

## Обучение учащихся приемам осмысленного запоминания учебного материала.

(методические рекомендации)

«Голова хорошо устроенная стоит больше, чем голова полная»  
(французский философ Мишель де Монтень)

Основными процессами памяти являются запоминание, сохранение, узнавание и воспроизведение. Запоминание — процесс, направленный на сохранение в памяти полученных впечатлений, это предпосылка сохранения. Сохранение — процесс активной переработки, систематизации, обобщения материала, овладения им. Воспроизведение и узнавание — процессы восстановления прежде воспринятого. Различие между ними заключается в том, что узнавание происходит при повторной встрече с объектом, при повторном его восприятии, воспроизведение же — в отсутствие объекта.

Запоминание может быть произвольным и произвольным, в зависимости от наличия или отсутствия цели запоминания.

Произвольное запоминание — это запоминание ненамеренное. При нем человек не ставит цели запомнить, не прилагает усилий для запоминания, не применяет никаких специальных приемов, обеспечивающих запоминание. Материал запоминается как бы сам собой.

Произвольное запоминание характеризуется наличием сознательной цели — запомнить материал. Для этого организуется процесс заучивания, прилагаются волевые усилия. В процессе заучивания используют специальные приемы, способствующие запоминанию: выделение основных мыслей, составление плана, повторение и т. д.

По другому признаку — по характеру связей (ассоциаций), лежащих в основе памяти, — запоминание делится на механическое и осмысленное.

Механическое запоминание основано на закреплении внешних связей путем многократного повторения.

Осмысленное запоминание основано на установлении смысловых связей нового с уже известным материалом и между частями данного материала. Отдельные части анализируются и обобщаются.

Более быстрым и прочным является осмысленное запоминание. Иногда недостаточно только осмысленного запоминания, необходимо использовать и механическое, и механическое запоминание, т. е. многократно повторить материал после того, как он понят. Нельзя полностью обойтись в обучении без механического запоминания.

Успех запоминания зависит от того, насколько материал осмысливается человеком. Осмысленное запоминание основывается на понимании внутренних логических связей между частями запоминаемого материала. Для успешного запоминания учебного материала пользуются приемами осмысленного запоминания. Этим приемам надо научить школьников. Вот некоторые из них.

- Метод 5 «П»

- 1П — Просмотри текст (бегло).
- 2П — Придумай к нему вопросы.
- 3П — Пометь карандашом самые важные места.
- 4П — Перескажи текст.
- 5П — Просмотри текст повторно.

- **Метод ключевых слов**

Ключевые слова — самые важные в каждом абзаце. Ключевое слово должно способствовать воспроизведению соответствующего абзаца. Вспоминая ключевые слова, мы сразу вспоминаем весь абзац. Читая абзац, необходимо выбрать для него одно-два ключевых слова. После выбора ключевых слов записать их в той последовательности, которая нужна для выполнения задания. К каждому ключевому слову следует поставить вопрос, который позволит понять, как оно связано с соответствующим разделом текста. Обдумать и постараться понять эту взаимосвязь. Соединить два соседних ключевых слова с помощью вопросов. После соединения каждого ключевого слова со своим разделом текста и с последующим ключевым словом образуется цепочка. Записать эту цепочку и постараться ее выучить. Пересказать текст, опираясь на эту цепочку.

- **Осмысленное запоминание**

Осмысление материала достигается разными приемами, но основное — это выделение главных мыслей и группирование их в виде плана. Каждый пункт плана — это обобщение определенной части информации. Должна быть логическая последовательность при переходе от пункта к пункту, осознание связей между пунктами сокращает количество информации. Такое запоминание гораздо продуктивнее механического запоминания.

- **Запоминание связанного текста**

Для успешного запоминания связанного материала используются смысловые "узелки на память". Это ключевые слова, которые помогут воспроизвести смысл выбранного отрывка. Их можно выписать, затем по ним постараться воспроизвести запомненный текст, затем сравнить его с первоисточником и выявить свои ошибки, не забыв сделать собственные комментарии. Затем, убрав выписанные ключевые слова, постараться вспомнить их и воспроизвести текст по памяти. Упражняясь таким способом, можно добиться произвольного запоминания текста.

- **Запоминание научной литературы**

В случае с запоминанием научной литературы следует воспользоваться тем же методом, что и при запоминании связанного текста, но при этом, необходимо запомнить: наименование работы, ее автора, тему работы и ее основное содержание, научные факты, спорные моменты, новизну этой работы. Осмыслив изученную работу, следует подумать, как ее можно использовать в ваших личных интересах и особо выделить то, что представляет для вас интерес.

- **Опорные сигналы**

Опорные сигналы или знаковое моделирование также можно использовать для лучшего запоминания материала. Об этом приеме подробно пишет Шаталов В. Ф. в книге «Педагогическая проза».

- Использование мнемотехники для запоминания вербальной информации

Чтобы запомнить большие объемы не связанной информации можно использовать приемы мнемотехники. Суть мнемотехники можно сформулировать следующим образом: для запоминания новая информация кодируется в образ и привязывается через ассоциации к уже имеющейся информации. Данный метод можно использовать, когда необходимо запоминать большой объем информации.

При запоминании логически не связанных слов используются такие методы, как:

- Метод «привязки» запоминаемой информации

Для запоминания последовательность из 15 — 25 предметов следует расставить их на заранее известные объекты. Например, это могут быть полки в книжном шкафу, либо дома на вашей улице, либо еще какие-либо объекты, к которым можно привязать единицу запоминаемой информации. После этого следует представить эту связку предметов образно, ярко и необычно.

- Метод «цепь»

В этом случае для запоминания надо научиться создавать «сценарий», связывающий воедино все слова из списка.

- Тренировки на запоминание слов

Запоминание слов надо начинать с более простых упражнений от слов, обозначающих предметы к словам, обозначающим понятия. Если вначале тренировок интервал между запоминаемыми словами 15 — 20 секунд, следует затем сократить его до 2 — 3 секунд, увеличивая количество запоминаемых слов от 10 до 100, занимаясь ежедневно по 60 — 90 минут. При этом следует создавать яркие необычные образные ассоциации.

- Использование эмоций при запоминании

Информация запомнится лучше, если ей придать эмоциональный окрас, и чем больше интереса вы к ней проявите, тем лучше она запомнится. Качество запоминания при этом в 7 раз выше, чем при безразличном отношении.

При запоминании информации ставить ударение на разных слогах слов по очереди, обращать внимание на их звучание и произносить с выражением различных эмоций (удивления, радости, гнева, восхищения).

- Использование ассоциаций при запоминании

Чтобы облегчить запоминание, нужно применить группировку слов по содержанию, или слов с общим корнем, или слов сходных по звуковому составу. Целесообразно сравнивать новое слово с известным, находить сходство и различие между ними. Можно также установить внешние ассоциации: запомнить, на какую букву слово начинается, на какой слог кончается, на каком месте в книге или словаре напечатано.

- Использование релаксации при запоминании

Запоминание в состоянии релаксации (расслаблении) в 2 раза выше, чем при обычном бодрствовании. Это связано с уменьшением внешних и внутренних сигналов, мешающих фиксации внимания на материале. Большинство людей запоминает лучше всего с 8 до 12 часов и в течение часа перед засыпанием.

- Использование анализаторов при запоминании

Существует два основных вида памяти (по восприятию) — зрительная и слуховая. Используйте при запоминании в большей степени тот вид памяти, который у Вас превалирует, но все равно надо стараться использовать обе анализаторные системы.

После запоминания материала в течение 30 минут не следует ничем заниматься (это время необходимо для консолидации следов памяти в мозге). В этом случае Вы запомните в два раза больше материала, чем, если Вы будете делать другую работу.

Литература:

1. Электронный ресурс <http://psixologiya.org/obshhaya/pamyat/1564-osnovnye-proczessy-pamyati-i-zakonomernosti-ix-protekaniya.html> (последний доступ 20.11.2018)
2. Электронный ресурс <http://lib.podelise.ru/docs/216/index-941.html> (последний доступ 20.11.2018)
3. Электронный ресурс <http://www.zanimatika.ru/uchimsya-vmeste/uchimsya-zapominat.html> (последний доступ 19.11.2018)

Методист РУМК

Е.Л.Федорова