

**BOLALARDA SEZGI VA XOTIRANI RIVOJLANTIRISHNING
ZAMONAVIY PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK MASALALARI***Sharopova Durdona Nosirovna**Buxoro viloyati Buxoro tumani 7-maktab psixologi***ANNOTATSIYA**

Mazkur maqolada bolalarda sezgi va xotira jarayonlarini rivojlantirishning zamonaviy psixologik jihatlari, ularning bilish faoliyatidagi o'rnini hamda samarali rivojlantirish usullari yoritiladi. Shuningdek, ta'lim va tarbiya jarayonining bu boradagi ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: sezgi, xotira, bilish jarayonlari, psixologiya, bola rivojlanishi, tafakkur, idrok, ta'lim, motivatsiya.

KIRISH

Sezgi va xotira inson psixikasining muhim bilish jarayonlari hisoblanadi. Ushbu jarayonlar orqali bola atrof-muhitni anglaydi, axborotni qabul qiladi va uni uzoq muddat saqlash imkoniyatiga ega bo'ladi.

Bolalik davrida sezgi organlari faol rivojlanadi. Bola ranglar, tovushlar, hidlar va predmetlarning xususiyatlarini sezgi orqali idrok qiladi. Aynan shu jarayonlar keyingi bilish faoliyatining shakllanishiga asos yaratadi. Psixologik jihatdan sezgining rivojlanishi bolaning tafakkur va nutq rivojiga ham ta'sir ko'rsatadi. Turli didaktik o'yinlar, kuzatish mashqlari va amaliy faoliyat sezgi jarayonlarini faollashtiradi.

Xotira esa bolaning o'rganilgan bilim va tajribalarni saqlab qolish qobiliyatidir. Maktab yoshidagi bolalarda xotira faol rivojlanib, ta'lim jarayonining asosiy tarkibiy qismiga aylanadi. Zamonaviy psixologiyada bolalar xotirasini rivojlantirishda interfaol metodlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Vizual materiallar, mantiqiy bog'lanishlar va ijodiy topshiriqlar xotira samaradorligini oshiradi.

Raqamli texnologiyalar ham sezgi va xotira rivojlanishiga ikki tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Ta'limiy dasturlar bilim olishni osonlashtirsa-da, ortiqcha ekran vaqti diqqat va xotira faoliyatining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, emotsional holat ham xotira jarayoniga katta ta'sir ko'rsatadi. Ijobiy muhit va motivatsiya bolaning bilimlarni yaxshi eslab qolishiga yordam beradi.

Oila va maktab hamkorligi sezgi va xotirani rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Ota-onaning qo'llab-quvvatlashi va pedagoglarning to'g'ri metodik yondashuvi bolaning intellektual salohiyatini oshiradi. Bolalarda sezgi va xotirani rivojlantirish zamonaviy psixologiyaning dolzarb masalalaridan biri bo'lib, bu jarayonda innovatsion metodlar va sog'lom psixologik muhit muhim ahamiyat kasb etadi. Eslab qolish qobiliyatining pasayishi ko'proq katta va keksa yoshdagi odamlar

uchun xosdir, bu bosh miya faoliyatining yosh o'tishi bilan sodir bo'ladigan o'zgarishlariga bog'liq. Biroq, oxirgi paytlarda xotiraning pasayishi yoshlar orasida ham ortib bormoqda. Kimyoviy va fizik yondashuvlar. Tadqiqotchilar normal sharoitda odam 8 ta kasr, 7 ta alifbodan tashqari harf, 4-5 ta raqam, 5 ta sinonimni eslab qolishini aniqladi. Va ortiqcha yuklar deyarli yo'q. Mutaxassislarning fikriga ko'ra, odatda 4 ta raqam, 5-6 harf, 4 ta sinonim va 6 ta o'nlik raqamni eslab qolish kifoya. Ammo agar muqobil ko'paysa, xotira maydoni kamayadi. Masalan, turli ob'ektlar va ranglar uchun xotira hajmi 3, raqamlar va nuqtalar uchun - 8-9, harflar uchun - 6-9, geometrik shakllar uchun - 3-8 va hokazo. Asosan, miyaning funktsional holatiga ta'sir qilish orqali xotira jarayonlarini tartibga solishning 2 ta asosiy yondashuvi mavjud: kimyoviy va fizik. Kimyoviy yondashuv, farmakologik vositalardan foydalanishni o'z ichiga oladi, qadim zamonlardan beri ma'lum. Ushbu mablag'lar; choy, kofe (kofein), striknin, nivalin, pilokarpin, fenatin, etizol, protestol, senttrofenoksin, piratsetam, neotropil, piramen. Miya faoliyatini faollashtiradigan psixofarmakologik vositalardan foydalanishdan ijobiy natijalarni faqat barqaror, muvozanatli psixikaga ega bo'lgan odamlarni, shuningdek, ruhiy tushkunlikka tushgan, inert, past tashabbuskor, o'ziga ishonmaydigan odamlarni nazarda tutgan taqdirdagina kutish mumkin.

Adaptogenlarning ta'siri juda xilma-xildir. Ular jismoniy mehnat bilan shug'ullanadigan odamga jismoniy ortiqcha kuchlanishni engishga yordam beradi, alpinistga - past atmosfera bosimiga, quyish ishchisiga - yuqori haroratga va tananing haddan tashqari qizishiga, to'quvchiga - ustaxonadagi shovqinga va hokazo. Ular operatsiyadan keyin bemorni tezroq tiklashga yordam beradi. Bir so'z bilan aytganda, ular tanadagi ichki muvozanatning saqlanishini "nazorat qiladilar" va bu miyaning ishlashi, shu jumladan o'rganish va yodlash samaradorligi uchun juda muhimdir. Saxaroza - oziq-ovqat shakar, tezda kuchini tiklaydi, chunki tana disaxaridlarni tezda o'zlashtiradi, ular adaptogenlarda ham mavjud. Bundan tashqari, adaptogenlar mushaklar tomonidan energiyadan tejamkor foydalanishni ta'minlaydi, xotiraning biokimyoviy mexanizmi bilan bevosita bog'liq bo'lgan oqsil sintezini yaxshilaydi. Ginseng ekstrakti tanadagi RNK sintezini keskin oshiradi. Metilurasil aniq adaptogen xususiyatlarga ega. Gammalon va neotropilga (piratsetam) katta umidlar qo'yiladi, ularning ikkalasi ham miya hujayralarining metabolizmini faollashtiradi va asab impulslarining uzatilishini yaxshilashda bevosita ishtirok etadi. Xotiraning yomonlashishi: kokain, metisergid, reserpin va amenazin (xlorpromazin) preparatlari. Xotira jarayonlarini o'rganish va tartibga solishning ikkinchi yondashuvi jismoniy. U jismoniy omillarning xotira jarayonlariga va umuman xotira fazalariga ta'sirini o'rganishdan iborat. Shuningdek, sezgi va xotira rivojlanishida individual psixologik xususiyatlarni hisobga olish muhimdir. Har bir bolaning qabul qilish tezligi, eslab

qolish darajasi va bilishga bo'lgan qiziqishi turlicha bo'ladi. Shu sababli ta'lim jarayonida individual yondashuvdan foydalanish samarali natija beradi.

Bolalarda sezgi organlarini rivojlantirish uchun multisensor metodlardan foydalanish tavsiya etiladi. Masalan, ko'rish, eshitish va amaliy harakatlarni birgalikda qo'llash bilimlarni yaxshiroq o'zlashtirishga yordam beradi.

Xotirani rivojlantirishda assotsiativ usullar ham samarali hisoblanadi. Ya'ni yangi ma'lumotlarni avvalgi bilimlar bilan bog'lash eslab qolish jarayonini osonlashtiradi. Psixologik tadqiqotlarga ko'ra, o'yin faoliyati bolalar xotirasini rivojlantirishda eng samarali vositalardan biridir. Didaktik o'yinlar orqali bolalarda diqqat, tafakkur va eslab qolish qobiliyatlari faollashadi.

Musiqqa, she'r yodlash va hikoya tuzish mashqlari ham xotira rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, ijodiy faoliyat bolalarning bilish jarayonlarini kuchaytiradi. Bugungi kunda zamonaviy pedagogik texnologiyalar yordamida bolalarda sezgi va xotirani rivojlantirish imkoniyatlari kengaymoqda. Elektron ta'lim resurslari va interaktiv metodlar o'quvchilarning qiziqishini oshirishga xizmat qiladi.

Biroq, bolalarning ruhiy salomatligini saqlash uchun raqamli vositalardan me'yorida foydalanish muhimdir. Jonli muloqot, kitob mutolaasi va jismoniy faoliyat ham bilish jarayonlarining to'laqonli rivojlanishida katta ahamiyatga ega.

Umuman olganda, sezgi va xotirani rivojlantirish bolaning intellektual salohiyatini oshirish, mustaqil fikrlashini shakllantirish va ta'lim samaradorligini kuchaytirishda muhim omil hisoblanadi. Ma'lumki, hissiy jihatdan bo'yalgan voqealar, birinchi navbatda salbiy hodisalar, shuningdek, ta'sirlar yomon unutiladi. Yodlash uchun ma'lumotni rang, vizual va tonal eshitish idroki fonida taqdim etish yaxshiroqdir. Barcha his-tuyg'ular yoki hech bo'lmaganda ularning katta qismi yodlash va ko'paytirishda ishtirok etishini ta'minlashga harakat qilish kerak. Siz ularning kombinatsiyasini qanday yaratishni o'rganishingiz kerak (masalan, 8 raqami - to'liq ayolga o'xshaydi, 87 - to'liq ayol mo'ylovli erkak bilan ketadi, 5 raqami - vodiy nilufarining hidi va boshqalar). Yodlashni boshqa mexanik faoliyat (yurish, trikotaj va boshqalar) bilan birlashtirish yaxshidir. Agar siz avtotrening yoki meditatsiya yordamida o'zingizni gipnoz holatiga kiritsangiz, yodlash tezroq va samaraliroq bo'ladi. Gipnozda yodlash va ko'paytirish tezroq va samaraliroq sodir bo'ladi. Treningdan keyin uyqu unutishni taxminan 2 baravar kamaytiradi. Xotiraning inson hayotidagi ahamiyati juda katta: usiz har qanday faoliyatni amalga oshirish mumkin emas. I.M. Sechenov ta'kidlaganidek, "...xotirasiz bizning sezgi va sezgilarimiz paydo bo'lishi bilan izsiz yo'qolib, odamni yangi tug'ilgan chaqaloq holatida abadiy qoldiradi". Xotira murakkab aqliy jarayon bo'lib, bir-biri bilan bog'liq bo'lgan bir nechta shaxsiy jarayonlardan iborat. Xotira inson uchun zarur - bu unga shaxsiy hayot tajribasini to'plash, saqlash va keyinchalik foydalanish imkonini beradi, bilim va ko'nikmalarni saqlaydi. Xotirani rivojlanish jarayoni o'zining sifat jihatidan o'ziga

xosligida, yosh cheklovlarisiz xotiraning ixtiyoriy va ixtiyoriy shakllariga nisbatan qiyosiy genetik usuldan keng foydalanish imkonini beradi.

XULOSA

Xotira funksiyalarining shaxsning o'ziga xos xususiyati sifatida o'ziga xosligi masalasi uning faoliyatining barcha darajalarida xotirani rivojlantirish uchun shart-sharoitlarni yaratish uchun hali ham qiziqish uyg'otadi. Hozirgi vaqtda inson xotirasiga amaliy ta'sir ko'rsatishning ko'plab turli tizimlari va usullari ishlab chiqilgan va uni takomillashtirish uchun amaliyotda qo'llanilmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Kozubovskiy, V. M. Umumiy psixologiya: kognitiv jarayonlar [Matn]: darslik / V.M. Kozubovskiy. - 3-nashr. - Minsk: Amalfeya
2. Maklakov A. G. Umumiy psixologiya [Matn]: darslik. nafaqa / Maklakov A. G. - Sankt-Peterburg: Peter
3. 4. Gamezo M.V., Domashenko I.A. Psixologiya atlas. 3-nashr. M
4. Ziyonet