

МБОУ Сергиево-Посадская гимназия им. И.Б. Ольбинского

Казанин Ярослав

Самостоятельная творческая работа по психологии

Опыты развития памяти

Руководитель:

*Филимонова Ольга
Генадьевна*

Сергиев Посад

2014

ВВЕДЕНИЕ

«Если вы не можете вспомнить что-то очень важное, нужно снять кольцо с пальца одной руки и переодеть на тот же палец другой руки. Все мигом вспомнится»

« Если вещь куда-то запропастилась, и найти ее не получается, нужно приговаривать: «Черт, черт, поиграй да отдай».

«Для того чтобы отыскать пропавшую вещь, советую привязать носовой платок к левой ноге и продолжить поиски»

(Народные средства для улучшения работы памяти).

Конечно, можно пользоваться народными приметами всю жизнь. Тем не менее, я решил изучить данный вопрос с научной точки зрения и выбрал тему развития памяти, потому что, выполняя упражнения и изучая материал об этом познавательном процессе, рассчитываю улучшить свои способности к запоминанию информации. Так же хочу научиться выполнять научные работы. Во время написания СТР я могу улучшить не только свою успеваемость, но и просто расширить кругозор. В этой работе мне предстоит ответить на вопрос «Возможно ли улучшить успеваемость за счёт развития памяти»? Это и есть **проблема** моего исследования.

Моя цель:

Повысить свою успеваемость, используя информацию о моей памяти и упражнения на её развитие.

Задачи, которые я буду решать в моей работе:

1. Максимально полно и широко изучить материал о памяти как познавательном процессе.
2. Подобрать интересные и выполнимые упражнения на развитие памяти и провести тренировку памяти.
3. Проанализировать полученный результат.
4. Проанализировать изменения в оценках (учебные результаты).

Гипотеза, которую я буду проверять по ходу исследования:

«Используя мнемотехники, я смогу улучшить свою успеваемость».

Глава I.

Память как познавательный процесс

1.1. Определение памяти

Для начала проанализируем определения памяти, представленные в различных источниках:

Память – это процессы организации и сохранения прошлого опыта, делающие 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 обучения¹.

Память – это способность к воспроизведению прошлого индивидуального опыта; одно из основных свойств нервной системы, выражающееся в способности длительно хранить информацию о событиях внешнего мира и реакциях организма и многократно вводить её в сферу сознания и поведения².

Память – это способность сохранять и воспроизводить в сознании прежние впечатления, опыт, а также самый запас хранящихся в сознании впечатлений, опыта³.

Память — это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение человеком его опыта⁴.

Учёные разных областей науки: психологии, биологии, медицины, генетики, кибернетики исследуют свойства памяти. Все они расширяют наши знания о памяти человека, взаимно дополняют друг друга, позволяют глубже заглянуть в суть одного из самых важных и загадочных явлений человеческой психики.

1.2. Представления о памяти в древней философии

¹ «Большая психологическая энциклопедия»

² «Биологический энциклопедический словарь»

³ «Толковый словарь Ожегова»

⁴ Коломинский Я.Л. Человек: психология. –Москва: "Просвещение", 1986 г.

Диоген (V век до н.э.) рассматривал память как процесс, который определяется равномерным распределением воздуха в теле. И, следовательно, забывание есть не что иное, как изменение этого распределения.

Платон (IV век до н.э.) создал теорию, которую и сейчас разделяют некоторые ученые, конечно, в усовершенствованном виде. Эта теория носит название "гипотезы восковой доски". Платон считал, что память подобна воску, на котором отпечатываются все предметы, которые с ним соприкасаются. Память человека точно таким же образом запечатлевает весь его опыт. Забывание же подобно стиранию, изнашиванию этих отпечатков со временем. Полное забывание же наступает тогда, когда поверхность становится абсолютно чистой и гладкой.

Аристотель (384-322 до н.э.) также обращался к вопросам, связанным с памятью. Он считал, что запоминание связано с движением крови по организму, а забывание происходит в результате замедления этого движения. Но самым важным вкладом Аристотеля в изучение процессов памяти стала его идея "ассоциаций" как основного механизма возникновения образов без видимых внешних раздражителей. Эту концепцию в наши дни в том или ином виде признают практически все ученые.

Большинство римских мыслителей полностью разделяли концепцию "восковой доски" и практически не внесли ничего нового в развитие представлений о памяти. Зато именно римские мыслители разработали первые техники эффективного запоминания.

Цицерон (I век до н.э.) создал систему "комнаты" или систему "мест", которая по сей день носит его имя. Метод Цицерона по сей день считается одной из наиболее простых и эффективных техник запоминания.

1.3. Память как процесс

Память относится к познавательным процессам и встает в «один ряд» с восприятием, мышлением, вниманием – теми процессами, которые обеспечивают человеку работу с информацией. Познавательные процессы есть и у животных, но у человека они носят совсем иной характер. У животных познавательные процессы *натуральные*, а у человека, благодаря погружению в культуру, познавательные процессы становятся *высшими*⁵.

Характеристика высших познавательных процессов:

1. *Произвольность*: человек может себя заставить запомнить что-либо или решить ту или иную задачу, то есть, воспользоваться своими способностями *преднамеренно*.
2. *Осознанность*: человек может рассказать о том, как он выполняет то или иное действие по усвоению и переработке информации, то есть выполнить действие *осознанно*.
3. *Опосредованность* – это значит, что человек использует *средства* для организации своей познавательной сферы, такими средствами могут выступать:

Средства организации восприятия	Цвета, формы, меры веса, длины и т.п.
Средства для организации памяти	Знаки, символы, метки, схемы и т.п.
Средства для организации мышления	Формулы, закономерности, правила, таблицы и т.п.
Средства для организации внимания	Указка, маркер

4. *Системность*. Все познавательные процессы человека образуют систему, не существуют отдельно друг от друга. С возрастом *интеллектуализируются*, то есть спаиваются с мышлением восприятие,

⁵ Выготский Л.С. Лекции по психологии. –М.: «Союз», 2006г.

память, внимание, и все психические функции образуют целостную систему.

Память понимают как единство нескольких процессов:

Запоминание – закрепление информации.

Хранение – сохранение знаний и опыта.

Узнавание и воспроизведение. Узнавание – адекватное осознание человеком того, что настоящее впечатление переживается им повторно, то есть он имел такой же точно опыт в прошлом. Воспроизведение – воскрешение из памяти в сознание образы, воспринятые ранее⁶.

Забывание – процесс «стирания» информации в памяти человека, заключающийся в потере возможности припоминать и воспроизводить информацию.

Представим характеристику этих процессов в таблице:

Процессы памяти	Краткая характеристика
запоминание	это процесс памяти, в результате которого происходит закрепление нового путем связывания его с приобретенным ранее. Носит избирательный характер. Различаются: кратковременное и долговременное произвольное и произвольное
воспроизведение (актуализация, возобновление)	процесс памяти, в результате которого происходит актуализация закрепленного ранее содержания психики путем извлечения его из долговременной памяти. Внутри процесса воспроизведения можно выделить его различные виды: <i>узнавание</i> , собственно <i>воспроизведение</i> (произвольное и произвольное), <i>припоминание</i> .

⁶ Большая энциклопедия по психиатрии, 2-е изд. 2012 г. Жмуров В.А.

	Особое место занимает воспоминания – историческая память личности
сохранение	определяется степенью участия материала в деятельности личности. Процент сохранения заученного материала после определенного отрезка времени находится в обратно пропорциональном отношении к объекту этого материала при условии количественно и качественно одинаковой работы с ним
забывание материала	зависит от времени. Это впервые экспериментально установил немецкий психолог Эббингауз, который показал, что забывание особо интенсивно протекает после заучивания, а затем замедляется. Чем более осознан материал, тем медленнее он забывается. Имеет избирательный характер. Устойчиво значимый материал забывается медленнее

1.4. Классификация видов памяти



Рассмотрим каждую классификацию подробнее:

По характеру психической активности

- Образная – характеризуется чувственным запечатлением образов с помощью различных анализаторов.
- Эмоциональная – запоминание переживаний и чувств.
- Словесно-логическая – запечатление мыслей и слов.
- Двигательная – запоминание и воспроизведение действий и движений.

По характеру целей деятельности:

- Непроизвольная – запоминание не происходит по заранее поставленной цели и волевым усилиям.
- Произвольная – человек ставит перед собой задачу запомнить информацию.

По продолжительности сохранения материала

- Кратковременная – память на недавно прошедшее событие.
- Долговременная – память в которой хранятся события происходящие с человеком в течение всей жизни.
- оперативная – процессы запоминания, сохранения и воспроизведения информации, которая поступает и перерабатывается по ходу выполнения действия и необходима только для достижения цели данного конкретного действия.

По степени осмысления запоминаемого материала

- Механическая – повторение без ассоциативных и смысловых связей.
- Смысловая – установление и запоминание смысловых связей между понятиями.

Биологи выделяют также память генетическую и иммунную. «Генетическая память обеспечивает передачу из поколения в поколение наследственной информации, зашифрованной в ДНК. Например, у человека такой информацией, передающейся от родителей к ребенку в виде генов, является цвет глаз, волос, форма носа, губ, веснушки на лице, резус-фактор и

т.д. Иммунная память представляет собой способность организма отличать собственные клетки от проникших извне чужеродных тел и микроорганизмов. Она участвует в выработке иммунитета – способности организма защищать себя от болезнетворных микробов и вирусов⁷».

1.5. Биологические основы работы памяти

Вся жизнь человека, весь его опыт и знания хранятся в памяти, но где хранится сама память. Мы привыкли думать, что воспоминания хранятся где-то в голове, но результаты научных исследований говорят о другом. Ученые выявили области мозга, связанные с восприятием собственной личности и способностью распознавать ложь, а также зоны, руководящие любопытством и тягой к приключениям. Были обнаружены центры аппетита, агрессии, страха, открыты участки, отвечающие за чувство юмора и оптимизм. Ученые даже выяснили, почему любовь «слепа». Оказывается, романтическая и материнская любовь отключают «критические» функции мозга. Но... поиски участка, управляющего памятью, так и не увенчались успехом. В человеческом мозгу отсутствует участок, отвечающий за хранение воспоминаний. Этот факт ученые не могут объяснить. Есть еще одна загадка. 98% клеток мозга обновляются каждые два дня, это значит, что через каждые два дня мы должны забывать все, что узнали до этого.

Человеческий мозг – это около 1,5 кг розовой массы нервных клеток (в основном нейронов, которые в действительности имеют серый цвет – розовый же цвет мозгу придают кровеносные сосуды).

Мозг напоминает большой мягкий грецкий орех, втиснутый в череп. Череп, хотя он и кажется одной большой твердой костью, на самом деле состоит из 23 отдельных костей, которые плотно соединены друг с другом, образуя зигзагообразные швы. У новорожденных кости черепа прилегают еще не так плотно, поэтому голова может расти. С возрастом кости срастаются и 8 из них образуют твердую черепную коробку, которая защищает мозг.

⁷ <http://www.bibliotekar.ru/psihologia-1/16.htm>

Нейрон – структурная и функциональная единица нервной системы. Нейроны обладают признаками, присущими всем клеткам организма. "Энергетические станции клеток" - митохондрии - синтезируют универсальный источник энергии для клетки - АТФ. В молекуле АТФ энергия хранится в виде химических связей и может использоваться клеткой по мере надобности. Нейроны связаны между собой синаптическими связями. Нейрон обладает рядом отличительных черт. В любом нейроне есть тело, от которого отходят отростки двух видов. Короткие, ветвящиеся отростки называются дендритами, информация по ним в виде нервного импульса проходит в тело нейрона. Отросток, несущий информацию от тела нейрона, называется аксоном. От тела нейрона отходит только один аксон, длина которого может в некоторых случаях достигать 1,5 м. Взаимодействие нейронов осуществляется посредством синапсов. По сути синапс – это место контакта двух нейронов. На конце аксона имеется расширение – пресинаптическое окончание, в котором находятся синаптические пузырьки. Эти структуры содержат особое химическое вещество – медиатор. Участок мембраны дендрита другого нейрона, участвующего в образовании синапса, называется постсинаптической мембраной. На ней находятся специфические рецепторы – структуры мембраны, взаимодействующие с медиаторами. Пространство между пресинаптическим окончанием и постсинаптической мембраной называется синаптической щелью. Микротрубочки – тонкие опорные структуры, помогающие нейрону сохранять определенную форму.

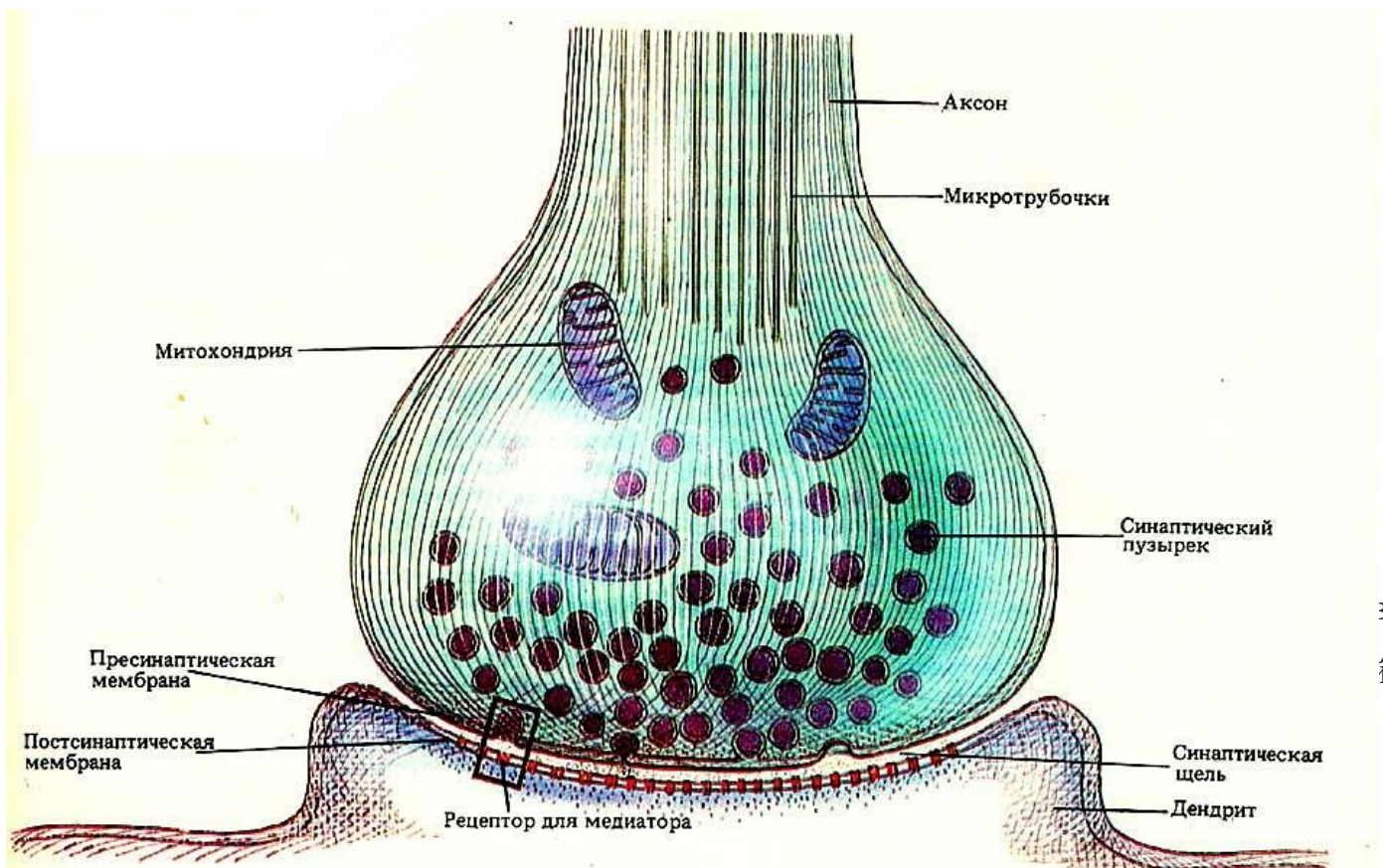
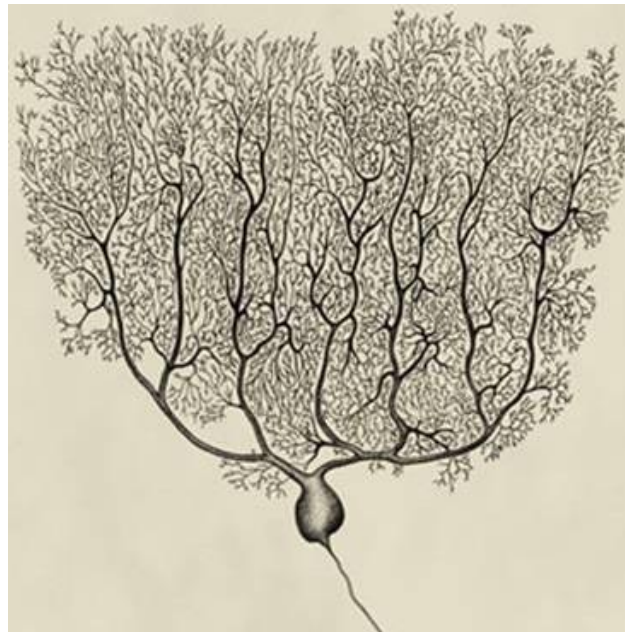
Как же всё происходит в нашей голове? Головной мозг управляет тем, что мы делаем и о чем думаем, посылая и принимая электрические импульсы и химические сигналы между отдельными нейронами и группами нейронов. Мысли кодируются возбуждением нейрона, которое состоит в испускании небольшого электрического сигнала. Импульсы передвигаются по нейронам со скоростью 360 километров в час.

Нейроны с короткими аксонами связываются с соседними клетками, а те, у которых более длинные аксоны, связываются с нейронами в других

участках. Аксоны одного нейрона связываются с дендритами другого на небольших промежутках, называемых синапсами, которые играют роль как в передаче мыслей, так и в хранении долговременных воспоминаний. Для плавного течения мысли импульс должен перейти от одного нейрона к другому, но через синапсы не могут пройти электрические сигналы. Длина синапса составляет всего лишь 20 нанометров (нанометр – это миллионная часть метра), но, как и в лампочке с порванной нитью накаливания, небольшие электрические сигналы, вырабатываемые нейронами, не могут пересечь это пространство, несмотря на то, что оно очень мало. Нейроны преодолевают эту трудность, превращая электрические сигналы в химические импульсы. Посылающая сигнал клетка высвобождает, одну из очень многих химических молекул, которая переходит через синаптическую щель и прикрепляется к рецептору молекулы принимающего нейрона. Этот процесс напоминает передачу палочки в эстафетном беге. Процесс похож на строительство брода через реку. Если каждый человек, который успешно переходит через реку, оставляет после себя камень, то с течением времени переход становится быстрее и легче. Для того чтобы сделать изменения в синапсе постоянными, вырабатываются новые протеины, и физическая структура совершенствуется. В конечном итоге, гены – это инструкции по образованию белков, которые фиксируют воспоминание в головном мозге. Когда мы вспоминаем событие из прошлого, создаются новые белки – это означает, что воспоминание с течением времени постоянно слегка изменяется.

Удивительно, но электрические импульсы, которые вырабатывают нейроны, необыкновенно стереотипны. Вся система напоминает электричество в доме. На кухне оно включает тостер, в зале оно включает телевизор. Электричество одно и то же независимо от того, в какой части дома его используют. Подобным образом импульс нейрона важен только из-за модели соединений, которые нейрон образует с другими нейронами и с частями тела. Соедините нейрон с мышцей руки, и рука получит сигнал. Если

бы тот же самый нейрон был соединен со ступней, его получила бы ступня
([ССЫЛКА](#)).



1.6. Последствия нарушений работы памяти

Самое распространённое заболевание, связанное с нарушением работы памяти – амнезия. Амнезия – заболевание с симптомами потери памяти, особенно на недавние важные события. Амнезия может быть спонтанной и часто бывает временной. Воспоминания возвращаются в хронологическом порядке, начиная с самых старых. Воспоминания о последних событиях, предшествовавших амнезии, зачастую не возвращаются никогда.

Гипермнезия или Гипертимезия - повышенная способность к запоминанию и воспроизведению информации. Может касаться различных форм и видов памяти.

Жамевю - внезапно наступающее ощущение того, что хорошо знакомое место или человек кажутся совершенно неизвестными.

Криптомнезия - человек не может вспомнить, когда было то или иное событие, во сне или наяву, написал ли он стихотворение или просто запомнил когда-то прочитанное. Забывается источник той или иной информации. Чужие идеи, чужое творчество когда-то воспринятые человеком, через некоторое время осознаются как свои.

«На кончике языка» («вертится на языке») – феномен, который заключается в неспособности вспомнить какое-либо хорошо знакомое слово, при этом в памяти всплывает определенное количество информации о забытом слове. Возникает ощущение, что забытое слово будет найдено прямо сейчас и что его очень легко вспомнить, но оно не вспоминается. Это состояние может быть мучительным и даже навязчивым.

Люди с феноменальной памятью.

Казино всего мира письменно запретили англичанину Доминику О'Брайену посещать их: он, помня, какие карты остались в колоде, резко увеличивает ставку и срывает банк, поскольку обладает уникально развитой памятью. Кроме того, Доминик за час запоминает до 300 иностранных слов, а через 2-3 дня читает на новом языке. Чемпионат мира по памяти 1994 года включал соревнования по запоминанию иностранных слов, и Доминик стал

победителем: за пятнадцать минут -152 слова на китайском. Самый удачный портрет президента Линкольна нарисовал его почитатель, художник из штата Нью-Джерси, он видел президента один раз в жизни. Узнав об убийстве Линкольна, он был охвачен горем и нашел утешение, нарисовав по памяти портрет.

Рекорд памяти продемонстрировал и брат А.С. Пушкина, Лев Сергеевич, буквально спасший пятую главу поэмы «Евгений Онегин». Александр Сергеевич потерял её, а чернового варианта на тот момент не оставалось. И тогда поэт послал письмо брату на Кавказ, сообщив ему о случившемся. А в ответ получил полный текст потерянной главы с точностью до запятой. И это при том, что его брат слышал и читал её один лишь раз⁸.

Папа Иоанн Павел II (1920 — 2005) – духовный наставник и глава католической церкви с 1978 – 2005гг. Иоанн Павел II также обладал фотографической памятью. Способность концентрировать внимание на деталях позволили ему выучить 21 язык и свободно говорить на более чем 100 различных диалектах⁹.

В начале нашего века в США жил необычный человек. Его имя было Джек Дэйнуортер, но более известен он был под кличкой Джек-железнодорожник. Этот человек обладал феноменальной памятью, которой и пользовался весьма умело. Так, в течение более 20 лет он разъезжал по всей стране, посещал университетские города. Приехав в такой город, он быстренько разыскивал ресторан, в котором питались студенты, представлялся им под своей кличкой и предлагал задавать любой вопрос о какой-либо исторической личности, обещая дать моментально точный ответ. Студенты — народ весёлый, но и любители устраивать всяческие каверзы. Вопросы следовали, например, такого рода: «Сколько лет было жене Сократа, когда она вышла замуж?» Ответ бывал мгновенным и исчерпывающе точным: «Сократ женился в сорок лет, а его избраннице было тогда всего 19».

⁸ <http://mozg.by/content/rekordy-pamyati-ili-vozmozhno-i-takoe>

⁹ <http://facte.ru/10-samyx-izvestnyx-lyudej-s-fenomenalnoj-pamyatyu.html#ixzz2tlMbjaqO>

Восхищенные студенты угощали обедом Джека, покупали ему одежду и обувь. Умер Джек-железнодорожник в возрасте 79 лет.

Глава II.

Практические занятия по развитию памяти

2.1. Методы развития памяти

В этой главе описаны различные методы, которые помогут запоминать тексты, цифры и образы. Чтобы улучшить свою память, я посещал курсы эйдотехники, на них мы изучали приёмы запоминания.

Метод «Эйдетика»

Основа метода эйдетика - образная память. Ресурсы нашей образной памяти уникальны и практически безграничны.

Сейчас мы проведем тест на основе 10 слов. Я произнесу 10 слов, между которыми будут небольшие паузы...

(комар, сабля, кошка, солома, брюки, клякса, медведь, черешня, дворец, пианино)

Запишите все 10 слов в том порядке в котором запомнили.

Ресурсы кратковременной памяти ограничены – 7+-2 элемента.

Это тест не очень сложный, но в дальнейшем можно будет проверить, как работает эйдетика на более больших и сложных текстах.

Метод "Цепочка ассоциаций"

Метод "цепочка ассоциаций" выглядит очень простым, но это самый важный метод, который мы используем во всех других методах. Чтобы цепочка ассоциаций была прочной, чтобы слова не перескакивали на другое место, чтобы не терялись, важно применять 3 правила: необычность, движение, последовательность (картинка).

Используем эти правила для запоминания наших слов. Комар летит, размахивая саблей, которую он еле-еле удерживает. Саблю комар не удержал и она падает на кошку, кошка пугается, фыркает и прыгает в солому, солома рассыпается и оттуда выскакивают брюки, которые лежали внутри соломы, они проснулись, побежали. Теперь нам надо соединить брюки и кляксу. Если идти по прямой

ассоциации, то мы представим брюки и где-нибудь на кармане кляксу, но это обычная картинка, а нам нужна необычная. представим, что на брюки падает огромная клякса, но она не впиталась в ткань брюк, а сползла и убежала, она бежит по дорожке и превращается в огромного медведя, он кряхтя идет по дорожке, а в лапах у него черешня, она может быть необычно огромной или какого-нибудь необычного цвета, добавляем вкус, какого вкуса эта черешня? Медведь съел черешню у него остались косточки от черешни, он подходит ко дворцу и бросает косточки в окошко из которого разносятся звуки пианино, мы заглядываем в окно и видим маленькое белое пианино.

Метод "Крючки ассоциаций".

Этот метод позволяет связывать знакомую нам информацию с малоизвестной. Как его использовать? Берётся 10 известных слов, которые были сохранены в нашей памяти "цепочкой ассоциаций" и 10 новых слов соединяются с десятью старыми параллельно (первое с первым, второе со вторым и т.д.).

Метод "пиктограмм".

Этот метод запоминания очень эффективен, когда нужно сосредоточить внимание на объекте запоминания, но это никак не получается сделать произвольно. Например, когда нужно выучить стихотворение, а в голову приходят мысли о завтрашней проверке, или о том, что собака не выгуляна, или какая-то дурацкая песня, которую случайно услышал не "лезет" из головы... Метод "пиктограмм" позволяет максимально сосредоточить внимание на запоминаемом материале. Пример приведу на заучивании стихов.

1. Прочитать то, что нужно выучить, чтобы иметь представление, о чем идёт речь.
2. Вместо каждого слова рисуем картинки, рисунки должны быть максимально простыми, но при этом понятными. Предлоги и союзы можно писать буквами, но лучше заменить теми же предлогами и союзами из других языков (и -and, но -on, под-under). Самое главное, чтобы работало воображение. Когда мы придумываем образ к слову и способ его изображения, работают оба полушария головного мозга. Мозг устроен так, что он запоминает только ту информацию,

над которой он произвёл работу. Когда мы рисуем, это кажется развлечением, и за рисованием картинок и пектограмм мы не замечаем, какую сложную умственную деятельность мы совершаем.

Метод Цицерона.

Существует много названий этого метода: метод Цицерона, Римская комната, Комната Цицерона... Я использую название "метод Цицерона" и тот вариант, который разработал И.Матюгин. Особенность этого варианта заключается в том, что запоминаящий использует не свою комнату или путь на работу для матрицы запоминания, а "вертуальную", т.е. придуманную Матюгиным. Эта комната неизменна, вещи в ней расположены для удобства запоминания. Метод Цицерона включает в себя методы: "крючки" и "цифровые ассоциации". Как он работает? Сначала мы запоминаем предметы и порядок их расположения в комнате. Порядок запоминается с помощью "цифровых ассоциаций", предметы, находящиеся в комнате с помощью "цепочек ассоциаций". Использовать комнату можно, как только мы её "освоили". "Крючки" помогают нам "привязывать" новую информацию к уже изученной. Важно!: к одному предмету в комнате можно "привязывать" только одно запоминаемое слово, т.к. информация может перепутываться или забываться. В случае, когда единиц информации больше, чем предметов, которые находятся в "комнате", можно придумать свою комнату. Вот правила, по которым нужно "обустраивать" свою комнату:

1. Должна быть последовательность расположения предметов, т.е. предмет, отвечающий за цифру 1 не должна быть рядом с предметом под цифрой 8 или 9.
2. Предмет должен как-то напоминать цифру, которая "закреплена" за этим предметом.
3. Предмет, находящийся в комнате, должен быть соразмерен другим, не слишком маленькая по сравнению с другими.
4. Предметов в комнате не должно быть больше 20, лучше всего 10.

2.2. Опыт тренировки памяти

1) "Цепочки ассоциаций" - способ связывания новой, ранее не известной информации. Я освоил такой способ запоминания за 3 дня. На первых порах информация может забываться, но если использовать все 3 правила, то слова не забываются в течение долгого времени. Я воспроизвёл 8 из 10 слов через месяц.

2) Числовые ассоциации - создание живых образов из цифр. Этот метод изначально мне не понравился, т.к. у него слишком узкие границы применения. Числовые ассоциации в работе с запоминанием дат и другой числовой информации я пока не применял.

3) Цепочка ассоциаций - привязывание новых слов к уже запечатлённым. Метод, на мой взгляд, очень лёгкий в использовании. Новые слова быстро запоминаются и закрепляются в памяти, но у меня новые слова быстро забывались, но ещё быстрее забывались. Через месяц я смог воспроизвести только 4 новых слова.

4) Метод пиктограмм - графическое изображение слова или образа слова. Для меня этот метод оказался наиболее эффективным. С первого раза мне удалось за вечер выучить 4 страницы незнакомых стихов. С седьмого прочтения пиктограмм воспроизведение текста равнялось 90%.

5) Метод Цицерона - привязывание слов и образов к предметам, которые мы постоянно видим. Чтобы эффективно использовать этот метод, необходимо освоить первые три приема. Такой способ запоминания гарантирует сохранность информации до конца жизни. Этого я проверить не могу, но то, что выучил с помощью этого приема, воспроизводится полностью.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Пределы памяти у всех людей практически безграничны. У каждого человека генетически заложен свой предел развития памяти. Если человек "А" (с не очень хорошей памятью) развил свою память до "максимума", а человек "Б" (с очень хорошей памятью) тоже развил свою память до максимального предела, то разница между памятью А и Б будет незначительной. Память - безгранична, а информации, которую человечество "приобрело" в результате своего развития, слишком мало по сравнению с тем, что человек может запомнить.

ВЫВОД, который я сделал, посещая курсы и изучая научную литературу, заключается в том, что у среднестатистического человека память изначально хорошая. В основном проблема "плохой" памяти заключается в неумении концентрировать своё внимание и в недостаточной мотивации.

Итак, приходится признать, что поставленная мною цель не была достигнута. На это повлияли такие факторы, как: длительная болезнь, задержка в занятиях на курсах по эйдотехникам, задержка в написании творческой работы, недостаточная мотивация, неуверенность в себе, невезение.

В начале работы я ставил перед собой следующие задачи:

1. Максимально полно и широко изучить материал о памяти как познавательном процессе.
2. Подобрать интересные и выполнимые упражнения на развитие памяти и провести тренировку памяти.
3. Проанализировать полученный результат.
4. Проанализировать изменения в оценках (учебные результаты).

ЗАДАЧА 1. Я изучил материал не максимально полно, но зато память, как познавательный процесс, изучил с разных точек зрения.

ЗАДАЧА 2. Эту задачу выполнил полностью. Мною были найдены и описаны простые, доступные, а главное – эффективные упражнения по развитию памяти и запоминанию информации.

ЗАДАЧА 3. Результаты проанализированы.

ЗАДАЧА 4. Нет итоговых оценок.

Гипотеза о том, что используя приёмы мнемотехники я смогу улучшить свою успеваемость не подтвердилась.