

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
“Бурятский Республиканский педагогический колледж”
Кафедра допрофессиональной подготовки

Индивидуальный проект
на тему:
«МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ УЛУЧШЕНИЯ СЛУХОВОЙ»
ПАМЯТИ»

Выполнила:
К. Г. Лошкарева
студентка группы
1221 ФДНО
Научный
руководитель:
Парфентьев М. С.

Улан-Удэ, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическая часть.....	4-10
1.1 Понятие памяти и ее виды	4
1.2 Значение слуховой памяти	6
1.3 Проблемы концентрации внимания при слуховом восприятии.....	7
1.4 Условия, влияющие на запоминание.....	9
1.5 Тренировка слуховой памяти.....	10
Глава 2. Практическая часть.	11-13
2.1 Анализ результатов анкетирования.....	11
2.2. Анализ результатов проведения мастер- класса.....	11
2.3 Методические рекомендаций по развитию слуховой памяти подростков.....	13
Заключение.....	14
Список литературы.....	15

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: современное обучение в колледже и других учебных заведениях требуют от учащихся запоминание большого объема информации, и многие мои сверстники, как и я, хотят улучшить возможности своей памяти.

Гипотеза: память можно улучшить, тренируя ее с помощью специальных упражнений и соблюдая условия эффективного запоминания.

Объект: слуховая память человека.

Предмет: методы и приемы развития слуховой памяти.

Цель исследования: составить методические рекомендаций по развитию слуховой памяти подростков.

Задачи:

1. Изучить литературу по проектной работе.
2. Изучить методы и приемы по развитию слуховой памяти.
3. Создание опроса и анализ результатов.
4. Разработать и провести мастер класс по развитию слуховой памяти для одноклассников.
5. Подвести итоги и сформулировать вывод.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1.1 Понятие памяти и ее виды

Память – это форма психического отражения действительности, заключающаяся в запоминании, сохранении и воспроизведении индивидуумом данных прошлого опыта.

Виды памяти:

По длительности сохранения информации память бывает: кратковременная (оперативная) и долговременная. Кратковременная память служит временным хранилищем информации и пропуском в память долговременную. В долговременной памяти информация хранится долго, иногда всю жизнь.

По способу запоминания информации, память бывает: механическая (не опосредованная) – человек запоминает, не понимая информации (например, при заучивании иностранных слов) и логическая (опосредованная) человек запоминает, понимая, о чем идет речь

По характеру психической деятельности, с помощью которой человек запоминает информацию, память бывает: эмоциональной, словесно-логической, двигательной и образной.

Эмоциональная память – это память на чувства, пережитые и сохраненные в памяти.

Словесно-логическая память – это запоминание, сохранение, воспроизведение прочитанных или услышанных мыслей в словесной форме. Например, запоминание формул и текстов.

Двигательная память – это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений. Двигательная память является основой практических и трудовых навыков.

Образная память – это запоминание и воспроизведение образов ранее наблюдаемых предметов, явлений природы, картин жизни.

Слуховая память относится к образной, т. е. это память на определенные образы при помощи слухового анализатора. Данный вид памяти характеризуется тем, что человек, обладающий им, может быстро и точно запомнить смысл событий, логику рассуждений или какого-либо доказательства, смысл читаемого текста и т. п. Этот смысл он может передать собственными словами, причём достаточно точно. Этим типом памяти обладают учителя школ, опытные лекторы, преподаватели вузов, учёные.

1.2 ЗНАЧЕНИЕ СЛУХОВОЙ ПАМЯТИ

Человек живет в мире звуков: звуков природы, механизмов, музыки, речи и т. д. Посредством слухового восприятия он улавливает текущие звуковые события, настраивает свой слуховой аппарат в конкретной звуковой ситуации, находит источник звука, реагирует на изменения в звуковой среде. Благодаря слуховой памяти человек может узнавать знакомые звуки, мысленно воспроизводить и использовать звуковые впечатления из прошлого.

1.3 ПРОБЛЕМЫ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ ПРИ СЛУХОВОМ ВОСПРИЯТИИ

Среди основных проблем в области умения слушать и слышать наиболее часто встречаются следующие:

- физиология;
- рассеянность;
- скука;
- забывчивость;
- плохо различимые звуки.

Рассмотрим их подробно.

1. Физиология. За исключением тех случаев, когда физические отклонения не являются следствием болезни, большинство слуховых патологий проистекают от неумения обращаться с органом слуха. В современном обществе наше внутреннее ухо постоянно бомбардируется звуками, которые намного превосходят допустимый для него уровень. Нужно стараться избегать тесного контакта с машинами, производящими различные сильные звуки. Как показали исследования, если за слухом тщательно следить, с возрастом не возникает никаких ухудшений.

2. Рассеянность. Рассеянность в процессе слушания обычно возникает по двум причинам: она зависит от окружающей обстановки и ваших собственных внутренних мыслей. Одной из удивительных способностей мозга является способность отбрасывать звуки, которые не представляют для него интереса. Таким образом, к примеру, на вечеринке влюбленные могут улавливать слова, произнесенные друг другу шепотом среди общего шума

Вторая форма рассеянности проистекает от мыслительных процессов. Одним из наиболее эффективных способов избежать подобной рассеянности является тренировка слуховой памяти для того, чтобы улучшить восприятие и воспроизведение.

3. Скука. Скука обычно приходит тогда, когда мы обязаны быть внимательными, но ситуация не вызывает у нас интереса. В результате возникает полная рассеянность и практически полная потеря услышанной информации. Рекомендуется способ, который применяется при совсем уж скучных ситуациях. Это резкая критика. Надо слушать с вниманием, нацеленным исключительно на конструктивную критику всего, что бы вы ни услышали. Если вы сделаете это, ваш мозг всегда будет готов воспринимать всю нужную информацию, которую вы услышите.

4. Забывчивость. Забывание того, что вы слышали, может быть очень неприятным для вас и означает потерю времени и для самого слушателя, и для вашего собеседника. Можно овладеть тремя способами улучшения умения слушать. Это самомотивация, внутренняя установка на слушание, выбор ключа.

1). Самомотивация очень тесно связана с силой воли и целенаправленностью, которые являются испытанными и опробованными методами улучшения качества любого умственного труда.

2). Внутренняя установка на слушание может быть сделана путем разработки собственных индивидуальных упражнений, в которых надо активно ставить задачу услышать, как можно больше из того, что происходит вокруг: на работе, во время путешествия, при общении, на вечеринках, в деревне, перед сном.

3). Выбор ключа основан на том факте, что мозг запоминает не списками, строчками и предложениями, а путем привязывания ключевых слов и образов друг к другу.

5. Плохо различимые звуки. Эта проблема особенно беспокоит, когда вам очень необходимо уследить за содержанием сказанного, а проговаривается оно невнятно. В этом случае нужно попросить говорящего говорить громче и четче.

1.4 УСЛОВИЯ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗАПОМИНАНИЕ

Прочность запоминания зависит от многих условий, к характеристике которых мы переходим.

1). Позитивная настройка на запоминание. Для эффективного запоминания необходима установка – это когда человек ставит перед собой цель. Перед началом процесса следует сказать: «Я это запомню!». Позитивная установка позволяет легче выучить материал.

2). Осмысленность запоминания. Осмысленное запоминание основано на понимании внутренних логических связей между частями материала. Осмысленное запоминание во много раз продуктивнее механического запоминания. Осмысленное запоминание требует меньше усилий, более продуктивно.

3). Повторение. Надо повторить материал через 20 мин, потом через 2 часа, через 8 часов, следующее повторение мы делаем уже через сутки. НО ВАЖНО! Наша память забывает то, что мы повторяем много раз подряд, т. е. если мы зубрим, то не запоминаем информацию. Повторение может быть активным и пассивным. Активное повторение это- проговаривание или пересказ текста вслух.

4. Прочность запоминания зависит от важности информации для человека.

5. Запоминание материала, данного в готовом виде менее успешно, чем запоминание материала, найденного самостоятельно в ходе активной деятельности.

1.5 ТРЕНИРОВКА СЛУХОВОЙ ПАМЯТИ

Упражнение 1. При прохождении по улице стараться схватить и удержать на несколько мгновений отрывок разговора прохожих, услышанный вами. Продолжительность ежедневных упражнений от 15 минут до часа.

Упражнение 2. Стараться различать голоса встречаемых людей и вспомнить голос, когда его опять услышите. Продолжительность ежедневных упражнений 20–30 минут.

Упражнение 3. Стараться различить походки людей, находящихся вдоль достаточно длинного коридора. Каждая походка имеет свои характерные особенности. Продолжительность ежедневных упражнений 20–30 минут.

Упражнение 4. Слушать несложное (для начала) музыкальное произведение или простую мелодию и потом стараться пропеть или просвистеть ее. Продолжительность ежедневных упражнений от 20 минут до одного часа.

Упражнение 5. Посещая занятия, относится к ним с наибольшим вниманием. Стараться после каждого занятия повторить все, что запомнилось.

Упражнение 6. Игра на слуховую память. Условия игры: Один человек говорит одно слово, а другой человек должен повторить это слово и сказать свое, третий должен произнести 2 предыдущих слова, а затем сказать свое. Участники от 2 и более человек.

Упражнение 7. Чтение вслух. Оно помогает запоминанию прочитанного и запечатлению в уме значения слов.

Упражнение 8. Подробно вспоминайте прошедший день перед сном. Восстанавливайте и переосмысливайте в уме все события, до мелочей.

Упражнение 9. Игра «Слушай и рисуй». Правила игры: Человек читает предложения, а другой должен перерисовать то, что он запомнил.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Анализ результатов анкетирования.

В ходе моего исследования был проведён и составлен опрос среди студентов первого курса. Задачей моего анкетирования было выявление популярных способов запоминания, также мне нужно было узнать пользуются ли студенты методами мнемотехники и развита ли у них слуховая память. В моей анкете приняли участие 61 интернет-пользователей.

Выводы по результатам анкетирования:

- 1) Большинство опрошенных для запоминания информации повторяют ее несколько раз, то есть немногие пользуются разными методами мнемотехники.
- 2) Множество людей для того, чтобы вспомнить информацию вспоминают слова, которые они произносили, когда заучивали это. Студенты в основном заучивают информацию.
- 3) Больше половины людей ответили, что им мешает посторонний шум во время работы. Это-одна из основных проблем плохой концентрации внимания.
- 4) Результаты показали, что большинство студентов лучше понимают наглядные схемы, чем объяснения на словах.

2.2. Анализ результатов проведения мастер- класса

Продуктом моего исследования является проведение мастер-класса, в котором я рассказывала, какие существуют способы запоминания, как часто повторять информацию и какие упражнения способствуют развитию слуховой памяти. А также я проводила игры, направленные на развитие слуховой памяти. В начале мастер-класса я провела тест среди одноклассников, я продиктовала им 12 словосочетаний, и большинство людей запомнили только по 6. А после того, как я подробно рассказала про методы мнемотехники и как связывать по смыслу эти словосочетания, при

этом воображая это у себя в голове, ребята запомнили уже 11-12 словосочетаний.

Выводы по результатам проведения мастер-класса:

1. Итак, пользуясь мнемотехникой, учащиеся запомнили достаточно большое количество словосочетаний. То есть, это говорит о том, что при использовании такого простого метода с помощью ассоциаций запоминание происходит лучше.
2. Визуализация запоминаемой информации- это самый эффективный и интересный способ запоминания для моих одноклассников.
3. Участники мастер-класса узнали, что такое мнемотехника, какие бывают методы мнемотехники и как часто повторять информацию. Теперь они умеют легко, эффективно и интересно запоминать материал.
4. Можно пользоваться разными простыми упражнениями для развития слуховой памяти, такими как: удержание на несколько мгновений отрывка разговора прохожих, старание услышать разницу в звуке шагов людей, чтение вслух и т. д.

Таким образом, можно сделать общий вывод: Существует множество простых упражнений для развития слуховой памяти, также ее развитию способствуют игры на запоминание разных слов. Пользуясь методами мнемотехники легче и эффективнее запомнить информацию. Также важно правильное повторение, об этом я говорила в условиях, влияющих на запоминание материала. На мастер-классе я рассказала про методические рекомендации по развитию слуховой памяти подростков.

2.3 Методические рекомендаций по развитию слуховой памяти подростков.

1. Используйте методы мнемотехники.
2. Найдите мотивацию. Представьте, чем вам будет полезна эта информация.
3. Осознанно контролируйте процесс запоминания. Если вам представили человека, проговорите про себя его имя и велите себе его запомнить.
4. Обращайтесь к ассоциациям и зрительным образам.
5. Изучайте иностранные языки.
6. Отлучайтесь от проблем. Изнурительная работа и недостаток сна вредят памяти. Устраивайте себе «свободные дни», которые лучше проводить на свежем воздухе. Посещайте интересные мероприятия и не забывайте про физические упражнения.
7. Правильно повторяйте материал.
8. Осмысленно подходите к запоминанию какого-то материала.
9. Не заучивайте информацию!
10. Учите стихи и читайте вслух.
11. Вспоминайте события дня.
12. Играйте в интеллектуальные игры.
13. Ведите здоровый образ жизни. Свежий воздух, занятия спортом и полноценный сон- важные факторы, без которых невозможно нормальное функционирование памяти.
14. Позитивная настройка на запоминание.
15. Запоминайте материала, найденный самостоятельно в ходе активной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Человек живет в мире звуков, следственно слуховое восприятие и память ему жизненно необходимы. Слуховая память более долговременна. Итак, несмотря на постоянное совершенствование технических средств хранения для нас огромных объемов информации, отказаться от услуг собственной памяти мы не сможем никогда. Но, чтобы содержать слуховую память в полной боевой готовности, необходимы ежедневные тренировки нашей слуховой памяти. Кроме того, постоянная концентрация внимания является неременным условием при развитии слуховой памяти. Доказано, что слуховую память и «слуховое внимание» развить гораздо проще, чем зрительную память. Упражнения выполняются проще, без особых усилий и отвлечений от текущих дел. Процесс обучения, работы будет идти в несколько раз быстрее и эффективнее, если слуховая память развита. Итак, развитая слуховая память – сверхмощное оружие, которое будет бесперебойно помогать вам при любых жизненных обстоятельствах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Простые советы для улучшения памяти. [Электронный ресурс]- URL: <https://www.dkb74.ru/stati/prostye-sovety-dlya-uluchsheniya-pamyati> (дата обращения 07.06.2023).
2. Мастер-класс по эйдетике в Киеве, видео тренинга по развитию памяти для взрослых и детей. [Электронный ресурс]- URL: <https://www.shaleny-ravlyk.com/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D1%87%D1%82%D0%BE%D0%B1%D1%8B-%D0%B2%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D1%82%D1%8C/> (дата обращения 18.05.2023).
3. Проект «Как улучшить память» [Электронный ресурс]- URL: <https://tvorcheskie-proekty.ru/node/3901> (дата обращения 19.012.2022).
4. Реферат «Память. Ее значение и виды» [Электронный ресурс]- URL: <https://works.doklad.ru/view/vsp188hTb4Y.html> (дата обращения 05.12.2022).
5. Развитие слуховой памяти. [Электронный ресурс]-URL: <https://www.razumeykin.ru/publikatsii/sluhovaya-pamyat> (дата обращения 23.04.2023).