

Короткевич А. А., Макарова А. М.
**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАПОМИНАНИЯ
И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МНЕМОНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ**

Научный руководитель ст. преп. Чабан А. Г.

Кафедра нормальной физиологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Проблема улучшения памяти была актуальна во все времена. И в современном мире необходимость запоминания больших объёмов информации очень велика. Слишком много людей не способны справляться с постоянным потоком информации только потому, что не умеют с ней работать. Соответственно появилось много предложений обучить лучшему методу запоминания, не зависимо от его эффективности. Поэтому следует разобраться в механизмах запоминания, основах мнемонических приёмов и выявить целесообразность их применения.

Цель: изучить физиологические основы запоминания и использование мнемонических приёмов.

Задачи:

- 1 Изучение физиологических основ запоминания.
- 2 Выявление влияния смысловых связей на запоминание и воспроизведение материала, а также прочности запоминания при образовании логических связей.
- 3 Выявление эффективности мнемонических приёмов.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 26 человек в возрасте от 17 до 35 лет. Оценка влияния смысловых связей на запоминание и воспроизведение производилась с помощью метода К.Бюлера. Также была произведена оценка влияния на объем запоминаемой информации метода размещения и «слов-вешалок».

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного исследования было выявлено, что люди, составляющие смысловые и логические связи между парами слов, смогли запомнить и воспроизвести больше пар. А после объяснения группе испытуемых метода размещения и «слов-вешалок» объем запоминаемых ими слов и символов в среднем возрос на 20%. А так как метод использовался сразу после объяснения, можно предположить, что при соответствующих тренировках результаты были бы выше и эффективнее.

Выводы:

- 1 Вопрос о формировании запоминания остается открытым. На этот счет существует множество гипотез, что требует дальнейшего изучения.
- 2 Использование мнемонических приемов облегчает запоминание и увеличивает объем запоминаемой информации, что доказывает эффективность и целесообразность их применения в повседневной жизни.