

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ойская средняя школа»

**Исследовательская работа**  
**Как улучшить память**

Выполнила

Ученица 8 класса

Саковец Анастасия

Учитель биологии:

Ворошилова Наталья Николаевна

п. Ойский, 2019

## Содержание

Введение	2
II. Основная часть.	3-16
1. Что такое память. Виды памяти	3-4
2. Условия, влияющие на запоминание	5-7
3. Тестирование №1	8
4. Специальные упражнения для тренировки памяти	12
5. Тестирование №2	13
6. Анкетирование одноклассников	14
7. Рекомендации по улучшению памяти	16
III. Заключение	17
IV. Приложение	18-25
V. Список использованной литературы	26

## Введение

В современном информационном обществе человек вынужден постоянно напрягать память: запоминать огромную информацию, хранить ее и воспроизводить для получения необходимого результата. Хорошая память – основа жизненного успеха. В памяти сохраняется опыт, накопленный человеком в течение его жизни, который помогает справиться с какой-либо ситуацией, найти решение проблемы. Именно память, как особое отличительное свойство человеческого мозга, позволяет человеку учиться и совершенствоваться.

Мозг человека состоит из 14 миллиардов нервных клеток, каждая из которых обладает 5000 связей с другими. Потенциал человека безграничен, но, к сожалению, в течение всей жизни он использует всего лишь одну миллиардную долю от общего количества способностей своего мозга. Ёмкость нашей памяти также не ограничена, просто мы не умеем ей пользоваться. Необходимо совершенствовать работу своей памяти.

Мне в моем возрасте приходится запоминать все больше информации, поэтому меня заинтересовала проблема улучшения памяти. Мне захотелось разобраться, что такое память и как ее можно улучшить.

**Актуальность работы:** современное обучение в школе требует от учащихся запоминание большого объема информации и многие мои сверстники, как и я, хотят улучшить возможности своей памяти.

**Гипотеза:** память можно улучшить, тренируя ее с помощью специальных упражнений и соблюдая условия эффективного запоминания.

**Цель работы:** узнать способы улучшения памяти и начать работу по улучшению своей памяти.

### **Задачи:**

- 1) Узнать, что такое память.
- 2) Выяснить условия, влияющие на запоминание.
- 3) Протестировать мою память.
- 4) Найти специальные упражнения для развития памяти.
- 5) Тренировать память с помощью специальных упражнений.

- 6) Повторное тестирование уровня развития моей памяти.
- 7) Выяснить, хотят ли сверстники улучшить свою память.
- 8) Разработать рекомендации для одноклассников по улучшению памяти.
- 9) Сделать вывод.

## Основная часть

### 1. Что такое память. Виды памяти.

Память - сложный психический процесс, способность к запечатлению, сохранению и последующему воспроизведению того, что мы раньше воспринимали, переживали и делали. Видов памяти много. Классификация исходит из разных оснований:

➤ По длительности сохранения информации, память бывает: кратковременная (оперативная) и долговременная. Кратковременная память служит временным хранилищем информации и пропуском в память долговременную. В долговременной памяти информация хранится долго, иногда всю жизнь.

➤ По способу запоминания информации, память бывает: механическая (не опосредованная) – человек запоминает, не понимая информации (например, при заучивании иностранных слов) и логическая (опосредованная) человек запоминает, понимая, о чем идет речь.

➤ По участию воли в запоминании, память бывает: произвольная – когда информация запоминается сама собой, без специального заучивания (без усилия воли), а в ходе выполнения деятельности, в ходе работы над информацией. Произвольная память хорошо развита у детей, у взрослых она ослабевает. Произвольная память – это когда информация запоминается целенаправленно (благодаря усилию воли), с помощью специальных приемов. Старшеклассник, заучивая стихотворение, осмысливает его, устанавливает логические связи, многократно повторяет.

➤ По характеру психической деятельности, с помощью которой человек запоминает информацию, память бывает: эмоциональной, словесно-логической, двигательной и образной. Эмоциональная память – это память на чувства, пережитые и сохраненные в памяти. Чувства либо побуждают нас к действию, либо удерживают от действий, которые вызывали в прошлом отрицательные переживания.

Словесно-логическая память – это запоминание, сохранение, воспроизведение прочитанных или услышанных мыслей в словесной форме. Например: запоминание формул и текстов.

Двигательная память – это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений. Двигательная память является основой практических и трудовых навыков (ходьба, письмо, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде, танцы).

Образная память – это запоминание и воспроизведение образов ранее наблюдаемых предметов, явлений природы, картин жизни. В зависимости от того, каким органом чувств воспринимается предмет или явление – образную память подразделяют на зрительную, слуховую, осязательную, обонятельную и вкусовую.

Хорошая зрительная память у шахматистов, художников, слуховая – у музыкантов, слабовидящих людей. Обонятельная и вкусовая память развита у поваров и дегустаторов. Осязательная память – обычно плохо развита у здоровых людей, а у слепых этот вид памяти развит очень хорошо. У всех людей довольно хорошо развита зрительная и слуховая память, а обонятельная и вкусовая развита в меньшей степени. Люди с хорошей слуховой памятью запоминают лучше ту информацию, которую слышали, а люди с хорошей зрительной памятью запоминают лучше то, что видели. Кто-то лучше запоминает материал, рассказанный преподавателем, а кто-то то, что прочитал в учебнике. Все виды памяти не существуют независимо друг от друга, они находятся в тесном взаимодействии.

## **2. Условия, влияющие на запоминание.**

Прочность запоминания зависит от многих условий, к характеристике которых мы переходим.

### *1. Позитивная настройка на запоминание.*

Для эффективного запоминания необходима установка – это когда человек ставит перед собой цель: именно запомнить текст, а не просто его воспринять. Перед началом процесса следует сказать: «Я это запомню!». Убеждения, которое ограничивает возможности и памяти, и всего процесса

учения: привычка «вешать ярлыки» на себя, давать негативное определение своим возможностям, служат источникам негативных эмоций, осложняют запоминание. Позитивная установка позволяет легче выучить материал.

## *2. Осмысленность запоминания.*

Успех запоминания зависит от того, в какой степени материал осмыслен человеком. Осмысленное запоминание основано на понимании внутренних логических связей между частями материала. Осмысленное запоминание во много раз продуктивнее механического запоминания. Механическое запоминание неэкономно, требует многих повторений. Осмысленное запоминание требует меньше усилий, более продуктивно.

Осмысление материала достигается двумя приемами:

а) Выделение главных мыслей в различных частях материала.

Основные мысли текста составляют его план. Воспроизведение происходит по плану.

б) Систематизация материала в виде плана, таблицы, графика, схемы.

## *3. Повторение.*

а) Повторение может быть активным и пассивным. Активное повторение это- проговаривание или пересказ текста вслух. Чтение без пересказа – пустая трата времени. Пересказ – это развитие речи и тренировка памяти.

б) Повторение может быть концентрированным и распределенным во времени. Концентрированное повторение – это заучивание материала за один прием. Концентрированное запоминание требует больших повторений.

При распределенном повторении материал заучивается через некоторые промежутки времени. Оно требует меньшего числа повторений и обеспечивает большую прочность знаний.

*4. Прочность запоминания зависит от важности информации для человека.* Легче запоминаем то, что:

- Хотим выучить
- Что для нас интересно
- Что эмоционально окрашено

5. *Запоминание материала данного в готовом виде менее успешно, чем запоминание материала, найденного самостоятельно в ходе активной деятельности.*

6. *Организация восприятия запоминаемого.*

Благоприятные внешние условия способствуют лучшему запоминанию.

Это:

- Проветренное помещение, чтобы обеспечить достаточное насыщение кислородом крови.
- Хорошее освещение. Свет должен быть достаточно ярким, но не ослепительным, чтоб запоминаемый материал хорошо освещался.
- Отсутствие шумов и предметов отвлечений (ТВ, компьютер, мобильный телефон)
- Правильная организация рабочего места. Стол и стул подобрать по росту.
- Расположение предметов на столе. Важно иметь под рукой все необходимое, книги и принадлежности удобно расположить на столе. Книгу расположить на специальной подставке.

7. *Хорошее психофизическое состояние.*

- *Правильное питание.* Употребление таких продуктов, как постное красное мясо, печень, печеный картофель, цельнозерновые крупы, морепродукты, орехи, фрукты, овощи, кисломолочные продукты - улучшают память. Следует ограничить потребление сладкого, жирного и мучного.
- *Двигательная активность.* Занятия спортом, танцами, плаванием, прогулки на свежем воздухе обеспечивают насыщение кислородом мозга, что повышает способность хранить в памяти информацию.
- *Здоровый сон.* Исследования показывают, что сон в течение 7-8 часов необходим для работы памяти.
- *Курение, алкоголь и наркотики ухудшают память.*

➤ *Работа памяти связана с нашим эмоциональным состоянием. Тревожность может стать барьером для воспроизведения информации (на экзамене, публичном выступлении).*

### **3. Тестирование №1.**

С целью выяснения уровня моей кратковременной зрительной памяти в начале работы было проведено тестирование номер 1.

Тест заключается в следующем: в течение 20 секунд предлагается посмотреть на таблицу из 12 случайных чисел (приложение 1), затем записать числа, которые запомнились. Оценка кратковременной зрительной памяти производится по количеству правильно воспроизведенных чисел. Норма у взрослого человека -7 и выше. Методика определения кратковременной памяти удобна, так как не занимает много времени. Объём долговременной памяти определить практически невозможно. Результат моего тестирования –7 чисел.

В тестировании кратковременной слуховой памяти, предлагается, прослушав 10 слов (читает помощник четко, громко), записать их в любой последовательности. Средний уровень слуховой памяти – 5-6 слов. Мой результат –8 слов.

Имея представления о своей памяти и получив результаты тестирований и изучив литературу по улучшению памяти, я начала тренировать ее с помощью специальных упражнений, соблюдая необходимые для этого условия.

### **4. Специальные упражнения для развития памяти.**

1. *Заучивание наизусть стихотворений, цитат.* Начать следует с небольших стихов, постепенно увеличивать размер текста (лучше всего развивает память заучивание произведения А. С. Пушкина «Граф Нулин»). Отличной тренировкой памяти является изучение иностранных языков.

2. *Упражнение на внимание «Закрытые глаза».* Не включая вечером свет в квартире, ходить по комнатам по памяти, можно принимать душ в темноте, танцевать заучиваемый танец.

3. *Упражнение «Смена рабочей руки».* Лево́й рукой (правшам), чистить зубы, есть, набирать на клавиатуре текст, двигать «мышкой».

4. *Упражнение «Кубики».* Взять 3 кубика- «кости», бросить на стол, посмотреть несколько секунд и накрыть их рукой? Назвать какие числа выпали, убрать руку, проверить себя. Постепенно количество костей увеличивать, пытаясь довести их до 10. Когда станет легко, заменить часть кубиков на другие - другого размера, цвета.

Так как я не смогла найти кубики - «кости», я придумала упражнения «Лото» и «Домино»:

5. *Упражнение «Лото».* Берем 5 любых бочонков из игры «лото», смотрим в течение нескольких секунд и закрываем их, затем вспоминаем, какие на бочонках выпали числа и проверяем себя. Постепенно количество бочонков увеличиваем.

6. *Упражнение «Домино»* выполняется также, как и «лото», но его выполнение будет труднее, так как нужно запоминать пары чисел.

7. *Упражнение «Монеты».* Если вы кого-то или чего-нибудь ждете (транспорт), учите́сь различать монеты разного достоинства пальцами в кармане. И время идет быстрее, и ждать не так томительно.

8. *Упражнение «Часы».* Пару раз в день, а потом можно чаще посмотрите на часы и вспомните, что вчера, именно в это время, вы делали, где были и т.д.

9. *Упражнение «Обратный отсчет»* Чтобы заставить наш мозг проснуться, попробуйте считать в обратном порядке. Например, отнимать от 100 число 7.

Таких упражнений – очень много. Все их выполнять скучно и нудно. Лучше, выбирая два-три упражнения, выполнять их регулярно, это не утомительно и эффективно, к тому же активизирует разные зоны мозга. Невозможно научиться танцевать, просто читая книгу. Невозможно улучшить память, мечтая или рассуждая об этом, но можно, постоянно тренируя ее.

В течение месяца я использовала большинство этих упражнений для тренировки своей памяти, затем было проведено тестирование №2.

## 5. Тестирование №2.

Для тренировки своей памяти я использовала следующие упражнения: Упражнение «Обратный отсчет», Упражнение «Монеты» выполняла ежедневно, а остальные упражнения реже.

По результатам упражнения «Обратный отсчет» был составлен график (приложение 2) из которого видно, что результаты счета к концу месяца улучшились. Это упражнение способствует развитию математических способностей и памяти.

По окончании ежедневных тренировок памяти, провела повторное тестирование кратковременной, зрительной и слуховой памяти. Результаты тестирования:

- Зрительной памяти – 7 цифр
- Слуховой памяти - 8 слов.

**Вывод:** результаты улучшились в 2 раза.

## 6. Анкетирование одноклассников.

С целью выяснения представления одноклассников о памяти, мною был проведен опрос 16 учеников. (приложение 8). Были получены следующие результаты:

- По 1 вопросу «Довольны ли Вы своей памятью?»  
ответили «да» - 10 человек (62,5%), ответили «нет» - 6 человек (37,5 %)

По результатам были составлены круговые диаграммы (приложение 3).

- По 2 вопросу «Хотели бы Вы улучшить свою память?»  
ответили «да» - 15 человек (93,75%), ответили «нет» - 1 человек (6,25%).

По результатам были составлены линейные диаграммы (приложение 4)

- По 3 вопросу «Знаете ли Вы, что можно улучшить свою память с помощью заучивания стихотворений?»

ответили «да» - 15 человек (93,75%), ответили «нет» 1 человек (6,25%).

По результатам были составлены круговые диаграммы (приложение 5)

Имея результаты анкетирования одноклассников и результаты опроса сверстников в социальной сети, а также изучив литературу по этому вопросу, мною были разработаны рекомендации по улучшению памяти.

### **7. Рекомендации по улучшению памяти.**

**1. Больше двигайтесь:** танцуйте, плавайте, бегайте, лучше на свежем воздухе.

**2. Правильно питайтесь:** морепродукты, овощи и фрукты, длинные углеводы, а не конфеты, фастфуды, чипсы.

**3. Высыпайтесь:** во сне устанавливаются связи в мозге, то есть формируется запоминание.

**4. Не начинайте заучивать материал, пока он вам не понятен.** Нет смысла «зубрить» текст механически. Добейтесь, чтобы материал был понятен, и он легко запомнится.

**5. Прочитав материал, перескажите его вслух.** Чтение без пересказа – пустая трата времени.

**6. Мотивируйте себя на запоминание.** Сделайте информацию нужной и необходимой для вас, интересной. Ищите в тексте «ляпы», ошибки, несоответствия, посмейтесь над ними. Будьте всегда позитивными.

**7. Используйте мнемотехнику.** Ассоциации – спасательные круги человеческой памяти, так что цепляйтесь за них изо всех сил.

**8. Хорошая память – это навык, который нуждается в тренировке.** Учите стихи, цитаты, иностранные языки. 2-3 специальных игровых упражнения по тренировке памяти, внимания, воображения во время выполнения повседневных дел развлекут вас, заодно разовьют ваши способности.

### **III. Заключение.**

Без памяти невозможно нормальное существование ни личности, ни общества. Благодаря своей памяти, ее совершенствованию, человек выделился из мира животных и достиг тех высот, на которых он сейчас находится.

Изучив литературу, я узнала способы эффективного запоминания, специальные упражнения для тренировки памяти. Применяя эти способы запоминания, я стала лучше учиться (количество четвертных пятерок увеличилось с 5 в первой до 10 штук во второй четверти). Используя специальные упражнения по тренировке памяти, я улучшила результаты зрительной и слуховой памяти. Таким образом, цель работы достигнута, следовательно, моя гипотеза верна!

Человек – это то, что он сделал из себя сам. Действительно, человек добивается успеха, только непрерывно работая над собой и непрерывно совершенствуя себя, поэтому работу по тренировке памяти я буду продолжать.

Как ни странно это звучит, но правильный образ жизни плюс некоторые систематические усилия по тренировке навыков запоминания – залог того, что жаловаться на плохую память поводов не будет.

## Приложение №1.

Таблица для тестирования уровня памяти.

<b>16</b>	<b>29</b>	<b>51</b>
<b>69</b>	<b>98</b>	<b>63</b>
<b>47</b>	<b>36</b>	<b>15</b>
<b>94</b>	<b>79</b>	<b>83</b>

## Приложение №2.

График развития памяти и математических способностей с помощью упражнения «Обратный отсчет».

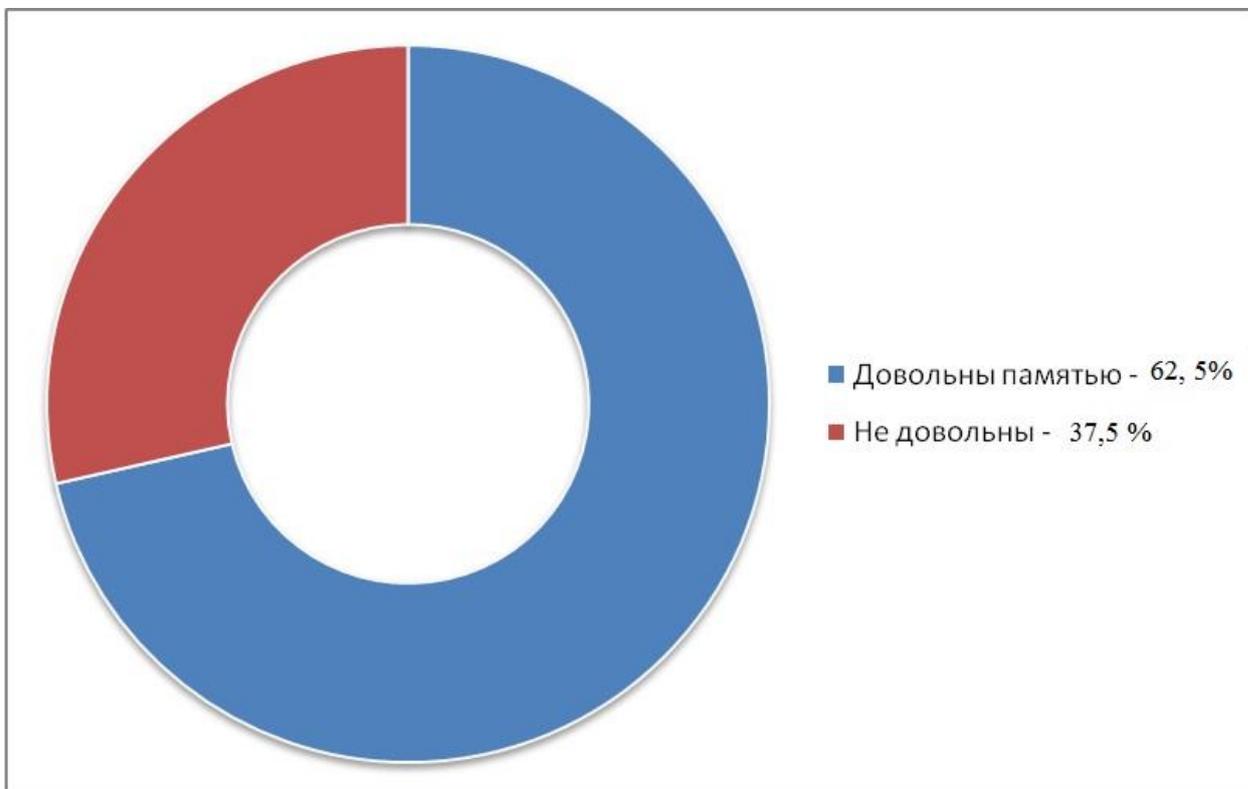


**Вывод:** в начале тренировки памяти в упражнении «Обратный отсчет» вычитала из ста – семь в течение почти 2х минут. Через месяц в течение 40 секунд. Результат улучшился в 2 раза.

### Приложение №3.

Диаграммы представлений одноклассников об уровне развития собственной памяти.

3 и 8 классы

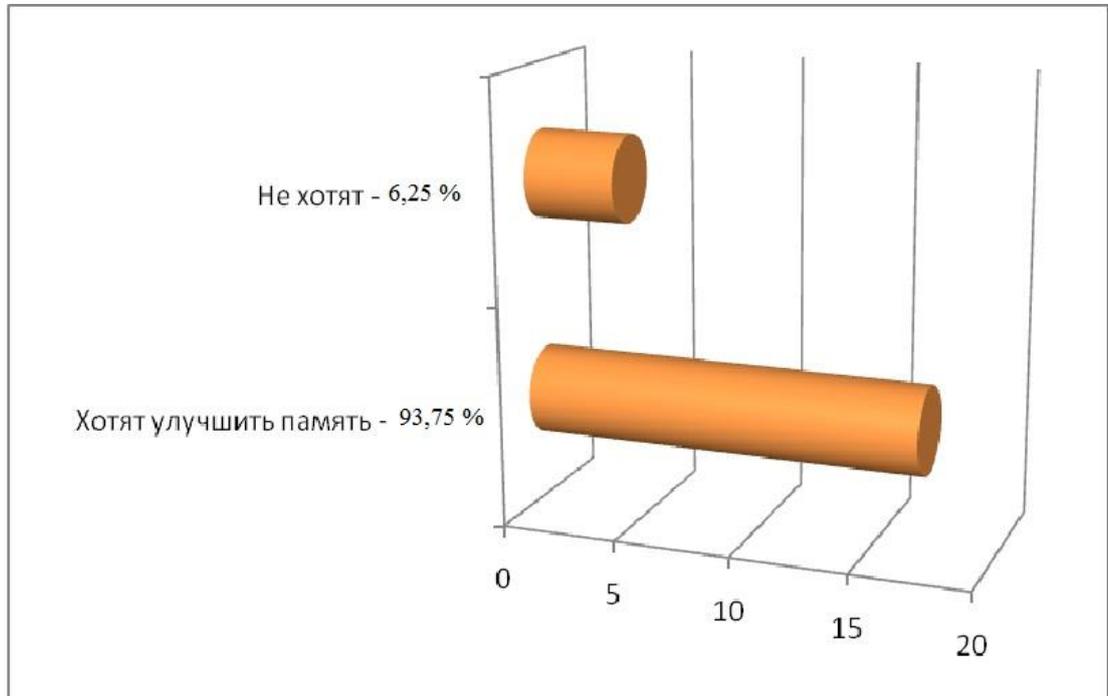


Вывод: большинство опрошенных довольны своей памятью.

## Приложение №4.

Линейные диаграммы пожеланий улучшения возможностей памяти одноклассников.

3 и 8 классы:

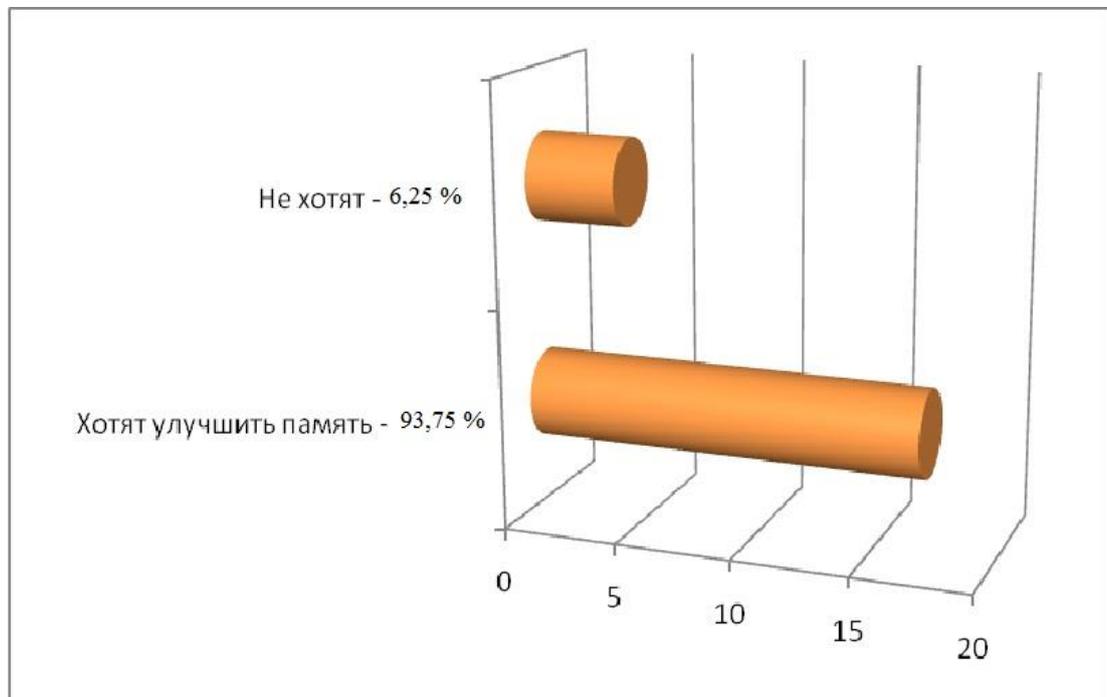


Вывод: не смотря на то, что большинство опрошенных были довольны своей памятью в предыдущем вопросе, все же пожелали улучшить свою память в 3 и 8 классе хотели бы улучшить память 15 опрошенных.

## Приложение №5.

Круговые диаграммы изучения представлений одноклассников о возможности тренировки памяти с помощью заучивания стихотворений.

3 и 8 классы:



Вывод: большинство опрошенных 3 и 8 класса 93,75% считают, что памяти можно улучшить с помощью заучивания стихотворений.

## Список использованной литературы.

- 1) Васильева Е. Е., Васильев В. Ю. «Супер память для всех, или как запомнить, чтобы вспомнить». – АСТ Москва, 2006.
- 2) Джэл Леви. «Зарядка для мозгов. Повысь свой IQ». –ПИТЕР, 2011.
- 3) Жукова ОС. «Эффективные уроки для развития памяти». – Астрель – СПб, 2010.
- 4) Олег Андреев. «Техника развития памяти». – Астрель, 2008.
- 5) Т.П.Зинченко. «Все о памяти и способах ее запоминания», - СПб.: Питер, 2002.

Интернет-ресурсы:

- 6) Как улучшить память и внимание. <http://irinazaytseva.ru/kak-uluchshit-pamyat-i-vnimanie.html>
- 7) Как улучшить память быстро, а также работу мозга? <http://moya-pamyat.ru/razvitie-pamyati/kak-uluchshit-pamyat-bystro.html>
- 8) Память и мнемотехника. <http://mnemotexnika.narod.ru/index.htm>