

УДК 372.881.111.1

**МЕТОД ИНТЕРВАЛЬНЫХ ПОВТОРЕНИЙ ПРИ ИЗУЧЕНИИ
ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА****THE METHOD OF SPACED REPETITION IN THE PROCESS OF FOREIGN
LANGUAGE LEARNING**©**Еремеева Г. Р.**

канд. пед. наук

*Казанский (Приволжский) федеральный университет**г. Казань, Россия, guzeliksanova@rambler.ru*©**Еремеева Г.***PhD, Kazan Federal University**Kazan, Russia, guzeliksanova@rambler.ru*©**Баранова А. Р.**

канд. пед. наук

*Казанский (Приволжский) федеральный университет**г. Казань, Россия, baranova.alfiyarafailovna@mail.ru*©**Baranova A. R.***PhD, Kazan Federal University**Kazan, Russia, baranova.alfiyarafailovna@mail.ru*

Аннотация. Статья посвящена методу интервальных повторений — эффективному способу запоминания новой информации, в частности иностранных слов, на длительный период времени. Представлен краткий обзор нескольких приложений для смартфонов, основанных на этом методе с использованием метода карточек и ряда других методик запоминания информации.

Методологическую базу исследования составили принцип единства исторического и логического, принцип лично–деятельностного подхода, системный подход.

В процессе работы были проанализированы исследования отечественных и зарубежных ученых и лингвистов, занимающихся вопросами эффективного запоминания информации и предлагающих различные подходы для решения поставленной задачи.

Проведенный анализ позволяет утверждать, что наличие программ и приложений для смартфонов, основанных на методе интервальных повторений, способствует качественному изучению новой информации их пользователями.

Статья полезна для учащихся, готовящихся к экзаменам, людей, изучающих иностранные языки, запоминающих большие объемы информации и экономящих свое время.

Abstract. The article is about the method of spaced repetition, it is effective way of remembering new information, in particular foreign words, for a long time. A brief review of several applications for smartphones, based on this method using the flashcards method and series of other methods is given.

The methodological base of the research was the principle of the unity of history and logic, the principle of personal–activity approach, system approach.

In the process of the research several studies of domestic and foreign scholars and linguists were analyzed, whose works were concerned with the effective information storage and offered different approaches to solve our problem.

The analysis suggests that the availability of programs and applications for smartphones based on the method of spaced repetitions promotes qualitative learning of new information by users.

The article is useful for students, preparing for exams, people learning foreign languages, storing large amounts of data and saving their own time.

Ключевые слова: метод интервальных повторений, кривая Эббингауза, метод карточек, система Лейтнера, приложение для смартфонов, словарный запас, иностранные языки.

Keywords: method of spaced repetition, Ebbinghaus curve, flashcards method, Leithner system, applications for smartphones, vocabulary, foreign languages.

Знание иностранных языков ценилось издавна. Недаром в древнем Карфагене члены особой касты «профессиональных переводчиков» имели особый правовой статус и были освобождены от выполнения всяких повинностей [1].

В настоящее время полиглотство ценится не меньше. Не владея иностранными языками, трудно устроиться на работу в престижную компанию, ведь перевод специализированной литературы задерживается, как правило, на год–два [2]; страшно отправиться в страну с «чужим» для тебя языком; кроме того, знание языков расширяет границы возможностей: чтение художественной литературы в оригинале, просмотр фильмов на изучаемом языке без потери смысла, например из-за фонетической двусмысленности, расширение круга общения.

Изучение языка начинается с формирования словарного запаса. Его пополнение должно быть непрерывным процессом. Существуют различные подходы к запоминанию иностранных слов: традиционный метод Ярцева, метод карточек, метод прописывания для визуалов; или прослушивание слов, многократное повторение для аудиалов. Но все эти методы требуют некоторых принадлежностей в виде, например, ручки, бумаги и списка, изучаемых слов; карточек; аудиозаписей, что не всегда может оказаться рядом, когда у вас будет свободная минутка для повторения слов.

В этой статье представлено средство, появившееся путем интеграции традиционных методов запоминания слов. Взяв из них исключительно положительные качества, оно отличается отсутствием необходимости иметь при себе письменные принадлежности, карточки, аудиозаписи; повсеместной доступностью и непрерывностью в изучении языка. Речь пойдет о приложениях для смартфонов, основанных на методе интервальных повторений с привлечением других различных методик запоминания. Данные приложения можно использовать не только для пополнения словарного запаса иностранного языка, но и для запоминания исторических событий, столиц мира и т. д.

Итак, что же такое метод интервальных повторений?

Вопросами эффективного запоминания информации люди задались уже давно. В 1885 году немецкий ученый–психолог Герман Эббингауз (*Hermann Ebbinghaus*) опубликовал статью, в которой была описана кривая забывания информации в виде бессмысленного ряда слогов (Рисунок 1) [3]. Взглянув на нее можно заметить, что уже через 20 минут забывается 40% информации, спустя час — более 50%, спустя день — около 70%. Затем кривая забывания становится практически горизонтальной.

В 1967 году американский лингвист Пол Пимслер (*Paul Pimsleur*) предложил эффективный подход, который заключается в том, чтобы повторить изучаемый материал как раз перед тем, как он окончательно сотрется из вашей памяти, и тогда, время, через которое вы снова начнете его забывать, увеличится экспоненциально. Этот метод был назван интервальным повторением (*spaced repetition*) [4].

Основываясь на полученных экспериментальных данных, были сделаны выводы, что для эффективного запоминания на очень долгое время необходимо повторять заученный материал по схеме (Инф. портал Wikipedia:

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)):

1-ое повторение — сразу по окончании чтения;

2-ое повторение — через 20–30 минут после 1-го повторения;

3-ое повторение — через 1 день после 2-го;

4-ое повторение — через 2–3 недели после 3-го;
 5-ое повторение — через 2–3 месяца после 4-го повторения.
 Режим должен подбираться индивидуально, методом проб.

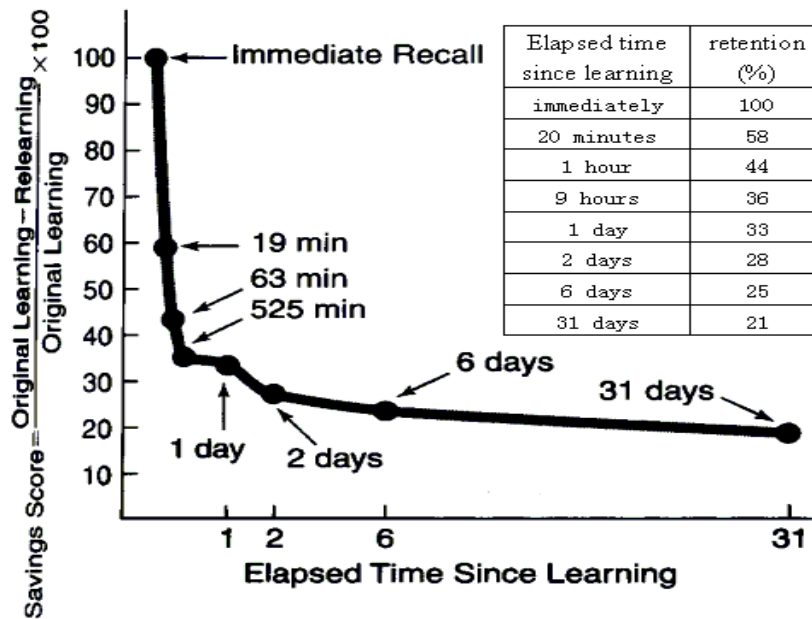


Рисунок 1. Кривая забывания или кривая Эббингауза.

Следующий график (Рисунок 2) показывает, как своевременное повторение меняет форму кривой забывания. Т. е. с каждым напоминаем в необходимое время, знание сохраняется в памяти на большой промежуток времени, и вам понадобится больше времени, чтобы забыть то, что вы выучили.

В 1972 году ученый Себастьян Лейтнер (*Sebastian Leitner*) в своей статье объяснил метод интервальных повторений материала, представленного в виде карточек, в котором успешно усвоенный материал (карточка) перемещалась в специальный ящик, предназначенный для повторения через более длительный интервал. Этот метод был назван системой Лейтнера. На сегодняшний день более эффективного способа запоминания, который был бы обоснован психологически и подтвержден многолетними экспериментами на больших аудиториях, пока не существует [3, 4].

На основе описанных подходов в начале 80-х годов двадцатого века Петр Возняк принялся за разработку первой компьютерной программы для запоминания слов “Supermemo”, первая версия которой появилась в 1982 году. Она показала весьма внушительные результаты: порядка 95–97% информации остается в памяти после 1-го года с момента первичного запоминания [3].

Со временем появилось множество аналогичных приложений: “Anki”, “Memrise”, “Mnemosyne Project” и др. для различных операционных систем: Windows, Linux, Mac OS X, Android и др. Стоит отметить, что представленные приложения могут служить для запоминания не только новой лексики, но и расположения стран на карте мира, медицинской терминологии, математических формул, правил дорожного движения, отработки гитарных аккордов и т. д. Если же рассматривать пользование этими приложениями исключительно с целью изучения иностранного языка, например английского, т. к. среди иностранных языков английский язык стоит на первом месте и уже давно вышел на международный уровень, то к вышеупомянутым приложениям можно добавить и следующие: “ABVYY Lingvo Tutor”, “LinguaLeo”, “WordSteps” и др.

Все эти программы объединяет одна задача: рассчитать тот самый «идеальный момент времени» для повторения выученной информации, ведь если вы делаете это раньше, чем

следует — вы попусту тратите свое время, а если слишком поздно — вы успеете забыть материал и элементарно учите все заново [5].

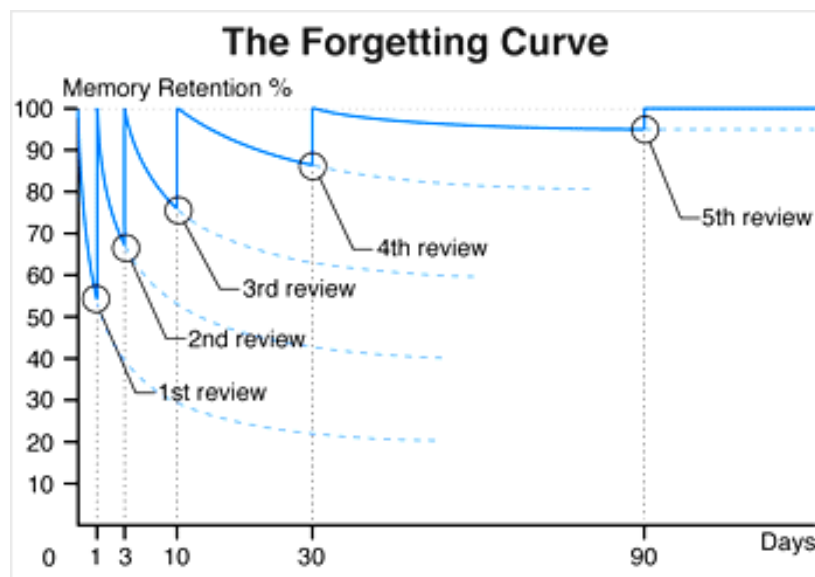


Рисунок 2. График кривой забывания под влиянием интервальных повторений.

Однако эффективно нужно не только повторять, но и изучать новые слова. Для этой цели в приложениях применяются дополнительные методы, например визуализация — к слову можно подвешивать яркую картинку, прописывание или ассоциативная или созвучная мнемотехника и др.

Для изучения новых слов необходима колода карточек. Ее можно создать самим, а можно скачать уже существующую, созданную такими же пользователями, как и вы. Большинство приложений имеют версии и для компьютеров, и для мобильных устройств, для этого присутствует возможность синхронизации. Это значит, что вы можете повторять изучаемый материал в любом месте в любое время с любого устройства. Так же большинство приложений предоставляет статистику в виде цифр и графиков, что наглядно показывает ваши успехи.

В данной статье представлен беглый обзор программ для изучения новой информации, в частности иностранных слов. В дальнейшем планируется эксперимент, заключающийся в сравнении приложений по эффективности: количество затраченного времени на одно выученное слово, а также процент выученных слов.

Следует отметить, что изучение нового языка не сводится лишь к запоминанию слов, и стоит уделять время и грамматике, и общению с носителем языка, и чтению зарубежной литературы. Но помочь сделать первый шаг в достижении высокого уровня знания английского языка вам может приложение для смартфона. Большинство представленных в статье приложений бесплатны и упомянуты не в целях рекламы, а для ознакомления.

Список литературы:

1. Гарбовский Н. К. Теория перевода. М.: МГУ, 2007. 544 с.
2. 10 причин, зачем учить английский. Режим доступа: <http://www.vitamarg.com/article/causes/678-prichini-uchit-angliyskiy> (дата обращения 21.11.2009).
3. Описание проекта WordSteps. 2008. Режим доступа: <http://WordSteps.com> (дата обращения 21.04.2016).
4. Калинин Г. Об обучении: интервальное повторение. Режим доступа: <http://glebkalinin.ru/spaced-repetition/> (дата обращения 16.10.2011).

5. Развитие памяти: метод интервального повторения. Режим доступа: <http://betteri.ru/post/razvitie-pamyati-metod-intervalnogo-povtoreniya.html> (дата обращения 13.05.2013).

References:

1. Garbovsky N. K. Translation theory. Moscow, MSU, 2007, 544 p.
2. 10 reasons why to learn English. Available at: <http://www.vitamarg.com/article/causes/678-prichini-uchit-angliyskiy>, accessed 21.11.2009.
3. WordSteps project description. 2008. Available at: <http://WordSteps.com>, accessed 21.04.2016.
4. Kalinin G. About learning: spaced repetition. Available at: <http://glebkalinin.ru/spaced-repetition/>, accessed 16.10.2011.
5. Development of memory: the method of spaced repetition. Available at: <http://betteri.ru/post/razvitie-pamyati-metod-intervalnogo-povtoreniya.html>, accessed 13.05.2013.

*Работа поступила
в редакцию 17.06.2016 г.*

*Принята к публикации
21.06.2016 г.*