**Как улучшить свою двигательную память**

Есть вид памяти, который мы редко замечаем: это двигательная память. Без нее невозможно, например, научиться водить машину, она во многом определяет координацию, ловкость и меткость наших движений. Для развития этих качеств мы предлагаем простые упражнения.

Андрей Сергеевич Польской, специалист по мнемотехникам и теории развития памяти.

Есть ли такой человек, который не хотел бы улучшить свою память? Мы таких не встречали. При этом люди имеют в виду прежде всего память словесно-логическую (на тексты, мысли) и образную (на лица, пейзажи). Но есть еще и другой вид памяти, его мы часто совсем не замечаем. Это двигательная память. Она во многом определяет координацию, ловкость и меткость наших движений, без нее невозможно научиться водить машину, достигнуть успехов в спорте. Обычно свои движения мы контролируем зрением. Но такой контроль — не единственно возможный, глаза можно освободить от рутинной работы и переключить в этот момент на что-то более важное. Движение можно контролировать рукой, без помощи глаз, но это возможно лишь при развитой двигательной памяти. В структуре двигательной памяти можно выделить запоминание и сохранение параметров движения: направления (в какую сторону оно совершается), расстояния (какой длины путь проходит рука), угол поворота сустава. Основными показателями двигательной памяти являются ее точность (воспроизведение заданного параметра без отключений), объем (количество движений, параметры которых человек может воспроизвести), устойчивость (ухудшается или нет их воспроизведение под влиянием помех — сбивающих движений в промежутке между запоминанием и воспроизведением) и прочность (как долго это движение помнится.) Для развития этих качеств мы предлагаем простые упражнения. Вам понадобятся только лист бумаги и фломастер. Начинайте тренироваться, и вы увидите, что через несколько недель двигательная память значительно улучшится.

**Направление движений**

Прикрепите к стене лист бумаги на расстоянии примерно 60 сантиметров от пола и сядьте на стул лицом к нему. Плотно закройте глаза и наугад прикоснитесь фломастером к любому месту бумаги. Опустите руки на колени (исходное положение) и через 1—2 секунды постарайтесь еще раз попасть фломастером в ту же точку. Откройте глаза, измерьте расстояние между двумя точками. Это исходный уровень вашей памяти. Затем с закрытыми глазами совершайте движения к разным участкам листа: первое движение — то, что нужно запомнить, второе — его воспроизведение. Определите для себя наиболее трудные для запоминания направления движений (когда расстояние между точками максимально) и при тренировке обратите на них особое внимание. После того, как вы научитесь точно воспроизводить единичные движения, переходите к тренировке объема памяти — к воспроизведению серии движений, сперва двух, потом трех и т.д. Для этого с закрытыми глазами расставьте несколько точек в разных частях листа, в промежутках между движениями опускайте руку (исходное положение). Затем через 2—3 секунды повторите эти движения, стараясь во второй раз попасть в те же точки, в той же последовательности. По мере улучшения результатов при запоминании 2—3 направлений увеличивайте количество точек. Время от времени измеряйте расстояние между точками и следите за тем, чтобы оно постепенно уменьшалось. Чтобы различить первый результат и последующие, используйте фломастеры разного цвета: например, проставляйте точки красным цветом, а воспроизводите их зеленым. Для тренировки устойчивости памяти проделывайте все так же, как и при тренировке точности и объема, только после исходных (запоминаемых) движений хорошенько потрясите рукой, поднимите ее вверх, отведите в сторону и лишь после этого повторяйте движения. Вначале такие двигательные помехи могут ухудшить результат, но затем все постепенно восстановится. Прочность памяти тренируйте за счет постепенного увеличения времени между запоминанием и воспроизведением движений — от нескольких секунд до нескольких минут.

**Расстояние движений**

Прикрепите лист бумаги к поверхности стола. Сидя за столом с закрытыми глазами, проведите фломастером слева направо линию произвольной длины. Спустя несколько секунд попробуйте из соседней точки провести вторую линию такой же длины. Запишите разницу. Затем, воспроизводя первоначальное движение, меняйте исходную точку движения (например, ставьте ее не в середине листа, а слева вверху, справа внизу и т. п.) или направление движения (не слева направо, а справа налево, снизу вверх и т. п.) или и то и другое вместе, но старайтесь всегда строго выдерживать длину. Наибольшее внимание при тренировке уделяйте тем ситуациям, где ваши ошибки максимальны. Добившись хорошей точности, переходите к тренировке объема. Для этого сразу проведите две — три линии различной длины одну под другой. Через несколько секунд проведите такие же по длине линии в той же последовательности. Постепенно увеличивайте количество запоминаемых линий и усложняйте условия их воспроизведения, меняя расположение исходных точек и направление движений. Теперь можно развивать устойчивость и прочность памяти. Для этого в промежутках между начальными и повторными движениями совершите несколько взмахов рукой в различных направлениях, а также увеличивайте промежуток времени перед воспроизведением.

**Угол поворота сустава**

Для этого упражнения лист бумаги можно прикрепить как горизонтально, так и вертикально. Упритесь локтем в какую-то его точку, опустите на него предплечье и кисть с фломастером и закройте глаза. Затем, не сдвигая локоть, совершите круговое движение предплечьем и кистью так, чтобы фломастер оставил на бумаге дугу (для начала в 30—40 градусов). При этом вращайте руку только в локтевом суставе, в лучезапястном она должна быть неподвижной. Теперь, не меняя положения локтя, верните фломастер в исходную точку и совершите поворот руки на такой же угол (чтобы вторая дуга в точности совпала с первой). Для усложнения упражнения меняйте положение локтя, положение исходных для дуг точек, а также направление поворота (по часовой стрелке или против). Со временем переходите к запоминанию и воспроизведению сразу нескольких разных поворотов руки (разных дуг), а затем между запоминанием и воспроизведением как следует подвигайте рукой, особенно в локте, или просто увеличьте промежуток времени перед воспроизведением. Этим вы обеспечите тренировку объема, устойчивости и прочности памяти на двигательные повороты. Вы можете найти более сложные варианты этих упражнений. Например, бумагу можно установить на наклонной плоскости, движения перенести с одной руки на другую, поворачивать руку только в лучезапястном суставе. Регулярно наблюдайте за показателями вашей двигательной памяти в процессе тренировки. Фиксируя, как день ото дня она улучшается, т.е. имея наглядные результаты тренировок, вы не сможете их прекратить, прежде чем доведете двигательную память до совершенства. Но нужно ли это? Казалось бы, чему мы при этом научились? Каким-то пустякам: попадать в исходную точку, выдерживать заданную длину линии... Как показывают экспериментальные исследования по психологии памяти и движений, именно эти «пустяки» лежат в основе координации и красоты наших движений, быстроты и легкости, с которыми мы что-то изготавливаем руками, добиваемся результатов в спорте.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.elitarium.ru/>