

МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ МНЕМИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Зольцева К.А.

Научный руководитель — Гаврилова О.В.

Сибирский федеральный университет

До того как современная наука обнаружила, благодаря достижениям в области нейрофизиологии и психологии, необычайные возможности человеческого мозга, уже древние греки открыли для себя, что ментальные способности можно в значительной степени увеличить, если использовать специальные приемы.

Греки разработали фундаментальные правила запоминания, назвав искусство запоминания «мнемоникой», по имени богини памяти — Мнемозины.

Мнемонические приемы и правила основывались на фундаментальных принципах, которые при всей своей кажущейся простоте являлись весьма эффективными, когда ставилась задача улучшить память.

Греки обнаружили, посредством интроспекции, коллективного обсуждения и обмена мнениями, что память во многом основана на АССОЦИАЦИЯХ, что объект, подлежащий запоминанию, должен быть воспринят по возможности всем набором чувств запоминающего лица, то есть как яркий и различными способами глубоко «прочувствованный» ОБРАЗ, третьим столпом, на котором зиждется память, является ЛОКАЛИЗАЦИЯ (ФИКСАЦИЯ).

Имеется 12 вспомогательных принципов, которые помогают применять фундаментальные принципы мнемоники: ассоциации, формирование образа и локализацию: синестезия, движение, ассоциация, сексуальность, юмор, воображение, счет, символизм, цвет, порядок и/или последовательность, позитивность образов, преувеличение.

Недавние исследования центральной нервной системы человека, особенно в части функционирования правого и левого полушарий головного мозга, подтверждают, что каждый из нас наделен богатейшим сектором ментальных способностей центры которых распределены по всему объему наиболее развитых в ходе эволюции отделов мозга, и что попросту требуется тренировка, чтобы дать возможность этим талантам проявиться и развиваться в полной мере. Ментальные способности, за которые отвечают левое и правое полушария головного мозга, таковы: речь; порядок; последовательность; операции с числами; операции с упорядоченными множествами; восприятие линейности; способность к анализу; восприятие ритма; восприятие цвета; воображение; воссоздание образов; восприятие размера; пространственная ориентация; гештальт (психологический образ в целом, не поддающийся механическому разбиению на отдельные составляющие).

Мнемотехника помогает развивать: ассоциативное мышление; зрительную и слуховую память; зрительное и слуховое внимание; воображение.

Для использования мнемоник следует:

- ✓ решить, что необходимо запомнить;
- ✓ связать нужный образ с определенным словом или изображением;
- ✓ обратиться к этому слову, чтобы «вызвать» в памяти нужную

информацию.

Мнемоника — это способ организации информации с целью ее быстрого восстановления в будущем. Само слово мнемоника фактически означает «помощь

памяти». Можно структурировать свои воспоминания так, чтобы они были «легко доступны». Мнемоника подобна нити, которая тянет за собой целую вереницу соответствующих образов.

Некоторые из методов мнемоники:

1. Мнемоническая система СЕМ³ (СЕМ³ — транслитерация английского термина SEM³, расшифровываемого как Self-Enhancing Master Memory Matrix, при этом три последних слова были сокращены до М³, т.е. «трижды М») позволяет вам встать на путь, ведущий к неограниченным по возможностям памяти и творческому потенциалу.

Код, используемый в «главной системе», запоминается без труда, усвоив его, вы получите возможность переводить любое число в слово и любое слово — в число.

Это делается путем замены цифр числа на соответствующие им буквы. Получив последовательность букв, необходимо далее использовать гласные и согласные, не включенные в код, а также ь и ы в качестве «заполнителей», стараясь получить удобные для запоминания слова.

2. Использование «привязки» слов: термин привязка слов (или отождествление) объясняется тем, что слова «привязывают» к другим словам или числам, которые сами по себе являются более легкими для запоминания. Представьте, что это «крючки», используемые для «закрепления» в памяти нужного слова. Вспоминая слово-привязку, человек автоматически вспоминает и необходимое слово. Слова-привязки легко «прикрепляются» к словам, которые необходимо запомнить. Создание рифмы между словом-привязкой и целевым словом еще больше облегчает использование мнемотехники. Слово легче запомнить, рифмуя его с привязываемым числом. Например, в случае с «два — пила» связь заключается не только в числе, но и в звучании слова «пила», которое также является своеобразным ключом.

3. Запоминание на основе знакомых мест: агенты по продаже недвижимости любят говорить, что тремя наиболее важными факторами при покупке некой собственности являются местоположение, местоположение и местоположение. Местоположение также представляет собой наиболее важный элемент и в мнемотехнике под названием локальные ассоциации. В системе локальных ассоциаций используются два основных этапа:

✓ Запоминание нескольких точек на знакомой местности в необходимом порядке.

✓ Установка ассоциации между нужными образами и данными точками.

4. Создание связной истории для запоминания информации.

Запоминание списка без помощи карандаша и бумаги: система связей представляет собой мнемоническую технику, необходимую для логической связи последовательной информации, например списков слов. Связь, как следует из названия, подразумевает создание «цепочки» информации. Данную систему иногда называют цепной системой, поскольку задача запоминающего состоит в связывании элементов последовательности. Создание истории для вызова в памяти нужной последовательности: система историй в мнемотехнике подобна системе связей, но несколько более сложна. Для данной методики требуется большее количество времени, чем при использовании системы связей. Для ее применения необходимо создать историю, напоминающую о последовательности или о группе слов, которые следует запомнить. В полученной истории элементы должны объединяться в том порядке, в котором их необходимо запомнить. Таким образом, элементы связываются друг с другом по мере развития сюжета. В системе связей использовались, прежде всего, визуальные образы, абсолютно лишние в системе историй. Если есть дополнительное время для того, чтобы создать еще и визуальную ассоциацию, полученная история дольше «задержится» в памяти.

Не все мнемонические системы работают для всех одинаково. Поскольку люди уникальны, то индивидуальны их потребности и предпочтения. То, что один человек считает необходимым, другому может показаться абсолютно бесполезным.