

## ПРИЕМЫ ЭФФЕКТИВНОГО ЗАПОМИНАНИЯ У СТУДЕНТОВ-ЛИНГВИСТОВ

Память необходима человеку. Она позволяет ему накапливать, сохранять и впоследствии использовать личный жизненный опыт, в ней хранятся знания и навыки.

Результаты проведенного исследования показывают, что студенты-лингвисты ставят перед собой цели по развитию памяти и специально занимаются ее тренировкой. При этом самым предпочитаемым способом работы над развитием собственной памяти становятся онлайн-игры и игровые задания, а основными инструментами – приложения для смартфонов (QUIZLET, Brain Training и др.). 84 % студентов применяют именно этот способ. Вторым по популярности приемом запоминания студенты назвали чтение вслух (74 %). Обоснование результативности такого приема тренировки памяти было представлено в исследованиях канадских ученых. Благодаря чтению вслух улучшается не только память, но и возрастает способность учиться (MacLeod, 2018). На третьем месте по популярности у студентов-лингвистов оказались мнемотехнические приемы (69,5 %). Нетрудно вспомнить утверждение «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан». Весьма востребованным является прием использования ассоциаций. 53 % опрошенных студентов применяют для тренировки памяти игры со словами. Этот способ тоже тренирует воспроизведение. Желательно играть на скорость в «Города», решать анаграммы, кроссворды, ребусы, сканворды.

Интересно, что 43 % студентов используют метод Айвазовского — способ развития фотографической памяти. В течение 5 минут нужно смотреть на объект/пейзаж, который нужно запомнить, и отмечать для себя самые мелкие детали. Затем нужно закрыть глаза и попытаться воспроизвести образ как можно точнее. Занимаясь регулярно, усложняя предметы и сокращая время, через 3–4 месяца можно ощутить существенное улучшение свойств памяти и образного мышления.

Среди обучающихся 1 курса чтение вслух оказалось самым популярным приемом, в то время как у студентов 3 курса это прием оказался менее популярным. Было выявлено 4 человека, которые пользуются только одним способом совершенствования своей памяти. Большинство студентов применяют несколько приемов для развития собственной памяти.

К сожалению, такие приемы, как схематизация, создание мнемического плана, классификация и систематизация материала не нашли должного применения в арсенале способов тренировки памяти у студентов лингвистического профиля образования.

Студентам-лингвистам необходимо знать приемы тренировки памяти для эффективного запоминания новой лексики, быстрого воспроизведения информации в речи. А также стоит отметить, что тренируя память, мы меняем мозг.