который спит менее трех часов в </DIV><SPAN style="FONT-FAMILY: Arial; FONT-SIZE: 8pt; LAYOUT-GRID-MODE: line; mso-bidi-font-size: 10.0pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-bidi-font-family: 'Times New Roman'; mso-ansi-language: RU; mso-fareast-language: RU; mso-bidi-language: AR-SA"></SPAN><SPAN style="FONT-SIZE: 8pt; mso-bidi-font-size: 10.0pt">сутки, промежуточная память не успевает очищаться, в результате нарушается выполнение мыслительных, вычислительных операций, снижается внимание, кратковременная память, появляются ошибки в речи, в действиях.

Также выделяют мнгновенную память. Мгновенная память связана с инерционностью органов чувств. Эта память не поддается произвольному управлению. Образ в мгновенной памяти не обладает константностью – это образ ощущения, а не восприятия. Мгновенная память обеспечивает слитное восприятие мира.

Рассмотрим основные мнемические (связанные с памятью) процессы </SPAN>

***Запечатление (запоминание)*** начинается на стадии мгновенной памяти, углубляется во время передачи информации в кратковременную память и укрепляется в долговременной памяти (где происходит анализ и идентификация информации).

***Хранение*** – накопление материала в памяти. Хранение по-разному осуществляется для эпизодической (автобиографической) и семантической памяти. В эпизодической памяти хранится информация о различных событиях нашей жизни. Семантическая память содержит правила, лежащие в основе языка и различных мыслительных действий. Здесь же хранятся структуры, свойственные данной культуре. Семантическая память служит своего рода каркасом для событий текущей жизни, которые хранятся в эпизодической памяти.

Способы организации информации в памяти:

* пространственная организация, лежащая в основе построения "когнитивных карт" (позволяет установить связи и "опорные точки" в физическом пространстве);
* ассоциативная организация (группировка элементов с какими-либо общими признаками);
* иерархическая организация (каждый элемент информации относится к определенному уровню в зависимости от того, какой категории – более общей или более частной – он соответствует).

***Воспроизведение*** (извлечение). Информация всегда воспроизводится на основе той структуры, в составе которой она запоминалась. Извлечение информации может осуществляться двумя путями: узнаванием и воспоминанием.

Поскольку очень важную роль в извлечении информации из памяти играет контекст, человеку всегда легче узнать какую-то информацию, чем вспомнить. Именно узнавание, а не воспоминание считают более чувствительным показателем фактического объема усвоенного материала.

Формы воспроизведения:

— узнавание — проявление памяти, которое возникает при повторном восприятии объекта; — воспоминание, которое осуществляется при отсутствии восприятия объекта; — припоминание, представляющее собой наиболее активную форму воспроизведения, во многом зависящую от ясности поставленных задач, от степени логической упорядоченности запоминаемой и хранимой в ДП информации; — реминисценция — отсроченное воспроизведение ранее </DIV><SPAN style="FONT-FAMILY: Arial; FONT-SIZE: 8pt; LAYOUT-GRID-MODE: line; mso-bidi-font-size: 10.0pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-bidi-font-family: 'Times New Roman'; mso-ansi-language: RU; mso-fareast-language: RU; mso-bidi-language: AR-SA"></SPAN>воспринятого, казавшегося забытым; — эйдетизм — зрительная память, долго сохраняющая яркий образ со всеми деталями воспринятого.

***Забывание*** – процесс, необходимый для эффективной работы памяти. С помощью забывания человек поднимается над бесчисленным количеством конкретных деталей и облегчает себе возможность обобщения. Забыванием трудно управлять.

Факторы, влияющие на забывание:

* возраст;
* характер информации и степень ее использования;
* интерференция: проактивная интерференция, связанная с событиями, происходящими до запоминания информации; ретроактивная интерференция, связанная с событиями, происходящими после запоминания материала;
* подавление (активное, по Фрейду, забывание, торможение следов памяти на уровне сознания и вытеснение их в область бессознательного. Современные психологи предпочитают говорить о мотивированном забывании. С помощью него человек пытается "уйти" от неприятных сторон той или иной ситуации).

**Кратковременная и долговременная память.**

Рассмотрим подробнее кратковременную и долговременную память.

Как уже было сказано выше, в кратковременной памяти сохранение материала ограничено определенным, небольшим периодом времени. Кратковременная память человека связана с его актуальным сознанием.

Долговременная память рассчитана на длительное хранение информации; она не связана с актуальным сознанием человека и предполагает его способность в нужный момент вспомнить то, что когда-то было им запомнено. В отличие от КП, где припоминание не требуется (поскольку то, что было воспринято, еще находится в актуальном сознании), при ДП оно необходимо всегда, т.к. связанные с восприятием сведения уже не находятся в сфере актуального сознания.

При пользовании ДП для припоминания нередко требуются определенные волевые усилия, поэтому ее функционирование обычно связано с волей.

Для поддержания информации в кратковременной памяти всегда требуется поддержание непрерывного внимания к запоминаемому материалу в течение всего времени его удержания в памяти; при долговременном запоминании в этом нет необходимости.

Одним из возможных механизмов кратковременного запоминания является временное кодирование, т.е. отражение запоминаемого в виде определенных, последовательно расположенных символов в слуховой и зрительной системах человека. Часто, для того чтобы нечто действительно запомнилось, стараются по ассоциации с ним вызвать определенную эмоциональную реакцию. Такую реакцию можно рассматривать как особый психофизический механизм, способствующий активизации и интеграции процессов, служащих средством запоминания и воспроизведения.

Рассмотрим основные характеристики кратковременной памяти. Как уже говорилось ее средний объем ограничен 7±2 единицами интегрированной информации. Этот объем индивидуален, он характеризут природную память человека и имеет тенденцию сохранятся в течение всей жизни. Им в первую очередь определяется объем механической памяти, которая функционирует без активного включения мышления в процесс запоминания.

С особенностями КП, обусловленными ограниченностью ее объема, связано такое свойство, как замещение. Оно проявляется в том, что при переполнении индивидуального устойчивого объема кратковременной памяти человека вновь поступающая в нее информация частично вытесняет уже храняющуюся там. Субъективно это может проявляться, например, в непроизвольном переключении внимания человека с запоминания на что-либо другое.

Кратковременная память играет в жизни человека большую роль. Благодаря ей перерабатывается самый значительный объем информации, отсеивается ненужная и в результате не происходит перегрузки долговременной памяти излишними сведениями. КП имеет большое значение для организации мышления; его материалом, как правило, являются факты, находящиеся в КП человека.

Этот вид памяти активно работает и в процессе общения человека с человеком. Установлено, что когда впервые встретившихся людей просят рассказать о своих впечатлениях о друг друге, описать те личностные особенности, которые они во время встречи друг и друга заметили, то в среднем называется, как правило, то количество черт, которое соответствует объему КП, т.е. 7±2.

Без КП невозможно нормальное функционирование долговременной памяти. В последнюю может проникнуть и надолго отложиться только то, что когда-то было в КП. Иначе говоря, КП выступает в роли своеобразного фильтра, который пропускает нужную информацию в ДП, одновременно осуществляя в ней строгий отбор.

Одно из главных свойств КП состоит в том, что этот вид памяти при определенном условии тоже не имеет временных границ. Это условие состоит в возможности непрерывно повторять ряд только что прослушанных слов, цифр и т.п. Для поддержания информации в КП необходимо поддержание активности, направленной на запоминание, без отвлечения внимания на другой вид деятельности, сложной умственной работы.

Клинические исследования, связанные с нарушениями памяти, показывают, что два вида памяти - КП и ДП - действительно существуют как относительно независимые. К примеру, при таком нарушении, которое именуется ретроградная амнезия, страдает в основном память на недавно происшедшие события, но сохраняются воспоминания тех событий, которые имели место в далеком прошлом. При другом виде заболевания - антероградной амнезии - сохраненной остается и КП, и ДП. Однако при этом страдает способность ввода новой информации в ДП.

Вместе с тем оба вида памяти взаимосвязаны и работают как единая система. Одна из концепций, показывающая их совместную работу, разработана американскими учеными Р.Аткинсоном и Р.Шифрином. Она схематически представлена на рис.2

 Повторение

ДП

КП

Входящая информация

Перевод ( перекодирование)

Вытеснение

Рис. 2. Взаимосвязанная работа КП и ДП.

В соответствии с этой теорией ДП представляет практически неограниченный по объему, но ограниченный по возможност произвольного припоминания хранящихся в ней сведений. Кроме того, для того, чтобы информация попала в хранилище ДП необходимо, чтобы над ней была произведена определенная работа еще в то время, когда на находится в КП.

Во многих жизненных ситуациях процессы КП и ДП работают практически параллельно. Например, когда человек ставит перед собой задачу запомнить что-либо такое, что заведомо превосходит возможности его КП, он часто сознательно или бессознательно прибегает к приему смысловой группировки материала, которое облегчает ему запоминание. Такая группировка в свою очередь предполагает использование ДП, обращение к прошлому опыту, извлечение из него необходимых для обобщения знаний и понятий, способов группирования запоминаемого материала, сведения его к числу смысловых единиц, не превышающих объема КП.

Перевод информации из КП в ДП обычно вызывает затруднения, т.к., для того чтобы это сделать, нужно осмыслить и определенным образом структурировать, связать в воображении новые сведения с теми, которые уже хранятся в ДП. Но есть уникальные случаи, когда это делается человеком сравнительно легко. Один из таких случаев был описан А.Р.Лурией в его работе "Маленькая книжка о большой памяти". Были обследованы особенности памяти некоего Ш., и было выяснено, что "ему было безразлично, предъявлялись ли ему осмысленные слова, бессмысленные слоги, числа или звуки, давались ли они в устной или в письменной форме; ему нужно было лишь, чтобы один элемент прелагаемого ряда был отделен от другого паузой в 2-3 секунды"

Как было выяснено впоследствии, механизм памяти Ш. был основан на эйдетическом зрении, которое у него было особенно развито. После предъявления матерала Ш. продолжал его видеть в отсутствие самого материала и был способен восстановить в деталях соответствующий зрительный образ спустя много времени (некоторые опыты повторялись через 15-16 лет). Для обычного человека как раз этот пункт припоминания обычно составляет проблему.

Рассмотрим теперь особенности и механизмы работы ДП. Она обычно включается в дело не сразу после того, как был воспринят материал, а спустя, по крайней мере, несколько минут. При переводе информации из КП в ДП она обычно еще раз перекодируется и включается в смысловые структуры и связи, уже имеющиеся в ДП. В отличие от КП в долговременной этот процесс является ни слуховым, ни зрительным. Он, скорее, основан на мышлении, на сознательном придании запоминаемому определенного, известного запоминающему смыслового значения. Т.о., ДП имеет смысловую организацию.

Существенную роль в ДП играет речь. То, что можно выразить словами, обычно запоминается легче и лучше, чем то, что может быть воспринято только зрительно или на слух. При этом если слова выступают не просто как вербальная замена запоминаемого материала, а выступают результатом его осмысления, то такое является наиболее продуктивным.

Сохранение и припоминание как мнемические процессы имеют свои особенности. Плохая память человека может быть связана с трудностями припоминания, а не запоминания как такового. Трудности, возникающие при припоминании, связаны зачастую с тем, что в нужный момент времени под рукой не оказалось необходимого стимула-средства для припоминания. Чем богаче стимулы-средства, которыми человек располагает для запоминания, тем более они доступны для него в нужный момент времени, тем лучше произвольное припоминание. Два фактора при этом повышают вероятность успешного припоминания: правильная организация запоминаемой информации и воссоздание условий, идентичных условиям, при которых происходило запоминание материала.

Один из эффективных способов структурирования запоминания - это придание запоминаемому материалу структуры типа "дерево". В такой структуре на самой вершине находится ключевое слово, передающее самый общий смысл текста. Ниже расположены ключевые слова, передающие смысл отдельных частей текста. Затем ключевые слова, передающие смысл отдельных предложений. В самом низу структуры располагается собственно запоминаемый текст. Для припоминания текста достаточно вначале придумать "верхнее" ключевое слово, и двигаясь затем на более низкие уровни структуры вспомнить весь текст целиком.

Эффективность припоминания иногда снижает интерференция, т.е. смешение одних материалов с другими, одних схем припоминания с иными, связанными совсем с другими материалами. Чаще всего интерференция возникает тогда, когда одни и те же воспоминания ассоциируются в памяти с одинаковыми событиями и их появление в сознании порождает одновременное припоминание конкурирующих (интерферирующих) событий.

На воспоминание материала влияют и связанные с ним эмоции, причем в зависимости от специфики ассоциированных с памятью эмоциональных переживаний это влияние может проявляться по разному. Чем ярче эмоции, связанные с событием, тем проще припоминание. Положительные эмоции, как правило, способствуют припоминанию, а отрицательные препятствуют. Экспериментально доказано, что искусственное воссоздание при припоминании эмоциональных состояний, сопутствующих моменту запоминания, улучшает память.

Для долговременной памяти с сознательным доступом свойственна закономерность забывания: забывается все ненужное, второстепенное, а также определенный процент и нужной информации.

Для уменьшения забывания необходимо: 1) понимание, осмысление информации (механически выученная, но непонятая до конца информация забывается быстро и почти полностью — кривая 1 на графике); 2) повторение информации (первое повторение нужно через 40 минут после заучивания, т. к. через час в памяти остается только 50% механически заученной информации). Необходимо чаще повторять в первые дни после заучивания, т. к. в эти дни максимальны потери от забывания, лучше так: в первый день — 2—3 повторения, во второй день — 1—2 повторения, в третий — седьмой день по 1 повторению, затем 1 повторение с интервалом в 7—10 дней. 30 повторений в течение месяца эффективнее, чем 100 повторений за день. Поэтому систематическая, без перегрузки <SPAN style="FONT-SIZE: 8pt; mso-bidi-font-size: 10.0pt">учеба, заучивание маленькими порциями в течение семестра с периодическими повторениями через 10 дней намного эффективнее, чем концентрированное заучивание большого объема информации в сжатые сроки сессии, вызывающее умственную и психическую перегрузку и почти полное забывание информации через неделю после сессии.</SPAN>

% запоминания информации

<SPAN style="FONT-SIZE: 10pt">

 100

 в

 50 б

 а

 1 2 3 5 10 15 30 60 90 дни

Рис. 3. Кривая забывания Эббингауза: а) бессмысленный материал; б) логическая обработка; в) при повторении

Забывание в значительной степени зависит от характера деятельности, непосредственно предшествующей запоминанию и происходящей после нее. Отрицательное влияние предшествующей запоминанию деятельности получило название проактивного торможения. Отрицательное влияние следующей за запоминанием деятельности называют ретроактивное торможение, оно особенно ярко проявляется в тех случаях, когда вслед за заучиванием выполняется сходная с ним деятельность или если эта деятельность требует значительных усилий.

**II. Развитие памяти. Мнемоника.**

Объем как общих знаний в мире, так и по отдельным направлениям, специльностям возрос за последнее столетие в несколько, а то и десятки раз. При этом этот объем постоянно увеличивается, пополняясь все большим количеством новой информации. Поэтому развитие памяти, совершенствование процессов запоминания, сохранения и воспроизведения информации является одной из необходимых задач для человека в современном обществе. Без совершенствования собственной памяти современный человек рискует отстать от все более динамичного развития общества, потеряться в огромном потоке информации.

Рассмотрим практические рекомендации по развитию памяти и мнемонических процессов.

**Образная память.**

В основе подавляющего числа современных методик по развитию памяти лежит образная память человека. Что же представляет собой образная память?

Миллионы лет человек жил в условиях дикой природы. От сос­тояния его сигнальной системы: зрения, слуха, осязания, вку­са, обоняния зависела сама жизнь. Ощущение постоянной готовности к опасной ситуации организовало по-своему мышле­ние, реакцию, внимание, память Ведь это кладовая опыта, пережито­го человеком и чем-то ему ценного. Ненужное забывалось быстро и без следа. Каким же образом выработалась самая лучшая форма запоминания? Достаточно просто и привычно, и потому наиболее экономно: память на звуки, запахи, цвета и т.д. Причем, память яркая, четкая - человек жил этим. Таким образом, в процессе ес­тественного отбора у человека развилась образная память. Те­перь такая память сохранилась лишь у дошкольников.

Пользуясь образной памятью, человек воспроизводит воспринимаемое им не словами, а образами, т.е. продолжает их видеть и уже работает с ними как хочет: то ли списывает, то ли считывает.

Механизм образной памяти следующий. Сна­чала человек воспринимает безразлично что (события, цифры, бук­вы, слова) путем упомянутого ранее озарения, переводимого не в малый круг знаний, выраженный ограниченным запасом слов, а в тот безграничный запас образов, которые щедро поставляет нам окружающий мир. Абстрактное (словесное) мышление это схема. И образы вставляются в нее, как страницы в книгу. Они сохраняют­ся столько, сколько необходимо. Когда нужно, они встают перед мысленным взором. А раз так, то наше абстрактное мышление сво­бодно и может делать с перелистываемыми образами что угод­но: использовать при сдаче экзаменов, вносить поправки в схему, додумывать любые недостающие детали. Запоминаемые образы пе­ред глазами, а перевести их можно в любой язык: русский, анг­лийский, немецкий, формулы, символы и т.д.

Почему же так? Немного теории. Мозг человека состоит из двух полушарий. Правое - образное полушарие, левое - словесное. Правое - это эмоции, левое - разум. Мозг привык запоминать все таким, как есть - в многообразии цветов, звуков, запахов, других качеств. Восприняв что-то, он в правом полушарии составляет об­раз - модель, в левом - соответствующие ему слова. Воспринятое таким образом не стирается. Оно порождает гениальные сти­хи, книги, картины, открытия. Это для него органично и естест­венно.

Но наша цивилизация вторглась и сюда. Девяносто процентов информации подается в усеченном виде - голос диктора, текст книги, обрывочные картинки телевизора и т.д. В одном полушарии оно впечатывается. B другом - бесформенное пятно. Отсюда не­контролируемое забывание. Дефекты внимания, пробелы памя­ти. Именно из-за усеченной информации распадается детское восприятие.

Образная память искусственно вызывает недостающие ощуще­ния, дополняя усеченную информацию до полноценного образа, его вызвавшего. Включение всех каналов восприятия отменяет прин­цип "Повторение - мать учения". Повторение разрушает то, что человек запомнил. Природа во второй раз не повторяет. А что такое мгновенное запоминание? Это адекватная реакция. Никаких стрессов, уверенность в себе, умственная работа становится творческой. От здоровой психики зависит и хорошее здоровье.

Не тратишь время на зубрежку - оно освобождается для более продуктивной деятельности. Сумел вообразить - значит помнишь. Обучение теперь сводится к пониманию. Понял - представил. Представил - уже знаешь. Но на этом не исчерпываются полезные свойства образной памяти. Способность воспроизводить через любой промежуток времени, забывать по заказу, заниматься нес­колькими делами сразу без потери качества, восстанавливать любую картинку после беглого взгляда и т.д.

То есть образная память возвращает целостное детское восприятие мира, восстанавливает естественную память, учит творческому мышлению. Это более стойкая форма памяти, разру­шить которую почти невозможно, так как она исходит из интере­сов и профессиональных знаний самого человека и уже неотдели­ма от его личности. Все, что он будет делать, после приобретения, точнее возвращения, своей естественной гениаль­ности, будет делать ее методами, неуклонно совершенствуя и систему и себя своей жизнью.

Растет скорость самой работы. Кроме того, что снят стресс учебы, освобождено от зубрежки время и улучшилось здоровье, растет емкость оперативной памяти. Если словесная - это 7+(-)2 бит/сек на один образ, то образная - 60+(-)5 бит/сек. Бит информации - это однозначный вопрос с ответом "да" или "нет". Если мозг словесной памятью задает пять-девять таких вопросов в секунду, то образной 55-65.

В чем же принцип, суть предлагаемой методики развтия памяти? Напомним, что существует следующая асимметрия полушарий головного мозга: правое полу­шарие является эмоциональным, образным, левое - логическим.

Наша задача научить работать оба полушария одновременно и научиться воспринимать мир всеми органами чувств одновременно так, как это делали наши предки и еще способны делать наши де­ти.

**Приемы и упражения для развития памяти, облегчения процессов запоминания.**

Рассмотрим некоторые приемы и упражения для развития памяти, облегчения запоминания.

1. Образование смысловых фраз из начальных букв запоминаемой информации (“Каждый охотник желает знать, где сидит фазан” — о последовательности цветов в спектре: красный, оранжевый и т. д.).

2. Ритмизация — перевод информации в стихи, песенки, в строки, связанные определенным ритмом или рифмой.

3. Запоминание длинных терминов с помощью созвучных слов (например, для иностранных терминов ищут похожие по звучанию русские слова — чтобы запомнить медицинские термины, “супинациям и “пронация”, используют созвучную и шуточную фразу “суп несла и пролила” ).

4. Нужно находить яркие, необычные образы, картинки, которые по “методу связки” соединяют с информацией, которую надо запомнить. Например, нам надо запомнить набор слов: карандаш, очки, люстра, стул, звезда, жук — запомнить это будет легко, если вы вообразите их “персонажами” яркого, фантастического мультфильма, где стройный франт — “карандаш” в “очках” подходит к полной даме “люстре”, на которую шаловливо влезает “стул”, на обивке которого сверкают “звезды”. Такой придуманный мультик забыть или перепутать трудно. Чтобы повысить эффективность запоминания по “методу связок”, полезно сильно искажать пропорции (огромный “жук”); представлять предметы, в активном действии (“карандаш” подходит); увеличивать количество предметов (сотни “звезд”); менять местами функции предметов (“стул” на даме “люстре”).

5. Метод Цицерона. Представьте, что обходите свою комнату, где вам все хорошо знакомо. Информацию, которую вам надо запомнить, расставьте мысленно по ходу вашей прогулки по комнате. Вспомнить информацию вы сможете опять, представив себе свою комнату, — все будет на тех местах, где вы их расположили при предыдущем “обходе”.

6. При запоминании цифр, чисел можно использовать приемы: <SPAN style="FONT-SIZE: 9pt; FONT-STYLE: normal; mso-bidi-font-size: 10.0pt"> </SPAN>

а) выявить 'арифметическую зависимость между группами цифр в числе, например, в номере телефона 358954 зависимость 89 = 35 + 54; б) выделить знакомые числа — например, в числе 859314 выделить 85 — год рождения брата, 314 — первые цифры числа “пи” и т. д.; в) “метод зацепок” — замена цифр образами. Например, 0 — круг, 1 — карандаш, 2 — очки, 3 — люстра, 4— стул, 5 — звезда,<SPAN lang=FR style="mso-ansi-language: FR"> 6</SPAN> — жук, 7 — неделя, 8— паук и т. д. Можно заменять цифры, буквами и словами. Например, замена цифр 1, 2, 3, 8 последними согласными буквами в названии этих цифр: 1 — один — Н, 2 — два, В. 3 — три — Р. А цифры 4, 5, 6, 7, 9 заменить начальными согласными в их названии: 4 — 4,5 —<SPAN lang=EL style="mso-ansi-language: EL"> Π,</SPAN> 6 — Щ, 7— С, 9-Д.

Замена словами: 0 — Л (иЛ), 1 — Н (Ной), 2 — В (Вой). 3 —<SPAN lang=EL style="mso-ansi-language: EL"> Ρ</SPAN> (аРия), 4 Ч (оЧи), 5 —<SPAN lang=EL style="mso-ansi-language: EL"> Π (Πα),</SPAN> 6 — Ш (уШи), 7 — С (уСы). 8 —<SPAN lang=FR style="mso-ansi-language: FR"> M</SPAN> (яМа), 9 — Д (яД). 10 — НиЛ, 11 — НеоН, 12 — НиВа, 13 — НоРа, 14 — НоЧь, 15 — аНаПа, 16 — НиШа, 17 — НоС, 18 — НеМой, 19— АНоД, 20 — ВоЛ, 21 — ВиНо, 22 ВиВа, 23 — ВаР, .... <SPAN style="FONT-STYLE: normal">ЗА — </SPAN>РеПа, ..., 44 — ЧаЧа, ..„ 56 — ПаШа, .... 67 — иШиаС, .... 78 — СоМ,<SPAN style="FONT-STYLE: normal"> .„, </SPAN>84 — МяЧ, .... 93 — ДаР.<SPAN style="FONT-STYLE: normal"> ..., </SPAN>99

— ДуШа, 100 — НаЛиЛ и т. д.

Например, Вам надо запомнить телефон 9486138, то 94 — ДаЧа, 86 — МыШа, 13 — НоРа, 8 — яМа, — легко запоминается образ “на даче мышь сделала нору и яму”

— этот номер Вы. уже не перепутаете.

7. Метод тренировки зрительной памяти — метод Айвазовского. Посмотрите на предмет или пейзаж, или на человека в течение 3 секунд, стараясь запомнить детально, потом закройте глаза и представьте мысленно этот предмет в деталях, задавайте себе вопросы по подробностям этого образа, потом откройте глаза ни 1 секунду, дополните образ, закройте глаза и постарайтесь добиться максимально яркого изображения предмета и так повторите несколько раз.

8. Запоминание слов связыванием их в рассказ.

Исходные положения:

* образы должны быть яркими, четкими, необычными. Вы должны видеть их в воображении;
* они должны быть в движении;
* связка между ними может быть в виде накладывания друг на друга, перекатывания, на основе "похожести".

**Пример запоминания логически не связанных слов (**дерево, стол, река, корзина, расческа, мыло, ежик, резинка, книга, трактор, дождь, солнце, часы, лампа, скрепка, дом, самолет, тет­радь, носки, воздух.**):**

Мы видим зеленое красивое ДЕРЕВО. Из него начинает расти в сторону доска, из доски вниз опускается ножка, получается СТОЛ. Приближаем свой взгляд к столу и видим на нем лужу, ко­торая стекает вниз, превращаясь в целую РЕKУ. Посередине реки образуется воронка, которая превращается в КОРЗИНУ, которая вылетает из реки на берег. Вы подходите и отламываете у нее один край - получается РАСЧЕСKА. Вы берете ее и начинаете расчесывать волосы до тех пор, пока из головы не начинает выделяться МЫЛО. Оно стекает и остается волос, торчащий ЕЖИKОМ. Вам очень неудобно и Вы берете РЕЗИHKУ и стягиваете ею волосы. Hо она не выдерживает и лопается. Kогда она падает вниз - разворачивается по прямой линии, а затем превращается в KHИГУ. Вы пытаетесь ее поднять - не получается. Тогда отк­рываете ее и из не прямо на Вас выезжает ТРАKТОР, который светит в глаза мощным лучом, словно СОЛHЦЕ. Становится очень жарко, и с Вас льется пот. Очень хочется, чтобы пошел ДОЖДЬ. И он начинает идти. Вы поднимаете голову и видите над собой ЧАСЫ, из которых льется вода. Вам становится холодно от дож­дя, хочется, чтобы он прекратился. Вы подпрыгиваете, хватае­тесь за стрелку часов и вырываете ее. Опустившись на землю, Вы рассматриваете ее и замечаете у основания стрелки прикреп­ленную огромную ЛАМПУ. Вы забираете стрелку в виде СКРЕПКИ и прикрепляете на нагрудный карман. Только прикрепили стрелку, как от лампы начали откалываться и падать на ноги, превраща­ясь в кирпичи, кусочки стекла. Вы отпрыгиваете от него в сто­рону, сбросив с себя лампу со скрепкой. Постепенно из кирпи­чей, которые падают из лампы, появляется целый ДОМ. Вы подходите к нему, касаясь рукой стрелки, но он вдруг взлетает на воздух, словно САМОЛЕТ. И у Вас в руках остается кирпич, который превращается в ТЕТРАДЬ. Вы вырываете из нее листы и делаете из них себе HОСKИ (помня, что они дефицит) и идете в них по земле, как по ВОЗДУХУ.

9. Связка слов через сокращение образов (метод запоминания).

Представьте слона, муху. А теперь слоно-муху, т.е. слона, у которого выросли крылышки мухи, и который пытается взле­теть, взмахивая большими крыльями. Порядок слов при запомина­нии определяется присутствием в образе большего обьема перво­го слова.

10. Оживление (метод запоминания).

Попробуйте представить какого-либо зверя, животное. те­перь представьте, что он ожил и начал двигаться. Отпустите его, пусть живет своей жизнью в Вашем воображении. Поупраж­нявшись с живыми существами, переходите к оживленным предме­там по той-же схеме. Упражнение выполняется сначала с закрытыми глазами, а затем и с открытыми. Можно предс­тавлять, что Вы касаетесь предмета, и он оживает, дуете на него и т.д. Теперь попробуйте выполнять какие-либо операции с предметами или живыми существами по Вашей воле. Необходимо достигнуть состояния, когда Вы свободно манипулируете предме­тами.

11. Взаимодействие с образами (метод запоминания).

Возьмите художественную книгу, прочитайте один абзац (5-6 предложений), представляя себя на месте главного героя или участвующим в виде какого-либо предмета. Найдите какое-либо ключевое слово в абзаце, представьте его. Подойдите мысленно к нему, войдите в него, начните двигаться в нем, жить. Предс­тавьте, что этот предмет - Вы, и начинайте составлять расс­каз, оживляя слова и сокращая их. Вы должны заранее подгото­вить 20-30 слов, из которых и составляйте рассказ. Представьте, что Вы на основании "похожести": цвета, ка­ких-либо общих черт, формы, тяжести материала и т.д. перетек­ли и превратились в другой образ. Доведите количество слов до 50-70 и переходите к следующему упражнению.

12. "Перетекание"

Представьте два предмета (лучше, если потренироваться на слайдах). На основании "похожести" какой-либо черты из одного предмета образуется другой. Что же это за похожесть? Одинако­вый цвет, форма, место расположения, запах, тактильные ощуще­ния, тяжесть. Запомните на основе перетекания пять слов. До­ведите до 30-50. На это должно уйти максимум 3-4 дня, если тренироваться по 1, 5-2 часа. Возвращаться, повторять слова во время их запоми­нания нельзя. Нужно держать в воображении предыдущее слово, а затем на основе "похожести" из одного предмета образовывать другой. Например, арбуз - книга. Представим огрызок арбуза, внутреннюю белую часть, как из нее начинают выпадать страни­цы, которые складываются и сшиваются в книгу. Причем страницы того-же цвета, что и внутренняя часть кожуры (похожесть).

12. Синхронизация тактильного и зрительного восприятия.

Приготовьте 30 дощечек размером 100х200мм и следующие ма­териалы: клеенка, вата, мягкая материя, жесткая, пшено, го­рох, спички и т.д. Наклейте один-два слоя на каждую дощеч­ку, приготовьте десять слов или открыток. Закройте глаза, положите одну руку на дощечку (крупу и т.д.). Попросите, чтобы продиктовали слова с паузой в 30 секунд или смотрите на открытки, составляя рассказ. Во время запоминания каждого слова или открыток проводите пальцами по разложенным без Вашего участия дощечкам. Одно слово или открытка - одна дощечка. После запоминания попросите, чтобы дощечки поменяли местами.

Ваша задача - воспроизвести слово, закрыть глаза и разло­жить дощечки по порядку, пользуясь тактильными ощущениями и словами, которые Вы будете воспроизводить в воображении.

Показателем того, что Вы достигли научного ре­зультата будет - называя слово, Вы неосознанно (на начальном этапе занятий нужно делать это осознанно) ощущаете прикосно­вение к телу дощечки, соответствующей этому слову. Вариации: выполняете ту же работу, только босыми ногами, щекой, приклады­вая дощечки на солнечное сплетение и т.д.

Необходимо проработать все тело. В течение указанного вре­мени рекомендуется запоминать информацию с помощью доще­чек, вызывая тактильные ощущения и вызывая такие же ощущения мысленно, не пользуясь дощечками (запоминайте таким образом открытки, слова, слайды и т.д.). Когда Вы достигнете указанного результата возвращайтесь к первому разделу и, представляя в воображении (то есть стараясь ярко видеть и подключать однов­ременно тактильные ощущения, четко чувствовать всем телом од­новременно), проработайте все упражнения от начала до кон­ца, проецируя требования, предъявляемые к образам на тактильные ощущения.

13. Развитие слухового воображения.

а) Возьмите линейку и ударьте о стол. Расслабьтесь, закройте глаза, добейтесь состояния "пустоты" в голове, постарайтесь "услышать" звук в воображении, подкрепляя слуховые ощущения зрительными (видеть линейку в момент удара о стол), и тактиль­ными (ощущать всем телом линейку, стол, удар).

б) Изменение слуховых ощущений. Представьте (аналогично тактильным ощущениям), что один вид звука входит в зону другого звука и "перетекает" в него. Например, представьте, что какой-либо музыкальный звук завладел одной из зон Вашего тела (почувствуйте вибрацию), мысленно распространите вибрацию на все тело. Затем представьте, что со­вершенно иной тональности звук завладел одной из зон те­ла. Распространите его по всему телу. По этой же схеме звук или неприятное ощущение "убирается" с тела.

в) Соощущения. Возьмите пять дощечек с наклеенными на них различными материалами. Попросите, чтобы Вам подобранными заранее предме­тами (металлическими, деревянными, стеклянными, пластмассовыми и т.д.) ударяли, допустим, о стол. В это время Вы должны, по­ложив правую руку поочередно на каждую из дощечек, восприни­мать и запоминать (один звук - одну дощечку). Например, о стол ударили стеклянным предметом, соответственно Вы услышали удар стекла о стол. В это же время Вы рукой воспринимаете клеен­ку, наклеенную на дощечку. Представьте, что Вы касаетесь с зак­рытыми глазами клеенки, которая при каждом прикосновении изда­ет "стеклянный" звук, т.е. Вы можете представить, скажем, рюмку, сделанную из клеенки, и таким образом запомнить ощущение. Затем, когда Вы будете воспроизводить этот образ, Вы сможете считать звук и материал. Цель упражнения - достигнуть состояния, когда Вы будете воспринимать звук в виде тактильных и слуховых ощущений, т.е. при восприятии определенного звука Вы должны ощутить прикос­новение соответствующего материала.

14. Развитие вкусового воображения.

Тренировка вкусовых ощущений. Сконцентрируйте внимание на кончике языка в течение одной -двух минут, начнется слюноотделение. Возьмите кусочек сахара и положите его перед собой. Посмотрите на него, закройте гла­за, представьте (необходимо ярко увидеть, ощутить тактильно, услышать звук одновременно). Продолжайте держать внимание на кончике языка, стараясь вызвать вкус сахара. Обычно отдаленно вкусовые ощущения появляются уже через 20-30 секунд, затем они от упражнения к упражнению усиливаются. Если же у Вас очень плохо получается (5-7% от всех занимающихся), попробуй­те сахар на кончике языка и постарайтесь вызвать соответству­ющие вкусовые ощущения по предложенной схеме. Вы должны достигнуть следующего: представив пред­мет в воображении, ощутив его тактильно, услышав звук и од­новременно автоматически сконцентрировав внимание на кончике языка, Вы должны почувствовать вкус этого предмета, причем это должно происходить неосознанно.

15. Развитие обонятельного воображения.

а) Сконцентрируйте внимание на кончике носа и постарайтесь представить запах лимона, розы и т.д. На начальном этапе уп­ражнение выполняется с закрытыми глазами. Глаза смотрят пря­мо, на нос не скашиваются. На носу концентрируется только внимание. Если не удается вызвать запах, возьмите воображаемый объ­ект в руку, поднесите его к носу, ощутите его запах и положи­те перед собой на расстоянии полуметра. Теперь, концентрируя внимание на кончике носа, старайтесь вызвать запах этого предмета. Если это удалось, откладывайте предмет все дальше и дальше, старайтесь вызвать запах, а затем и вовсе уберите его. Теперь Вы должны вызвать в воображении зрительный образ этого предмета, тактильные, слуховые и вкусовые ощущения, помогая тем самым вызвать запах этого предмета (соответственно в этот момент Вы должны концентрироваться на кончике носа).

б) Возьмите несколько предметов с различными запахами и поп­робуйте их запомнить с закрытыми глазами, ощущая только их запах и соответственно вставляя их в рассказ. Например, лег­кий воздушный запах можно представить в виде пуха, а острый в виде чего-то стального. Т.е. нужно стараться добиться неосоз­нанного появления зрительных образов в ответ на обонятельное ощущение или представление.

16. Запоминание текстовой информации посредством выделения ключевых слов и установления связей между ними.

1. Возьмите два карандаша (красный и синий). Прочитывая текст, подчеркните красным карандашом ключевые слова, т.е. слова, по которым можно воспроизвести предложение.

2. Проверьте, связаны ли логическим переходом эти сло­ва-опоры. Например: кран-стол. Мы понимаем, что идет описание кухни. Допустим: самолет-клубника. Ясно видно, что связи нет, поэтому выделите в таких местах дополнительные опоры синим карандашом.

3. Выпишите слова на отдельный лист и подчеркните опо­ры, выделенные красным цветом (выписываются подряд слова, под­черкнутые красным и синим цветом).

4. Составьте с ним рассказ и воспроизведите слова на дру­гом листке.

5. Сверьте с контрольным листом, исправьте ошибки (в во­ображении).

6. Теперь вызывайте слово за словом в воображении и по ним воспроизводите текст. После отработки таким образом 30-60 страниц текста процесс начинает выполняться непроизвольно, т.е. уже не нужно будет проделывать это письменно.

**Запоминание иностранных слов.**

Общие правила.

Старайтесь связывать слова, словосочетания, крупные бло­ки. Таким образом Вы сможете в несколько раз больше выучить за один раз. Память способна удержать на начальном этапе (крат­ковременная память) 7+(-)2 единицы блока запоминаемой инфор­мации. Это верно в том случае, если Вы не прошли предыдущий курс и не выполнили его требований. Начните запоминать 3-5 слов, постепенно перейдя к пяти блокам по 30-50 слов.

Прежде, чем твердо решить запоминать свыше пяти бло­ков, проэкспериментируйте. Сравните результаты, найдите опти­мальное количество слов в блоках. Следует учесть, что если Вы продолжите занятия по развитию образной памяти, сможете повы­сить емкость блока и их количество до девяти.

- На начальном этапе рекомендуется подбирать наиболее па­радоксальные, смешные картинки, вырезать их и наклеивать в от­дельную тетрадь, записывая рядом "связки" слов. Таким образом получится блок.

- Тренируясь и изучая язык одновременно, через месяц-пол­тора Вы вдруг обнаружите, что связки образуются уже сами со­бой.

- Если Вы прошли предложенный курс полностью, яркие пара­доксальные образы и картинки Вы сможете сами выстраивать в своем воображении.

- Непроизвольное запоминание происходит, если в воображе­нии строятся образы так, что они главному персонажу либо помо­гают достичь цели, либо мешают.

- С большей долей непроизвольности запоминание происходит, если мы концентрируем внимание на значении слова и его звучании, а не на заучивании (обманываем зубрежку). Чтобы углу­бить понимание языка, рекомендуется глубже разобраться со значением слов, т.е. заглянуть в толковый словарь. Если есть возможность, то не в один. Также рекомендуется произнести сло­во, ставя ударение на разных слогах поочередно и с выражением различных эмоций (удивление, радость, гнев, разочарование, восхи­щение и т.д.).

- Если Вы убедили себя, что запоминаете не на неделю, а на всю жизнь, Вы сразу ощутите разительный контраст в качест­ве запоминания. Поэтому прежде чем запомнить, убедите себя в том, или ощутите, представьте, что Вы запоминаете на всю жизнь.

Техника запоминания.

1. Подобрать к иностранному слову созвучное, сходное по звучанию полностью или частично, русское слово и составить связанную с русским переводом образную связку.

2. Учтите, Ваша цель должна быть не запоминание иностран­ного слова, а нахождение связки между словами, необычность связки, наличия в ней движения. Все обязательно должно подк­репляться запоминанием пятью органами чувств - это основное.

- Существительные. Соор (англ.) подбираем слово-купать­ся-Курятник (перевод) Представьте себя купающимися в реке. Вдруг на Вас налетают и усаживаются куры. Посмотрим на слово соор - Вы наверняка вспомните подобранное слово Купаться-сле­дом восседающих кур и следом-КУРЯТНИК (перевод).

- Сложные (трудные) слова - преобразовать путем замены одной-двух букв и затем построить связки. Dig (копать) - бук­ву "i" меняем на "о". Получается - дог - собака. Она лапами, словно лопатами, роет яму. Причем собака очень худая - так запоминаем замену "i" на "о". Мы удивляемся, как такая тощая собака может устоять на ногах.

- Слово с предлогом (аналогично словосочетанию). Тo table (ту - у, таблетка) - к столу (пер.) ту - у (гудок паровоза). К столу сьезжаются со всех сторон таблетки, которые и издают этот звук.

Эти приемы лучше использовать в сочетании с необычными рисунка­ми (например, из журнала "Крокодил"). Техника работы с рисунка­ми заключается в следующем: подобрав соответствующий рисунок, Вы переписываете названия предметов, понятий, изображенных на нем. Затем из русско-английского или другого словаря выписы­ваете переводы. После этого составляете связки к каждому от­дельному слову, смотря на рисунок и воображая необычный сюжет. Таким образом, за один подход можно запомнить от 20 до 50-70 слов.

Записи сохраняйте, они Вам понадобятся для повторения. Позанимавшись в течении одного-двух месяцев по полтора-два часа в день, Вы обнаружите, что связки уже образуются произ­вольно. Для образования установки непроизвольного запоминания обычно необходимо полгода (твердой установки). Таким образом, запоминание будет происходить как бы само собой.

Повторение.

Наиболее оптимальное время перерыва - 10 минут (необходи­мо для первоначального "проявления", т.е. запечатления ин­формации).

Ниже в таблице мы приводим наиболее оптимальное количест­во повторений слов с помощью образной памяти. Секрет пауз заключается в том, что во время перерыва мозг переводит ин­формацию в долговременную память. Этот процесс нарушается да­же в том случае, если Вы во время перерывов повторяете (происходит стирание).

ТАБЛИЦА ПОВТОРЕНИЙ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-раз -через 10-15 минут | II раз - через2-3 часа, по мере трениров­ки через 12 или 24 часа | III раз - через1-2 месяца | IV раз через один год |
| Воспроизвод­ство по пере­воду или слову | Воспроизводство глядя на картин­ку | 1 день - вспо­минаем по своим записям;II день - глядя на картинку;Если удается восстановить перевод или ино­странное написа­ние (звучание), а связку не удает­ся, то восстанав­ливать связку не­обязательно, она свою функцию уже выполнила. | На повторение одной тысячи слов должно уходить не более дня с учетом пере­рывов. |

**Заключение.**

В работе были рассмотрены общие вопросы функционированияя памяти и методика ее развития.

Память человека - одно из важнейших направлений исследований как психологии, так и биологии, физиологии, и, казалось бы, далеких от изучения человека различных технико-матемтических наук. Исследование памяти, понимание ее функционирования не является сугубо теоретической задачей. Оно имеет огромное практическое значение. В современных условиях память выступает как одно из важнейших свойств человека, позволяющее ему ориентироваться в окружающем мире, не потеряться в громадном потоке информации. Без развитой памяти сейчас практически труднодостижимо гармоническое развитие личности, овладение ею необходимыми в современном обществе знаниями и умениями, навыками.

С развитием кибернетики, других направлений, работающих над созданием искусственного интеллекта изучение памяти стало необходимостью и для технических наук. Без понимания механизма функционирования мыслительный процессов человека, в частности его памяти невозможно создание так нужных в современном обществе интеллектуальных и псевдоинтеллектуальных систем.

Не каждому человеку от природы дана совершенная память, способная освоить необходимую ему информацию. Конечно можно использовать для хранения и выборки информации различные бумажные, аудио-, видео- и компьютерные носители, однако в условиях все более усложняющейся окружающей человека среды необходимо большое количество данных хранить в собственной памяти. И не просто хранить, а иметь возможность ее эффективно использовать. У представителей многих профессий - летчиков, космонавтов и т.д. - зачастую просто нет времени обращаться к другим источникам информации, кроме собственной памяти.

Поэтому так важна тренировка памяти, ее развитие, развитие способностей по анализу огромного потока поступающей информации.

С развитием общества объем информации, которой человеку необходимо держать в памяти все возрастает. Возникают опасения, что когда-нибудь человеческий мозг уже не сможет вместить все что ему нужно. Однако природа наделила нас громадными резервами памяти, многие из которых еще неизучены или даже неизвестны. Поэтому, как представляется в этом вопросе мы можем смотреть в будущее с оптимизмом, и наша память и в дальнейшем будет нам верным другом и помощником.

**Литература.**

1. Столяренко Л.Д. Общая психология. Учебник для ВУЗов. Ростов-на-Дону, "Феникс", 1996
2. Первушина О.Н. Общая психология. Методические указания. Изд-во НГУ, 1996
3. Немов Р.С. Психология. Учебное пособие. М.: Просвещение, 1990
4. Мнемоника. Методическое пособие. - http://bookap.by.ru/mnemonica/mnem/oglav.htm
5. Степанов О. Мнемоника: правда и вымыслы - http://bookap.by.ru/mnemonica/mnemonica.htm
6. Лурия Р. Маленькая книжка о большой памяти - http://bookap.by.ru/mnemonica/mnemonica.htm
7. Хрестоматия по общей психологии. Психология памяти / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. М.: Изд-во МГУ, 1980.
8. Материалы сайта http://www.citycat.ru/iq/
9. Материалы сайта Самарского областного общества психологов - http://psy.samara.ru