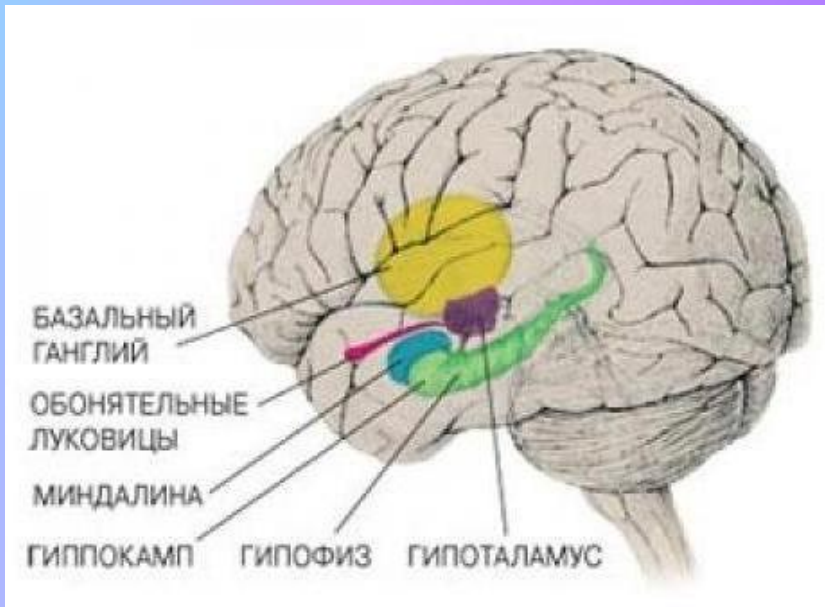


ПАМЯТЬ



Память — одна из психических функций и видов умственной деятельности, предназначенная сохранять, накапливать и воспроизводить информацию. Способность длительно хранить информацию о событиях внешнего мира и реакциях организма и многократно использовать её в сфере сознания для организации последующей деятельности.



Виды памяти

- 1) В зависимости от деятельности хранения материала выделяют мгновенную, кратковременную, оперативную, долговременную и генетическую память.
- 2) В зависимости от преобладающего в процессе функционирования памяти анализатора выделяют двигательную, зрительную, слуховую, (осязательную, обонятельную, вкусовую), эмоциональную и другие виды памяти.
- 3) По характеру участия воли в процессе запоминания и воспроизведения материала память делят на *произвольную и произвольную* .

КЛАССИФИКАЦИЯ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ПАМЯТИ

По характеру
психической
активности

ДВИГАТЕЛЬНАЯ,
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ,
ОБРАЗНАЯ,
СЛОВЕСНО-ЛОГИЧЕСКАЯ

По
характеру целей
деятельности

ПРОИЗВОЛЬНАЯ,
НЕПРОИЗВОЛЬНАЯ

По
продолжительности
сохранения
материала

ДОЛГОВРЕМЕННАЯ,
КРАТКОВРЕМЕННАЯ,
ОПЕРАТИВНАЯ

Мгновенная (иконическая)
память представляет собой
непосредственное отражение
образа информации,
воспринятого органами
чувств. Ее длительность от 0.1
до 0.5 с



Кратковременная

память сохраняет в течение короткого промежутка времени (в среднем около 20 с.) обобщенный образ воспринятой информации, ее наиболее существенные элементы. Объем кратковременной памяти составляет 5 - 9 единиц информации и определяется по количеству информации, которую человек способен точно воспроизвести после однократного предъявления. Важнейшей особенностью кратковременной памяти является ее избирательность. Из мгновенной памяти в нее попадает только та информация, которая соответствует актуальным потребностям и интересам человека, привлекает к себе его повышенное внимание.





Оперативная память рассчитана на сохранение информации в течение определенного, заранее заданного срока, необходимого для выполнения некоторого действия или операции. Длительность оперативной памяти от нескольких секунд до нескольких дней.

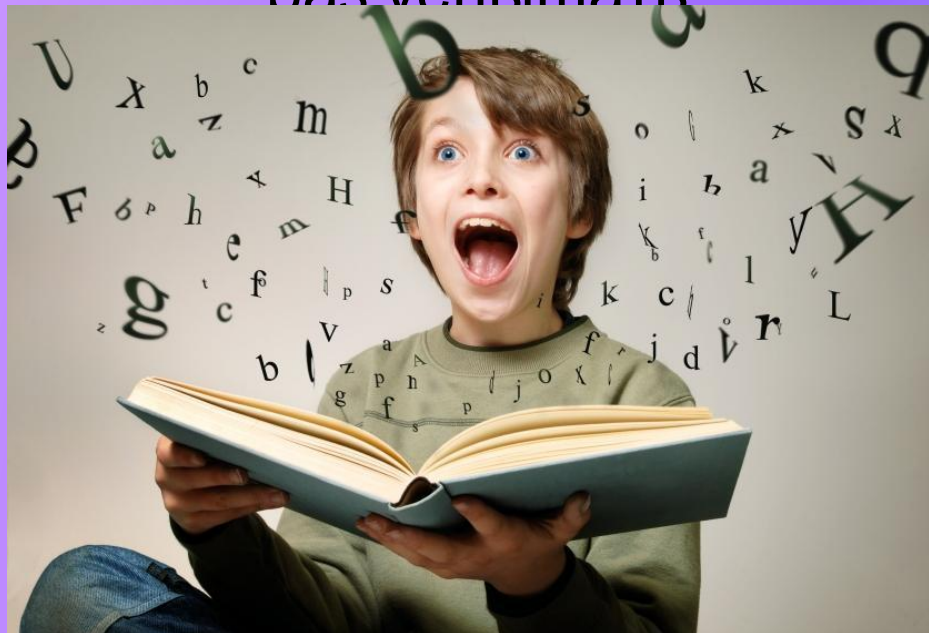
Долговременная память способна хранить информацию в течение практически неограниченного срока, при этом существует (но не всегда) возможность ее многократного воспроизведения. На практике функционирование долговременной памяти обычно связано с мышлением и волевыми усилиями.





***Генетическая
память*** обусловлена
генотипом и передается
из поколения в
поколение. Очевидно,
что влияние человека
на этот вид памяти
очень ограничено (если
оно, вообще,
возможно).

У человека преобладающим является зрительное восприятие. Так, например, мы часто знаем человека в лицо, хотя не можем вспомнить, как его зовут. За сохранение и воспроизведение зрительных образов отвечает **зрительная память**. Она напрямую связана с развитым воображением: то, что человек зрительно может себе представить, он, как правило, легче запоминает и воспроизводит. У китайцев есть пословица: "Лучше один раз увидеть, чем тысячу раз услышать"



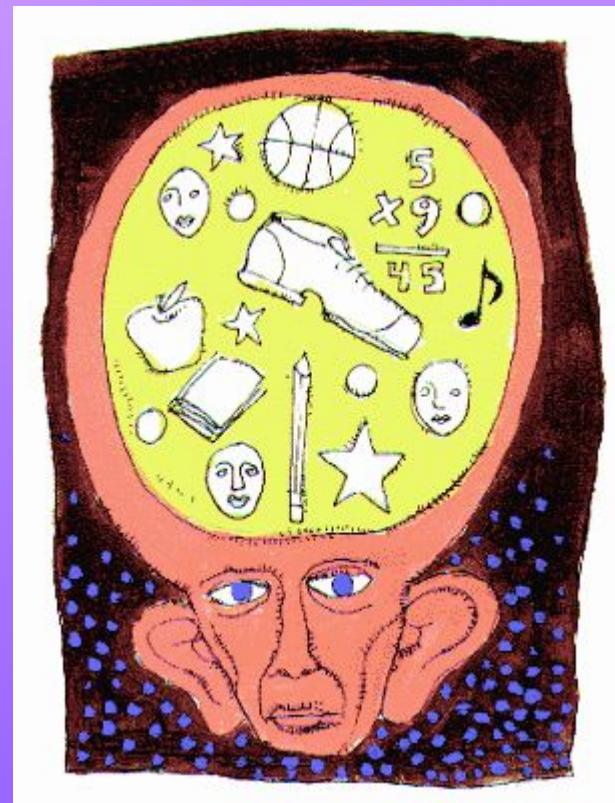


Слуховая память -
это хорошее
запоминание и точное
воспроизведение
разнообразных звуков,
например,
музыкальных, речевых.
Особую разновидность
речевой памяти
составляет словесно-
логическая, которая
тесным образом
связана со словом,
мыслью и логикой.



Двигательная память представляет собой запоминание и сохранение, а при необходимости и воспроизведение с достаточной точностью многообразных сложных движений. Она участвует в формировании двигательных умений и навыков. Ярким примером двигательной памяти является рукописное воспроизведение текста, подразумевающее, как правило, автоматическое написание кода то излучающих

Эмоциональная память - это память на переживания. Она участвует в работе всех видов памяти, но особенно проявляется в человеческих отношениях. На эмоциональной памяти основана прочность запоминания материала: то, что у человека вызывает эмоции, запоминается без особого труда и на более долгий срок.



В случае **произвольной памяти** перед человеком ставится специальная мнемоническая задача (на запоминание, узнавание, сохранение и воспроизведение) , осуществляемая благодаря



Непроизвольная память функционирует автоматически, без особых на то усилий со стороны человека. Непроизвольное запоминание не обязательно является более слабым, чем произвольное, во многих случаях жизни оно превосходит его.

Физиологические механизмы памяти

1. Память как основа процессов обучения и мышления включает в себя четыре тесно связанных между собой процесса: *запоминание, хранение, узнавание, воспроизведение.*
2. в течение 60 лет активной творческой деятельности человек способен воспринять *10^{13} — 10 бит информации*, из которой реально используется *не более 5—10 %.*

Забывание проявляется в невозможности узнать, припомнить что-либо или в виде ошибочного узнавания, припоминания. *Причиной забывания* могут стать разные факторы, связанные как с самим материалом, его восприятием, так и с отрицательными влияниями других раздражителей, действующих непосредственно вслед за заучиванием. *Процесс забывания* в значительной мере зависит от биологического значения воспринимаемой информации, вида и характера памяти.

Мнемические приемы

- 1. Метод группировок**
- 2. Метод рифм и ритма**
- 3. Метод акронимов и акростихов**
- 4. Цепной метод**
- 5. Метод «мест»**

Мнемические приемы

1. Метод группировок – группирование цифр номера, элементов списка в более крупные блоки

0202000047300083
02-02-00004-73-000-83

89173499915
8-917-34-999-15

**Продукты для
завтрака, обеда,
ужина**

**Кофе, картофель, масло, ветчина,
яйца, хлеб, курица, капуста**

Овощи	Мясные изделия
Капуста	Ветчина
Картофель	Курица

Мнемические приемы

2. Метод рифм и ритма лежит в основе считалок, так как рифма служит опорой для группировок.

**А, Б, В, Г, Д, Е, Ж —
Едет жаба на еже.
З, И, К, Л, М, Н, О —
Зайка, глянь ко мне в
окно.
Ц, Ч, Ш, Щ, Э, Ю, Я —
А у щуки — чешуя.**

**A B C D E F G
come on out and play with me.
H I J
come and play.
K L M
come with them.
N O P
near the tree.
Q R S T U V
Oh, how happy we will be.
W X Y Z
Lot's of fun for you and me**

Мнемические приемы

3. Метод акронимов – составление сокращенных названий из первых букв слов, обозначающих то или иное явление, предмет, которые нужно запомнить **ООН, НАТО, ЮНЕСКО, ВТО**

Метод акростихов – составление стихов, в которых первые буквы каждой строки образуют слово или фразу. **Каждый охотник желает знать где сидит фазан**

**Цыган цыпленку цыкнул
«Цыц»!**

Об орясину осел топорище точит, а факир, выгнав гостей, выть акулой хочет

Латинские названия черепномозговых нервов (1 пара – ольфакториус (обонятельные) ... 12 пара – гипоглоссус (подъязычный))

Мнемические приемы

4. Цепной метод – элементы какого-то списка стараются ассоциироваться друг с другом в цепь при помощи мысленных образов, отражающих связи, специально продуманные для пары ее звеньев.

Кофе, масло, ветчина, яйца,

хлеб, цыпленок, капуста

Цыпленок клюет кофейные зерна

**Цыпленок вылупляется из яйца,
лежащего в капусте**

**Листы капусты – бутерброды из
хлеба, масла, ветчины**

Мнемические приемы

5. Метод «мест» :

- 1) Вспомнить все объекты, расположенные на дороге по которой ходите (ездите) ежедневно;
- 2) «Привязать» к каждому месту тезис или аргумент речи;
- 3) При произнесении речи, мысленно «проходить по этой дороге» и «забирать» в каждом месте соответствующий элемент.