XORIJIY TILLARNI O'RGANISHDAGI XOTIRANI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Normaxmadova Ozoda Jamshid qizi
Samarqand davlat chet tillari instituti talabasi

Anotatsiya. Ushbu maqolada Inson xotirasi va uning inson hayotidagi asosiy ahamiyati, xotirani rivojlantirish usullari haqida asosiy ma'lumotlar berilgan. Chet tillarni o‘rganishda xotiraning o‘rni va asosiy xususiyatlari, hamda o‘rganuvchilarning til o‘rganish bo‘yicha, inson hayoti uchun zarur bo'ladigan muhim tavsiyalar yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: Xorijiy til, texnika, xotira, mnemonika, aerobik faoliyat, diqqat, uyqu.

Bugungi zamonaviy texnikaviy davrda har bir inson borki xorijiy tillarni bilishi darkor. Rivojlanayotgan davrga kelib, ikkita yoki undan ortiq tilni bilish zamon talabi hisoblanadi. Xorijiy tillarni o'rganish bizni ongimizni rivojlantiradi, dunyoqarashimizni kengaytiradi va eng asosiysi nutqimizni o'stiradi. Darhaqiqat, tilllarni o'rganish uchun avvalo xotirani rivojlantirmoq va mnemonika bilan ishlamoq kerak. Insonning qanchalik xotirasi baquvvat bo'lsa, uning qiziqishi til o'rganishga nisbatdan ortib boradi. Yangi tillarni o'rganish va ularni amaliyotda ishlatish uchun bizga birinchi navbatda xotira yuqori o'rinda turadi. Yanada aniq qilib aytadigan bo'lsak, xotirani insonning hayoti davomida o'rganadigan bilimlarini tezroq o'rganish maqsadida, va o'tmishda olgan bilimlarini esga olish maqsadida foydalaniladi. Ayniqsa, xorijiy tillarni o'rganish insondan chuqur sabr va yuksak xotirani talab etadi. Bugungi kunda mashhur ruhshunoslar xorijiy tillarni o'rganish inson dunyoqarashini qisman bo'lsa-da o'zgartirish xususiyatiga ega degan fikrni ilgari surmoqdalar. Xorijiy tilni o'rganish asnosida insonning turmush tarzi, mentaliteti, dunyoqarashi bilan yaqindan tanishib borish imkoniyati paydo bo'ladi.

Bugungi kunga kelib maktab o'quvchilarning xotirasini rivojlantirish muommosi dolzarb va ijtimoiy ahamiyatga ega. Ko'picha ota-onalar xotirasi zaifligi sababli bolani o'qitishda qiyinchiliklar bilan psixolog va o'qituvchiga murojaat qilishadi. Bola o'quv materialini yaxshi eslay olmaydi o'rgangan hamma narsani tezda metodi o'rgangan ko'rgan yoki eshiygan narsalarni haqiqatda takrorlay olmaydi. Maktab o'quvchilari past o'quv ko'rsatkichlari bolani ota-onalarini va o'quvchilarini doim xafa qiladi. Ma'lumki bolalar va o'smirlar mehnat qobiliyati ularni sog'lig'i bilan chambarchas bog'liq [1,14].

Bugungi zamonaviy davrda til o'rganuvchilarning asosiy qismini 7-40 yosh oralig'idagilar tashkil topadi. Chet tilini nafaqat o'qituvchi ko'magida, balki mustaqil tarzda ham o'rganish mumkin. Buning uchun esa kuchli xotira, ozgina qunt, mustahkam iroda va qat'iy tartibga asaoslangan kun rejasi bo'lishi kerak.

Xo'sh endi xotira yani mnemonika haqida to'xtalsak. Bizga ma'lumki, xotirasi bilan jiddiy muaommolari bor bo'lgan ko"plab insonlar hayotda uchraydi. Xo'sh nega unday? Chunki, u bir kasallik yoki miyyaning lat yeyishi yoki yaxshi hayot tarziga amal qilmasligi va shunga o'xshash jiddiy muammolarni keltirib chiqaradi.

How to Improve Your Memory maqolasida, xotira yaxshilanishi uchun quyidagi amallarni tavsiya qilingan. Chunki bu har bir inson hayoti uchun juda muhim o'rinlarni egallaydi.

1. Jismoniy faol bo'ling. Jismoniy faollik butun tanaga, shu jumladan miyaga qon oqimini oshiradi. Bu sizning xotirangizni aniq saqlashga yordam beradi. Kattalar va o'rta yoshdagi bolalar uchun Sog'liqni saqlash va aholiga xizmat ko'rsatish departamenti haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha aerobik faoliyatni, masalan, tez yurishni yoki haftasiga 75 daqiqa yugurish kabi kuchli aerobik faoliyatni

tavsiya qiladi. Bu faoliyatga hafta davomida amal qilinsa yaxshi bo'ladi. Agar to'liq mashq qilishga vaqtingiz bo'lmasa, kun davomida bir necha 10 daqiqalik yurishga harakat qiling.Jismoniy faollik insonni tanasini boquvvat qiladi. Nafaqat inson tanasi, balki miyyani tezroq ishlashiga turtki bo'ladi. Inson har ertalab turganida, 10 yoki 15 minut tanasini chiniqtirishi, har xil mashqlardan bajarishi tanani va inson miyyasini yaxshilaydi, hamda xotirani oshirishiga sababchi bo'ladi[2,4].

2. Ruhiy faol bo'ling. Jismoniy faollik tanangizni shaklini ushlab turganidek, ongingizni jalb qiladigan harakatlar ham miyangizni shaklini saqlashga yordam beradi. Va bu harakatlar xotirani yo'qotimaslini oldini olishga yordam beradi. 1.Krossvordlar qiling. Krossvordlar inson miyyasini ishlashga majbur qiladi. Ertalab turganingizda, issiq kofe ichib, jurnal yoki gazeta o'qing, krossvordlar yeching. Bu amal sizga juda katta foyda beradi. Yangi ma'lumotlarni o'rganasiz, hamda birdan miyyangizni charxlaysiz. 2.O'qing. Kitob o'qish inson miyyasini rivojlantiradi. Badiiy, fantastik, ilmiy va har xil janrdagi kitoblarni o'qish bilan birgalikda, turli xil insonlarni hayotini, hikoyalarni va qimmatli ma'lumotlarnio'qib o'rganishi mumkin. 3. Musiqa asbobini chalishni o'rganing. Musiqa asboblari ham xotirani yaxshilashga bir tamondan juda katta sababchisi bo'lishi mumkin. Masalan, pianino chalishni o'rganish. Aksariyat pianinochilarning xotirasi juda ham kuchli bo'ladi. Chunki, ular notalar tovushlari orqali kuy chaladilar.

3. Diqqatingizni jamlang. Diqqat xotiraning asosiy tarkibiy qismlaridan biridir. Uzoq muddatli xotiraga o'tishi uchun siz ushbu ma'lumotlarga faol amal qilishingiz kerak. Televizor, musiqa va boshqa chalg'itadigan narsalardan xoli joyda kitob o'qishga harakat qiling. Toza havoga chiqing. Bu narsa inson o'pkasi va miyya yaxshi ishlashiga katta turtki bo'ladi. Toza havoda diqqatingizni jamlay olasiz, yangi idealar o'ylab topasiz va agar kitob o'qayotgan bo'lsangiz, kerakli ma'lumotlarni miyya tez anglay oladi.

4. Mnemonik qurilmalaridan foydalaning. Mnemonik qurilmalar talabalar tomonidan eslab qolishga yordam berish uchun tez-tez qo'llaniladigan texnikadir. Mnemonika - bu ma'lumotni eslab qolishning oddiy usuli. Misol uchun, siz eslab qolishingiz kerak bo'lgan atamani sizga juda yaxshi tanish bo'lgan umumiy element bilan bog'lashingiz mumkin. Eng yaxshi mnemonika ijobiy tasvir, hazil yoki yangilikdan foydalanadiganlardir.

5. Xotirani kuchaytirish uchun mashqlardan foydalaning. Xotirani yaxshilash va kuchli qilish uchun, ish joyida ham bajarsa bo‘ladigan, har qanday yoshdagi insonlar uchun to‘g‘ri keladigan mashqlar bor. Samarali mashqlardan biri rasmlarni eslab qolish. Bunday mashqni o‘tkazish uchun biron bir qiziqarli rasm olish kerak, unda 10 tadan 15 tagacha bo‘lgan jism, hayvon va shu kabilar bo‘lsin. Ushbu rasmga 60 soniya davomida diqqat bilan qarang va u yerdagi narsalarni eslab qolishga harakat qiling. 60 soniya o‘tgandan keyin rasmni berkitib, eslab qolgan narsalaringizni ayting yoki ularni yozing. Bunday mashqni bolalar bilan o‘yin sifatida o‘tkazsangiz, bolaning kayfiyati ham ko‘tariladi. Faqatgina bir rasmdan emas, 2-3 xil rasmlar bilan mashq qilganingiz afzalroq.

   Sanash – xotirani kuchaytirish uchun yaxshi mashq. Bu samarali usul bo‘lib, 1 dan 20 gacha yoki 20 dan 1 gacha bo‘lgan sonlarni parallel ravishda sanash kerak. Masalan: 1, 20, 2, 19, 3, 18 va hokazo. Har kuni ushbu mashqni takrorlab 10 ta songa oshirib boring va 100 gacha yeting. Mashqni uyqudan oldin bajarsangiz ancha samarali bo‘ladi. Agar inson sonlarning boshqa tillardagi talaffuzini bilsa, parallel ravishda o‘z tili va boshqa tilda sonlarni sanash xotirani tiklashga tezroq yordam beradi.

6. Uyqu rejimingizni yaxshilang. Olimlar uyquni xotira va o‘rganish uchun muhim ekanligini uzoq vaqtdan beri bilishgan . Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, yangi narsalarni o'rganganingizdan so'ng, uxlash sizga tezroq o'rganishga va yaxshiroq eslab qolishga yordam beradi. Darhaqiqat, 2014 yilda chop etilgan bir tadqiqot shuni ko'rsatdiki, yangi narsalarni o'rgangandan so'ng uxlash aslida miyada jismoniy o'zgarishlarga olib keladi. Agar yangi ma’lumotlarni o‘rganishda qiynalayotgan bo'lsangiz, o‘rganishdan oldin yaxshi uxlashga harakat qiling. Uyqu normasi katta insonlar uchun 8 soatni tashkil etadi. Agar siz erta uxlab, erta tursangiz, katta maqsadlaringizga tezroq erishasiz. Chunki ertalab sizni

buyuk ishlar kutayotgan bo'ladi [3,5]

Xotira materialni yodlash, saqlash va ko‘paytirish funksiyalarini bajaradigan psixik jarayon hisoblanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalik -bu bolaga atrofdagi haqiqat bilan tanishish imkoniyatini beradigan barcha aqliy jarayonlarning jadal rivojlanish davri. Maktabgacha yoshdagi bolalarda xotiraning barcha qobiliyatlari yuqori darajada namoyon bôladi va bu yoshdagi bolalarda rivojlanish tezligi bilan xotira boshqa qobiliyatlardan ustun turadi. Bolalarda tabiiy xotiraning jadal rivojlanayotganini ularning she'r yodlashlari, topishmoqlarni sanashlari, eshitgan ertaklaridan esda qolgan voqealarni gapirishlari biror rasmni kôrib unda ôziga ğayrioddiy tuyilgan narsa haqida mulohaza yuritishidan bilsa bôladi. Bolalar yorqin,diqqatni jalb qiladigan chiroyli va ğayrioddiy narsalarni beixtiyor eslab qoladilar va keyinchalik beixtiyor eslaydilar [4,11]

XULOSA

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, xotirani kuchaytirish haqida juda ham ko'p tavsiyalar bor. Xotira inson asab tizimining eng muhim funksiyalaridan biri hisoblanadi. Agar xotira buzilsa, inson hayoti davomida noqulaylik sezadi va jiddiy nevrozlar, depressiyalarga olib keladi. Xotirani kuchaytirish, e’tiborni yaxshilashning turli usullari mavjud. Xotira ham shakllarga ajraladi. Turli ma’lumotlarni, his-tuyg’ularni va taassurotlarni eslab qolish qobiliyatini asabli yoki nevrologik xotira ta’minlaydi. Ko’pincha odam telefon raqami yoki kimningdir tug’ilgan kuni sanasini eslashi qiyinlashayotganini seza boshlaydi. Agar jarayon yanada rivojlansa, hatto muhim uchrashuv haqida ham unutib qo’yish mumkin. Shunday ekan yaxshi hayot tarzingizni yarating va o'z xotirangizni mukammal darajada rivojlantiring.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Kathy Benjamin "Xotirani rivojlantirishning 11 usullari" (5-sahifa)
2. Melinda Smith "Qanday qilib xotirani rivojlantirish mumkin" (4-sahifa)
3. Nurillayeva Maxliyo "Kichik maktab yoshi davrida xotirani o"rganish" (14-sahifa)
4. Toshmatova Ziroat "Maktabgacha yoshdagi bolalarda obrazli xotiraning rivojlanishi" (11-sahifa)