

## ПРОГУЛЯНКА ПО «ЗАКУТКАХ» МОЗКУ

Вінницький національний технічний університет

### *Анотація*

*Розглянуто метод ефективного застосування своєї пам'яті, який дозволяє за допомогою візуалізації запам'ятовувати велику кількість інформації, і в будь-який час отримувати доступ до даної інформації.*

**Ключові слова:** пам'ять, метод локусів, візуалізація, дворець пам'яті.

### *Abstract*

*The method of effective use of its memory is considered, which allows using the visualization to remember a large amount of information, and at any time to gain access to this information.*

**Keywords:** memory, loci method, visualization, memory palace.

### Вступ

Вчені говорять, що процес роботи нашої пам'яті є біологічний феномен, що включає в себе чотири етапи: запис, зберігання, вилучення та забування інформації. Як тільки ми отримуємо інформацію, мозок за допомогою нервових імпульсів передає дані в парні подовжені ділянки кори головного мозку, звані гіпокампом. Гіпокамп виділяє в потоці одержуваних імпульсів важливу інформацію, утримує її якийсь час, а потім, коли ти спиш, відправляє дану інформацію в основні сховища головного мозку, розташовані в корі півкуль. Інформація, що утримується гіпокампом, знаходиться в області короточасної пам'яті. Місця для різного роду даних там, треба сказати, зовсім небагато. Але ось в корі півкуль місця для інформації більше ніж достатньо, і зберігатися вони там можуть дуже довго. Основна проблема з цим безмежним сховищем в тому, що там дуже важко відшукати потрібне тобі в даний момент. Пам'ять кожної людини величезна, але ось ефективно використовувати її ми часто-густо не вміємо.

### Основна частина

На сьогодні існує досить багато наукових досліджень в області функціонування та використання пам'яті, які здійснювалися і здійснюються такими вченими, як: З. Фрейд, І. Сеченов, І. Павлов, Д. Хебб, Г. Хидден, П. Жане, Л. Вигодський, А. Лурія, А. Леонтьєв, У. Джеймс, який писав, що причиною запам'ятовування і згадування слугують асоціативні процеси пам'яті. По його словам розумовий матеріал, який набувається пам'яттю, повинен набиратися в зв'язку з різними контекстами, висвітлюватися з різних точок зору і зв'язуватися асоціаціями з іншими зовнішніми подіями, при цьому неодноразово піддаватися обговоренню.

У сучасному навчальному процесі студенти зазвичай роблять ставку на так зване: “зубріння” матеріалу, що є надзвичайно часозатратним, малоефективним методом. За словами У. Джеймса «метод зубріння» не виправдовує себе, тому що при його використанні в розумі людини не створюються міцні асоціації з іншими об'єктами, інформація яка отримана шляхом простого зубріння, неминуче забувається.

Ми пропонуємо використовувати в навчальному процесі метод локусів – метод, який присвячений риториці, який є більш ефективнішим методом запам'ятовування ніж звичайне зубріння. Даний метод винайшов Симонід, давньогрецький поет, після того як він залишився єдиним, хто вижив після обвалу будівлі і його попросили впізнати загиблих, з якими він бенкетував перед катастрофою. Він зробив це, згадавши, на якому місці сидів за столом кожен із загиблих [2].

Мета використання методу локусів, або простими словами асоціативного методу в навчальному процесі – це покращення якості навчання, шляхом покращення ефективності запам'ятовування нової інформації. Використання даного методу в навчальному процесі дасть студентам неймовірно потужний інструмент, за допомогою якого, можна не тільки запам'ятати все що необхідно, але й в будь-який час отримати доступ до цієї інформації.

Даний метод використовує візуалізацію, асоціацію з використанням просторової пам'яті метою якого є створення, упорядкування та подальше використання всього вмісту людської пам'яті [3]. За словами І. Павлова асоціації представляють собою не що інше, як часовий зв'язок, який виникає в результаті одночасної, або послідовної дії двох або декількох подразників.

Суть методу полягає в розвитку пам'яті за допомогою візуалізації: створення в своїй уяві простору, в якому можна зберігати величезну кількість інформації. Іншими словами, людина запам'ятовує, наприклад, план якої-небудь будівлі або місце розташування магазинів на певній вулиці, або інших географічних об'єктів, що складаються з певного числа різних локацій (місць). Коли людині, котра використовує описаний метод, потрібно запам'ятати будь-які факти, він, як би, відправляється на «прогулянку» по згаданих вище локаціях і асоціює будь-який факт (наприклад число, яке потрібно запам'ятати) з одним з об'єктів свого «Палацу пам'яті», шляхом формування асоціативного ряду, тобто свого роду зображення, яке логічно об'єднує необхідний для запам'ятовування факт і відмінну рису розташування (наприклад, кімнату в палаці або предмет, що знаходиться в цій кімнаті) [4].

Ефективність даного методу полягає у створенні студентом свого «закутка» пам'яті, що дозволить використовувати свою пам'ять на більш високому рівні, ніж той, який спостерігаємо у навчальному процесі.

### Висновки

Отже, аналізуючи суть і значення методу Локусів в навчально-виховному процесі, ми дійшли висновку, що застосування даного інноваційного методу під час навчання у ЗВО дасть змогу студентам використовувати свою пам'ять більш ефективніше, що дозволить швидше і якісніше запам'ятовувати нову інформацію, яка з плином часу не буде забуватися, і до якої можна буде отримати доступ, у будь-який момент часу. Це все дозволить вивести викладення нового матеріалу на більш високий рівень, при якому студентам не потрібно буде годинами зубрити матеріал, який все одно через декілька днів забудеться, достатньо буде витратити невелику кількість часу, для створення свого «закутка пам'яті», що в подальшому дозволить вивести розумові здібності, на більш високий рівень

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Прокачай чертоги разума // [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.maximonline.ru/longreads/rules/article/perfect-mind/>
2. Метод локусов // [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://psy.wikireading.ru/42167>
3. Гостев А. А. Психология вторичного образа. / Александр Александров Гостев – М: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. — 512 с.
4. Фоер Д. Эйнштейн гуляет по Луне. Наука и искусство запоминания / Джошуа Фоер — «Альпина Диджитал», 2011. – 270 с.

**Коваль Денис Станіславович**; факультет інфокомунікацій, радіоелектроніки та наносистем; група МНТ-18м.

Науковий керівник: **Гречановська Олена Володимирівна**; доцент, кандидат педагогічних наук; Вінницький національний технічний університет; м. Вінниця; [stellamondo05@gmail.com](mailto:stellamondo05@gmail.com).

**Denis S. Koval**; faculty of Infocommunications, radioelectronics and nanosystems; group MNT-18m.

Supervisor: **Olena V. Hrechanovska**; associate professor, candidate of pedagogical sciences; teacher; Vinnytsya national technical university; m. Vinnytsya.