Как не забывать слова или «Кривая Эббингауза»

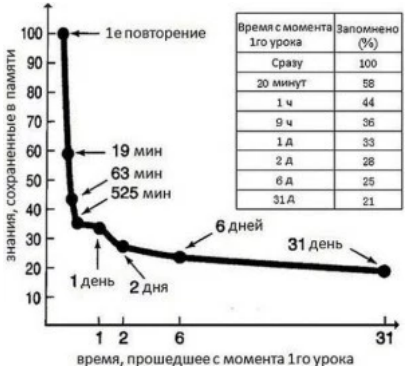
Очень часто так бывает в иностранном языке, запомнил слово (два, три, шесть) и все вроде хорошо, но прошло пару часов и, о боже, ничего в голове нет. Куда-то все улетучилось!

Это так работает механизм забывания. Оказывается, мы забываем тоже по определенной схеме, не просто так. Немецкий ученый Герман Эббингауз много лет исследовал механизмы памяти и, проделав множество экспериментов вывел «Кривую забывания» или «Кривую Эббингауза». В 1885 году ученый опубликовал известную монографию «Über das Gedächtnis». («О памяти»)

Это были первые систематические исследования свойств памяти. Для опытов ученый использовал бессмысленные слоги-триграммы. Трехбуквенные сочетания: согласный — гласный — согласный. Во время многочисленных экспериментов нужно было выучить наизусть списки из 13 слогов, и повторить их дважды подряд. Спустя некоторое время Эббингауз проверял, насколько хорошо этот список сохранился в памяти.

В результате этих опытов оказалось, что больше всего информации забывается сразу же, в первые часы после запоминания, а не спустя длительное время, как считалось до этого.

Выяснилось, что через 20 минут после запоминания забывается 40% информации, а через час — больше 50%, через день — 70%. Спустя же месяц кривая забывания настолько замедляется, что становится практически горизонтальной.



Время с момента 1го урока	Запомнено (%)
Сразу	100
20 минут	58
1 ч	44
9 ч	36
1 д	33
2 д	28
6 д	25
31 д	21

Как же запомнить надолго?

На основе своего открытия Эббингауз предложил методику запоминания «Запомнить надолго». Эта методика подходит для любой информации и данных, от бессмысленных слогов, до текстов на иностранном языке и произведений писателей. Чтобы запомнить прочно и надолго, нужно соблюдать следующие правила:

1. Сразу после прочтения материала необходимо повторить его первый раз.
2. Через 20 минут после первого раза следует сделать второе повторение.
3. Через 8 часов после второго раза — третье повторение.
4. Через сутки после третьего повторения материал повторяют четвертый раз.

Ну, а для того, чтобы запомнить совсем надолго, нужно повторить еще через 2-3 недели и через 2-3 месяца.



Этот метод интервального повторения позволяет запомнить намного больше нужного материала.

Кроме этого Эббингауз также измерял время запоминания, ученый хотел знать, насколько повторение уже заученного материала быстрее, чем изучение. Выяснилось, что для того чтобы выучить в первый раз список слогов потребовалось 1156 сек, а для того чтобы обновить знания только 467 сек.

Эббингаузу также открыл «эффекта края», когда лучше всего запоминается материал, находящийся в начале и в конце.

Так же очень любопытен для понимания связи запоминания с интересами личности **Закон Ааля**

Закон Ааля, заключается в том, что когда материал готовится к какому-то сроку, например, для сдачи экзамена, в этом случае он забывается быстрее, чем тогда, когда материал заучивается на более длительный срок.

В опытах А. Ааля учащимся предлагалось заучить два одинаковых по трудности отрывка. И студентам объяснили, что один текст они должны будут воспроизвести на следующий день, а другой — через неделю. Но на следующий день проверка не состоялась, и под различными предлогами была перенесена на две недели. При проверке через две недели выяснилось, что второй отрывок,который должен был воспроизведён через неделю запомнился лучше, так как была установка на длительное запоминание.

Таким образом, стало понятно, что один и тот же материал у одного и того же человека может остаться в памяти на более или менее длительное время, в зависимости от намерения, с которым выучен этот материал. Это открытие Ааля имеет очень большую теоретическую и практическую ценность; оно с большой очевидностью указывает на тесную связь памяти с личностью, с ее целостностью, потребностями, интересами. Таким образом становится понятным известное явление, когда заученный специально для экзамена материал забывается сразу же после сдачи экзамена.

Итак, для прочного запоминания необходима долгосрочная перспектива и личная заинтересованность, а если еще подключить такие эмоцию, как удовольствие, радость, энтузиазм, запоминание станет намного эффективнее и надежнее.