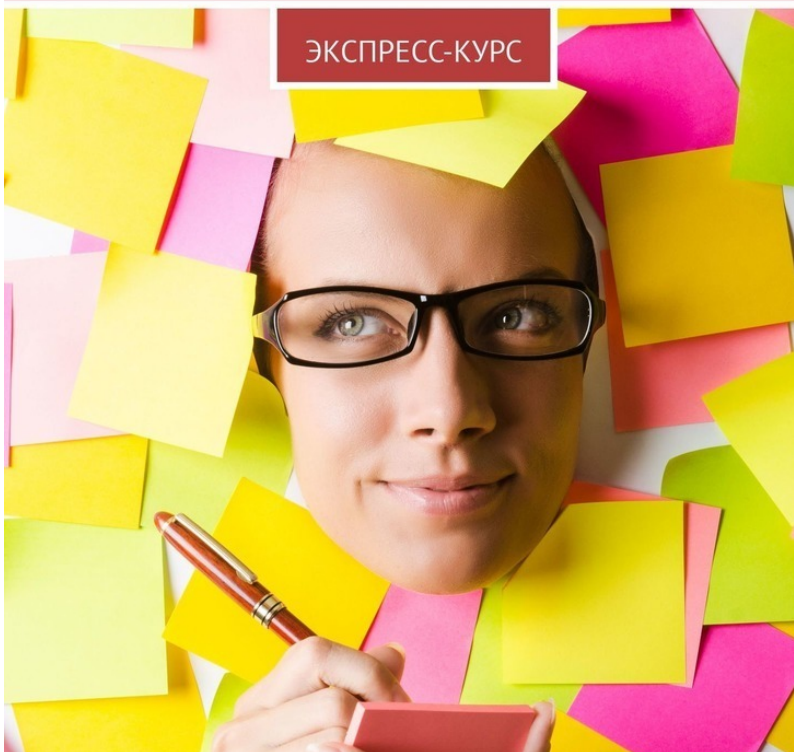


СВЕТЛАНА МАРКОВА

---

# Краткий курс по развитию памяти

ЭКСПРЕСС-КУРС



**Светлана Маркова**  
**Краткий курс по развитию**  
**памяти. Экспресс-курс**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40488124](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40488124)*  
*ISBN 9785449623096*

**Аннотация**

Из книги Вы узнаете, что такое память, какие ее функции и элементы, познакомитесь с правилами хорошей памяти и методами запоминания любой информации (номеров телефонов, пин-кодов, формул, иностранных слов, текстов, стихов, дат, имен, лиц и др.)

# Содержание

Об авторе	5
Исследования и исследователи	6
Ассоциативное направление	7
Нейронное и биохимическое направление	9
Социально-генетическое направление	10
Что такое память	12
Структурные элементы памяти	13
Виды памяти	15
Правила хорошей памяти	18
Методы рационального запоминания любой информации	22
Развитие памяти	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Краткий курс по развитию памяти Экспресс-курс**

**Светлана Маркова**

© Светлана Маркова, 2019

ISBN 978-5-4496-2309-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Об авторе

**Светлана Маркова** – эксперт в области инновационного образования, директор Центра быстрого обучения, журналист, писатель, создатель авторской методики по интенсивному изучению иностранных языков, специалист по быстрому обучению, соавтор учебных пособий по изучению иностранных языков, автор научных публикаций по быстрому изучению иностранных языков, методике изучения и преподавания иностранных языков, автор блога [www.svetlanamarkova.ru](http://www.svetlanamarkova.ru)

**По образованию филолог** (бакалавр филологии, специальность – русская филология), **эдуколог**, то есть **специалист в сфере образования** (магистр эдукологии, специализация – политика просвещения), **учитель религии**.

Интересуется эффективными методами обучения, методическими вопросами изучения и преподавания иностранных языков.

# Исследования и исследователи

Память – основа познания. Неудивительно, что ее природа всегда интересовала человечество. Но несмотря на это, теории, объясняющие происхождение этого процесса, долгое время отсутствовали. Их появлением был ознаменован XX век. Родоначальницей одной из теорий стала гипотеза Г. Эббингауза о связях (ассоциациях), возникающих между предметами и явлениями и обеспечивающими запоминание. На основе разработки этой гипотезы родилось несколько теорий, в дальнейшем образовавших целое направление.

# Ассоциативное направление

Все теории этого направления основаны на ассоциативной природе памяти: появление в сознании одного из образов влечет за собой пробуждение другого. Механизм возникновения ассоциаций напоминает прием запоминания «узелки на память».

Всемирно известные ученые И. М. Сеченов и И. П. Павлов обосновали эту теорию с физиологической точки зрения. Они доказали, что при однократном последовательном действии раздражителей в коре головного мозга зарождаются временные структуры – ассоциации.

Выделяют несколько разновидностей ассоциативных связей:

- ассоциации сходства базируются на общих признаках предметов и явлений;
- ассоциации контраста основываются на противоположностях;
- в основе смысловых ассоциаций лежат причинно-следственные связи;
- базу ассоциаций смежности составляют факторы пространства и времени.

Ассоциативное направление имеет множество сторонни-

ков (Г. Спенсер, У. Джемс Д., Юм и др). Их ряды пополняются и в настоящее время.



# Нейронное и биохимическое направление

Д.О.Хебб в 1949 г. выдвинул новую гипотезу о происхождении памяти. В ее основе лежит предположение о 2 основных процессах формирования памяти: кратковременном и долговременном.

Основу кратковременного механизма составляет движение электрического импульса в замкнутых цепочках нейронов. Долговременное хранение информации образуется на основе возникновения устойчивых связей, возникающих как следствие неоднократного протекания нервных импульсов по одним и тем же нейронным цепочкам.

К этому же направлению относится теория, предложенная Г. Хиденом. Ученый предположил возможность участия РНК в процессе образования памяти. ДНК – генетическое хранилище памяти индивида. Хиден первым заговорил об участии в процессе образования памяти и РНК, как матрицы синтеза белка. Чередование РНК способствует образованию разных белковых молекул. По Хидену, обучение, как процесс приобретения нового опыта, может влиять на последовательность РНК. Позднее правомерность его предположения была доказана.

# Социально-генетическое направление

П. Жане изучал психологические механизмы происхождения памяти. В своем учении он вводит понятие «формы памяти», выделяя:

- ожидание и поиск, представляющие первичную или начальную форму;
- сохранение и поручение как форма отложенных действий;
- повествование, рассказ и пересказ, воспроизведение наизусть как высшая фаза развития памяти.

Жане утверждал, что причиной возникновения различных форм памяти является потребность людей в общении и сотрудничестве. Таким образом, взаимодействию людей в процессе формирования памяти он отвел первостепенную роль.

Идеи этого ученого нашли развитие в трудах Л.С.Выгодского и А.Р.Лурия. Проанализировав развитие процесса памяти от первобытного человека до наших дней, ученые сделали важные выводы о переходе памяти от стихийного, неуправляемого процесса к его осознанию. Основу этого перехода составляет развитие умения использовать различные объекты (предметы, образы) как средства запоминания, приводящие к образованию искусственных знаний, являющихся

орудием запоминания. Эти позиции нашли развитие в трудах современных психологов.

Таким образом, существует несколько направлений в исследованиях, касающихся происхождения памяти. Окончательная «точка» еще не поставлена. Процесс познания природы идет, принося нам новые, более глубокие знания и рождая новые направления.

# Что такое память

Для того чтобы понять, что такое память, достаточно представить, что ее у вас нет. Жизнь теряет смысл, не правда ли? Человек не сможет, а если и сможет, то крайне примитивно, существовать в состоянии амнезии (потери памяти).

Память позволяет фиксировать «картинку» окружающей действительности, воспринимаемой с помощью органов чувств (слуха, зрения, обоняния и осязания, вкуса). Чувственное восприятие обрабатывает мозг, включая операции мышления и воображения и формируя окончательный результат. Благодаря памяти «картинка» остается с нами, превращаясь в опыт, связывая прошлое с настоящим и даря нам будущее.

# Структурные элементы памяти

## 1. Запоминание:

- произвольное (например, заучивание);
- произвольное (само запомнилось, без усилий);
- механическое (например, зубрежка);
- смысловое или логическое.

**2. Сохранение или удерживание результатов запоминания.** Известно, что оно прямо пропорционально значимости информации для человека. Например, если человек заинтересован в запоминании чего-либо, он запомнит эту информацию лучше и на более длительное время, чем то, что для него не значимо.

## 3. Воспроизведение состоит из нескольких этапов:

- узнавание или сличение уже имеющего в памяти образа с новым, актуальным;
- припоминание, заключающееся в поиске и извлечении из «копилки памяти» необходимой информации;
- воспроизведение в сознании человека законченного эмоционального образа.

**4. Забывание** позволяет освобождаться от ненужной, незначимой информации, оберегая наш мозг от перегрузок.

Забывание может быть частичным и полным.

# Виды памяти

Основу классификации памяти составляют особенности восприятия информации, времени ее хранения и опосредованности протекания процесса.

## 1. По характеру запоминаемой информации

– *Двигательная, или мышечная память:* научившись какому-либо движению, например, плаванию или вязанию, мы выполняем его, не задумываясь, всю последующую жизнь.

– *Эмоциональная память:* всем известно, что события, окрашенные яркими эмоциями, хранятся в памяти дольше. Эмоциональная память придает процессу запоминания личностно-эмоциональную окраску.

– *Образная память* позволяет запомнить и сохранить в сознание образ, созданный на основе комплексной работы всех органов чувств.

– *Словесно-логическая память* отвечает за запоминание определенных высказываний, закономерностей и особенностей структуры сложной информации.

## **2. По степени опосредованности или осознанности запоминания**

– *Непроизвольная память*: запоминается сама, без малейших усилий. К непроизвольной памяти относится и так называемая генетическая память, позволяющая извлекать из недр подсознательного определенную информацию. Одним из примеров такой памяти является эффект дежавю.

– *Произвольная память* предполагает использование определенных усилий для того, чтобы запомнить. Этими усилиями может быть как простая установка или концентрация внимания (например, это надо запомнить), так и осознанное применение разных приемов запоминания (написание тезисов, составление плана и т. п.)

## **3. По времени хранения информации**

– *Сенсорная или чувственная память*, образующаяся как мгновенное, буквально 2—3 сек., отражение информации органами чувств.

– *Кратковременная память*, позволяющая сохранить информацию после ее первого восприятия в течение незначительного времени (порядка 30 сек).



– *Долговременная память.*

Человек, имеющий представление о механизме запоминания, видах памяти и их особенностях способен не только адекватно оценить ее значение для жизни человека, но и способствовать развитию этого процесса, открывая для себя новые возможности собственной памяти.

# Правила хорошей памяти

Далеко не каждый может похвастаться хорошей памятью. Многих она подводит. А ведь это так важно – быстро и надолго запоминать! Хорошая память – залог успешного обучения, построения карьеры, общения и много другого, делающего нашу жизнь успешной. Многие хотели бы иметь хорошую память и сохранить ее в таком состоянии на долгие годы.

Оказывается, сделать это достаточно просто.

## 1. Питание

Память – продукт активной работы головного мозга. Для успешного функционирования мозгу нужно питание.

– *Кислород* – один из наиважнейших питательных элементов для мозга. Помните это и возьмите за правило работать в хорошо проветренной комнате и просто больше бывать на свежем воздухе, давая возможность головному мозгу насытиться кислородом.

– *Физические нагрузки* усиливают кровоток не только в мышцах, но и в головном мозге, способствуя росту его активности. Таким образом, занимаясь физкультурой, мы спо-

собствуем и развитию памяти.

– Залог хорошей памяти — *употребление пищи, богатой витаминами.*

Употребляйте больше продуктов, содержащих витамины группы В. Давно доказано, что эти витамины благотворно влияют на развитие и сохранение памяти. Пусть гречка, овсянка, блюда из бобовых, орехи, молочные продукты и мясо птицы чаще присутствуют в вашем рационе.

Дважды в неделю обязательно употребляйте жирные сорта рыбы. Она богата веществом (Омега-3), способствующим поддержанию работоспособности головного мозга, а значит, и улучшающим состояние памяти.

## **2. Тренируйте мозг**

Помимо питания, следует позаботиться о хорошей нагрузке мозга работой. Не позволяйте уму лениться, бездействовать.

Сделать это достаточно просто:

- больше читайте;
- разгадывайте загадки, сканворды и кроссворды;
- учите иностранные языки;
- проявляйте любознательность, стараясь узнать, как можно больше в разных областях;
- играйте в шашки, шахматы и другие интеллектуальные

игры;

– нравится писать стихи и рассказы, вести дневники или блог – делайте это как можно чаще.

Эти занятия также способствуют развитию памяти.

Пройдет некоторое время, и вы почувствуете, что стали быстрее и лучше запоминать!

### **3. Ведите здоровый образ жизни**

Откажитесь от вредных привычек, забудьте о курении и алкоголе.

### **4. Развивайте память через развитие других познавательных процессов**

В организме человека все психические процессы взаимосвязаны. Наша память неразрывно связана с вниманием, мышлением, эмоциями и другими познавательными процессами. Это означает, что, развивая внимание или мышление, вы работаете и над развитием памяти.

### **5. Делайте ревизию памяти**

Ненужная, длительное время не востребованная информация забывается, поэтому перебирайте информацию (вспоминайте), обновляйте ее (эмоциями), раскладывайте все по полочкам (структурируйте).

## **6. Тренируйте память смолоду!**

Известно, что чем больше времени и сил потрачено на развитие памяти в молодые годы, тем дольше хорошая память будет вас радовать в зрелом и преклонном возрасте.

Как видите, правила хорошей памяти не столь трудны и не являются невыполнимыми.

Подводя итог, сформулируем их в одной фразе: *станьте поклонниками здорового и активного образа жизни, и память вас не подведет!*

# Методы рационального запоминания любой информации

Процесс рационального запоминания информации напрямую связан с мышлением. Рациональное запоминание в корне отличается от мнемонического запоминания и механического заучивания. Таким запоминанием можно пользоваться при изучении учебного материала, когда необходимо запомнить большой объём информации, а вот для запоминания номера телефона, например, этот способ вряд ли подойдёт.

Суть метода рационального запоминания любой информации заключается в:

- обязательном понимании запоминаемого;
- выделении основного и второстепенного;
- логическом и причинно-следственном запоминании материала;
- постоянном воспроизведении запомненного.

Это основной метод рационального запоминания. Что бы запомнить, к примеру, содержание романа в стихах «Евгений Онегин» нужно сначала прочитать его, понять, о чём идёт речь. Затем разделить все события романа на основные и второстепенные. К примеру, основными моментами ста-

нут: приезд Онегина в деревню, бал у Лариных, письмо Татьяны к Онегину, дуэль Ленского и Онегина. А вот пробуждение Онегина, Разговор Ольги с матерью, описания природы станут второстепенными деталями. Логическое запоминание будет заключаться в том, чтобы создать в уме цепочку событий романа, воспроизвести в последовательности всё то, что описал Александр Сергеевич Пушкин. А воспроизведением будет вольный (не в стихах) пересказ поэмы – сначала себе самому, затем аудитории слушателей.

Есть ещё один интересный метод рационального запоминания любой информации – через воспроизведение. Этим методом очень часто пользуются музыканты для запоминания партитур.

Метод заключается в следующем:

- внимательное изучение запоминаемого материала;
- воспроизведение отрывков общего изучаемого материала;
- собирание отрывков в единое целое.

Так, оперный певец может запомнить сложную арию. Он сначала слушает всю арию целиком, затем смотрит на нотный стан – читает партитуру и делит её на логические отрывки. Далее суть метода заключается в повторении всех отрывков в порядке очерёдности. То есть, каждый отрывок пе-

вещ пытается повторить неоднократно. Затем ему предстоит с помощью задействия зрительной и слуховой памяти соединить эти отрывки и воспроизвести их полностью.

Этот способ рационального запоминания хорош для объёмной графической информации – партитуры, стихи, спитчи. Для запоминания комбинированной информации, содержащей числовые показатели и формулы, пригодится другой метод.

Метод рационального запоминания любой информации Н. Бехтеревой включает в себя в первую очередь чередования умственной и физической нагрузки. Так, известный нейрофизиолог советует уделить прочтению и изучению текста двадцать минут, затем час посвятить физическому труду или спорту, а затем снова вернуться к запоминанию информации. Таким образом за один вечер можно выучить до пяти параграфов из учебника по физике или математическому анализу. Здесь самое главное правильно распланировать учебное время и не давать чрезмерной умственной нагрузки. Физическая нагрузка способна нивелировать умственную и не давать мозгу человека перетруждаться.



# Развитие памяти

Развить память возможно не только у ребёнка. Это могут сделать и взрослые, и даже пожилые люди. Для развития памяти существуют специальные упражнения, которые на протяжении двадцатого века разрабатывали ученые из Сорбонны, Йеля, Оксфорда и советского института изучения головного мозга. Эти упражнения направлены на активизацию центров головного мозга человека, отвечающих за память и нормализацию процессов запоминания и воспроизведения информации.

– Французские учёные из парижского университета Сорбонны предлагают три направления для развития памяти:

– У детей развивать память лучше с помощью игр с умеренной физической активности – найти предмет, запомнить, сколько шариков лежит в коробке, запомнить, в какой последовательности куклы рассажены за столом. Доказано, что ребенок, двигаясь, лучше запоминает информацию. Сочетание движения и запоминания способно развить детскую память и сделать её более ёмкой.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.