

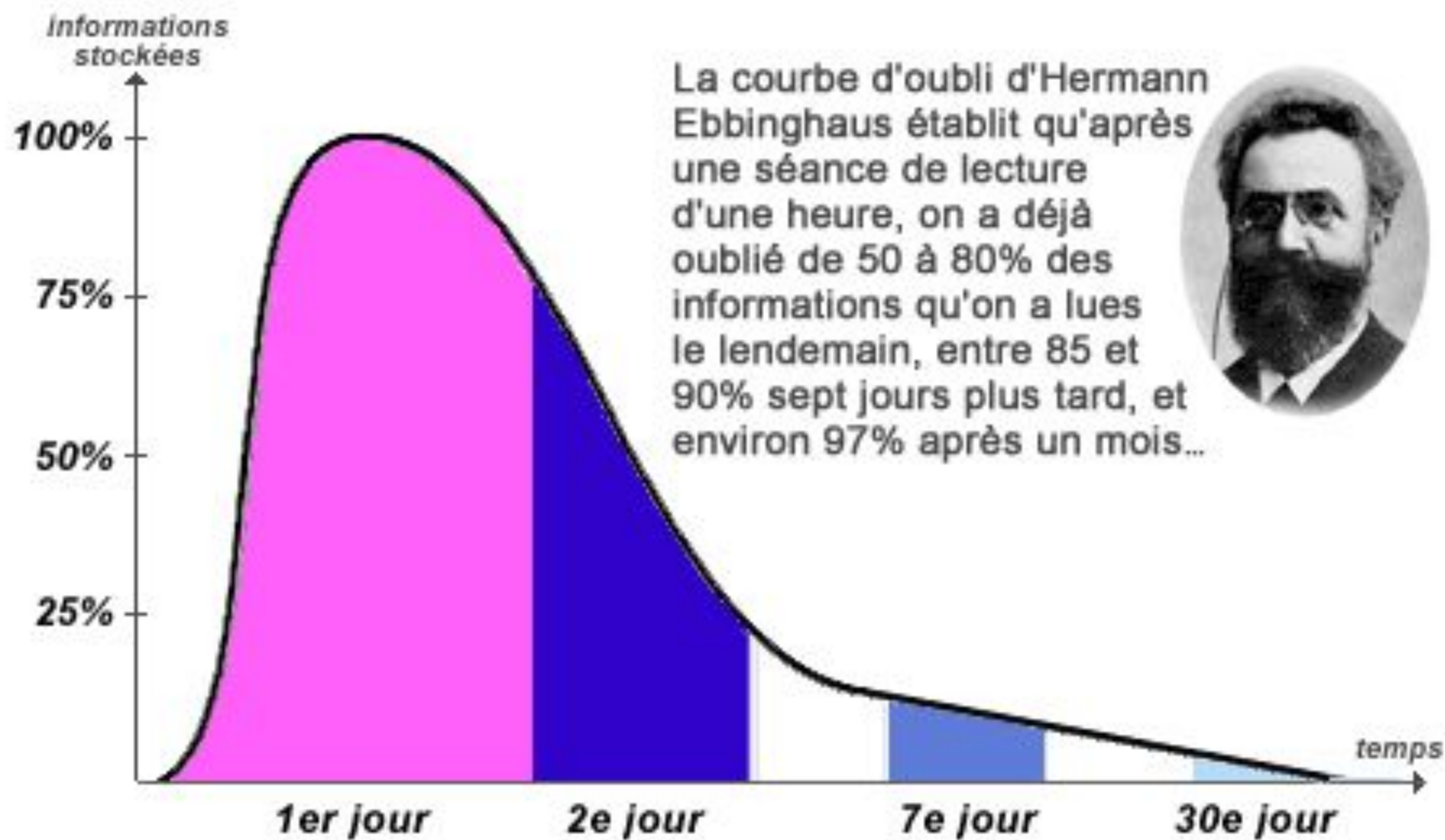
Герман Эббингауз

Hermann Ebbinghaus



Монография «О
памяти»

Профессор
Берлинского
университета



La courbe d'oubli d'Hermann Ebbinghaus établit qu'après une séance de lecture d'une heure, on a déjà oublié de 50 à 80% des informations qu'on a lues le lendemain, entre 85 et 90% sept jours plus tard, et environ 97% après un mois...



Влияние повторений



Режимы повторения для наилучшего запоминания за 2 дня:

- **первое повторение** — сразу по окончании чтения;
- второе повторение** — через 20 минут после первого повторения;
- третье повторение** — через 8 часов после второго;
- четвёртое повторение** — через 24 часа после третьего.

ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ

- - **основное «забывание» происходит в период**, следующий непосредственно за заучиванием — в этот период теряется наибольший объем материала.
- **осмысленный материал запоминается в 9 раз быстрее** (Эббингауз выучивал текст “Дон-Жуана” Байрона и равный по объему список бессмысленных слогов).
- **с увеличением повторений скорость заучивания уменьшается**. Это значит, что 20 повторений за день не будут намного эффективнее, чем 15.
- **заучивание в целом эффективнее заучивания по частям**. То есть эффективнее учить стихотворение в целом, чем по отдельным частям.
- **«эффект края»** — явление, которое состояло в том, что элементы, находившиеся в начале и конце, запоминались быстрее, чем элементы, находившиеся в середине;
- **если испытуемый знает**, что выученный материал ему пригодится, он запоминает его лучше.