

TA'LIM-TARBIYA JARAYONIDA TALABALAR XOTIRASINI MUSTAHKAMLASH, RIVOJLANTIRISH VA TARBIYALASH

Nargiza Shukurova

Qarshi xalqaro universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Insonlarning o'tmishi va kelajagini bog'lab turguvchi yagona narsa bu xotiradir. Shunday ekan ushbu maqolada egallangan bilimlarni qay yo'l bilan esda saqlab qolishimiz keltirib o'tilgan. Shu bilan birga dars tayyorlash va mutola uchun eng qulay vaqtni tanlash lozim. Xotiraning mustahkam va sifatli bo'lishining uchun asosiy sababi diqqatni jamlashdir.

Kalit so'zlar: Xotira, maqsadning aniqligi, qisqa va uzoq muddatli xotira, mantiqiy xotira, nerv sistemasi, esda saqlab qolish uchun kishilarning qiziqishlarini inobatga olish.

Аннотация: Единственное, что связывает прошлое и будущее людей – это память. Поэтому в этой статье говорится о том, как запомнить полученные знания. При этом необходимо выбрать наиболее удобное время для подготовки и чтения урока. Основная причина сильной и качественной памяти – концентрация.

Ключевые слова: Память, целевая точность, кратковременная и долговременная память, логическая память, нервная система, учет интересов людей при запоминании.

Abstract: The only thing that connects people's past and future is memory. Therefore, in this article, how to remember the acquired knowledge is mentioned. At the same time, it is necessary to choose the most convenient time for lesson preparation and reading. The main reason for the memory to be strong and good is concentration.

Key words: Memory, target accuracy, short- and long-term memory, logical memory, nervous system, taking into account people's interests to remember

Turmushning har bir sohasida va ayniqsa o'qishda ko'p narsalarni esga olib qolish va esga tushirish talab qilinadi. Yangi materialni, zarur bo'lib qolgan bilim-malakani tezlik bilan esda olib qolish va xotira materialini tez va to'la-to'kis esga tushirish xotiraning mustahkam va kuchli ekanligini ko'rsatadi. Xotiraning bu sifatleri nimaga bog'liq bo'lishini quyidagi xotira qonuniyatlaridan bilib olish mumkin.

1. Maqsadning qat'iyligi va aniqligi. Maqsadni qat'iy va aniq qo'yish materialning mustahkam esda qolishiga sababchi bo'ladi. Isbot qilinganki, maqsad bu tarzda qo'yilmasa, material yodda qolmaydi yoki o'zlashtirish sust boradi. Ammo «men shu materialni, albatta, yodlab olishim kerak» degan maqsad qo'yilsa, u tez va mustahkam esda qoladi.

Materialni doimo esda saqlab qolish yoki uni qisqa vaqt uchungina bilish maqsadi ham katta rol o'ynaydi. Shu narsa isbot qilinganki, hajmi va og'irligi barobar bo'lgan ikki xil material (masalan, she'r)ni o'rganib olish vazifasini o'quvchilarga topshirib, bulardan birinchisini ertaga, ikkinchisini esa bir haftadan keyin aytib berishlari haqida ularni ogohlantirganlar. Ammo ularni bir haftadan keyin emas, balki ikki hafta o'tkazib so'rganlarida, materialning birinchisiga ko'ra, ikkinchisi mustahkamroq esda qolganligi ma'lum bo'lgan. Ba'zi o'quvchilar darsni ertaga o'qituvchiga aytib berish maqsadidagina o'zlashtiradilar. Bunday bilim mustahkam bo'lmaydi va tez unutiladi. Shu sababli darsni o'zlashtirishda uni doimo esda saqlab turish maqsadi bilan ishga kirishish va buni odat qilish lozim.

2. Diqqatning ahamiyati. Xotiraning mustahkam va sifatli bo'lishi diqqatning qanchalik faol va kuchli bo'lishiga ham bog'liq. Diqqatni bir nuqtaga to'play olmaslik, qunt bilan ishlay olmaslik xotiraning sifatini pasaytiradi va materialni esda saqlab qolish uchun ko'p vaqt sarf qilishni talab etadi. Chala diqqat bilan o'n marta takrorlashdan ko'ra, diqqatni mustahkam to'plab, bir-ikki takrorlash tez va yaxshi natija beradi, vaqt va kuch kam sarf qilinadi. Xotirasi bo'shligidan shikoyat qiluvchi kishilarning ko'pincha diqqatlari bo'sh va tarqoq ekanligi

aniqlangan. Bu esa irodaga bog'liq. Irodasi bo'sh kishilar o'z diqqatlarini uyushtira olmaydilar, zo'r berib, chidam bilan ishlay olmaydilar, qo'ygan maqsadlariga erisha-olmaydilar. Iroda va diqqatning mustahkamligi ham o'zlashtirishning sifatini belgilaydi.

3. O'zlashtiriladigan materialning ma'nosiga tushunishning ahamiyati. Materialning ma'nosiga tushunmasdan, uni quruq takrorlay-verish usuli, ya'ni mexanik ravishda yodlash eng natijasiz noqulay usul bo'lib, unga ko'p vaqt va ko'p kuch sarflanadi. Materialning ma'nosiga tushunib, ya'ni uning mantiqiy asosini tushunib o'zlashtirish osonroq va mustahkamroq bo'lib, bu usul bilan esda qoldirilgan material unutilmaydi. Ongli o'zlashtirish uchun material ustida puxta diqqat bilan faol ishlash kerak. Materialning eng muhim qismini boshqa qismlardan fikran ajratib, uni ma'lum rejaga solish va dastavval uning muhim asosiy qismini o'zlashtirish va so'ngra qolgan qismlarini o'rganish kerak. Demak, materialni ongli o'zlashtirish uchun uni dastavval ana shunday tartibda ishlab chiqish, so'ngra uni takrorlash yo'li bilan xotirada mustahkamlash lozim.

4. Takrorlashning ahamiyati va uning eng yaxshi usullari. «Dehqon bo'lsang shudgor qil, mulla bo'lsang takror qil» degan maqol bor. Haqiqatdan ham o'zlashtirilishi lozim bo'lgan materialni takrorlamasdan esda saqlab qolish mumkin emas. Materialning mazmuni va ma'nosini tushunib olgandan keyin uni takrorlashga o'tish kerak. Busiz material esda qolmaydi. Ammo takrorlashning eng yaxshi usuli materialni ha deb o'qiyvermasdan, bir-ikki marta o'qib chiqib, uni kitobga qaramasdan o'z ichida qaytarish yoki gapirib berishdir. Bu usul juda yaxshi natija beradi, chunki u diqqatni faollashtiradi va kam vaqt oladi. Bu usul faol takrorlash deyiladi.

Kitobdan boshni ko'tarmasdan, uni ketma-ket o'qiy berish mexanik esda qoldirishga suyanadi va uni miyada to mustahkam qolguncha takrorlayverishni talab etadi. Bu usulni esa sust takrorlash deyiladi. Shuning uchun materialning mazmuni bilan tanishib bo'lgandan keyin uni darrov o'z-o'ziga aytib berish va qiynalib qolgan joylarda kitobga qarab o'zlashtirish usuliga odatlanish juda muhim.

Shunisi ham borki, oz vaqt ichida ketma-ket takrorlashdan ko'ra, orasida biroz vaqt o'tkazib takrorlash yaxshiroq natija beradi. Bir she'rni birdaniga esda qoldirish uchun 16 marta takrorlash talab qilingan. Xuddi shu she'rning o'zini oradan vaqt o'tkazib, uni kuniga ikki martadan takror qilib borish esa faqat 8 marta takrorlashni talab qilgan. Shu sababli o'tgan materialni imtihon oldida to'xtovsiz takrorlashdan ko'ra, uni o'quv yili davomida vaqti-vaqti bilan qaytarib borish yaxshiroq natija beradi.

5. Materialning hajmi. Tez va mustahkam esda qoldirishda materialning katta-kichikligi, ya'ni hajmi ham ma'lum ahamiyatga ega. Material (doston, adabiy parcha)ning hajmi katta bo'lmasa uni butun holicha birdaniga o'zlashtirish ma'quldir. Katta materialni esa avvalo boshidan oxirigacha ko'rib chiqib, mazmuni bilan tanishish, keyin uni to'liq ma'no beradigan mantiqiy bo'laklarga taqsim qilish va har bir bo'lagini ayrim o'zlashtirish, so'ngra uni yana bir marta surunkasiga ko'zdan kechirish eng ma'qul usuldir. Ma'lum bo'lishicha, materialning mazmuniga e'tibor bermasdan, uni tasodifiy parchalarga bo'lib o'rganib olish uchun 45 marta takrorlash kerak bo'lgan. Xuddi shu materialning o'zini mantiqiy va tugal ma'no beradigan parchalarga taqsim qilib o'rganish uchun faqat 12 marta takrorlash kifoya qilgan.[1]

6. Materialni idrok qilish usullari ham xotiraning sifatiga ta'sir ko'rsatadi. O'zlashtirish uchun zarur bo'lgan materialni avvalo idrok qilish, ya'ni uni ko'rish, eshitish kerak. Aniq, to'g'ri va mukammal idrok qilingan material yaxshi o'zlashtiriladi. Malumki, materialni qabul qilishda qancha ko'p sezgi a'zolari ishtirok qilsa, material ham shuncha yaxshi esda qoladi. Materialni mustahkam o'zlashtirish uchun uni ham eshitish, ham

ko'rish, uning rasmini solib olish, sxemasini chizish yo'li bilan idrok qilish kerak. Bunda harakat a'zolari ayniqsa, muhim rol o'ynaydi. Shu sababli o'qish materiali ustida har qanday yozish-chizish mashqlari katta ahamiyatga ega va shu yo'l bilan o'zlashtirilgan material unutilmaydi.

Shuni ham esda tutmoq kerakki, material qay ravishda idrok qilingan bo'lsa miyaga shu ravishda singib qoladi. Shu sababli o'zlashtiriladigan materialning tartibli, sistemali, to'g'ri, ravshan bo'lishi hamda o'zlashtirilishi lozim bo'lgan so'zlarning aniq talaffuzi, to'g'ri yozib

olinishi katta ahamiyatga ega. Savod chiqarish davrida va chet tillarni o'rganishda imlo yozishdan ko'ra, kitobdan aynan ko'chirib yozish ma'quldir.[1]

7. Materialni o'zlashtirish uchun eng qulay paytni bilish ham muhim ahamiyatga ega. O'qish materialini yodda olib qolish uchun eng o'ng'ay vaqt kechki vaqtdir. Kechqurun o'zlashtirilgan material yangi bir material yoki boshqa ta'sirotlar bilan aralashib, chalg'ib ketmaydi. Kechqurun o'rganib olgan material ertalab yana bir-ikki marta takrorlansa, u juda mustahkam saqlanib qoladi. Ammo qiyin masalalarni yechish, murakkab material ustida ish va ijod qilish uchun ertalabki vaqt eng qulay vaqtdir.

Shunisi ham borki, o'qishda har xil fanlarga oid turli-tuman materiallarni o'zlashtirish kerak. Bular xotirada aralashib ketib, bir-birini siqib chiqarmasligi uchun quyidagi qoidaga rioya qilmoq lozim. Bir-biriga o'xshash fanlarni ketma-ket o'qish ma'qul emas. Agar bir kunda tarix, adabiyot va algebra fanlaridan dars tayyorlash kerak bo'lsa, avval adabiyot darsini, keyin algebrani va so'ngra tarix darsini tayyorlash ma'qul. Bir darsni tayyorlab bo'lgandan keyin 5-10 minut dam olish kerak.

8. Kishining tajribasi, qiziqishi va ehtiyojlari ham xotiraning sifatiga va mazmuniga ta'sir qiladi. Ma'lumki, yangi materialni o'zlashtirish uchun uni eski materialga bog'lash lozim. Ilgarigi bilimlarimizga hech bog'lanmagan yangi material qiyinchilik bilan o'zlashtiriladi. Shuning uchun har qanday yo'llar bilan, ya'ni kitob, gazeta, jurnallar o'qish, ekskursiyalarga chiqish, muzey va ko'rgazmalarga borish, to'garaklarda ishtirok etish orqali tajriba orttirish fikr doirasini kengaytirishda katta ahamiyatga ega. Chunki odamning bilimi va tajribasi qancha boy bo'lsa, uning ongida har qanday assotsiativ va mantiqiy bog'lanishlar uchun qulaylik ham ko'p bo'lib, material ham tez va mustahkam o'zlashtiriladi. Albatta, kishining qiziqishi va ehtiyojlariga, uning maqsadi va kasb-koriga bog'liq narsalar, ayniqsa kishining bevosita faoliyati uchun zarur bo'lgan material tez va mustahkam esda qoladi hamda yodidan chiqmaydi.

Ma'lum bo'lganidek, xotiraning ahamiyati va qiymati shundaki, biz allaqachon idrok qilgan, bilib olgan narsalarni ko'p vaqt o'tgandan keyin ham esimizga tushira olamiz, hatto allaqachon unutilgan narsalarni ham esimizga tushirishimiz mumkin.[2]

Ammo biz faqat materialning o'ziningina emas, balki shunga daxldor barcha narsalarni ham, masalan, uni qachon, qayerda o'zlashtirganimizni ham aytib bera olamiz. Ya'ni shuning «tarixi»ni ham esimizda saqlab qolamiz. Shuning uchun ham biz o'z hayotimizda boshimizdan kechirgan voqealarni, o'z tarjimai holimizni bilamiz. Xotiraning shu turi odatda 5-6 yoshdan boshlanadi. Shuning uchun 5-6 yoshgacha bo'lgan voqealarning eng kuchli taassurot ko'rsatganlarinigina eslay olamiz. Lekin esimizda qolgan shu bir voqeagacha nima bo'lgan va undan keyin nima bo'lganini aytib bera olmaymiz. Demak, ketma-ket, tartibli «tarixiy» voqeani esga tushirish qobiliyati ancha keyin paydo bo'lar ekan. Masalan, 5-6 yashar bola «men yozda akam bilan dalaga borganimda u yerda traktorni ko'rdim» deb gapira boshladi. Shu yoshdan boshlab bolalar o'z hayotlarida bo'lib o'tgan voqealarni ketma-ket, qaysisi oldin, qaysisi keyin o'tganligini bila boshlaydilar. Ammo xotiraning bu turi mantiqiy fikrlay, bilish, ancha keng tajriba to'plash asosida 10-11 yoshda yaxshi o'sa boshlaydi va bolalar tarixiy voqealar kelajagini, ya'ni tarix darslarini ham tushuna oladilar. Bolaning xotirasi hajm jihatdan ham sekin-asta kengaya boradi.[4]

Milliy maktablarda beriladigan ta'lim-tarbiyadan maqsad yoshlarni har tomonlama yetuk, bilimli, madaniy kishilar, barkamol avlod qilib yetishtirishdir. Buning uchun fanlarning asoslarini ongli, sifatli, mustahkam o'zlashtirish va o'zlashtirilgan bilimni aniq, to'liq esga tushirib, undan amaliy foydalana bilish lozim. Maktablarimizning vazifasi o'quvchilarda fanlarga qiziqish uyg'otish va ularni o'zlashtirishning eng qulay va optimal yo'llarini o'quvchilarga o'rgatishdir. Buning uchun turli yoshdagi bolalarning xotirasiga xos bo'lgan psixologik va individual xususiyatlarni va xotira tiplarini bilish lozim.

Yuqorida aytganimizdek, xotira nerv sistemasining o'sishi bilan birga, tarbiya va turli pedagogik faoliyat ta'siri (o'yin, o'qish, mehnat) hamda nutq vositasi bilan aloqa qilish jarayonida o'sib takomillashib boradi.

Xotira ta'limning ham asosiy shartidir, shu bilan birga, xotiraning o'zi ham, asosan ta'lim-tarbiya jarayonida o'sib boradi. «Xotira o'sishining nerv-fiziologik asosi miya po'stida shartli reflekslar nerv bog'lanishlarning asta-sekin ko'payib va murakkablashib borishidir. Birinchi shartli reflekslar taxminan ikki xaftalik chaqaloqda ovqatlanishga bog'liq bo'lgan qo'zg'ovchilar asosida hosil bo'ladi. Besh oylik chaqaloqda shartli reflekslar bog'lanishlar endi hamma analizatorlarning ishtirokida hosil bo'la boshlaydi va bu bilan xotira jarayonlarining paydo bo'lishiga imkoniyat tug'dirilgan bo'ladi).[3]

O'rta maktabning yuqori sinflaridayoq, ayniqsa ixtisoslashtirilgan ta'lim jarayonida o'quvchilarda kasbga oid xotira rivojlana boshlaydi, bunday xotira katta yoshdagi odamda uning mehnat faoliyati jarayonida kamolotga erishadi. Xar bir kasb-hunar odamda xotira ishining qayta shakllanishiga mazkur faoliyat sohasiga oid xotiraning moslashishiga imkon yaratib boradi. Xotiraning eng yaxshisi mantiqiy (ma'no) xotiradir. Mantiqiy xotiraning o'sishida qanday psixologik omillar sababchi bo'ladi?

*Birinchi*dan, kishining psixik hayoti ijtimoiy hayotning qaysi yo'nalishiga qarab shakllanganligiga, ya'ni nimalar bilan qiziqqanligiga bog'liqdir. Mantiqiy xotiraning psixologik xususiyati shundaki, bunda odam hamma narsani baravar darajada esda qoldiravermay balki ko'proq uning uchun muhim, kerakli va maroqli bo'lgan narsalarnigina esda saqlab qoladi. Shuning uchun kishining qiziqqan narsalari qancha ko'p, ma'nodor va rang-barang bo'lsa, uning xotirasidagi mantiqiy boylik ham shuncha ko'p, rang-barang va ma'nodor bo'ladi. Kishining nimalarni ko'proq esda tutishi uning nimalar bilan ko'proq qiziqishiga bog'liqdir.

*Ikkinchi*dan, ma'no xotirasining o'sishi kishining *bilim saviyasiga* bog'liqdir. Bilimi ko'p va har tomonlama bo'lgan odam esda qoldirish lozim bo'lgan yangi material uchun bir

qancha har xil ma'no boglanishlari topa oladi, fikr qila oladigan odam esda qoldirmoqchi bo'lgan materialni yaxshi va chuqur tushunadi. Yaxshi tushunish esa ma'no xotirasini o'stiradigan asosiy shart ekanini bilamiz. Odatda, kishining xotirasi qancha yaxshi bo'lsa, bilimi ham shuncha ko'p bo'lishi mumkin, deb o'ylaydilar. Bu, albatta, to'g'ri, lekin buning aksi bo'lishi mumkinligini ham esdan chiqarmaslik kerak, ya'ni bunda teskari munosabat bo'lib, kishining bilimi qancha ko'p bo'lsa, bilimi ko'p bo'lgan sohada xotirasi ham yaxshi bo'lishi mumkin.[5]

*Uchinchi*dan, esda qoldirishda *saranjomlik* xotirani o'stirishdagi muhim shartlardan biridir. Faktlarni anchayin to'plashga emas, balki bilimlar sistemasini hosil qilishga erishish kerak. Xotiradagi saranjomlik deyilganda, esda qoldirilishi kerak bo'lgan materialni bir ma'no beradigan tartibga solib, reja bilan bilib olishga odatlanishni nazarda tutamiz. Ba'zi hollarda, ya'ni material yetarli darajada izchil va sistemali bayon qilinmagan, tushunib olish qiyin bo'lgan hollarda, materialni bir ma'no beradigan qilib tartibga solishga darrov erishib bo'lmaydi, bu ish ancha zo'r berishni talab qiladi. Ammo bu ish ko'p natija beradi. Esda qoldirishda ma'lum bir tartib va sistema bo'lishi esga olinadigan narsaning xotirada mahkam saqlanib qolishiga juda katta yordam beradi. Xotirada saqlanib qolgan materialning tartibga solingan bo'lishi o'z navbatida uni tez esga tushirishga yordam beradi. Xotirasini o'stirmoqchi bo'lgan kishi, avvalo, materialni esga olib qolishda ham, uni esga tushirishda ham o'zini sistemaga, saranjomlikka odatlantirishi kerak.[3]

Nihoyat, bir narsani esda qoldirish va uni uzoq esda saqlash choralari hamda unutulchanlikka qarshi kurashish yo'llari to'g'risida yuqorida paragraflarda batafsil bayon qilingan tadbirlarni yaxshi bilish yo'li bilan ham xotirani o'stirsa bo'ladi. *Kishi o'z xotirasini o'stirish uchun hamisha o'zida esda qoldirish, esda saqlash va esda saqlagan narsalarni tez-tez esga tushirish qobiliyatini tarbiyalab o'stirishi kerak.*

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G'oziev E.G'. Psixologiya muammolari. T. "Universitet", 1999.
2. Petrovskiy A.V.. "Umumiy psixologiya", 1992.
3. Ivanov P.V., M. Zufarova "Umumiy psixologiya", 2015.
4. A.N.Leont'ev. "Problem' razvitiya psixika"
5. E.Goziev. Psixologiya. 2012.