

**Мирошниченко Г. М., Гараев И. Г.**  
**ПАМЯТЬ И ЕЁ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ**  
**Научный руководитель ст. преп. Гладышева М. К.**  
*Кафедра белорусского и русского языков*  
*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Современные студенты являются представителями цифрового поколения, что определяет в большей мере ориентацию на использование возможностей оперативной памяти и быстрого принятия решения. Вместе с тем в успешном обучении будущих профессионалов имеет значение абстрактное мышление и долговременная память. Она обеспечивает становление профессионального опыта, глубину осмысления учебных и профессиональных задач, ощущение осведомленности и уверенности в возможности их решения. Именно прочность осмысленного запоминания следует рассматривать как главный критерий успешного обучения студента. Память играет ключевую роль в процессе обучения, так как студенту, особенно студенту-медику, приходится запоминать большое количество информации, изложенной в десятках учебников и сотнях лекций.

Какие виды памяти важны для обучения в медицинском вузе? Конечно же, прежде всего нам, студентам, важна долговременная память, но также не стоит забывать о роли и других видов памяти, таких, как кратковременная, оперативная, механическая и смысловая.

Студенту-медику необходимо развивать память, ведь без хорошей памяти невозможно усвоить большое количество материала. Возникает вопрос: как же развивать память быстро и правильно? Следующие рекомендации помогут каждому студенту:

- 1) чтение материала вслух с последующим пересказом информации про себя;
- 2) заучивание стихов наизусть;
- 3) запоминание новых имён в незнакомой ситуации;
- 4) 8-часовой сон, во время которого информация откладывается в долговременную память;
- 5) занятия спортом, улучшающие память и внимательность студента.

Кроме этого, студентам необходимо употреблять правильные продукты, способствующие улучшению работы мозга. По мнению медиков, это прежде всего а) грецкие орехи, поддерживающие нервную систему в норме; б) свежая зелень – источник фолиевой кислоты; в) ягоды, особенно черника, для улучшения остроты зрения; г) куриные яйца, содержащие вещества, которые поддерживают работоспособность и обеспечивают здоровый сон; д) горький шоколад, обеспечивающий энергией и помогающий выработке серотонина; е) злаки, помогающие бороться с упадком сил; ж) морская капуста, которая, благодаря запасам йода, снимает бессонницу и улучшает память.

Существуют и другие факторы, влияющие на запоминание материала. Это прежде всего субъективные факторы: интерес студента к запоминаемой информации, врожденные способности, состояние организма, предыдущий опыт. К объективным факторам можно отнести характер материала, его количество, осмысленность, понятность, связанность, а также особенность обстановки. Материал легче запоминается, если он четко сформулирован и логически понятен. Даже запомнив новую информацию, студент должен повторять ее с определенной периодичностью: через 20-30 минут, через день, через две-три недели, через 2-3 месяца. При таком систематичном подходе практически невозможно забыть заученный материал.

Таким образом, мы ознакомились с особенностями памяти как одного из критериев успешного обучения в медицинском вузе и дальнейшей врачебной практики, а также рассмотрели способы развития и тренировки памяти, повышения ее продуктивности.