

МБОУ ДПО «НМЦ»

# Тренировка памяти



Составитель Т. Н. Палатова,  
заведующая библиотекой

Ленинск-Кузнецкий 2014

Тренировка памяти [Текст] : рекомендательный список литературы / МБОУ ДПО «НМЦ» ; сост. Т. Н. Палатова. – Ленинск-Кузнецкий, 2014. - 6 с. : ил.

Память служит основой приобретения знаний, навыков и умений и их последующего использования. Память как основа интеллекта наравне с мышлением и воображением играет немаловажную роль в процессе познания внешнего мира. Для того, чтобы память была в хорошей форме, нужна её тренировка. В представленном рекомендательном списке литературы содержатся методы, приёмы, упражнения по развитию памяти: запоминания, сохранения и воспроизведения информации.

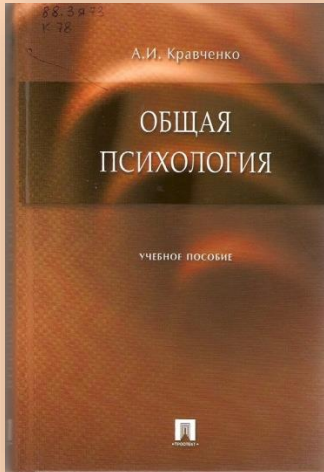
Рекомендательный список предназначен для педагогов, сотрудников школьных библиотек.



# Тренировка памяти

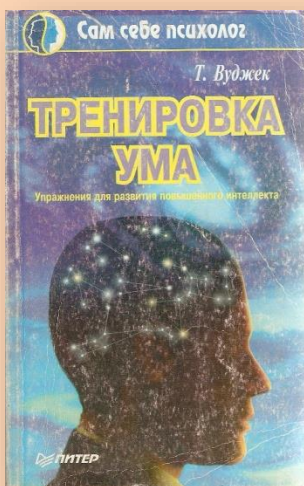
Память - страж всему и сокровищница всего.

Цицерон, оратор



**Кравченко, А. И. Рациональное познание / А. И. Кравченко // Общая психология [Текст] : учеб. пособие. – М.: ТК Велби, изд-во Проспект, 2008. – С. 189-212.**

«Памятью называется накопление, сохранение и воспроизведение информации. Эти три параметра и нужно тренировать. Самое главное – стараться запоминать как можно больше информации. Для этого необходимо максимальное внимание. Когда внимание расплывается, человек либо не запоминает, либо не может вспомнить. Поэтому старайтесь днем внимательно наблюдать за всем вас окружающим, выделять главные события и вечером воспроизводить их в вашей памяти. Сделайте это для себя игрой, забавным времяпрепровождением, и постепенно это войдет в привычку. А результаты не замедлят сказаться. Для людей старшего возраста есть приём полегче: учить стихи.



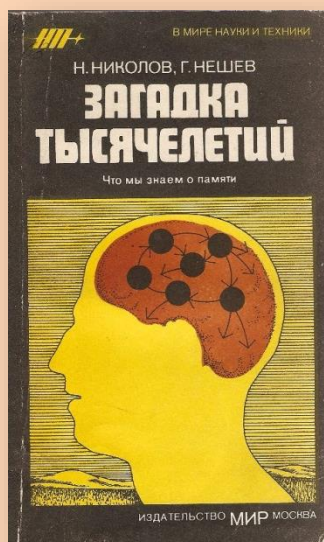
**Вуджек, Т. Тренировка ума [Текст] : пер. с англ. / Т. Вуджек. – СПб. : Питер Пресс, 1997. – 288 с. – (Серия «Сам себе психолог»).**

Для того, чтобы память была в хорошей форме, полезно тренировать своё внимание. Поддерживая в форме ваше внимание, вы поддерживаете гибкими и «мышцы памяти». Представленные в книге упражнения для памяти, являются своего рода тренажёром и при систематическом их выполнении, вы добьётесь хороших результатов.

Упражнения для памяти:

- Кратковременное внимание

- Зрительная память
- Ваш день – взгляд со стороны
- Память как средство воспитания силы воли
- Опорные слова



Николов, Н. Загадка тысячелетий : что мы знаем о памяти [Текст] : пер. с болг. / Н. Николов, Г. Нешев; под ред. М. И. Самойлова; предисл. Н. А. Тушмаловой. – М. : Мир, 1988. 144 с., ил. – ( В мире науки и техники)

Память – это поистине «загадка тысячелетий», как удачно назвали свою книгу болгарские авторы. В названии её отдельных глав как раз и отражены почти все «горячие» точки в изучении феномена памяти учеными самых различных направлений.

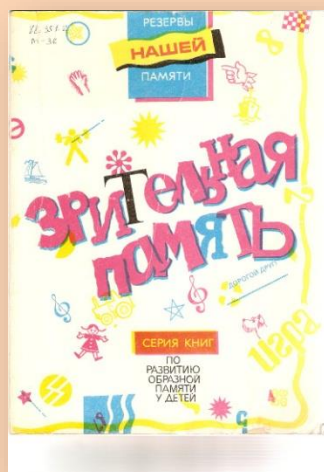
Что самое важное?

*Предполагать, что человек может помнить всё – то же самое, что предполагать, что он может удержать в своём организме всё то, что когда-то съел.*

*Артур Шопенгаузер*

Совершенно естественно, что человек не может запомнить всего. Для решения вопроса о том, стоит ли запоминать какую-то информацию, определите её значение. Это – информация, способствующая совершенствованию профессиональной деятельности, либо связанная с проблемами, которые нас особенно интересуют, или с какими-то нашими увлечениями. Во всём этом должна быть определённая познавательная цель.

Для тренировки памяти авторы предлагают ряд упражнений, рекомендованные немецким психологом Ф. Лёзером.



Матюгин, И. Зрительная память [Текст] : серия книг по развитию образной памяти / И. Матюгин, Е. Чакаберия. – М.: Изд-во «Эйдос», 1992. – 78 с.

Зрительная память – образная память, связанная с деятельностью зрительного анализатора. Названий у зрительной памяти множество. Одно из них – фотографическая память. Она означает способность с исключительной точно-



стью, вплоть до мельчайших деталей, сохранять в памяти образы предъявляемых им предметов. Авторы книги знакомят и увлекательными играми, помогающими развить образное мышление, фантазию, зрительную, автобиографическую память, память на соощущения.



**Матюгин, И. Методы развития памяти, образного мышления, воображения [Текст] / И. Матюгин, И. Рыбникова. – Волгоград, 1999. – 57 с.**

Авторы книги описывают свой опыт тренинга памяти. «Школа Эйдетики» владеет 27 методами развития памяти, как известными на протяжении столетий, так и новыми приёмами мнемотехники и эйдотехники, рожденными напряженным трудом.

Мнемотехника (методы, основанные на вербально-логическом мышлении):

- Логические закономерности,
- связанные ассоциации,
- фонетические ассоциации,
- цифро-буквенный код и др.

Эйдотехника (от слова «эйдос», с греч. - образ, методы, основанные на конкретно-образном мышлении):

- трансформация,
- образное мышление,
- соощущения,
- графические импровизации и др.

Многочисленные эксперименты показали, что резервы памяти человека связаны с развитием эйдетической памяти. Авторы метод делают акцент не столько на умении запоминания, сколько на умении воспроизведения информации.

**Артамонова, Е. Способы развития памяти младших школьников [Текст] / Е. Артамонова // Педагогическая техника.- 2005. - № 5. – С.104-112.**

Память – определяющий аспект детского развития, которое идёт по двум направлениям – непосредственного и опосредованного запоминания.



В первом случае требуется не столько сила памяти, сколько умение создавать новые связи, богатое воображение, хорошо развитое мышление. Запоминание становится максимально продуктивным, когда включает активную мыслительную работу. Автор статьи предлагает правила и приёмы, а также игровые упражнения по развитию памяти.



**Вербин, С. Как повысить эффективность умственной деятельности [Текст] / С. Вербин // Воспитание школьников. – 2004. - № 5. – С. 45-49.**

Автор представляет методику активации деятельности головного мозга, состоящую из нескольких этапов, начиная с главного – очищение капилляров и сосудов мозга, а также циркулирующей по ней крови. Для умственной концентрации предлагаются несколько упражнений, простых в исполнении и не требующих больших затрат времени. Приобрести навык максимальной концентрации внимания поможет ряд несложных упражнений, которые можно выполнять в свободное время.

## Источники

1. Развитие памяти и внимания. Как улучшить память человека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://qulov.narod.ru/improve-memory.html>. - Загл. с экрана. – Яз. рус. – (Дата обращения: 6.03.2014).
2. Успенский Гурджиев. Четвёртый путь [Электронный ресурс]. - 2014. – Режим доступа: - [http://www.praktik-4way.ru/index.php?option=com\\_content&task=view&id=1032&Itemid=68](http://www.praktik-4way.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=1032&Itemid=68). - Загл. с экрана. – Яз. рус. – (Дата обращения: 6.03.2014).
3. Книга на прозрачном фоне [Электронный ресурс]. – 2012. - Режим доступа: [http://png.at.ua/publ/shkolnyj\\_png/11](http://png.at.ua/publ/shkolnyj_png/11). - Загл. с экрана. – Яз. рус. – (Дата обращения: 6.03.2014).