

УДК 159.953

Т. А. Симонова, ст. преподаватель (БГТУ)

**РОЛЬ ПАМЯТИ В ОБУЧЕНИИ**

Данная статья посвящена проблеме памяти и ее роли в обучении. В центре внимания автора – память, которую он рассматривает как психический познавательный процесс, лежащий в основе способностей человека и являющийся условием успешного обучения, приобретения знаний, формирования умений, навыков. Без памяти невозможно нормальное функционирование ни личности, ни общества. В статье выявляются и анализируются следующие основные процессы памяти: запоминание, сохранение и воспроизведение; отмечается определяющая роль запоминания для качественного воспроизведения материала. Автор рассматривает виды памяти, выделяя их в зависимости от психологической активности, описывает принципы хорошей работы памяти. Приводятся рекомендации по успешному запоминанию, указываются те факторы, которые тормозят запоминание и пагубно влияют на работу памяти.

The article is devoted to the problem of memory and its role in learning. The author considers memory to be the mental informative process underlying abilities of the person and being condition of successful training, acquisition of knowledge, formation of abilities and skills. Without memory normal functioning of neither person nor a society is possible. The article gives the analysis of such basic processes of memory as storing, preservation and reproduction, the defining role of storing for qualitative reproduction of the material being noted. The article describes the kinds of memory in accordance with mental activity and dwells upon the principles of good work of memory and some methods of successful storing. The author reflects the things which interfere with storing and fatally influence memory work.

**Введение.** Проблема памяти всегда вызывала большой интерес, как в далекой древности, так и в наше время. Значительных успехов в этой области достигли древнегреческие философы, немецкий психолог Г. Эбингауз и французский психолог Т. Рибо. Из советских ученых следует отметить Б. В. Зейгарник и А. А. Смирнова.

Память – психический познавательный процесс, который лежит в основе способностей человека и является условием обучения, приобретения знаний, формирования умений, навыков. Без памяти невозможно нормальное функционирование ни личности, ни общества.

Истории известны примеры исключительной памяти. Наполеон имел великолепную память. Он знал многих солдат не только в лицо, но и помнил, кто из них храбр, а кто трусоват или любитель алкоголя. В молодости Наполеона посадили на гауптвахту, где ему попалась книга по римскому праву. Прочитав книгу, он мог цитировать ее спустя десятилетия. Удивительной памятью обладал брат Пушкина – Лев Сергеевич. По дороге в издательство А. С. Пушкин потерял пятую главу поэмы «Евгений Онегин», а ее черновик был уничтожен. О случившемся Александр Сергеевич сообщил брату. Вскоре он получил от Льва Сергеевича полный текст потерянной главы с точностью до запятой, хотя тот читал и видел ее всего один раз. Эти примеры подтверждают факт, что возможности памяти безграничны. Но для того, чтобы достичь хорошего функционирования памяти, нужно знать ее процессы и виды.

**Основная часть.** Существует три основных процесса памяти: запоминание, сохранение и

воспроизведение. Запоминание – процесс, в результате которого происходит закрепление нового путем связывания его с приобретенным ранее. Припомнить можно только то, что человек ранее запомнил. Чего не запомнил – того нет смысла и вспоминать. Успешнее заучивается то, что представляется более нужным – это то, что либо содействует, либо препятствует достижению цели.

Запоминание может быть произвольным и непроизвольным. Непроизвольное запоминание происходит без поставленной цели, специальных приемов и усилий. Большую роль здесь играет интерес и эмоции. Произвольное запоминание имеет место, когда человек ставит перед собой цель запомнить нужную информацию и использует волевые усилия, специальные приемы запоминания.

Почти всегда услышанный разговор или прочитанный рассказ мы не передаем дословно, а более или менее изменяем, некоторые слова заменяем синонимами, переставляем местами. Это объясняется тем, что мыслям какого-либо текста в сознании человека соответствуют другие – равноценные, что и объясняет трудности в дословном воспроизведении.

Замечено, что сходство мешает при заучивании. Американский психолог Мак Джеча после многочисленных исследований заключил, что последующее заучивание отрицательно отражается на припоминании сходного предыдущего материала, а выученный ранее материал сильно мешает заучиванию сходного с ним нового материала [1, с. 11].

Если студенты только что выучили тему «Великобритания», то превосходно удержат ее

в памяти. Но если за ней сразу следует тема «США», то обе они легко смешиваются.

В процессе функционирования памяти предполагается забывание. Часто забывание выступает в качестве защитного механизма, охраняющего нас от излишних переживаний. Забывание может быть полным или частичным, длительным или временным. Оно может быть обусловлено различными факторами. Первый и самый очевидный из них – время. Менее часа требуется, чтобы забыть половину механически заученного материала.

Многие жизненные психологические проблемы, казалось бы, связанные с памятью, на самом деле зависят не от памяти как таковой, а от возможности обеспечить длительное и устойчивое внимание человека к запоминаемому или припоминаемому материалу. Если удастся обратить внимание человека на что-либо, сосредоточить его внимание на этом, то существующий материал лучше запоминается и, следовательно, дольше сохраняется в памяти.

Исследования процесса сохранения (и забывания) информации показали, что информация, заложенная в память, с течением времени видоизменяется и реорганизуется. Припоминание – извлечение из памяти того, что в ней хранится. Бывает произвольное и произвольное припоминание.

По характеру психической активности выделяют словесно-логическую, образную, двигательную, эмоциональную память.

Словесно-логическая память – основа широты мышления, глубины эрудиции, образования в целом. Ее содержанием являются мысли, выраженные в словах.

Двигательная (кинестическая) память – запоминание и сохранение многообразных движений.

Эмоциональная память – это память на переживания, проявляемая в человеческих взаимоотношениях и запоминаемая без особого труда и на длительный срок.

Образная память проявляется в запоминании образов, представлений конкретных предметов, явлений. Она делится на зрительную, слуховую, осязательную, вкусовую и т. д.

В. Леви замечает: «Одни лучше запоминают, переписав, другие – услышав, третьи – увидев, четвертые – под тихую музыку, пятые – почесывая голову. Если вы еще не знаете индивидуальных особенностей своей памяти, надлежит перепробовать указанные способы» [2, с. 133].

Чистые виды памяти, в смысле безусловно доминирования одного из перечисленных, крайне редки. Типичными их смешениями являются: зрительно-двигательная, зрительно-слуховая, двигательно-слуховая.

В зависимости от времени прохождения материала по структурам памяти можно выделить следующие виды: мгновенную, кратковременную и долговременную память.

В мгновенной памяти удерживается довольно точная и полная картина мира, воспринимаемая органами чувств. Кратковременная память представляет собой не полное отображение событий, а непосредственную их интерпретацию. Делая усилие, можно удержать его в памяти на неопределенно долгое время. Долговременная память наиболее важная и сложная. Емкость ее практически безгранична.

Для успешного запоминания целесообразно обратить внимание на несколько основных принципов работы памяти. Принцип паузы дает время оценить обстановку и подумать. Пауза снижает возможность поспешных действий, заставляет сосредоточить внимание на нужном предмете. Принцип расслабления позволяет подавить беспокойство, которое препятствует концентрации внимания и блокирует механизмы памяти. Принцип осознания – это ключ к избирательному вниманию и наблюдению. Без них нельзя гарантировать последующее извлечение информации. Ассоциация образов (визуальная проработка) – это важный принцип, используемый всеми, кто помнит местонахождение различных предметов. Принцип личных комментариев (вербальная проработка) позволяет оставить яркий след в памяти. Принцип оценки материала с помощью категорий имеет отношение к способу хранения информации. Принцип просмотра и использования материала обеспечивает быстрое вспоминание. Для лучшей концентрации внимания нужно стараться заниматься только одним делом в определенный момент времени. Психологи отмечают, что при запоминании материала, лучше всего воспроизводятся его начало или конец («эффект края»), а установка на запоминание ведет к лучшему запоминанию. Одним из интересных эффектов памяти является явление реминисценции – улучшение со временем воспроизведения изученного материала без повторения. Простые события, которые производят на человека сильное впечатление, запоминаются сразу, прочно и надолго. Любое новое впечатление не остается в памяти изолированным. Память о событии меняется, так как вступает в связь с другими впечатлениями. Память связана с личностью человека, поэтому любые патологические изменения в личности сопровождаются нарушениями памяти. Она теряется по «сценарию»: сложное – простое, а восстанавливается: простое – сложное.

Следует соблюдать следующие способы рационального запоминания:

– установка на длительность и полное запоминание;

– необходимо отчетливо понимать заучиваемый материал, осознавать логические переходы и связь между его отдельными частями;

– важно гармонично согласовывать между собой получаемую информацию со старой;

– нужно привлекать эмоциональную память: например, нарисовать комические рисунки для скучного текста;

– следует выбрасывать ненужное и случайное, а сохранять полезное,

– при заучивании иностранных слов рекомендуется использовать их сходство с соответствующими русскими словами;

– если нужно запомнить обширный материал, целесообразно составить план, способствующий глубокому осмыслению материала. Исследования профессора А. А. Смирнова показали, что прочность запоминания с составлением плана почти вдвое больше, чем без него [2, с. 39];

– после того как материал проработан, его надо повторить, причем частями, а не целиком, что дает большую экономию времени и повышает качество усвоения;

– целесообразно распределять повторения во времени: повторить 2–3 раза, потом перерыв, заполненный посторонней деятельностью, а после вновь повторить 2–3 раза. Перед сном желательно еще раз повторить, потому что отдых коры головного мозга способствует лучшему запоминанию.

Французский психолог Т. Рибо высказал мысль, что «раньше забывается то, что было позже выучено». Из этого можно сделать вывод: только что выученный материал следует повторять чаще, чтобы он прочно закрепился в памяти.

Бессмысленное зазубривание материала не поможет нам с каждым днем легче заучивать новую информацию. Но систематические упражнения позволяют развить навыки рационального запоминания.

Наилучшим временем суток для сознательной работы памяти является промежуток от 10 до 12 часов, когда организм максимально устойчив к кислородному голоданию, а также после 20 часов.

Что тормозит запоминание?

Успешному запоминанию мешает возбуждение, раздражение, посторонние мысли. Провалы в памяти возникают, когда сильное волнение лишает их возможности концентрировать внимание: боязнь экзамена, публичного выступления, нервное истощение, сильный стресс. Этот порочный круг можно разорвать, переключив внимание на другой предмет или расслабившись.

Человек, находящийся в состоянии депрессии, должен прибегать к помощи таких грубых зрительных подсказок, как записки и таймеры, и пользоваться ими безо всяких колебаний.

На работу памяти пагубное влияние оказывают:

1) химические вещества и медицинские препараты, вызывающие состояние сонливости, успокаивающие средства и антигистаминные препараты;

2) злоупотребление снотворными и сердечными препаратами;

3) алкоголь снижает способность к обучению и замедляет мыслительные процессы, последствием алкогольного опьянения весьма долго сказываются на работе головного мозга;

4) у курильщиков ослаблена функция кратковременной памяти, поражены визуальная и вербальная виды памяти;

5) избыток кофеина в крови вызывает нервозность, возбудимость, злоупотребление табаком и кофе лишает человека возможности расслабиться.

Если что-то правильно заучивается, то оно впоследствии правильно и припоминается. Русский педагог и психолог К. Д. Ушинский писал: «Упорное припоминание есть труд, и труд иногда нелегкий, к которому должно приучать дитя понемногу, так как причиной забывчивости часто бывает леность вспомнить забытое, а от этого ускоряется дурная привычка небрежного обращения со следами наших воспоминаний. Вот почему учителя, нетерпеливо подсказывающие ребенку, как только он запнется, портят память “дитяти”. Нужно приучать себя самостоятельно стараться вспомнить забытое, не рассчитывая на записи и пособия. Не удалось вспомнить с первого раза – попытайся во второй раз, но каждую попытку нужно начинать заново» [3, с. 60].

**Заключение.** Итак, память – не обособленная способность человека; в явлениях памяти перед нами выступает вся личность. Поэтому невозможно придумать прием, с помощью которого удалось бы автоматически развить память, также как невозможно изобрести вечный двигатель. Совершенствование памяти зависит от общего развития и духовного роста человека.

### Литература

1. Зубра, А. С. Культура умственного труда / А. С. Зубра. – Минск, 1997.
2. Иващенко, Ф. И. Задачи по общей, возрастной и педагогической психологии / Ф. И. Иващенко. – Минск, 1985.
3. Лурия, А. Р. Внимание и память / А. Р. Лурия. – М., 1975.

Поступила 02.04.2010