

17. Чередуйте задания разных типов, не решайте подряд двадцать одного типа

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность А · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка русского варианта не проводилась.

Простыми словами

Когда вы решаете подряд много задач одного типа, всё идёт гладко, но позже вы не обязательно сможете понять, какой метод нужно применить. Если перемешивать задачи нескольких типов, долгосрочный результат лучше, а величина эффекта умеренная. Но этот приём подходит не для любого материала: он наиболее эффективен при работе с изображениями и при обучении классификации, слабее — для математических задач, а при заучивании слов, наоборот, уступает практике отдельными блоками.

Затраты

Денег не требует. Вместо того чтобы выполнять задания в сборнике по порядку типов, выполняйте их вперемешку. Трудность в том, что при таком чередовании доля правильных ответов во время тренировки ниже и кажется, будто вы делаете шаг назад.

Выгода

Один многоуровневый метаанализ включал 59 исследований, 238 величин эффекта и 158 выборок. Общий эффект чередующейся практики по сравнению с практикой отдельными блоками был умеренным (Hedges' $g = 0.42$). По видам материала: лучший результат был для картин ($g = 0.67$), для других визуальных материалов результат тоже был довольно хорошим; для математических заданий эффект был меньше ($g = 0.34$); для поясняющих текстов и вкусовых материалов общий эффект не был статистически значимым; для лексики, наоборот, практика отдельными блоками была лучше ($g = -0.39$). Регрессионный анализ показал: чем

больше сходства между категориями, чем меньше сходства внутри одной категории и чем сложнее материал, тем больше пользы от чередования.

Примечания

В обзоре, на который ссылается пункт 16 (не делайте выделение важного основным способом учёбы), чередующаяся практика получила среднюю оценку, потому что на тот момент исследований было ещё недостаточно. Если рассматривать обе работы вместе, применять это можно так: материал, где нужно «распознать, к какой категории это относится и какой метод применить», лучше отрабатывать вперемешку — например, типы математических задач, клинические случаи, применение статей закона; материал, который нужно просто заучить, лучше отрабатывать отдельными блоками — например, слова и определения терминов.

Источники

Источники исходной версии

1. Brunmair M, Richter T (2019). Similarity matters: A meta-analysis of interleaved learning and its moderators. *Psychological Bulletin*, 145(11), 1029–1052. doi.org/10.1037/bul0000209