

ID: 2018-09-7-A-18569

Краткое сообщение

Батдыева А.Х., Умарова Ф.Н.

Определение эффективности метода тренировки памяти UseClark Марка Тигелаара

ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра нормальной физиологии им. И.А. Чувского

Научный руководитель: к.м.н. Бабиченко Н.Е.

Ключевые слова: память, мозг, запоминание, заучивание**Введение**

Формой психического отражения действительности, заключающейся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении информации является память. Абсолютно все, что мы знаем, умеем, есть следствие способности мозга запоминать и сохранять в памяти образы, мысли, пережитые чувства, движения и их системы. Человек, лишенный памяти, как указывал И. М. Сеченов, вечно находился бы в положении новорожденного, был бы существом, не способным ничему научиться, ничем овладеть, и его действия определялись бы только инстинктами. Память создает, сохраняет и обогащает наши знания, умения, навыки, без чего немислимы ни успешное учение, ни плодотворная деятельность.

В настоящее время в медицинских университетах сложилась ситуация, при которой студенты младших курсов не успевают усваивать весь объем информации. Причинами являются, во-первых, значительная разница между школьным и университетским объемом учебных программ, во-вторых, неправильное распределение времени, в-третьих, недостаточная натренированность памяти.

В информационном пространстве достаточно распространены различные приемы и техники быстрого запоминания. Большинство из них ориентировано на скорость, но не на долгосрочность. Среди изученных методов мы выбрали соответствующий вышеуказанным параметрам, а также достаточно популярный среди молодежи: методика UseClark Марка Тигелаара.

Цель: определить эффективность метода UseClark, выявить зависимость между временем суток, способом запоминания, наличием творческой и спортивной активности и состоянием памяти.

Материал и методы

Метод UseClark состоит из ряда основополагающих принципов работы мозга. Каждый из них предполагает использование различных техник и свободы интерпретации и применения. Это *восемь принципов*:

- все дело в методе
- заполняйте пустоту
- научитесь однозначности
- создавайте общую картину
- думайте активно
- используйте образы
- проявляйте фантазию
- не переусердствуйте

Цели метода:

- сосредоточиться на усвоении информации
- усваивать быстро и эффективно
- понимать содержание информации
- различать важное и второстепенное
- видеть взаимосвязи
- создавать новую информацию
- сохранять информацию в памяти
- воспроизводить информацию в памяти через продолжительное время

Конкретные приемы, которые предлагаются:

- тренировка мышц глаз
- использование предметов для отслеживания текста под строчкой
- машинальное рисование при прослушивании информации
- изучение текстов блоками
- перерывы между заучиванием
- разделение процессов чтения и изучения
- структурирование информации
- воспроизведение новой информации своими словами
- изучение текста с использованием вопросов
- воспроизведение прочитанного текста или прослушанной информации ключевыми словами без пересмотра текста и заметок
- преобразование информации в изображение

Для исследования была создана группа из 15 человек. На первом этапе исследования было проведено анкетирование среди участников, для установления следующих параметров: предпочтительные способ и время суток для запоминания, наличие спортивной или творческой активности. На втором этапе исследования было проведено первичное тестирование памяти, которое включало три теста по Ф. Лёзеру: на запоминание логически не связанного текста, запоминание чисел, запоминание логически связанного текста. Оценка результатов проводилась по 100 балльной шкале. После 10 дней использования предложенного нами метода UseClark было проведено повторное тестирование.

Результаты

По результатам тестирования: а) запоминание логически несвязанного текста, средний балл составил 52 балла, при повторном тестировании – 59 баллов; б) запоминание логически связанного текста, средний балл составил 60 баллов, при повторном тестировании – 68 баллов; в) запоминание чисел, средний балл составил 59 баллов, при повторном тестировании – 59 баллов. Средний балл при первом тестировании по всем трём тестам составил 57 баллов, а при повторном тестировании – 62 балла.

Обсуждение

Согласно полученным результатам, вследствие испытания новых методов запоминания улучшились показатели у 67% испытуемых; у 27% результаты оказались отрицательными; у 7% изменений выявлено не было. При этом, средний балл увеличился на 9%. Наибольшее улучшение было выявлено в тесте на запоминание логически связанного текста; в тесте на запоминание чисел изменений выявлено не было.

Заключение

Таким образом, можно сделать вывод о том, что тестируемая нами методика UseClark в большинстве случаев является эффективной при строгом и постоянном следовании указаниям. Зависимость между результатами тестирования и способами запоминания, временем суток для запоминания, занятиями творческой и спортивной активностью не была установлена. Это позволяет предположить, что эффективность запоминания зависит больше от натренированности памяти и используемых техник, чем от других факторов.

Литература

1. Rawson, K. A. & Kintsch, W. (2005). "Rereading Effects Depend on Time of Test", *Journal of Educational Psychology*, 97 (pp. 70–80).
2. Revlin, R. (2012). *Cognition: Theory and Practice*. Worth Publishers.
3. Rock, D. (2009). *Your Brain at Work: Strategies for Overcoming Distraction, Regaining Focus, and Working Smarter All Day Long*, Harper Business.
4. Sparrow, B., Liu, J., Wegner, D. M. (2011). "Google Effects on Memory: Cognitive Consequences of Having Information at Our Fingertips", *Science*, vol. 333, no. 6043 (pp. 776–778).
5. Tigchelaar, M. S. (2015). *Haal meer uit je hersenen*. Bert Bakker.
6. Vohs, K. D., Redden, J. P. & Rahinel, R. (2013). "Physical Order Produces Healthy Choices, Generosity, and Conventionality, Whereas Disorder Produces Creativity", *Psychological Science*, 24(9) (pp. 1860–1867).