



MENTAL ARIFMETIKANING KUNDALIK HAYOTDAGI FOYDALARI

Alijonova Gulhayo Shavkatjon qizi

Cambridge kids

Ziyo ta'lim Sifatli ta'lim markazi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada mental arifmetikaning kundalik hayotdagi amaliy qo'llanilishi va inson faoliyatiga ta'siri ko'rib chiqildi. Aqliy hisoblash ko'nikmalarining shakllanishi, miya faoliyatiga ta'siri, ta'lim jarayonidagi o'rni hamda turli yosh toifalaridagi insonlarning hayot sifatini yaxshilashdagi ahamiyati tahlil qilindi. Maqolada mental arifmetikaning kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirishdagi roli, xotira kuchayishi, diqqat jamlash qobiliyatining oshishi va mantiqiy fikrlashning mustahkamlanishi kabi jihatlari ilmiy asosda yoritildi.*

Kalit so'zlar: *mental arifmetika, aqliy hisoblash, miya faoliyati, kognitiv rivojlanish, xotira kuchayishi, diqqat jamlash, mantiqiy fikrlash, kundalik hayot.*

KIRISH

Zamonaviy jamiyat rivojlanishi bilan birga inson aqliy qobiliyatlarini oshirish masalasi alohida ahamiyat kasb etmoqda. Mental arifmetika bu boradagi eng samarali usullardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Mental arifmetika deganda aqliy hisoblash orqali matematik amallarni bajarish, sanalarga asoslangan tez va aniq natijalarni topish tushuniladi.

Hozirgi kunda ta'lim tizimida turli xil o'qitish usullari qo'llanilsada, mental arifmetikaning o'ziga xos xususiyatlari va kundalik hayotdagi amaliy foydalari alohida tadqiqot mavzusiga aylandi. Bu usul nafaqat matematik ko'nikmalarni rivojlantiradi, balki umumiy aqliy faoliyatni faollashtirishga xizmat qiladi.

Maqolaning maqsadi mental arifmetikaning kundalik hayotdagi qo'llanilish sohalarini aniqlash, uning inson faoliyatiga ta'sirini ochib berish hamda ilmiy asoslangan ma'lumotlar orqali bu usulning ahamiyatini ko'rsatishdan iborat.

ASOSIY QISM

Mental arifmetikaning mohiyati va aqliy faoliyat bilan bog'liqligi

Mental arifmetika inson miyasining ikki yarim sharini bir vaqtda faollashtiruvchi noyob usul hisoblanadi. Oddiy hisoblash jarayonida asosan miyaning chap qismi ishtirok etsa, mental arifmetika mashg'ulotlarida ikkala yarim shar ham faol ishga tushadi. Bu esa miya qobig'ining turli qismlarini mustahkamlaydi va yangi neyron aloqalarning shakllanishiga yordam beradi.

Aqliy hisoblash ko'nikmasi miyaning kognitiv funksiyalarini sezilarli darajada kuchaytiradi. Tadqiqotlarda isbotlandiki, mental arifmetika bilan muntazam shug'ullanadigan bolalar va kattalar o'z tengdoshlariga nisbatan yuqori aqliy qobiliyatlarni namoyon qildilar. Bu hodisa miyaning moslashuvchanlik xususiyati bilan bog'liq bo'lib, doimiy mashqlar orqali yangi ko'nikmalar barqaror shaklga keladi.

Xotira faoliyatiga ta'siri



Mental arifmetikaning eng muhim tomonlaridan biri xotira qobiliyatini mustahkamlashdir. Hisoblash jarayonida raqamlarni esda saqlash, ketma-ketlikni kuzatish va oraliq natijalarni yodda tutish zarur bo‘ladi. Bu esa qisqa muddatli va uzoq muddatli xotira mexanizmlarini bir vaqtda mashq qiladi.

Xotira takomillashuvi kundalik hayotning barcha jabhalarida o‘z ta‘sirini ko‘rsatadi. Darslarni yodlash, muhim ma‘lumotlarni eslab qolish, kundalik vazifalarni unutmaslik kabi vaziyatlarda mental arifmetika bilan shug‘ullanuvchilar ustunlikka ega bo‘ldilar. Bundan tashqari, xotira kuchayishi yoshi katta odamlar uchun ayniqsa foydali bo‘lib, miyaning qarib qolish jarayonini sekinlashtiradi.

Diqqat jamlash qobiliyatining oshishi

Zamonaviy dunyoda diqqatni bir joyga qaratish qiyinligi ko‘pchilik uchun muammo hisoblanadi. Mental arifmetika mashg‘ulotlari diqqat jamlash ko‘nikmalarini rivojlantirishning samarali vositasidir. Murakkab hisoblashlar jarayonida miyaning bir vazifaga to‘liq e‘tibor qaratishi talab qilinadi.

Diqqat qobiliyatining yaxshilanishi o‘qish, ishlash va muloqot qilishda muhim rol o‘ynaydi. Maktab o‘quvchilari uchun bu darslarni chuqurroq tushunishga, kattalar uchun esa kasbiy faoliyatda samaradorlikni oshirishga olib keladi. Diqqat barqarorligi ortishi bilan stressga chidamlilik ham mustahkamlanadi.

Mantiqiy fikrlash va muammolarni hal qilish

Mental arifmetika mantiqiy fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi. Matematik masalalarni aqliy ravishda yechish jarayonida turli yo‘llarni ko‘rib chiqish, eng to‘g‘ri yechimni tanlash va qaror qabul qilish ko‘nikmalari shakllanadi. Bu jarayon nafaqat matematikada, balki hayotning barcha sohalarida foydali bo‘ladi.

Muammolarni tez va samarali hal qilish zamonaviy jamiyatda muhim ko‘nikma hisoblanadi. Mental arifmetika bilan shug‘ullanuvchilar kutilmagan vaziyatlarda tezkor fikrlash, bir necha yechimni taqqoslash va eng maqbulini tanlash qobiliyatini namoyon qildilar. Bu ko‘nikma shaxsiy va kasbiy hayotda muvaffaqiyatga erishishning asosiy omilidir.

Ta‘lim jarayonidagi o‘rni

Mental arifmetikaning ta‘lim sohasidagi ahamiyati katta. Bolalar uchun bu usul matematikaga qiziqishni oshiradi va fanga nisbatan ijobiy munosabat shakllantirishga yordam beradi. An’anaviy o‘qitish usullarida ko‘pincha raqamlarga nisbatan qo‘rquv paydo bo‘lsa, mental arifmetika o‘yin shaklidagi mashg‘ulotlar orqali bu muammoni bartaraf etadi.

O‘quv natijalarining yaxshilanishi mental arifmetika bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchilarda yaqqol ko‘zga tashlanadi. Nafaqat matematika fanida, balki boshqa fanlar bo‘yicha ham yutuqlar qayd etildi. Bu hodisa umumiy aqliy faoliyatning yaxshilanishi, xotira va diqqat kuchayishi bilan izohlanadi.

Kasbiy faoliyatdagi qo‘llanilishi

Turli kasb egalari uchun mental arifmetika ko‘nikmalari amaliy qiymatga ega. Savdo sohasida ishlaydiganlar uchun tez va aniq hisoblash xaridorlar bilan samarali muloqot qilishga imkon beradi. Iqtisodchilar, muhandislar, me‘morlar kabi mutaxassislar uchun aqliy hisoblash qobiliyati ishlarini tezlashtiradi.

Raqobat yuqori bo‘lgan zamonaviy mehnat bozorida mental arifmetika ko‘nikmalari muhim afzallik yaratadi. Tez fikrlash, aniq hisoblash va mantiqiy xulosa chiqarish xodimning qadrini oshiradi. Bundan tashqari, bu ko‘nikmalar martaba o‘shishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Kundalik hayotdagi amaliy foydalari

Oddiy kundalik vaziyatlarda ham mental arifmetika foydalari seziladi. Bozorda xarid qilishda, pul hisoblashda, vaqtni rejalashtirishda, masofalarni baholashda aqliy hisoblash qobiliyati zarur bo‘ladi. Bu ko‘nikma inson hayotini osonlashtiradi va mustaqillikni oshiradi.

Moliyaviy savodxonlik ham mental arifmetika bilan chambarchas bog‘liq. Byudjetni tuzish, daromad va xarajatlarni hisoblash, jamg‘arma rejalarini shakllantirish jarayonlarida tez hisoblash qobiliyati muhim ahamiyat kasb etadi. Mental arifmetika bilan shug‘ullanuvchilar moliyaviy qarorlarni to‘g‘riroq qabul qildilar.

Turli yosh toifalariga ta‘siri

Mental arifmetika barcha yosh guruhlariga uchun foydalidir. Bolalar uchun bu kognitiv rivojlanishning asosiy bosqichida aqliy qobiliyatlarni shakllantiradi. O‘smir yoshdagilar uchun o‘qish samaradorligini oshiradi va kelajakdagi kasbiy faoliyatga tayyorlaydi.

Kattalar uchun mental arifmetika miyani faol holatda saqlash, kasb-kor ko‘nikmalarini takomillashtirish va hayot sifatini yaxshilash vositasi hisoblanadi. Yoshi katta odamlar uchun esa bu usul miyaning qarib qolishiga qarshi kurash va aqliy qobiliyatlarni saqlab qolishning samarali usuli bo‘lib xizmat qiladi.

Stress va kayfiyatga ta‘siri

Mental arifmetika bilan shug‘ullanish ruhiy holatga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Mashg‘ulotlar jarayonida diqqat bir vazifaga qaratilishi tufayli tashvish va stress kamayadi. Muvaffaqiyatli natijalar olish esa o‘ziga ishonchni mustahkamlaydi va ijobiy kayfiyat yaratadi.

Muntazam mashg‘ulotlar uyquni yaxshilashga, asabiylashishni kamaytirishga va umumiy hayot sifatini oshirishga yordam beradi. Bu ta‘sir miyada endorfin va dopamin kabi baxt gormonlarining ajralishi bilan bog‘liq bo‘lib, inson farovonligiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

XULOSA

Mental arifmetika zamonaviy jamiyatda inson qobiliyatlarini rivojlantirishning muhim vositasidir. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, aqliy hisoblash ko‘nikmalari kundalik hayotning barcha jabhalarida amaliy foydalar keltiradi.

Mental arifmetika nafaqat matematik ko‘nikmalarni rivojlantiradi, balki miyaning umumiy faoliyatini yaxshilaydi. Xotira kuchayishi, diqqat jamlash qobiliyatining oshishi, mantiqiy fikrlashning takomillashuvi va muammolarni samarali hal qilish ko‘nikmalari shakllanadi.

Ta‘lim, kasbiy faoliyat va kundalik hayotda mental arifmetikaning qo‘llanilishi samaradorlikni oshiradi va hayot sifatini yaxshilaydi. Turli yosh toifalaridagi insonlar uchun bu usul o‘zining foydalarini namoyon qildi va keng qo‘llanilishni talab etadi.

Kelajakda mental arifmetikaning yanada keng tarqalishi va ta‘lim tizimiga chuqurroq kirib borishi lozim. Bu esa yangi avlodning aqliy qobiliyatlari yuqori, mantiqiy fikrlaydigan va hayotda muvaffaqiyatga erishadigan fuqarolar bo‘lib kamol topishiga xizmat qiladi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Abdullayev N.M. Kognitiv psixologiya asoslari. Toshkent: Universitet nashriyoti, 2022. 234-256-betlar.
2. Xasanova D.T. Bolalar aqliy rivojlanishi va zamonaviy usullar. Toshkent: Ma’rifat, 2023. 178-195-betlar.
3. Rahimov S.Q. Ta’limda innovatsion yondashuvlar. Samarqand: Universitet nashri, 2021. 145-168-betlar.
4. Yusupova M.A. Xotira psixologiyasi va amaliy qo‘llanilishi. Toshkent: Fan nashriyoti, 2022. 89-112-betlar.
5. Karimov B.Z. Zamonaviy ta’lim texnologiyalari. Buxoro: Ta’lim markazi, 2023. 201-223-betlar.
6. Ismoilova G.R. Miya faoliyati va kognitiv jarayonlar. Toshkent: Tibbiyot, 2021. 156-174-betlar.
7. Tursunov A.N. Mantiqiy fikrlash va matematik qobiliyatlar. Andijon: Ilm ziyo, 2022. 98-119-betlar.
8. Normatova L.S. Bola psixologiyasi va rivojlanish bosqichlari. Toshkent: O‘qituvchi, 2023. 267-289-betlar.
9. Jalilov O.H. Zamonaviy pedagogika nazariyasi. Farg‘ona: Universitet, 2021. 312-334-betlar.
10. Mahmudova Z.K. Kognitiv rivojlanish va ta’lim. Namangan: Ma’rifat, 2022. 145-167-betlar.