

MUVAFFAQIYATGA YETAKLOVCHI KO'NIKMALARNI SHAKLLANTIRISH. ISH VA O'QISH SAMARADORLIGINI OSHIRISH VA YANGI ZAMONAVIY METODLARNI HAYOTGA TATBIQ QILISH

O'ralova Shahrizoda

O'zbekiston Jahon tillari universiteti 2-kurs talabasi

Yuldosheva F.F

Ilmiy rahbar:

O'zDJTU katta o'qituvchisi

Annotasiya: Hayotda muvaffaqiyatli va samarali vaqt o'tkazish, muhim maqsadlarni qo'yish, ularni kechiktirmaslik va eng muhim vazifalarni bajarishga odatlanish ham aqliy ham jismoniy mahoratdir. Vaqtni to'g'ri taqsimlash orqali, ish samaradorligini oshirib, kun tartibiga qo'yilgan barcha ishlarni to'laligicha bajarish mumkinligi haqidagi g'oyalar xususida so'z boradi.

Kalit so'zlar: ABCD metodi, Matrix usuli, Pomidorro, maksimal samaradorlik

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ, ВЕДУЩИХ К УСПЕХУ ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ И УЧЕБЫ И ВНЕДРЕНИЕ НОВЫХ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК.

Оралова Шахризода

студентка 2 курса Университета мировых языков Узбекистана

Научный руководитель:

Юлдошева Ф.Ф.

тарший преподаватель УзДЖТУ

Аннотация: Успешно и эффективно проводить время в жизни, ставить важные цели, не откладывая их на потом и привыкать к наиболее важным задачам — это как умственные, так и физические навыки. Речь идет о представлениях о том, что за счет правильного распределения времени можно повысить эффективность работы и выполнить все задачи, поставленные на повестке дня.

Ключевые слова: метод ABCD, матричный метод, помидоры, максимальная эффективность

FORMATION OF SKILLS LEADING TO SUCCESS. IMPROVEMENT OF WORK AND STUDY EFFICIENCY AND IMPLEMENTATION OF NEW MODERN METHODS.

Oralova Shahrizoda

is a 2nd year student of the University of World Languages of Uzbekistan

Abstract: *Spending time successfully and efficiently in life, setting important goals, not procrastinating them, and getting used to the most important tasks are both mental and physical skills. It is about the ideas that through the correct distribution of time, it is possible to increase work efficiency and complete all tasks set on the agenda.*

Key words: *ABCD method, Matrix method, Pomodoro, maximum efficiency.*

Har bir inson o‘z hayoti juda ko‘plab sohalarda muvaffaqiyatga erishishni xohlaydi. Shunday ekan kundan kunga jadallashayotgan zamonda inson zamonaviy o‘z o‘zini rivojlantirish va muvaffaqiyatini ta‘minlovchi me‘todlarni o‘rganishga harakat qiladi.

Avvalombor muvaffaqiyatli hayotni boshlash uchun bizda aniq maqsad va unga olib boruvchi aniq reja bo‘lishi kerak. Inson o‘z hayotida tassavur qilgan orzularini qolizdan tushurar ekan, u maqsadga aylanadi. Siz oldingizga qo‘ygan maqsadlaringizga yetishingiz uchun sizda aniq reja bo‘lishi kerak! Xo‘sh? Rejani qanday tuzamiz!?

Bizga SMART metodi maqsadlarimizni aniq bir rejaga solishimizga yordam beradi.

S - Specific (aniqlik) Siz bunda o‘z oldingizga qo‘ygan maqsadingizdan oladigan natijangizni aniqlashtirib olasiz. Misol uchun. Men IQ darajamni 130ga ko‘taraman.

M- Measurable (Miqdor) Biz o‘z oldimizga qo‘ygan maqsadimiz uchun ketadigan resurslar miqdori. Men IQ darajamni ko‘tarish uchun 100ta kitob o‘qiyman.

A- Achievable (Erishish koeffitsiyenti) . Bunda siz o‘z imkoniyatlaringizdan kelib chiqqan xolda harakatlaringizni baholaysiz. Men 100ta kitob o‘qish orqali 90%lik ish koeffitsiyentida IQ darajamni 130ga ko‘taraman.

R- Realistic (Tog‘ri yondashuv, real qarash). Metodni amaliyotda qo‘llovchi o‘z maqsadiga tog‘ri yondashuv bera olishi inobatga olinadi. Men haftalik 2 ta kitob o‘qish orqali 90%lik ish koeffitsiyentida yiliga 100ta kitob o‘qib IQ darajamni 130ga ko‘taraman.

T- Time (Vaqt) . Qo‘ygan maqsadingizga aniq vaqt belgilaysiz va maqsadingizni belgilangan muddatda tugatish uchun harakat qilasiz.

Men haftalik 2 ta kitob o‘qish orqali 90%lik ish koeffitsiyentida bir yilda 100ta kitob o‘qib 2024 yilda IQ darajamni 130ga ko‘taraman.

Bizda aniq maqsad bor. Biz Smart metodiga qoyilgan ushbu maqsadimizni amalga oshirish uchun aniq reja tuzib oldik. Endi maqsadimizni kun tartimizga kiritishimiz qoldi xolos.

Kun tartibi butun dunyodagi insonlarning faqatgina 14% i kun tartibiga to‘la amal qilar ekan. Ko‘pchilik kun tartibi tuzishda o‘ta ideal kun tartibi tuzadi va unga amal qila olmaydi. Ular kun tartibidagi mashg‘ulotlarni daqiqasigacha tuzadilar va bir mashg‘uloti ko‘proq vaqt olishi natijasida butun tuzilgan kun tartibini buzib

muvaffaqiyatsizlikka uchrab, kun tartibidan foydalanishdan voz kechib qo‘ya qoladilar. Kun tartibini asosan ikki xilga bo‘lamiz. Birinchisi bizda shartli refleks ya‘ni kunlik odat shakliga kirgan mashg‘ulotlarimiz(yotishdan oldin tish yuvish, uyg‘ongach joylarni tog‘irlash, ovqatlanish shu kabi), ikkinchisi esa bizni maqsadlarimiz yo‘lida qiladigan harakatlarimiz natijasida hosil bo‘ladigan kunlik ilmimiz va jismimizni yana rivojlantirishga bo‘g‘langan kun tartibi hisoblanadi.

MATRIX ya‘ni matritsiya usuli bo‘lib, bizni kun tartibimizdagi mashg‘ulotlarimizni tartibga solishga yordam beradi. Bizda mashg‘ulotlarni shoshilinch va zarur, shoshilinch emas ammo zarur kabi kategoriyalarga bo‘lib tartiblashni taklif qiladi.

ABCDE metodi bo‘lib juda tartibli metod hisoblanadi. Bunda kun tartibimizga kiritilgan mashg‘ulotlarni A- eng zarur birinchi(A1,A2,A3),B- bundan A dan keyin keyin qilinishi kerak, C - Bajarilsa foydali, bajarilmasa zararli, D- bajarilsa yaxshi ammo bajarilmasa zarar ko‘rilmaydigan, E - ixtiyor ishlar bo‘lib, kun tartibimizga kiritilgan ishlarni Alifbo tartibida amalga oshirasiz. Bunda siz eng qiyin va zarur ishlaringizni kunning birinchi qismida bajarish orqali kuningizda muvaffaqiyatga erishasiz va qolgan mashg‘ulotlar uchun ham sizda Dafamin garmoni ishlash natijasida kun bo‘yi kayfiyatingiz muqobil bo‘lib, mashg‘ulotlarning qolganini bajarishga ham bajarishga ishtiyoq paydo bo‘ladi.

Kun tartibimizdagi har bir ishni vaqt bilan chegaralashdir. G‘oya Pamidorro usuli taymerdan foydalanishdir. Aytaylik, siz taymerni 20 daqiqaga o‘rnatdingiz va shu vaqt ichida faqat o‘qishingizga e‘tibor qaratasiz.O‘zingiz uchun telefoningizga umuman tegmaslik maqsadini qo‘yasiz. Siz elektron pochta xabarlarini tekshira olmaysiz, matnli xabarlar yubora olmaysiz yoki vazifangizdan tashqari hech narsa qila olmaysiz. Bor diqqat e‘tiboringizni mashg‘ulotga qaratasiz va samaradorlikka erishasiz.

Taymer o‘chganida, miyya faoliyatingizga bir muncha dam berish uchun nafas yoki ko‘z mashqlari, musiqa tinglash yoki choy ichish orqali o‘zingizni mukofotlashingiz mumkin.

Jarayonni kerak bo‘lganda ko‘p marta takrorlashingiz mumkin. Bu sizning ish va o‘qish samaradorligingizni oshiradi

Hayotingiz davomida ishda hamda o‘qish paytida siz ushbu metodlarni tez-tez o‘zingizni sinab ko‘rishingiz kerak

Journal of Educational Psychology jurnalida chop etilgan 2020 yilgi tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, aralashgan o‘rganish bloklangan amaliyotga qaraganda ancha yaxshi. Tadqiqot davomida 4 oy davomida 7-sinfning 54 ta matematika darslari tekshirildi. Ba‘zi sinflar bir-biriga aralashgan topshiriqlarni bajargan, boshqa sinflar esa bloklangan topshiriqlarni bajarishgan.

Bir oy o'tgach, talabalar kutilmagan sinovdan o'tishdi. Natijalar kuchli edi: "Interleaved guruh blokirovka qilingan guruhni 61% ga qarshi 38% dan ustun qo'ydi", tadqiqotchilar.

Kuchli o'quv yoki rejasini tuzish uchun ushbu usullarning barchasini birlashtira olasiz. Masalan, siz o'quv mashg'ulotlaringizni Pomodoro texnikasi bilan tashkil qilishingiz mumkin. Keyin, siz o'zingizni sinab ko'rishingiz va turli mavzularni qo'shishingiz mumkin. Shundan so'ng, siz muvaffaqiyatli natijalar olishingiz mumkin. Tanaffus qiling, o'zingizni mukofotlang va boshqa Pomodoro mashg'ulotini o'tkazing.

Ko'p variantlar mavjud. O'rganishingiz kerak bo'lgan narsalarga asoslanib, o'z rejangizni yaratishingiz mumkin. Ammo shuni tushunasizki, siz diqqatni jamlaganingizda va to'g'ri qiyinchilik darajasidagi vazifalarni bajarsangiz, miyangiz charchaydi. Ba'zi kunlarda, masalan, faqat bitta 20 daqiqalik seansni bajarishingiz mumkin. Boshqa kunlarda siz 20 daqiqalik seanslarni bajarishingiz mumkin. Shunday qilib muvaffaqiyatli hayotingizni kichik 20 daqiqani samarali o'tkazishdan boshlaysiz, so'ng kattaroq ishlar, muvaffaqiyatli kun tartibi, yillik rejalarangizning amalga oshishini kuzatish va o'z oldingizga qo'ygan aniq va buyuk maqsadlarimizning ro'yobga chiqqanini ko'rishdek muvaffaqiyatga erishasiz.

Ushbu aqliy mashg'ulotlardan so'ng siz albatta dam olishingiz va kattadan katta rejalar tuzib ularni amalga oshirishingiz kerak bo'ladi. Siz shunchaki samarali soatdan samarali hayotga yetkandizda muvaffaqiyatli hayotingizdan va o'zingizdan juda minnatdor bo'lasiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Treysi. B amaradorlikning 21 yo'li" Toshkent:.Nihol (2021) 16-32- betlar
2. https://inews.co.uk/category/culture?utm_source=google-ppc&utm_medium=search&utm_campaign=sections-culture&gclid=Cj0KCQjw17qSBhD-Qiw17qSBhD-ARISACvV1X1Z3NqlztNhRUAssgKIZA_VEFTWO-YHY89VT208IYOME3R80J07_4aAjfzEALw_weB
- 3.https://www.pomzen.com/?gclid=Cj0KCQjw17qSBhD-ARISACVVIXIe7976dhheolloXg4BwWYM5ivcPNZSHAzdXrC0cx0IST!AFHPXIy9kaAlabEALw_weB.7