**Введение.** В прошлом году по многим каналам телевидения были показаны передачи, в которых люди демонстрировали свои удивительные способности. Очень часто я слышала слово «мнемотехника». Смотреть на таких людей было интересно, их способности поражали, удивляли и притягивали. Меня заинтересовал этот термин «мнемотехника», я решила узнать, что же это такое. Обратилась к сети интернет. Согласно свободной энциклопедии Википедия: Мнемо́ника (др.-греч. μνημονικόν — искусство запоминания), мнемоте́хника — совокупность специальных приёмов и способов, облегчающих запоминание нужной информации и увеличивающих объём памяти путём образования ассоциаций (связей): замена абстрактных объектов и фактов на понятия и представления, имеющие визуальное, аудиальное или кинестетическое представление, связывание объектов с уже имеющейся информацией в памяти различных типов модификации для упрощения запоминания.

Согласно энциклопедическому словарю:

Мнемотехника (от греч. mn:emonikon - искусство запоминания), система различных приёмов, облегчающих запоминание и увеличивающих объём памяти путём образования дополнительных ассоциаций.

В толковом словаре С. И. Ожегова сказано:

Мнемоника, -и, ж. (спец.). Совокупность правил и приёмов, помогающих запоминать нужные сведения.

Толковый словарь живого великорусского языка В. Даля:

Мнемоника ж. искусство улучшать, укреплять память, звучать и помнить много.

Толковый словарь Т.Ф. Ефремовой:

Мнемоника – совокупность приёмов, имеющих целью облегчить запоминание возможно большего числа сведений, фактов и т. п. путём образования искусственных ассоциаций.

Большой толковый словарь русского языка:

Мнемоника и; ж. [от греч. mnBmonikS -искусство запоминания]. Совокупность правил и приёмов, облегчающих запоминание нужных сведений, фактов при помощи создания искусственных ассоциаций.

Все определения говорят об одном, что мнемоника помогает развить свою память. Возник следующий вопрос: «А могу ли я этим воспользоваться? Где я могу эти знания применить?»

**Цель** исследования – изучить некоторые мнемотехнические приёмы и применять их в повседневной жизни.

**Задачи:**

- подобрать и изучить информационные источники по данной теме;

- научиться применять мнемотехнические приёмы на личном опыте;

- провести тестирование среди учащихся начальной школы МБОУ СОШ № 6;

- познакомить с мнемотехническим приёмом одноклассников, провести эксперимент.

**Актуальность.** В современном мире человеку приходится сталкиваться с огромным потоком информации. Быстро находить, правильно сортировать информацию, запоминать нужную и «выбрасывать» ненужную с помощью приемов мнемотехники важно для эффективной работы. А эффективная работа дает человеку дополнительные возможности: дошколенку – уверенность в себе, школьнику (таковой являюсь я) и студенту – хорошие оценки и перспективы, взрослому – высокий доход и уровень жизни. Для меня это исследование очень актуально. Я хочу, как можно больше узнавать о себе, как работает моя память и как можно учиться с удовольствием.

**Методы исследования:** наблюдение, тестирование, эксперимент.

Изучая информацию по данной теме, я узнала, (из свободной энциклопедии «Википедия») что техника «мнемоника» облегчает запоминание в отдельных случаях (там, где придуманные искусственные ассоциации закрепляются при запоминании легко и быстро). Однако в некоторых случаях неверное применение мнемоники может оказать и прямой вред, при подмене осмысленного (логического) запоминания механическим заучиванием. Слова с неизвестным, абстрактным значением запомнить большинству людей сложно. Если такое слово «зазубрить», то оно исчезает из памяти через несколько дней. Для прочного и одновременно лёгкого запоминания следует наполнить слово содержанием (методы мнемотехники) — чем-то, что связано с конкретными яркими зрительными, звуковыми образами, с сильными ощущениями. Мнемотехника (определение в новых современных системах запоминания) — система «внутреннего письма», основанная на непосредственной записи в мозг связей между зрительными образами, обозначающими значимые элементы запоминаемой информации. Мнемоническое запоминание состоит из четырёх этапов: кодирование в образы, запоминание (соединение двух образов), запоминание последовательности, закрепление в памяти. Мнемотехника применяется для запоминания не запоминаемой информации. Например, когда нужно запомнить последовательность двухсот цифр, список из 50-100 телефонных номеров, хронологическую таблицу, план-конспект речи, сборник анекдотов, новые иностранные слова, грамматические правила и т. п. Методы мнемотехники позволяют абсолютно точно воспроизводить последовательность информации. Так, ряд чисел может быть воспроизведён мнемонистом как в прямом, так и в обратном порядке. Мнемоника позволяет запоминать информацию с однократного восприятия каждого элемента. Например, 100 случайных слов (чисел) можно запомнить последовательно с интервалом в среднем в 6 секунд. В современной трактовке мнемоника обозначает всю совокупность приёмов и методов запоминания информации, применяемых в той или иной системе, а термин мнемотехника трактуется как практическое применение методов, определённых в данной конкретной мнемонике.

Основные приёмы:

- образование смысловых фраз из начальных букв запоминаемой информации;

- рифмизация;

- запоминание длинных терминов или иностранных слов с помощью созвучных;

- нахождение ярких необычных ассоциаций (картинки, фразы), которые соединяются с запоминаемой информацией;

- метод Цицерона на основе пространственного воображения;

- метод Айвазовского основан на тренировке зрительной памяти;

- методы запоминания цифр (закономерности, знакомые числа).

На начальном этапе исследования я провела тестирование для детей начальной школы МБОУ СОШ № 6 (2-4 классы). Детям я продиктовала 15 слов.

Слова:

1. апельсин
2. кефир
3. колбаса
4. цепочка
5. молоток
6. гвозди
7. шляпа
8. мыло
9. салфетки
10. матрёшка
11. парта
12. солнце
13. звонок
14. часы
15. ручка

Школьники сначала слушали, а затем записывали те слова, которые запомнили. Вот такие результаты у меня получились.

2 класс – 53 ученика. Один человек запомнил 2 слова, это самое маленькое количество слов и 4 ученика запомнили по 7 слов – это лучший результат для второклассников. 3 класс – 58 человек. Минимальный результат – 2 слова, 2 учащихся, максимальный результат – 10 слов, это была я. 4 класс – 67 человек. Минимум – 3 слова, 1 ученик. Максимум – 10 слов, 2 ученика. Результаты оказались неожиданными для меня, т. к. получилось, что чем старше школьники, тем лучше они запомнили слова. А самое интересное оказалось в том, что запоминая, ребята представляли какие то образы. Это доказывает, что многие писали такие слова, которые образно похожи на те, которые я произносила, но я их не диктовала. Это такие слова: молоко, цветы, персик, доска и другие. Конечно, я не исключаю, что ребята хотели просто написать большое количество слов, поэтому дописывали новые.

Итак, моё тестирование показало, что механическое запоминание слов не даёт должного результата. Я, применяя приём мнемотехники «Искусственные ассоциации», попыталась связать слова между собой, потратила на это не больше 5-10 минут и легко запомнила все эти 15 слов. Зачем нужно запоминать длинный список слов? Это может пригодиться при запоминании списка покупок перед походом в магазин, при запоминании ключевых слов пересказывая прочитанное произведение или при написании изложения.

Изучая информацию по данной теме, я столкнулась с большим количеством мнемотехнических приёмов. Но для себя я выбрала несколько из этого множества.

Во-первых, метод Цицерона. Этот метод назван так в честь одного из самых блестящих ораторов в мировой истории, государственного деятеля Римской республики. Его имя Марк Туллий Цицерон (106—43 гг. до н.э.) Прославился он тем, что никогда не использовал в своих выступлениях записи, воспроизводя по памяти множество фактов, цитат, исторических дат и имен.

Однако другие источники утверждают, что еще до Цицерона этот метод с успехом применял древнегреческий поэт Симонид, и, следовательно, своими истоками он уходит еще во времена Древней Греции. В любом случае этот метод является, пожалуй, самым древним из всех существующих на сегодняшний день техник запоминания. Это удивительно простой и в то же время чрезвычайно эффективный метод, называемый также методом мест или системой комнаты. Суть его состоит в том, что запоминаемые единицы информации надо мысленно расставлять в хорошо знакомой комнате в строго определенном порядке. Затем достаточно вспомнить эту комнату, чтобы воспроизвести необходимую информацию. Именно так и поступал Цицерон при подготовке к своим выступлениям — он прогуливался по своему дому и мысленно размещал ключевые моменты своего выступления в нем. Использовать этот приём было интересно. Но он опять же необходим для запоминания списка слов, чисел, понятий, возможно даже формул. Но в школе на уроках нам нужно выполнять задания и другого порядка. Например, на уроках русского языка необходимо запомнить словарные слова. Я всегда успешно писала словарные диктанты, но запоминать механически, зазубривать словарные слова было скучно.

И я решила попробовать ещё один приём мнемоники. Приём «Мысленных картин». Этим приемом активно пользовались в средние века, а затем и все составители схем в школьных учебниках (принцип наглядности). Важно лишь, чтобы она была однозначно читаема для вас. Связывайте картинки зрительными ассоциациями. Чтобы применять прием эффективно, нужно научиться хорошо воображать себе картинки. Прекрасный способ тренировки — представлять себе бытовые сценки, предметы, движущийся экран компьютерной игры, создавать и просматривать "мысленный мультфильм". С этим приёмом я познакомила и своих одноклассников. Мы попробовали «зарисовать» несколько слов из словарной странички. И, чтобы подтвердить или опровергнуть работу этого метода, наш учитель провела словарный диктант. Вот результаты: до знакомства с приёмом ребята получили отметки: «5» - 6, «4» - 8, «3» - 3, «2» - 6. После «зарисовки» словарных слов: «5» - 11, «4» - 8, «3» - 2, «2» - 2. Из этого можно сделать вывод, что этот приём работает.

Чаще всего используется приём «Искусственных ассоциаций». При их придумывании возникает некоторая трудность, т. к. временами тяжело придумать что-то новое и необычное, часто ассоциации повторяются, перемешиваются. И ещё, я заметила, что ассоциации работают только у того человека, который их придумывает, ассоциации другого человека не запоминаются.

**Заключение.** Завершая данную работу, могу отметить, что мнемотехника – это очень интересная и очень большая область для исследований. Я только начала изучение и уже поняла: чтобы получить более информативные результаты, нужно много работать. А еще я поняла, что нет универсального приема мнемотехники, который бы подходил всем на свете. Для каждого человека и для каждой группы в отдельности должен быть свой набор мнемотехнических приёмов. С применением мнемотехнических приёмов, учёба становится интересней, веселее, но это тоже работа. Чтобы что-то получить, надо поработать.

Список использованных источников.

1. Википедия - https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BD%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0
2. Метод Цицерона - <http://upgradememory.ru/pg/metod_cicerona.htm>
3. Мнемотехника, или как подчинить себе свою память - <https://lifehacker.ru/2014/03/03/mnemotexnika/>
4. Мнемотехнические приёмы - <https://studfiles.net/preview/5455720/>
5. https://4brain.ru/memory/mnemotehniki.php
6. Педагогический энциклопедический словарь - https://slovar.cc/enc/ped/2137525.html
7. Приём «Мысленных картин» - <http://www.psyworld.ru/students/texts/uluchshenie_pamyaty.htm>
8. Толковый словарь С. И. Ожегова - http://www.xn--80aacc4bir7b.xn--p1ai/%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B8/%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%8C-%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B0/%D0%BC%D0%BD%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0

Приложение 1.















