

ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ



Как повторять материалы перед экзаменами? Поведенное социологическое исследование в школах Москвы установило два основных способа повторений перед экзаменами. Первый — под строгим контролем родителей школьник зубрит материал с утра до вечера. В итоге — усталость, раздражение школьника. Чаще всего ребята делают вид, что усердно учат. На самом деле они думают совершенно о другом, иногда под видом занятий читают интересную книжку.

Второй — когда контроля удалось избежать. Под предлогом «я занимаюсь у друга» приятели отлично проводят время, но последний день и ночь упорно трудятся. Конечно, нельзя сказать, что оба этих способа совсем уж неэффективны. Большинство школьников экзамены все же сдают. Но каждый раз есть риск, что попадется именно тот билет, который не успел выучить. Как избежать риска? Сделать процесс подготовки к экзаменам спокойным и продуктивным.

Существует методика повторений, которая решает эту задачу (изобретение школы Олега Андреева, патент России № 2128862). Но прежде чем рассмотреть методику повторений, обратимся к психологическим аспектам процесса запоминания

ЧТО ТАКОЕ ПАМЯТЬ?

Современная наука определяет память как систему запоминания, хранения и воспроизведения информации.

Уже в древнейшие времена делались попытки объяснить механизм запоминания. Древнегреческий философ Аристотель (IV в. до н.э.) предполагал, что при восприятии испускаемые изучаемым объектом материальные частицы проникают в голову и оставляют отпечаток на веществе мозга, как на глине или воске.

Несмотря на длительную историю изучения памяти, вплоть до начала XX века отсутствовали сколько-нибудь строгие объяснения этого явления. Научно обоснованные данные о закономерностях памяти — важнейшей функции головного мозга — получены лишь в последние десятилетия.

Успехи биологической кибернетики приводят к новым открытиям и гипотезам, объясняющим древнейшую и все еще не разгаданную до конца загадку природы. Однако стройной и единой теории, объясняющей механизм

этого сложного явления, пока нет. В книге профессора А.Р. Лурия «Нейропсихология памяти», обобщающей основные современные взгляды на механизмы памяти, говорится, что «память человека надо рассматривать как сложную функциональную систему, активную по своему характеру, развертывающуюся во времени, разбивающуюся на ряд энергетических потенциальных звеньев и организованную на ряд иерархических уровней».

Если память — процесс динамический, то, очевидно, степенью активности психической деятельности человека и определяются ее качественные и количественные показатели. Известный английский физиолог Грей Уолтер в своей книге «Живой мозг» дал такое определение памяти: «Память — это не брошенная на стол монета, а постоянно горящая свеча». Если говорить еще более кратко, можно сказать: «Память — это процесс». Процесс, который начинается с момента рождения человека и длится всю его жизнь.

Вместе с тем из этого определения следует, что именно активизация всех интеллектуальных процессов обеспечивает и высокое качество памяти. В самом деле, если человек активно и много читает, думает, творчески решает стоящие перед ним задачи, его память горит ярким огнем, освещая все закоулки мозга, куда поступает и закрепляется нужная ему информация. И наоборот, если человек ленивый, ничего не читает и не утруждает себя размышлениями, его память тлеет тусклым угольком, и то, что человек видит, чувствует, воспринимает, не запечатлевается в лабиринте его мозга. Именно о таких людях говорят обычно: в одно ухо вошло, в другое вышло.

Несмотря на большое количество разработанных упражнений по тренировке памяти, по мнению психологов, все они неэффективны, так как до сих пор неясна сама природа процессов запоминания. И все же нам удалось найти упражнение, блестяще решающее задачу тренировки памяти. Запомните: вы забудете, что значит забывать, если будете его выполнять. Вот оно: «Читать ежедневно как можно больше и как можно быстрее». Наверное, теперь вы догадываетесь, чем можно объяснить высокую эффективность нашей методики повторений. Ей предшествует изучение большого количества материала. Наши школьники кроме основного учебника читают большое количество дополнительной литературы. Но, учитывая, что это чтение быстрое (в 5–6 раз быстрее обычного), времени на это уходит намного меньше, а продуктивность такого чтения весьма высока. Итак, одно из условий успешного применения методики повторений — владение методом быстрого чтения.

МЕТОДИКА ПОВТОРЕНИЯ

Повторение — это воспроизведение прочитанного своими словами. Обращение к прочитанному допустимо только после невозможности вспомнить текст в течение 2–3 минут напряжения памяти.

В приведенных ниже упражнениях мы даем рекомендации, как эффективно, с наименьшими затратами времени и сил, повторять пройденный материал непосредственно перед экзаменами.

Как мы уже отмечали, время, которое отводится для подготовки к экзаменам, не все школьники используют эффективно. Предлагаемый нами режим повторения проверен многократно и дает хорошие результаты. Здесь хотелось бы обратить внимание на два обстоятельства.

Первое: имеется в виду повторение уже изученного и усвоенного ранее материала. Трудно ожидать положительного результата, если в таком режиме изучается принципиально новый материал, еще не систематизированный в сознании учащегося.

Второе: процесс повторения необходимо производить строго в соответствии со следующими рекомендациями.

Первое повторение

Сразу по окончании чтения

Второе повторение

Через 20 мин после предыдущего

Третье повторение

Через 8 часов

Четвертое повторение

Через сутки (лучше перед сном)

Как заниматься? Предположим, вы готовитесь к экзамену по истории. Для подготовки выделено четыре дня. Приготовили учебник, учебные пособия, вопросы, которые будут на экзамене. Начинаете читать учебник.

Как читать? Мы говорим детям, что учебники нельзя читать быстро. Однако в нашей экспериментальной группе однажды оказались «непослушные» школьники, которые заявили, что они все учебники читают быстро. Проведенная проверка показала, что это не совсем так. Они действительно читали быстро, но не основной учебник, а дополнительную литературу и учебные пособия. В результате там, где обычно ученик ограничивался одним учебником, наши школьники прочитывали еще несколько книг, затрачивая на это время, не превышающее в целом времени чтения основного учебника. Но результат оказался совершенно неожиданным.

Многие неясные и непонятные определения и теоремы приобретали при дополнительном чтении ясность и стройность. Но, что самое главное, наибольший эффект это дало для запоминания. Как мы полагаем, в режиме такого чтения ярко проявляется эффект непроизвольного запоминания, когда нужное запоминается само собой, без всяких усилий.

Еще раз обращаем ваше внимание, что это результат реализации режима быстрого чтения.

Вы прочитали основной учебник. Методом быстрого чтения прочитали дополнительную литературу. Затратили на это один день. На второй день утром, прочитав последние разделы учебника, сразу же приступайте к повторению.

Повторение — это ответы на вопросы экзаменационных билетов. К исходному тексту вы обращаетесь только в том случае, если не можете вспомнить необходимое, напрягая память в течение 2–3 минут. Закончив первое повторение, отдохните 20 минут и сразу же приступайте к новому повторению по аналогии с предыдущим.

К вечеру второго дня вы закончили очередное повторение. Отдохните. Сделайте физические упражнения. Погуляйте перед сном. На третий день утром начинайте очередное, третье повторение. Вы его закончили к 15 часам. Отдыхайте до 15 часов следующего дня. На четвертый день в 15 часов приступайте к последнему повторению. Закончить его целесообразно к 22 часам и сразу же лечь спать.

На следующее утро экзамен. Вас ожидает успех. В этом нет никаких сомнений. Вы прочитали и повторили не только учебник, но и дополнительную литературу. Названия, факты, фамилии четко размещаются в вашей памяти. Вы хорошо представляете особенности каждого исторического периода. Можете кратко изложить в виде доминанты сущность политики правящей партии определенной эпохи. Ваше отношение к изучаемому предмету отличается активным, критическим анализом событий, явлений и фактов.

Рассмотренная методика подготовки к экзаменам дает хорошие результаты и по другим предметам: математике, физике и т.п.