Федеральное агентство по образованию

Государственное образовательное учреждение

Высшего профессионального образования

"Казанский государственный технологический университет"

Реферат

Пути, приёмы и средства улучшения памяти

Исполнитель: студентка

гр.3181-22 Хакимзянова Л.Ф.

Рецензент: преподаватель

Валеева Э.Р.

КАЗАНЬ 2008

Оглавление

Введение

Глава I. Методы воздействия на память

Глава II. Пути улучшения памяти

2.1 Питание мозга

2.2 Мнемотехника

2.3 Метод визуализации

2.4 Занятия по развитию памяти для детей

Заключение

Список литературы

## 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 настоящее - 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.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что в потоке современной жизни обрушившейся лавины информации на человека становится все больше и больше, и это служит причиной возникновения острых проблем.

Объектом данного исследования является процесс улучшения памяти, а предметом - пути, приемы и средства этого процесса.

Цель данной работы - выявление различных путей, приемов и средств в процессе улучшения памяти.

На основании изученной литературы выдвигаем следующую гипотезу: память можно и нужно развивать, тренировать, значительно улучшать, повышать её продуктивность.

## Глава I. Методы воздействия на память

Существуют методы воздействия на память.

При прямом воздействии на некоторые участки мозга в сознании могут всплывать сложные цепи воспоминаний, то есть человек вспоминает то, что давно забыл, и легко продолжает помнить "забытое" после операции.

Был найден если не центр памяти, то, во всяком случае, участок, регулирующий перевод данных из кратковременной памяти в долговременную, без чего запоминание вновь поступившей новой информации невозможен.

Этот центр называется "гиппокамп" и расположен в височной доле мозга.

После двустороннего удаления гиппокампа больные сохраняли память о том, что было до операции, но запоминания новых данных не наблюдалось.

Установлено, что давным-давно известные гормоны гипофиза могут служить стимуляторами памяти. "Короткие" цепочки из аминокислот - пептиды, особенно вазопрессин, кортикотропин значительно улучшают кратковременную и долговременную память.

Для управления памятью более адекватно воздействия на мозг и его подсистемы электрическими, электромагнитными факторами. Успеха можно добиться путём влияния на мозг различными физическими факторами - электрическими и акустическими.

Продуктивность памяти складывается из параметров: объём, быстрота, точность, длительность, готовность к запоминанию и воспроизведению.

Для уменьшения забывания необходимо:

Понимание, осмысление информации;

Повторение информации (первое повторение нужно через 40 минут после заучивания, т.к. через час в памяти остаётся только 50% механически заученной информации).

Нужно помнить, что 30 повторений в течение месяца эффективнее, чем 100 повторений в день.

## Глава II. Пути улучшения памяти

## 2.1 Питание мозга

Голодающий мозг то же, что голодный работник - он не будет работать хорошо. Самое главное ”лакомство” для серых клеточек - кислород, и заполучить его очень просто: раз в неделю три часа отдыхайте на свежем воздухе, занимаясь спортом, бегая или просто гуляя.

Также напомню слова Вирджинии Вульф: “Нельзя ни хорошо думать, ни хорошо любить, ни хорошо спать, если плохо поел”. Плохо “накормленный" мозг никогда не сможет работать хорошо. Вашей памяти не принесут никакой пользы однообразная еда, чипсы, белый хлеб и рис, но будут очень полезны фрукты, овощи, рыба, животные жиры и фолиевая кислота (в простонародье просто зелень, печень и бобовые).

Кстати, если вы думаете, что сигареты помогают развеяться, выбросите это из головы: никотин препятствует поступлению кислорода в головной мозг, а значит, ухудшает память.

## 2.2 Мнемотехника

Многие считают причиной школьной неуспеваемости плохую память. Как часто слышны жалобы родителей "Современные учителя перегружают детей!" Как часто жалуются сами школьники: "Я просто не успеваю запомнить все, что мне задают!" Конечно, частично все можно свалить на лень и на отсутствие познавательных интересов, но специалисты, исследующие механизмы памяти, в один голос заявляют, что плохой памяти не бывает. Бывают люди, которые не в состоянии "найти с ней общий язык", договориться о сотрудничестве, то есть максимально использовать ресурсы своей памяти.

А ресурсы памяти по истине безграничны. Пытаясь выявить точную цифру, соответствующую объему памяти, ученые определяют ее информационную емкость огромными числами, вплоть до десяти в двадцать третьей степени. И это не предел!

Но как же овладеть этим богатством? Об этом и поговорим.

Можете поверить, что вы, самолично, сможете запомнить в точности список, к примеру, из 30, абсолютно не связанных между собой слов за 5 минут? И при этом для вас не составит труда воспроизвести их, скажем, через неделю в том же порядке?

Существуют приемы улучшения памяти, основанные на принципах запоминания, хранения информации и ее воспроизведения. Такие приемы называются мнемотехническими.

Мнемотехника - искусство запоминания, совокупность приемов и способов, облегчающих запоминание и увеличивающих объем памяти путем образования искусственных ассоциаций.

(Энциклопедический словарь)

Мнемотехника - совокупность приемов, направленных на творческую организацию материала, образное его координирование, а также запоминание с помочью специальных приемов и средств.

(И А. Корсаков, Н.А. Корсакова)

Мнемотехника - это возможность накапливать в памяти большое количество точной информации. Это экономия времени при запоминании - процесс запоминания полностью контролируется. Это сохранение запомненных сведений в памяти - то, что вы запомнили, вам больше не придется учить заново. Это мощная тренировка внимания и мышления. Это реальный шанс быстро освоить несколько новых специальностей и стать профессионалом в своей области. Это возможность пользоваться информацией: человек может применять знания только тогда, когда они находятся в голове. Это просто отличная гимнастика для мозга - мозг нужно тренировать, чтобы он не атрофировался.

Кому нужна мнемотехника?

Школьникам и студентам.

Школьники и студенты пишут шпаргалки перед экзаменами. Мнемотехника позволит запомнить эти шпаргалки. Тогда на экзаменах вы будете списывать из своей памяти. Это намного безопаснее. К тому же, если вы захотите, информация может быть сохранена в вашей памяти пожизненно. Это может потребоваться в случае, если вы захотите стать высококлассным специалистом, профессионалом в своей области.

Мнемотехника существенно сократит вам время подготовки к экзаменам. Если применять мнемонические методы запоминания в течение учебного года, то вообще не придется готовиться к экзаменам. Вы просто будете помнить содержание всех своих учебников.

Примером мнемонического приема является, например, запоминание последовательности цветов в спектре с помощью фразы “Каждый охотник желает знать, где сидит фазан". Конечно, кому-то может показаться смешным, что ваш список покупок похож на шпионский шифр, но запоминая его таким способом, вы не рискуете забыть что-то купить, записав все на бумажке и потеряв ее, и, самое главное, развиваете память.

## 2.3 Метод визуализации

Помните Шерешевского, знакомого доктора Лурии, человека с поразительной памятью? Одним из методов Шерешевского было то, что иногда называют созданием образов или методом размещения. Когда Шерешевский хотел запомнить список предметов, он предпринимал воображаемую прогулку по городку, в котором он вырос.

У него был любимый маршрут по городку, и он в уме вспоминал этот путь, мысленно размещая каждый предмет, который он хотел запомнить, в различные места вдоль своего пути.

Когда он хотел вспомнить список, он мысленно вновь проходил по этому пути. Что это там, на окне ателье? Ах да, клубок шерстяных ниток. А там, у дверей школы - роман Толстого.

Метод визуализации при запоминании того, что надо сделать, иногда уподобляют методу создания образов Шерешевского, но это не совсем одно и то же. Вот как работает метод визуализации. Предположим, вы хотите:

Заехать за своим другом Петей по пути на работу.

Купить букет для Лены, потому что у нее день рождения.

Встретиться с Геной и Галей за ланчем в "Роге изобилия".

Завезти Петю по дороге с работы домой.

Купить пиццу с пеперони и грибами на ужин.

Существует несколько способов запомнить все дела, включая использование цифрового алфавита. Как это сделать? Хорошо, представьте себе Петю, который летит, держась за ноги аиста. Затем представьте сани, нагруженные цветами, которые подъезжают прямо к Лене.

Если вы не хотите целый день вспоминать список, который вы запомнили, то вам лучше подойдет метод визуализации. Вместо аиста-саней-изюма вы можете вообразить ряд картинок в том порядке, как они, будут происходить в течение дня:

Представьте мысленно, как вы едете на работу. Вы знаете дорогу, по которой едете. В том месте, где вам надо съехать на обочину и подобрать Петю или свернуть с дороги, чтобы попасть туда, где вас ждет Петя, вообразите, как вы это самое и делаете. Хорошо представьте себе эту картину. Выберите какой-нибудь ориентир, который вы не можете не увидеть, когда будете подъезжать к нужному месту, и представьте Петю садящимся в вашу машину, как вы наблюдаете за этим в своем воображении. Добавьте к своей картине звук и ощущение движения. Когда вы на самом деле доедете до этого места и действительность совпадет с ожиданием, вы тут же вспомните о том, что должны заехать за Петей.

Следующая сцена в вашем воображаемом кино - это остановка перед стойкой с цветами в холле вашего офисного здания. Вы уже хорошо знакомы с продавцом цветов, и вы видите и слышите, как вы говорите: "Джим, у Лены сегодня день рождения. Я хочу подарить ей красивый букет. Что ты посоветуешь?" Когда вы через некоторое время будете проходить по холлу и увидите стойку с цветами, вы вспомните сцену, которую вы зрительно представили себе.

Мы знаем, что вы собираетесь заняться своими утренними делами, поэтому следующая сцена вашего воображаемого кино показывает, как вы собираетесь на обед. Вы представляете, как вы проделываете некоторые привычные действия, которые вы всегда делаете перед обедом: закрываете ящики рабочего стола, надеваете пиджак или куртку, снимаете устрашающий рыжий парик и накладной нос, или что еще вы там делаете - продолжите эту картину сами - и представьте, как вы идете в "Рог изобилия". Вы видите Гену и Галю, которые сидят за столиком. Они машут вам. Вы пересекаете зал ресторана и присоединяетесь к ним. Когда время ланча на самом деле приблизится, и вы будете просматривать свое воображаемое кино, вы увидите, как вы присоединяетесь к Гене и Гале.

Не забудьте включить сцену, как вы подвозите Петю на обратном пути домой. Используйте те же самые приемы, представив, как вы встречаете Петю по дороге из офиса. В конце вашего рабочего дня вы просмотрите свое воображаемое кино, увидите, как вы встречаете Петю у входа, и убедитесь, что действительность соответствует тому, что вы себе вообразили.

О, еще пицца! Вообразите свою радость, когда вы вечером возвратитесь домой, неся в руках большую картонную коробку с восхитительной дымящейся пиццей. Какую вы собирались купить? Ах да, пеперони и грибы! Это счастливое окончание вашего воображаемого кино. После того как вы подбросите Петю до дома, прокрутите еще раз кино и вспомните о пицце. Вы прекрасно сыграли свою роль! Но, как говаривал старый фермер, "если вы хотите быть уверены, что ваши джинсы не упадут с вас, лучше наденьте ремень и подтяжки". Встройте в свой рабочий день определенные контрольные пункты, когда вы прерветесь и просмотрите свое воображаемое кино о планах на день. Это поможет вам вспомнить о делах, которые вы намеревались делать.

## 2.4 Занятия по развитию памяти для детей

1. ИГРА В СЛОВА

Вариант 1.

Задание 1:

Сейчас я назову тебе несколько слов, а ты постарайся их запомнить.

Внимание! слон, заяц, телевизор, курица, шкаф, мышь, волк, диван, кресло, медведь.

Повтори!

Задание 2:

Как ты думаешь, можно ли разделить эти слова на группы, части. На какие группы или части ты бы разбил эти слова? (Ребенок может назвать много вариантов. Это хорошо. Пусть мыслит. Но нужно подвести его к наиболее правильному ответу. Например: "Вспомни сначала животных, а потом перечисли предметы мебели…").

Задание 3:

Перечисли, пожалуйста, все слова еще раз.

Вариант 2.

Тарелка, малина, брусника, вилка, яблоко, кастрюля, банан, нож, груша, чайник, вазочка, слива.

Вариант 3.

Трамвай, велосипед, троллейбус, ухо, лоб, автобус, пароход, глаза, поезд, щеки, самолет.

Задания те же:

воспроизведи все слова;

раздели на группы по одному общему признаку;

запомни и воспроизведи.

2. ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ

Задание:

"Посмотри на этот лист. Запомни его".

Далее этот лист надо закрыть и попросить ребенка отыскать точно такой же среди остальных. (Как правило, эту задачку никому не удается решить сразу, поэтому можно повторить несколько раз). Когда задача будет решена, нужно подробно обсудить с ребенком то, как он запоминал. Необходимо детально проанализировать особенности контура листа, стебля, количество жилок и т.д.

3. ИГРА В СЛОВА НА РАЗНЫЕ БУКВЫ

Инструкция:

"Сейчас я назову много слов. Постарайся их запомнить"

Внимание!

Арбуз, медведь, астра, муравей, аптека, мыло, алмаз, малина.

рбуз едведь

стра уравей

птека ыло

лмаз алина

Задание 1:

Назови слова, которые ты запомнил.

Задание 2:

Назови слова, которые начинаются с буквы А.

Задание 3:

Назови слова, которые начинаются с буквы М.

Задание 4:

Назови все слова, которые я просила тебя запомнить.

4. ГУЛЯЕМ ПО ЗООПАРКУ

Ребенку дают 10 картинок с изображениями разных животных и предлагают внимательно рассмотреть их. Время 3-5 минут. Потом картинки следует убрать. Ребенку предлагается закрыть глаза и представить, что мы гуляем по зоопарку.

Инструкция:

"Я буду называть тебе зверей, ты должен вспомнить тех, кого я не назвала".

Итак, лиса, волк, ежик, жираф, слон…

Задание 1:

Перечисли животных, которые были на картинках.

Задание 2:

Ребенку опять дают 10 картинок, что и в начале и просят назвать и показать тех животных, которые были в начале.

Задание 3:

Найди на картинках животных, которых назвал ты.

Задание 4:

Картинки убираются. Ребенка просят вспомнить животных в том порядке, в каком они назывались.

Задание 5:

Перечисли всех животных, которых ты знаешь.

5. ГУЛЯЕМ ПО ЛЕСУ

Инструкция:

"Представь, что мы уже в лесу! Я буду называть тебе птиц. Ты должен вспомнить тех, кого я не называла".

Итак, сорока, кукушка, дрозд, малиновка, дятел.

Задание 1:

Назови всех птиц, каких ты знаешь. Если ребенок затрудняется, то ему предложить воспользоваться картинками.

Задание 2:

Картинки убираются. Ребенка просят вспомнить тех птиц, которые были названы в начале игры.

6. ВКУС И ЗАПАХ

Задание 1:

Представь лимон.

Каков он на вкус?

Вспомни, как пахнет лимон. Расскажи об этом.

Представь, что ты держишь лимон в руке. Что ты чувствуешь?

Задание 2:

Нарисуй лимон.

Задание 3:

Представь апельсин.

Каков он на вкус?

Вспомни, как пахнет апельсин. Расскажи об этом.

Какого цвета апельсин?

Представь, что ты держишь апельсин в руке. Что ты чувствуешь?

Задание 4:

Нарисуй апельсин.

Задание 5:

Расскажи, чем отличается апельсин от лимона. Чем они похожи?

7. РАЗРЕЗНАЯ КАРТИНКА

Материал: цветная открытка (картинка) с изображением предмета разрезается на несколько частей.

Инструкция:

"Видишь, картинка сломалась. Почини ее". Если ребенок не справляется с заданием, то ему предлагается упрощенный вариант. Далее следует опять предложить ему собрать первую картинку - пусть пробует различные варианты, не следует торопить его.

Задание: Картинка убирается, и ребенка просят по памяти нарисовать ее.

Если при выполнении задания обнаруживается хоть одно несоответствие оригиналу, то эту ошибку надо обязательно обсудить с ребенком. Для этого можно использовать следующие вопросы:

Что изображено на картинке?

Какой формы твой рисунок?

Какого цвета твой рисунок?

При этом необходимо обсудить наличие или отсутствие деталей, штрихов и т.д. в рисунке ребенка.

8. ИГРА В СТИХИ

Задание:

Представь, что Пятачку Ослик подарил мяч. Пятачку очень понравился подарок, и он сочинил стихотворение про этот мяч:

Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, желтый, голубой,

Не угнаться за тобой.

(на самом деле автором является А. Барто).

Пятачок был очень доволен своим стихотворением и решил превратить его в песенку. Спой еще так, как пел Пятачок.

Однажды Пятачок решил поделиться своей песенкой с Винни Пухом. Подумай, как эту же песенку спел Винни.

Винни Пух был очень доволен своим исполнением. Однажды он решил спеть ее Зайцу. Заяц не мог петь так, как пел медведь. Подумай, как Заяц пел эту песенку?

Заяц был очень добрый и решил подарить песенку Ежихе Матрене. Ежиха не умела петь так, как Заяц, и спела песенку по-своему. Подумай, как эту песенку могла спеть Ежиха Матрена.

Задание. Спой еще раз песню про мяч так, как ее пели Пятачок, Винни Пух, Заяц и Ежиха.

Скажи, чем похожи, а чем отличаются варианты этой песенки.

Для того, чтобы задание было легче выполнить, надо вспомнить тембры голосов и интонации наших героев.

## Заключение

Хорошее состояние памяти также необходимо нам, как и хорошее состояние остальных мыслительных процессов. Ею мы пользуемся по многу раз за день, сознательно или бессознательно, интерпретируя события на основе предыдущего опыта или вспоминая, куда положили ключи, с трудом или с легкостью. Ухудшению памяти способствует немало факторов, как внешних (экология, недостаток необходимых веществ), так и внутренних (информационные перегрузки). Но, несмотря на это, нельзя оставлять такой важный мыслительный процесс, как память, без внимания, ведь, если не принимать меры, со временем состояние будет только ухудшаться.

Именно поэтому нужно развивать память, повышать её продуктивность. Я привела несколько самых простых приёмов по улучшению памяти:

1) Питание мозга

2) Мнемотехника

3) Метод визуализации

и ещё несколько упражнений по развитию памяти для детей.

Подумайте, так ли сложны эти методы.

Ведь воспоминания не хранятся в какой-то одной определенной части мозга, а представляют собой процесс, в котором различные части мозга работают вместе. Когда клетки мозга работают вместе, связи между ними становятся крепче. Это значит, что наш мозг действительно претерпевает изменения по мере того, как мы познаете мир и тренируем какие-то навыки снова и снова. В этом и лежит ключ к пониманию способов улучшения памяти.

## Список литературы

1. Р.М. Нилов "Психология", 1997 г.
2. Вейн А.М., Каменецкая Б.И. Память человека. - М., 1973. - с. 191-207.
3. Истомина З.М. Развитие памяти. Учебно-методическое пособие. - М., 1978. - с.62-86.
4. Развитие памяти. - Рига, 1991. Можно ли тренировать память? - с.43-47.
5. Ляудис В.Я. Память в процессе развития. - М., 1976. Развитие памяти в процессе обучения - с.220-246.
6. Ипполитов Ф.В. Память школьника. - М., 1978. Советы по улучшению памяти - с.28-45.
7. Исследование памяти. / Отв. ред. И.Н. Корж. - М: Наука, 1990. - с.216.