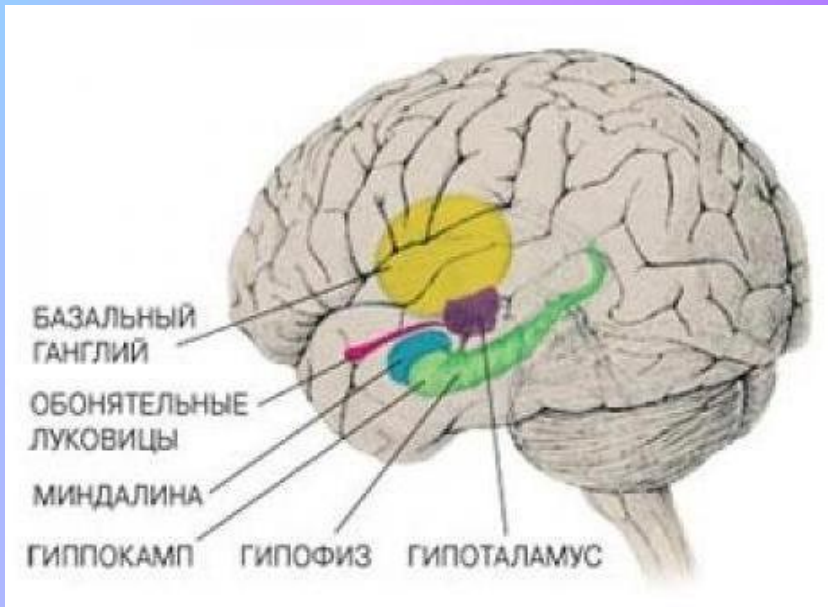


ПАМЯТЬ



**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.

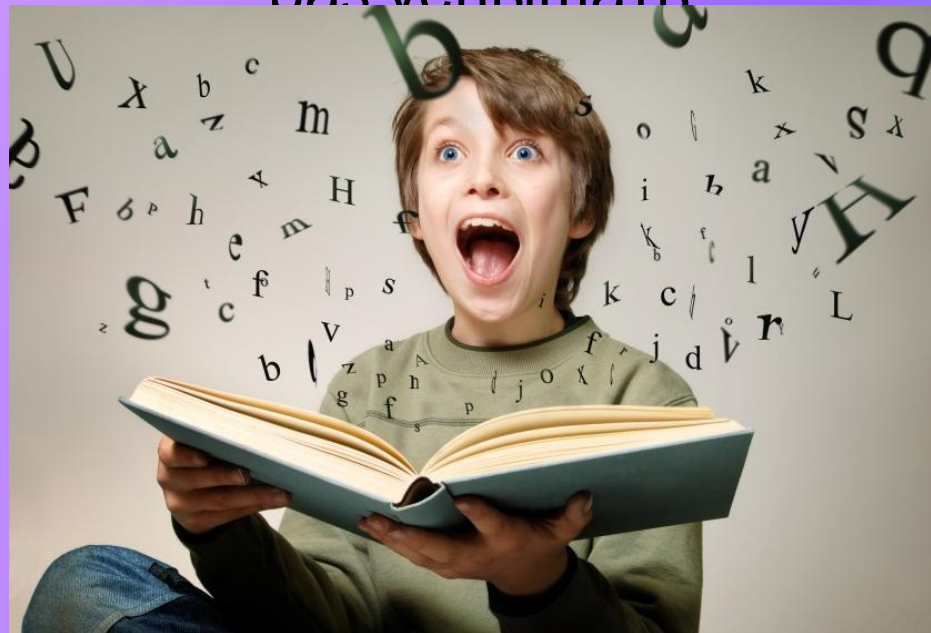






***Генетическая  
память*** обусловлена  
генотипом и передается  
из поколения в  
поколение. Очевидно,  
что влияние человека  
на этот вид памяти  
очень ограничено (если  
оно, вообще,  
возможно).

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"



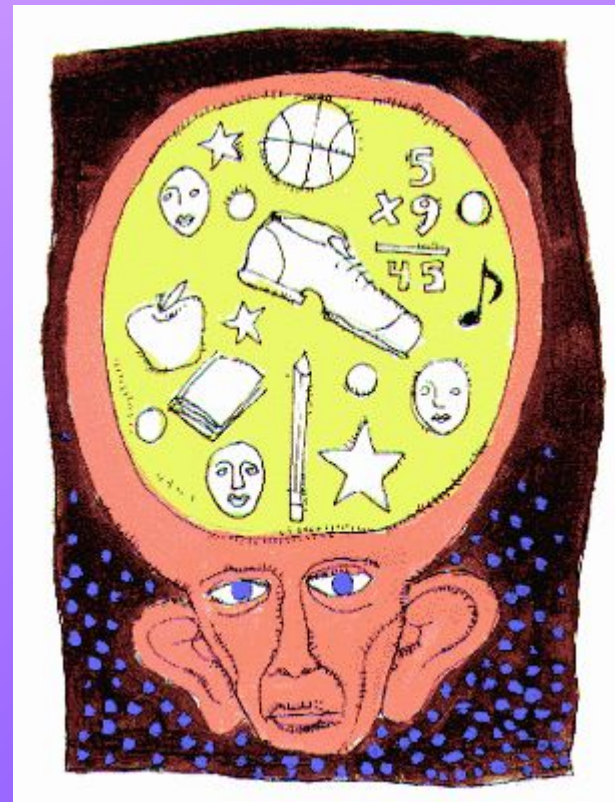


**Слуховая память -**  
это хорошее  
запоминание и точное  
воспроизведение  
разнообразных звуков,  
например,  
музыкальных, речевых.  
Особую разновидность  
речевой памяти  
составляет словесно-  
логическая, которая  
тесным образом  
связана со словом,  
мыслью и логикой.



***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 по звуковым

**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.

# Мнемнические 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**

<b>Овощи</b>	<b>Мясные изделия</b>
<b>Капуста</b>	<b>Ветчина</b>
<b>Картофель</b>	<b>Курица</b>

# 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.