ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ

Матвійчук Т. Ф.

Лекція 4.5.
На тему: **ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ: ПАМ'ЯТЬ**

з дисципліни
«ПСИХОЛОГІЯ»

ЗОК 7 для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.
III-й сем. (денна форма навчання), V-й сем. (заочна форма навчання).

ЗОК 7 для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.
Спеціалізації Фізкультурно-спортивна реабілітація
III-й сем. (денна форма навчання), V-й сем. (заочна форма навчання).

ЗОК 7 для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.
Спеціалізації Спортивний туризм
III-й сем. (денна форма навчання), V-й сем. (заочна форма навчання).

ЗОК 7 для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.
Спеціалізації Фітнес і рекреація
III-й сем. (денна форма навчання), V-й сем. (заочна форма навчання).

ЗОК 7 для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.
Спеціалізації Фізична культура і спорт різних груп населення
IV-й сем. (денна форма навчання), V-й сем. (заочна форма навчання).

ОК 9 для студентів за спеціальністю 014 Середня освіта
Спеціалізації 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
IV-й сем. (денна форма навчання), V-й сем. (заочна форма навчання).

Львів – 2025

Змістовий модуль 2. Психічні процеси.

Тема 4.5. Психічні процеси: Пам’ять

1. Загальне уявлення про пам’ять та її фізіологічні основи.
2. Процеси пам’яті.
3. Індивідуальні особливості пам’яті.
4. Мнемонічні прийоми запам’ятовування.
5. Розвиток пам’яті.

1. Загальне уявлення про пам’ять та її фізіологічні основи.

Здатність зберігати й відтворювати свої враження люди помітили дуже давно. Враження, які людина отримує про оточуючий світ, залишає певний відбиток, вони зберігаються, закріплюються, при необхідності і можливості - відтворюються.

В основі пам’яті людини лежать фізіологічні процеси, що протікають у півкулях головного мозку і ґрунтуються на складних динамічних сполученнях наслідків процесів збудження (динамічних стереотипах). Наявність цих наслідків створює сприятливі умови для подальшого відновлення процесів збудження, сприяючи відтворенню за відповідних умов тих процесів, які вже мали місце.

Для розуміння фізіологічних основ пам’яті велике значення має теорія І. Павлова про умовні рефлекси. В нервових механізмах умовного рефлексу, у принципі нервового замикання, як основи утворення тимчасових зв’язків І. Павлов відкрив фізіологічний механізм асоціацій за суміжністю, які є основою елементарних форм пам’яті. Також були відкриті процеси, які становлять фізіологічну основу утворення асоціативних зв’язків, які зумовлюються закономірностями збудження, гальмування, концентрації, іррадіації й індукції в діяльності кори головного мозку.

Пам’ять - це психічний процес, який полягає у закріпленні, зберіганні та подальшому відтворенні людиною її попереднього досвіду.

Варто зазначити, що втрата пам’яті призводить до втрати розумових здібностей, накопичених знань, набутих умінь і навичок, до повної дезорганізації особистості. «Без пам’яті - зазначав С. Рубінштейн, - ми були б істотами миттєвості. Наше минуле було б мертвим для майбутнього. Сьогодення, у своєму перебігу, безповоротно зникало б у минулому». Таким чином, пам’ять відіграє важливу роль у збереженні єдності і цілісності людської особистості та її психічного розвитку, вона включена в будь-який психічний пізнавальний акт, зокрема: лежить в основі здібностей людини, є умовою научіння, набуття знань, формування вмінь і навичок. Без пам’яті було б неможливим нормальне функціонування ані особистості, ані суспільства в цілому.

Історія знає багато відомих імен, які були наділені феноменальною пам’яттю. Так, відомо, що перський цар Кір, полководці Олександр Македонський та Юлій Цезар знали в обличчя та за ім’ям своїх солдат, кількість яких у кожного полководця перевищувала 30 тисяч. Такими ж здібностями був наділений афінський полководець Фемістокл, який знав ім’я кожного з 20 тисяч жителів грецької столиці.

Знаменитий грек Сенека міг запам’ятати близько 2000 не зв’язаних між собою слів, які він чув лише один раз. Академік А. Іоффе пам’ятав усю таблицю логарифмів, якою користуються у школі (таблицю Брадіса). Геніальний математик Л. Ейлер міг точно згадати шість перших ступенів усіх чисел до ста. Л. Бетховен після втрати слуху продовжував творити прекрасну музику, покладаючись на свою пам’ять. В. Моцарт відтворював складні музичні твори, почуті ним лише один раз. Усі ці приклади демонструють великі можливості людської пам’яті.

2. Процеси пам’яті.

Запам’ятовування — це процес пам’яті, завдяки якому відбувається закріплення нової інформації через поєднання її з набутою раніше. Запам’ятовування завжди вибіркове. У пам’яті зберігається далеко не все. Вибірковість пам’яті залежить від потреб, мотивів, цілей, інтересів, діяльності особистості.

За характером запам'ятовування буває *механічне* (без усвідомлення логічного зв'язку між різноманітними частинами інформації, що сприймається) і *осмислене* (ґрунтується на розумінні внутрішніх логічних зв'язків між окремими частинами інформації). Відомо, що осмислене запам'ятовування продуктивніше, ніж механічне.

Відтворення - це процес пам'яті, у результаті якого відбувається пожвавлення або повторне збудження раніше утворених у мозку нервових зв'язків. Найпростіша форма відтворення - *упізнавання* - це відтворення певного об'єкта або інформації в умовах повторного сприймання. Складнішими формами відтворення є *згадування та пригадування*. *Згадування* - відбувається без повторного сприймання того, що відтворюється. Наприклад, під час складання іспиту студент може без підготовки правильно відповісти на запитання. *Пригадування* - відтворення збереженої в пам'яті інформації при докладанні певних вольових зусиль. Так, свідок скоєння злочину відтворює інформацію, що запам'ятав з докладанням певних вольових зусиль, намагається пригадати подію деталізовано. Від уміння пригадувати залежить ефективність використання набутих знань.

Забування - процес протилежний запам'ятовуванню, виявляється в тому, що втрачається чіткість збереженого в пам'яті, зменшується його обсяг, виникають помилки у відтворенні, стає неможливим відтворення і, нарешті, унеможливлюється впізнання.

Доцільно знати, що інтенсивне забування інформації відбувається у перші шість годин після запам'ятовування. Тому для тривалого збереження інформації в пам'яті потрібно її повторювати після вивчення з таким інтервалом: перше повторювання - через 15–20 хв.; друге - через 8–9 год.; третє - через добу.

Здавна люди помітили, що через певний час закарбована інформація забувається. Одна з найвідоміших теорій забування була сформульована З. Фройдом. На його думку, найчастіше забування можливе в результаті витіснення або мотивованого забування. Засновник психоаналізу вважав, що забування зумовлене внутрішнім протестом людини, небажанням пам'ятати. Це

відбувається у тих випадках, коли людина прагне щось забути, що нагадує їй про неприємні обставини, ситуації, випадки, людей, речі тощо, і викликає негативні емоційні переживання.

Цікавими, на наш погляд, є результати досліджень Б. Зейгарник. Сутність експерименту дослідниці полягав у тому, що піддослідним пропонувалося виконати серію завдань, частину з яких дозволялося завершити, а інші — переривалися незавершеними. У результаті з'ясувалося, що піддослідні вдвічі частіше пригадували незавершені завдання, ніж завершені. Це спричинено впливом мотивації на вибірковість пам'яті і пояснює збереження в ній відбитків незавершених завдань. Така закономірність - запам'ятовувати незавершені справи або перерваний потік інформації - має назву «ефект Зейгарник».

3. Індивідуальні особливості пам'яті.

Люди відрізняються за такими особливостями пам'яті:

- *готовністю до відтворення* - як швидко та легко людина може пригадати необхідну їй інформацію;
- *точністю запам'ятовування* (відповідністю відтвореної інформації тому, що запам'ятовувалося);
- *міцністю запам'ятовування* (тривалість і збереження засвоєної інформації);
- *швидкістю запам'ятовування* (кількістю повторень та витраченим часом, які необхідні для запам'ятовування нової інформації);
- *тривалістю запам'ятовування* (здатністю правильно відтворювати набуту інформацію максимально тривалий час);
- *переважанням* того чи іншого *виду пам'яті* за характером психічної активності;
- *домінуючими прийомами запам'ятовування*.

4. Мнемонічні прийоми запам'ятовування.

Мнемоніка - наука про пам'ять, яка виникла понад дві тисячі років тому. Вона пов'язана з ім'ям давньогрецького поета і філософа Симоніда Кеоського, який вигадав для запам'ятовування особливу образну систему. Усе, що потрібно

було запам’ятати, Симонід запропонував розміщувати у кімнати уявних будинків і за необхідності вилучати звідти потрібну інформацію. Цією системою користувалися Цицерон, Квінтіліан, Наполеон та багато інших видатних людей. Вони подумки зводили будинки, вулиці і навіть цілі міста, у які розміщували різноманітну інформацію (з географії, астрономії, математики тощо).

Мнемотехніка - це сукупність способів або прийомів, що полегшують запам’ятовування необхідної кількості інформації, і ґрунтуються на законах асоціації. До таких прийомів, наприклад, відносять відому фразу: «Чи Омелько Жити Зможе Без Своїх Фантазій». За допомогою цієї фрази можна легко відтворити правильну послідовність кольорів веселки (червоний, оранжевий, жовтий, зелений, блакитний, синій, фіолетовий).

«Де ти з’їси ці лини?» - прийом для запам’ятовування зубних звуків.

«Мавпа буф» - прийом для запам’ятовування правила про вживання апострофа після літер на позначення губних приголосних.

«Вус пуми» - прийом для запам’ятовування пізнавальних психічних процесів (відчуття, уява, сприймання, пам’ять, увага, мислення, мовлення).

«Вперед» — прийом для запам’ятовування емоційно-вольових психічних процесів (воля, почуття, емоції).

5. Розвиток пам’яті.

Для розвитку пам’яті важливим є формування вміння запам’ятовувати та відтворювати. Високий рівень розвитку досягається, якщо:

- наявний мотив до запам’ятовування, чітко сформулювати, що і як запам’ятати;
- ставиться мета запам’ятати надовго;
- використовуються смислові опори, мисленні співвіднесення і смислові групування - хто добре осмислює, той добре запам’ятовує і пам’ятає довго;
- великий обсяг інформації вивчається за смисловими частинами: варто при цьому використовувати прийоми аналізу матеріалу (скласти план

розділу, класифікувати інформацію, систематизувати її, згрупувати, порівняти з набутою раніше, утворити асоціативні ланцюжки);

- кількість повторень не перевищує ту кількість, яка необхідна для першого відтворення інформації;
- вивчення триває одну годину сім днів, а не сім годин за один день;
- вивчення точних наук потрібно чергувати з гуманітарними, тобто після математики вивчати історію, після фізики — літературу, оскільки пам'ять любить різноманітність;
- здійснювати записи, зображувати схеми й діаграми, креслити графіки, зображати карикатури, порівнювати з вивченим раніше;
- перше повторення здійснювати не пізніше, ніж за 40хв. після запам'ятовування інформації.

Можливості кращого запам'ятовування інформації значно посилюються, якщо пам'ять тренувати. Психологи пропонують систематично виконувати такі вправи:

1. Уважно подивіться на предмет, пейзаж або людину впродовж 5с і якомога краще запам'ятайте обраний об'єкт. Заплющіть очі, намагаючись досягти максимально чіткого, яскравого й детального зображення об'єкта. Подумки поставте собі запитання про подробиці обраного об'єкта і спробуйте на них відповісти. Відкрийте очі й порівняйте уявний образ з оригіналом. Виконуйте вправу, доки не досягнете результату.

2. Викиньте на стіл 4 сірники. Протягом 5с. подивіться на них і запам'ятайте їх розташування. Вийдіть в іншу кімнату і спробуйте відтворити правильне розташування сірників на папері. Якщо це вдалося, щодня додавайте по одному сірнику, доводячи кількість до 14. Якщо ви легко впоралися із завданням, можете його ускладнити - необхідно запам'ятовувати розташування не тільки сірників, а й їхніх голівок.

3. Уголос проговоріть будь-який арифметичний ланцюжок (наприклад, від чотирьох відняти три, додати десять, помножити на три, відняти сім і т. д.). Тепер

подумки виконайте ці нескладні обрахунки - таким чином, вам необхідно буде пригадати все, що ви сказали попередньо.

4. Покладіть на стіл 7 дрібних предметів, уважно подивіться на них і запам’ятайте. Вийдіть в іншу кімнату і спробуйте описати на папері все, що ви запам’ятали. Якщо це вдалося, щодня додавайте по одному предмету (кількість об’єктів не повинна перевищувати 15).

5. Огляньте кімнату і запам’ятайте все, що в ній знаходиться. Вийдіть в іншу кімнату і спробуйте описати на папері все, що ви запам’ятали.

6. Увечері, перед сном, протягом 7-10 хв. швидко відтворіть ланцюжок основних подій дня із пригадуванням образів людей, з якими зустрічалися, їхніх імен, прізвищ, телефонів, одягу, аксесуарів, змісту розмов тощо. Намагайтеся чітко й детально відтворити все, що бачили, чули і відчували саме у тій послідовності, у якій це відбувалося.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Загальна психологія: практикум / Укладач З. В. Огороднійчук. — К, - 2004. - 195с.
2. Лекції з педагогічної психології: навчальний посібник / М. М. Заброцький, Ю. Г. Шапошникова. Херсон: Грінь, 2017. 144 с.
4. Матвійчук Т. Ф. Ігрове моделювання у підготовці майбутніх учителів фізичної культури / Т. Ф. Матвійчук, В. Ф. Соловйов // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2019. – Вип. 5К(113)19. – С. 89 – 93.
5. Матвійчук Т. Ф. Психологія : навч.-метод. посіб. / Матвійчук Т. Ф. - Львів : Галич-Прес, 2018. - 76 с.
6. Матвійчук Т. Ф. Психолого-педагогічні аспекти професійної підготовки фахівців галузі фізичного виховання / Т. Ф. Матвійчук // Витоки педагогічної майстерності. Серія: Педагогічні науки : зб. наук. пр. – Полтава, 2015. – Вип. 15. – С. 200 – 206.
7. Матвійчук Т. Ф. Удосконалення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури при вивченні психолого-педагогічних дисциплін / Т.Ф. Матвійчук, Н.І. Степанченко, В. Ф. Соловйов // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. – Чернігів, 2018. – Вип. 154, т. 2. – С. 18–21.
8. М’ясоїд П. А. М 99 Загальна психологія: Навч. посіб. — 3-тє вид., випр. — К.: Вища шк., 2004. — 487 с.

9. Носенко В.М. Вступ до спеціальності «Психологія»: Навчальний посібник. / В.М. Носенко. – Х.: НУЦЗУ, 2011. – 73 с.
10. Прасол Д. В., Литвиненко І. С. Вікова та педагогічна психологія: мультимедійний навчально-методичний посібник. Миколаїв: Арнекс, 2016. - 150 с.
11. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології / С. Л. Рубінштейн. – Х. : Видавництво «Навчальна книга» 2015. – 272 с.
12. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. 3- тє вид., перероб., допов. К. : ВЦ «Академія», 2017. 368 с.
13. Studying Innovation as the Factor in Professional Self-Development of Specialists in Physical Education and Sport / Palamarchuk O., Gurevych R., Maksymchuk B., Gerasymova I., Fushtey O., Logutina N., Kalashnik N., Kylivnyk A., Haba I., Matviichuk T., Solovyov V., Maksymchuk I. // Revista Românească Pentru Educaţie Multidimensională. – 2020. – Vol. 12, is. 4. – P. 118–136.
14. Training Future Teachers to Organize School Sport / Maksymchuk B., Gurevych R., Matviichuk T., Surovov O., Stepanchenko N., Opushko N., Sitovskyi A., Kosynskyi E., Bogdanyuk A., Vakoliuk A., Solovyov V., Maksymchuk I. // Revista Românească Pentru Educaţie Multidimensională. – 2020. – Vol. 12, is.4. – P. 310–327.