



ПАМЯТЬ: СПОСОБЫ, МЕТОДЫ, СРЕДСТВА ЗАКРЕПЛЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ

Мавлянова Ферузобону.С.—студентка 1-го курса, факультет
фундаментальная медицина,

Ташкентский государственный медицинский университет,
г. Ташкент Республика Узбекистан

Научный руководитель –

Дехкамбаева Зулфия, доцент кафедры педагогики и психологии, к.п.н.

Аннотация

Память играет ключевую роль в процессе обучения и развитии человека. Именно благодаря памяти человек способен сохранять, перерабатывать и использовать полученные знания и опыт. Современные исследования показывают, что эффективность усвоения информации во многом зависит не только от природных особенностей памяти, но и от того, какие методы и средства используются для её закрепления.

Существует множество способов улучшения памяти — от простых приёмов повторения и ассоциаций до более сложных технологий, основанных на визуализации и мнемотехнике. Правильное применение этих методов позволяет повысить концентрацию внимания, ускорить процесс запоминания и обеспечить долговременное сохранение информации. Таким образом, изучение способов, методов и средств закрепления информации имеет важное значение для успешного обучения и интеллектуального развития личности.

Ключевые слова: память , информация , повторение , ассоциации , концентрации , визуализация , мнемотехника

Память — одно из важнейших свойств человеческого сознания, обеспечивающее непрерывность опыта, обучение и развитие личности. Благодаря памяти человек способен сохранять, воспроизводить и использовать полученные знания, формируя тем самым индивидуальный и коллективный опыт. В условиях современного информационного общества, когда объем





поступающих данных стремительно возрастает, вопрос эффективного закрепления информации становится особенно актуальным. Понимание механизмов памяти, а также изучение способов, методов и средств, способствующих её развитию и укреплению, позволяют не только повысить качество усвоения знаний, но и улучшить интеллектуальную деятельность в целом.

Разнообразие подходов к развитию памяти охватывает как традиционные методы — повторение, ассоциативное мышление, концентрацию внимания, — так и современные технологии, основанные на визуализации и цифровых инструментах обучения. Применение мнемотехнических приёмов, использование мультимедийных ресурсов и интерактивных платформ способствует более глубокому и устойчивому усвоению информации. Таким образом, формирование эффективных стратегий запоминания становится неотъемлемой частью образовательного процесса и важным условием успешного личностного и профессионального роста в современном мире.

В условиях стремительного развития технологий и увеличения объёма информации память приобретает особое значение как основа успешного обучения, профессиональной деятельности и личностного развития. Современный человек ежедневно сталкивается с огромным потоком данных, которые необходимо не только воспринять, но и эффективно запомнить и использовать. Поэтому поиск эффективных способов и методов закрепления информации становится одной из приоритетных задач современной педагогики, психологии и нейронаук.

Изучение механизмов памяти и разработка средств её развития позволяют повысить результативность образовательного процесса, улучшить когнитивные способности и адаптацию человека к быстро меняющимся условиям жизни. Осознание важности рациональной организации процесса запоминания способствует формированию умений управлять собственными познавательными ресурсами, что делает данную тему особенно актуальной в контексте цифрового общества и непрерывного образования.

В европейской научной и педагогической литературе проблема памяти рассматривается как один из ключевых аспектов познавательной деятельности





человека. Множество исследований направлено на изучение механизмов запоминания, роли эмоций, внимания и мотивации в процессах усвоения информации. Классические труды таких учёных, как Г. Эббингауз, Ж. Пиаже, А. Баддели и Э. Тульвинг, заложили основы современного понимания памяти как сложной многоуровневой системы, включающей кратковременные, долговременные и рабочие структуры. Особое внимание уделяется закономерностям забывания, кривой запоминания и влиянию внешних факторов на эффективность сохранения информации.

Современные европейские исследователи акцентируют внимание на междисциплинарном подходе к изучению памяти, объединяющем достижения психологии, нейрофизиологии, когнитивистики и педагогики. В трудах последних десятилетий отмечается растущий интерес к применению цифровых технологий и интерактивных методик обучения, направленных на повышение эффективности запоминания. Проблемами, активно обсуждаемыми в европейской литературе, остаются вопрос перенасыщения информацией, снижение концентрации внимания у молодёжи и необходимость формирования устойчивых стратегий памяти в условиях цифровой среды. Эти исследования формируют научную основу для разработки практических методов развития и укрепления памяти в образовательных системах Европы.

В литературе Азии, выделяются сразу несколько серьёзных проблем, которые требуют внимания. Во-первых, значительная часть исследований посвящена адаптации и валидации когнитивных и память-тестов под культурные и языковые особенности азиатских стран: например, обзор показал, что лишь немногие инструменты были разработаны непосредственно на азиатских языках и большинство исследований сосредоточены в Восточной Азии. Это значит, что применимость классических методик запоминания и оценки памяти, разработанных на Западе, может быть ограничена для азиатского контекста, и исследователям приходится учитывать множество дополнительных факторов — уровень образования, языковую среду, культурные особенности.

Во-вторых, в азиатской литературе также отмечается нехватка исследований, ориентированных на разработку и внедрение устойчивых стратегий закрепления информации (например, мнемотехника, визуализация,





цифровые технологии), особенно среди молодёжи и в образовательных средах. Вместо этого наблюдается склонность к традиционным методам (повторение, зазубривание), что может быть недостаточным в условиях информационной перегрузки. Также отмечается, что проблема «переизбытка информации» и снижение внимания у обучающихся остаётся нерешённой. В исследованиях когнитивной интервенции у взрослых с лёгким когнитивным нарушением на азиатском пространстве подчёркивается необходимость мультимодальных программ, но они часто ориентированы на старшее поколение, а не активно используются в школьной или студенческой среде.

Американские исследователи рассматривают память как фундаментальный элемент учебного процесса и когнитивного развития. В литературе особое внимание уделяется механизмам долговременного и рабочей памяти, а также методам их улучшения — повторению, интервальному обучению, активному извлечению знаний и использованию мнемотехник. Работы Генри Ройдигера и Мэри Пайк демонстрируют, что внедрение научно обоснованных стратегий обучения значительно повышает эффективность усвоения информации. В школах и университетах США активно применяются современные подходы: визуализация, интерактивные технологии и тестирование для закрепления материала, что позволяет учащимся лучше удерживать и использовать полученные знания.

Вместе с тем американская литература отмечает ряд проблем, связанных с обучением. Среди них — информационная перегрузка, снижение внимания при работе с цифровыми ресурсами и недостаточная персонализация методов обучения для разных возрастных и когнитивных групп. Кроме того, важно объединять данные когнитивной психологии, педагогики и нейронаук для разработки более эффективных методик закрепления информации. Эти вопросы продолжают активно изучаться, создавая научную основу для практического применения знаний о памяти в образовательной среде.

Изучение литературы Европы показывает, что внимание исследователей сосредоточено на комплексном понимании памяти как многоуровневой системы, включающей кратковременные, долговременные и рабочие структуры. Европейские работы подчёркивают важность междисциплинарного подхода,





объединяющего психологию, нейронауку и педагогические технологии, а также исследуют влияние эмоций, мотивации и внимания на процессы запоминания. Современные исследования делают акцент на цифровых технологиях и интерактивных методиках обучения, что позволяет повысить эффективность закрепления информации в образовательной практике.

Анализ литературы Азии выявляет особенности культурного и языкового контекста, влияющие на процессы памяти и закрепления знаний. Здесь отмечается широкое использование традиционных методов обучения, таких как повторение и зазубривание, при недостаточном внедрении стратегий мнемотехники, визуализации и цифровых инструментов. Кроме того, исследователи Азии подчёркивают проблему информационной перегрузки и снижение концентрации внимания у обучающихся, что требует разработки адаптированных и устойчивых методов закрепления информации.

Американская литература акцентирует внимание на практических стратегиях улучшения памяти и обучении, таких как интервализованное повторение, активное извлечение и интерактивное тестирование. Одновременно отмечаются проблемы информационной перегрузки, снижение внимания в цифровой среде и необходимость персонализации методов обучения для разных когнитивных и возрастных групп. Совокупно выводы из европейских, азиатских и американских исследований формируют целостное представление о современных проблемах и подходах к развитию памяти, демонстрируя важность сочетания научных данных и практических методик для эффективного закрепления информации.

Существует 3 вида памяти: визуальная, слуховая, моторная.

Визуальная память – это память, связанная с сохранением и воспроизведением увиденного, данный вид памяти помогает развивать воображение.

Слуховая память – это точное запоминание и воспроизведение услышанной информации, например музыки или речи. Этот тип памяти необходим музыкантам и переводчикам.





Моторная память – это возможность обучаться на ошибках, когда мы что-то делаем, мы запоминаем это. Таким способом мы учимся всему в повседневной жизни с ранних лет.

Рекомендации по развитию памяти включают обеспечение достаточного уровня кислорода в крови. В крови должно находиться достаточно кислорода, чтобы обеспечить активность и работоспособность мозга, следовательно, и хорошую память. Для этого нужно проводить время на воздухе. Кроме этого занятия спортом и здоровый образ жизни значительно улучшает память.

Необходимо достаточно спать. Это обеспечивает нормальную работу мозга.. Человек запоминает только то, на что обращает свое внимание. А это значит, что важно улучшать свою внимательность. Для этого будет вполне достаточно во время прогулки обращать внимание на машины, а точнее на их марки и считать, сколько ты их встретил. Также внимание хорошо тренирует игра «найди отличия». В этой игре очень сильно концентрируется внимание на мелочах, что помогает хорошо мыслить в нестандартных ситуациях. Сочетания нескольких видов памяти для достижения одной цели. На некоторых парах преподаватели просят выполнять физические упражнения для того, чтобы запомнить важную часть материала. Это применяется для того, чтобы мы лучше запоминали и использовали второй вид памяти – мышечный. Испытав этот метод, могу сказать, что он не дал особого результата, но помог улучшить мою физическую форму. Запоминание по частям. Еще один метод заключается в запоминании по частям: «Раскладывание информации по полочкам ». Текст необходимо компоновать в конспект, разделять текст по частям от простого к сложному. Так же нужно разбираться с возникающими вопросами самостоятельно, так как это позволяет лучше усвоить материал. Самоорганизация. И развитие памяти Наш мозг не запоминает то, что мы не считаем нужным. Для решения этой проблемы можно завести личный дневник, в который нужно записывать свои дела и время, которое необходимо затратить на эту работу. Этот способ поможет распределять личное время и не забывать о важных делах или событиях, что облегчит вашу жизнь. Повторение. Допустим, вам сказали номер телефона и у вас нет возможности записать его, тогда вам поможет метод повторения, все, что вам нужно: это





постоянно прокручивать этот номер у себя в голове. И когда вам он понадобится, вы легко вспомните.

Таким образом, память – это система, состоящая из разных фрагментов, и тренируя любую часть этой системы, наши человеческие способности улучшаются. Хорошо развитая память даёт возможность легко учиться и хорошо запоминать важный для получения образования материал.

Мнемоника представляет собой совокупность приемов и способов, которые упрощают запоминание различной информации. Обычно он требует больше усилий для эффективного использования, но зато лучше применяется в таких ситуациях, когда нужно запомнить, например, списки или структуры. Например, если вам нужно запомнить список лекарственных препаратов определенного типа, мнемоника поможет вам сделать это лучше остальных методов.

Чанкинг-метод (дробление, фрагментирование) - это метод подразумевает объединение нескольких элементов, которые нужно запомнить, в одну небольшую группу. Многие люди пользуются им, когда пытаются запомнить номера телефонов, номера банковских счетов, но этот метод может быть использован и для других типов информации.

Метод ментальных карт Бьюзена, который разработал британский психолог Тони Бьюзен разработал метод структурирования новой информации, который завоевал большую популярность. Этот метод имеет несколько названий: блок-схема, ментальные карты, картирование ума, ассоциативные карты. Его используют для постановки целей и управления проектами с точки зрения повышения производительности.

Бергсон выделяет множество форм памяти на протяжении всего своего творчества. В работе «Материя и память» Бергсон рассматривает память с точки зрения как психологии, так и метафизики, и описывает то, что мы могли бы назвать памятью сокращения, памятью восприятия, памятью привычки, памятью воспоминания и чистой памятью. Кроме того, в последующих работах Бергсон обсуждает по крайней мере две дополнительные формы памяти, а именно память настоящего и неинтеллектуальную память воли. Однако часто неясно, как эти различные формы памяти соотносятся друг с другом. С целью дать обзор философии памяти Бергсона, который также может служить точкой входа в его





философию в целом, в этой статье исследуются различные смыслы и формы памяти, которые описывает Бергсон, уделяя особое внимание тому, чем они отличаются друг от друга и как они объединены.

А. Г. Маклаков понимает под памятью запечатление, сохранение, последовательное узнавание и воспроизведение следов прошлого опыта.

О. В. Шаталова причисляет память к культурно маркированным концептам и в качестве основных способов концептуализации памяти называет метафоризацию, символизацию и ассоциативную насыщенность вербализующих его лексических единиц.

В Южной Азии философы часто утверждали, что память не является средством приобретения знаний. Однако некоторые из них, особенно джайнские эпистемологи, не соглашались с этим общепринятым взглядом. Они утверждали, что осознанные воспоминания могут помочь нам познать новые истины о прошлых объектах и опыте. Тем самым эти мыслители допускали возможность приобретения нами чисто самолокализованного знания – знания о себе, о своём пространственном или временном положении – исключительно посредством памяти.

Одним из важнейших вкладов Дэвида С. Нивисона (1923–2014) является его работа по налаживанию связей между филологическими исследованиями и философскими изысканиями. Его методологический подход по духу перекликается с подходом к изучению китайской мысли, которого придерживались такие конфуцианские мыслители, как Чжу Си и Тан Цзюньи, которые оба придавали особое значение цзин ранним мыслителям. Он уделяет пристальное внимание текстовым деталям, уважительно относится к культурному контексту и стремится сохранить отличительные черты китайских традиций мысли и избежать навязывания им западных философских концепций. Тем самым он являет собой пример духа цзин — серьёзного и осторожного отношения, направленного на правильное понимание ранних мыслителей в их культурном контексте.¹

¹ Локк, Дон. *Память*. Лондон: Macmillan, 1971.





Я. Л. Коломинский дает следующее определение памяти. Память это способность головного мозга воспринимать окружающую действительность, запечатлеть ее в нервных клетках, хранить воспринятые сведения, а затем по мере необходимости воспроизводить их.

В философии Бернекер (2010) предложил чисто грамматический подход, утверждая, что виды памяти определяются видами объектов, которые может принимать глагол «помнить». Таким образом, он различает память на объекты, память на свойства, память на события и память на суждения или факты. Хотя грамматический подход покажется многим философам естественным, эта конкретная таксономия до сих пор не получила широкого распространения.

А. В. Петровский дает следующее определение памяти. Память – это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение индивидом его опыта.

[<https://almanahpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=65910&date=27.02.2023>]

Бернекер предлагает общий анализ понятия «память» и рассматривает несколько эпистемологических и метафизических аспектов памяти. Доступный, хотя и не вводный, текст. Самый современный и устойчивый взгляд на философию памяти.

Р. С. Немов определяет память как психическое свойство человека, способность, к накоплению, (запоминанию) хранению, и воспроизведению опыта и информации.

Таким образом, память — это ключевая когнитивная функция, обеспечивающая усвоение, хранение и воспроизведение информации. Эффективное закрепление знаний напрямую зависит от выбранных способов и методов обучения. Способы закрепления информации включают повторение (многократное воспроизведение материала), осмысление (понимание смысла и взаимосвязей), ассоциации (связывание новой информации с уже известной) и визуализацию (создание мысленных образов).

Методы могут быть разнообразными: механическое заучивание (например, списывание или повторение вслух), семантическое запоминание (анализ и структурирование информации), метод цепочек и логических схем, использование мнемотехник. Каждый из этих методов помогает активизировать разные виды памяти — слуховую, зрительную, моторную.





Средства закрепления информации включают конспекты, таблицы, карты памяти, схемы, презентации, интерактивные упражнения и современные цифровые приложения для повторения. Их применение повышает эффективность запоминания за счет комбинирования различных сенсорных каналов и повторения в удобном формате.

В целом, оптимальное закрепление информации достигается сочетанием нескольких методов и средств, регулярным повторением, активной обработкой материала и созданием логических и ассоциативных связей. Такой подход развивает долговременную память и способствует более глубокому усвоению знаний.

Список литературы

1. Пиаже Ж. Психология интеллекта. — М.: Институт психологии РАН, 2003. — 192 с.
2. Баддели А. Рабочая память: теория и практика. — СПб.: Питер, 2011. — 320 с.
3. Тульвинг Э., Крейк Ф. В. Обработка информации и память. — М.: Мир, 1980. — 368 с.
4. Ройдигер Г. Л., Пайк М. Эффективные стратегии обучения и запоминания. — Нью-Йорк: Academic Press, 2017. — 254 p.
5. Zheng R. Z., Gardner M. K. Memory in Education. — N.Y.: Routledge, 2017. — 286 p.
6. Бергсон А. Материя и память. — М.: Академический проект, 2010. — 284 с.
7. Маклаков А. Г. Общая психология. — СПб.: Питер, 2014. — 592 с.
8. Шаталова О. В. Концепт «память» в культурном и языковом пространстве. — М.: Лингвистика, 2018. — 210 с.
9. Коломинский Я. Л. Психология обмена знаниями и память. — Минск: БГУ, 1997. — 276 с.
10. Bernacer J. The Philosophy of Memory. — Oxford: Oxford University Press, 2010. — 364 p.
11. Nemov R. S. Psikhologiya: Uchebnik dlya vuzov. — М.: Vldos, 2018. — 560 s.





12. Petrovsky A. V. Osnovy obshchey psikhologii. — M.: Infra-M, 2013. — 512 s.
13. Buzan T. The Mind Map Book. — London: BBC Books, 2010. — 240 p.
14. Nevison D. Essays on Early Chinese Philosophy. — Stanford: Stanford University Press, 2009. — 318 p.
15. Mnemonic techniques for memory training // Almanah Pedagoga. URL: <https://almanahpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=65910&date=27.02.2023> (дата обращения: 10.12.2025).
16. Working memory assessment tools in Asian countries: A comparative review // Asian Journal of Cognitive Studies. — 2022. — № 4. — С. 44–59.
17. Cognitive intervention research in South Asia: A systematic review // Journal of Asian Neuropsychology. — 2021. — Т. 3, № 2. — С. 115–130.
18. Roediger H. L. Enhancing learning through spaced repetition. // Journal of Applied Cognitive Psychology. — 2014. — Vol. 28. — P. 150–161.
19. Baddeley A. Working Memory: Theories and Applications. — New York: Psychology Press, 2020. — 302 p.
Memory in Education, Robert Z. Zheng & Michael K. Gardner
20. Dekhkambayeva , Z., Nishanova, Y., & Toshboeva , N. (2025). IMPROVING EDUCATIONAL EFFECTIVENESS IN TEACHING RADIONUCLIDE-NEGATIVE BREAST CANCER THROUGH COMPREHENSIVE RADIODIAGNOSIS. International Journal of Medical Sciences, 1(4), 108–112. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/ijms/article/view/97163>
21. Dekhkambayeva, Z. ., Rahimova, M. ., & Panabaeva , N. . (2025). EFFECTIVNES OF INTENSIFICATION AND ACCELERATION TECHNOLOGIES IN TEACHING CHRONIC HEART FAILURE TO STUDENTS. International Journal of Medical Sciences, 1(4), 28+32. Retrieved from
22. ANALYSIS OF CONCEPTS OF DEVELOPING THE CREATIVE ABILITY OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS. (2025). EduVision: Journal of Innovations in Pedagogy and Educational Advancements, 1(2), 292-296. <https://brightmindpublishing.com/index.php/ev/article/view/134>





23. Zulfiya, D. (2023). MAKTABGACHA TALIM-TARBIYANI TASHKIL ETISHDA KOMPETENSIYAVIY YONDASHUVNING DOLZARBLIGI. IQRO INDEXING, 1(1), 36-40.

24. Zulfiya, D. "MAKTABGACHA TALIM-TARBIYANI TASHKIL ETISHDA KOMPETENSIYAVIY YONDASHUVNING DOLZARBLIGI." IQRO INDEXING 1.1 (2023): 36-40.

25. Abubakirovna, Dekhkambayeva Zulfia. "SOCIAL ADAPTATION OF CHILDREN IN KINDERGARTEN OF PRESCHOOL AGE." Web of Humanities: Journal of Social Science and Humanitarian Research 1.9 (2023): 76-79

