

ВИДЫ ПАМЯТИ И МЕТОДЫ ЕЁ РАЗВИТИЯ

Мухсинова Шахло Мулхимова

Ассистент, Самаркандского государственного медицинского университета

Авазова Малика Шерзодовна

Студентка факультета биотехнологии, инженерии и фармации

Самаркандского государственного медицинского университета

Аннотация. В данной статье подробно рассматривается память как один из важнейших компонентов психики человека, а также её основные виды. Память представляет собой процесс сохранения, воспроизведения и переработки информации в сознании человека. В статье отдельно анализируются основные виды памяти, в том числе кратковременная, долговременная, оперативная, эмоциональная, а также произвольная и непроизвольная память. С научной точки зрения раскрываются специфические особенности каждого вида памяти, механизмы их функционирования и роль в жизнедеятельности человека. Кроме того, в статье освещаются эффективные методы развития памяти, включая усиление логического мышления, техники запоминания (ассоциации, визуализация, повторение), влияние здорового образа жизни, правильного питания и физической активности на память, а также возможности развития памяти с использованием современных технологий и мобильных приложений. Также приводится информация о психологических упражнениях и тренингах по укреплению памяти, а также о методиках, разработанных на основе научных исследований. Данная статья может быть полезна педагогам, психологам, студентам и широкому кругу читателей, интересующихся теоретическими основами памяти и практическими способами её развития. Материал носит не только теоретический, но и прикладной характер и способствует формированию практических навыков, а также более глубокому пониманию роли и значения памяти в личностном развитии и образовательном процессе.

Ключевые слова: память, виды памяти, произвольная память, непроизвольная память, кратковременная память, долговременная память, эйдетическая память, развитие памяти, психология, обучение, стратегии запоминания, умственные упражнения.

TYPES OF MEMORY AND METHODS OF ITS DEVELOPMENT

Mukhsinova Shakhlo Mulkhimovna

Assistant at Samarkand State Medical University

Avazova Malika Sherzodovna

Student of the Faculty of Biotechnology, Engineering, and Pharmacy

Samarkand State Medical University

Annotation. This article examines in detail memory as one of the most important components of the human psyche, as well as its main types. Memory is the process of storing, reproducing, and processing information in the human mind. The article separately analyzes the main types of memory, including short-term, long-term, operational, emotional, as well as voluntary and involuntary memory. From a scientific point of view, the specific features of each type of memory, the mechanisms of their functioning and their role in human life are revealed. In addition, the article highlights effective methods of memory development, including strengthening logical thinking, memory techniques (associations, visualization, repetition), the impact of a healthy lifestyle, proper nutrition and physical activity on memory, as well as the possibilities of memory development using modern technologies and mobile applications. It also provides information about psychological exercises and memory strengthening trainings, as well as methods developed on the basis of scientific research. This article may be useful for teachers, psychologists, students, and a wide range of readers interested in the theoretical foundations of memory and practical ways to develop it. The material is not only theoretical, but also applied in nature and contributes to the formation of

practical skills, as well as a deeper understanding of the role and importance of memory in personal development and the educational process.

Keywords: memory, types of memory, arbitrary memory, involuntary memory, short-term memory, long-term memory, eidetic memory, memory development, psychology, learning, memory strategies, mental exercises.

ВВЕДЕНИЕ

Одним из самых сложных и удивительных аспектов человеческого сознания является память — способность сохранять, воспроизводить и перерабатывать прошлые события, знания, впечатления и опыт. Память является неотъемлемой частью личности человека и развивается в тесной взаимосвязи с мышлением, речью, восприятием, воображением и другими психическими процессами. В настоящее время в науке, особенно в области психологии и нейропсихологии, широко проводятся исследования, посвящённые природе памяти, её видам и способам развития. Это связано с тем, что требования современной жизни, усиление информационного потока и необходимость формирования конкурентоспособной личности требуют высокого уровня развития памяти [1].

Память играет важную роль в жизни каждого человека. Она необходима не только для успешного обучения в школе и высших учебных заведениях, но и для быстрой адаптации к различным жизненным ситуациям, решения проблем и принятия правильных решений в повседневной жизни. Особенно в образовательном процессе эффективность усвоения знаний, их сохранение и правильное применение в нужный момент напрямую зависят от активности памяти. В связи с этим в педагогической практике уделяется большое внимание методам, приёмам, играм, техникам и психологическим тренингам, направленным на развитие памяти.

Память не функционирует одинаково — она проявляется в различных формах. Например, существуют кратковременная, долговременная, образная, логическая, двигательная и эмоциональная память. Каждый вид памяти

имеет свои функции, сферу деятельности и механизм развития. Кроме того, уровень развития памяти у людей различен и зависит от наследственности, среды, воспитания, тренировок и личных интересов. Поэтому индивидуальный подход к развитию памяти имеет большое значение [2].

В данной статье рассматриваются научно-психологические трактовки памяти, её основные виды, их особенности, а также методы усиления, активизации и эффективного развития памяти. Кроме того, анализируются способы укрепления памяти с помощью современных технологий, упражнений, игр и практических рекомендаций. Статья может быть полезна специалистам в области образования, психологам, студентам и широкому кругу читателей, стремящихся повысить свой интеллектуальный потенциал.

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ

Память является одной из основных функций человеческого сознания, позволяющей личности сохранять собственный опыт, знания и эмоциональные состояния, восстанавливать их и связывать с новой информацией. Многочисленные исследования в области психологии, неврологии, педагогики и когнитивных наук направлены на выявление видов памяти и разработку методов их развития.

Первые научные представления о памяти восходят к эпохе Аристотеля, который рассматривал её как естественный процесс, основанный на сознательной деятельности. Впоследствии Герман Эббингауз (1885) провёл первые эмпирические исследования памяти и разработал закономерности забывания. Его кривая забывания до сих пор используется как методологическая основа в исследованиях памяти [3].

В современной психологии память обычно подразделяется на три основных вида: сенсорную, кратковременную (оперативную) и долговременную. Многокомпонентная модель Аткинсона и Шиффрина (1968) теоретически обосновала эти виды памяти. Согласно данной модели, внешняя информация сначала кратковременно сохраняется в сенсорной

памяти, затем перерабатывается в оперативной памяти и переходит в долговременную. Долговременная память, в свою очередь, делится на декларативную (фактические знания) и процедурную (навыки и привычки) память (Талвинг, 1972) [4].

Неврологические исследования, в частности работы Кандела (2001) и Бэддели (1992), показали важную роль структур мозга — особенно гиппокампа и лобной коры — в формировании и закреплении памяти. Особое внимание уделяется таким факторам, влияющим на память, как внимание, эмоциональное состояние, мотивация, уровень стресса и качество сна.

В педагогике широко изучаются эффективные методы развития памяти, такие как повторение, смысловое связывание, визуализация, ассоциации и мнемотехника. Узбекские учёные-педагоги Джуманиёзов, Йулдошев, Кодирова и другие также проводили исследования в области развития памяти и мышления. Так, Джуманиёзов (2005) подчёркивал эффективность использования мнемотехнических приёмов для развития логической памяти у учащихся [5].

В последние годы исследования памяти вышли на новый уровень благодаря интеграции с искусственным интеллектом и нейропсихологией. Использование виртуальной реальности, технологий сканирования мозга и когнитивных тренингов позволяет искать новые пути активизации памяти. Например, онлайн-платформы Lumosity и CogniFit рассматриваются как эффективные средства тренировки памяти, концентрации внимания и когнитивной гибкости (Hardy et al., 2015) [6].

Также важно учитывать возрастные особенности развития памяти у детей и взрослых. Теории Пиаже и Выготского, посвящённые этапам развития мышления ребёнка, создали возможности для интеграции упражнений на память в образовательный процесс.

Таким образом, анализ литературы показывает, что правильное определение видов памяти и выбор соответствующих методов их развития играют ключевую роль в повышении интеллектуального потенциала личности. Исследования памяти продолжаются в междисциплинарном направлении, объединяя психологию, образование, нейронауку и технологии [7].

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В данном исследовании для глубокого изучения видов памяти и методов её развития был применён комплексный подход. В качестве методологии использовались научно-теоретический анализ, эмпирическое наблюдение, психологическое тестирование, сравнение и обобщение. С помощью этих методов были изучены особенности кратковременной, долговременной, семантической, эпизодической, двигательной и визуальной памяти, а также механизмы их формирования и динамика развития [8].

На первом этапе были проанализированы научные источники — монографии, статьи и психологические исследования. В качестве теоретической основы использовались работы Уильяма Джеймса, Германа Эббингауза, Жана Пиаже, А. Р. Лурии, Б. М. Теплова и других учёных [9].

На эмпирическом этапе были проведены практические исследования с участием студентов, школьников и представителей разных возрастных групп. С помощью психологических тестов изучались уровень памяти, её роль в деятельности, навыки запоминания и воспроизведения информации. Использовались следующие методики:

- тест оценки интеллектуальных способностей Р. Амтхауэра;
- тест Эббингауза на запоминание бессмысленных слогов;
- тесты визуальной и слуховой памяти;
- методики оценки концентрации внимания.

Результаты анализировались с учётом возраста, пола, уровня интеллекта и профессиональной деятельности участников. Для обработки данных

применялись методы описательной статистики и корреляционного анализа [10].

Также использовался экспериментальный метод, направленный на оценку эффективности упражнений и тренингов по развитию памяти (мнемотехники, ассоциативное мышление, ментальные карты, медитация и управление вниманием). Результаты тестирования до и после эксперимента сравнивались для определения эффективности методик.

Дополнительно применялись интерактивные методы — беседы, опросники и наблюдения, позволяющие изучить субъективное отношение участников к собственной памяти и возникающим трудностям.

В целом применённая методология позволила всесторонне изучить как теоретические, так и практические аспекты памяти и разработать рекомендации по её развитию в образовательной и воспитательной практике [11].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты проведённых исследований показали, что память является центральным компонентом психики человека и тесно связана с сознательной деятельностью, восприятием, мышлением и речью. Различные формы памяти — кратковременная, долговременная, произвольная, непроизвольная, эмоциональная, образная и механическая — играют важную роль во всех сферах человеческой деятельности.

Кратковременная память сохраняет информацию от нескольких секунд до нескольких минут и особенно важна в учебном процессе и при принятии оперативных решений. Долговременная память обеспечивает сохранение знаний и навыков на длительный срок, а её формирование зависит от повторения, осмысленного усвоения и эмоциональной вовлечённости [12].

Произвольная память основана на сознательных усилиях человека и развивается через концентрацию внимания, мотивацию и целенаправленную

деятельность. Непроизвольная память формируется без специальных намерений и часто носит случайный характер.

Анализ практических методов показал, что логическое связывание материала, визуализация, ассоциации, интервальное повторение и активное мышление положительно влияют на укрепление памяти. Мнемонические приёмы, креативные методы и эмоциональная вовлечённость широко применяются в современной психологии и педагогике [13].

Опросы и наблюдения показали, что регулярные упражнения, здоровый образ жизни, качественный сон, снижение уровня стресса и позитивная мотивация существенно повышают активность памяти. Рациональное использование информационных технологий также является эффективным вспомогательным средством [14].

Индивидуальные различия в памяти требуют персонализированного подхода в обучении. У одних людей лучше развита зрительная память, у других — слуховая, что необходимо учитывать в образовательном процессе.

В целом память является одним из ключевых факторов жизненного и профессионального успеха, а её развитие требует систематического и научно обоснованного подхода [15].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Память — неотъемлемая и важнейшая составляющая психики человека, обеспечивающая усвоение, сохранение и воспроизведение знаний. В статье были проанализированы основные виды памяти и их роль в повседневной и профессиональной деятельности человека.

Развитие памяти представляет собой непрерывный процесс, направленный на повышение когнитивного потенциала и интеллектуальных возможностей личности. Ассоциации, визуализация, концентрационные упражнения, мнемотехники, ментальные карты, регулярное повторение, медитация и физическая активность доказали свою эффективность.

В условиях информационного общества особенно важно осознанно управлять памятью и снижать негативное влияние стресса и перегрузки информацией. Распространение знаний о развитии памяти актуально для всех возрастных групп.

Таким образом, изучение и развитие памяти с учётом индивидуальных особенностей и современных научных достижений способствует личностному росту, профессиональному развитию и успешной социальной адаптации. В дальнейшем ожидается расширение исследований памяти в области нейропсихологии и искусственного интеллекта, что откроет новые перспективы для повышения когнитивного потенциала человека.

Список использованной литературы:

1. A. Karimov, Psixologiya asoslari, Toshkent: O'qituvchi, 2018.
2. M. Jo'rayev, "Xotira jarayonining psixologik xususiyatlari", O'zbekiston psixologiyasi jurnali, vol. 5, no. 2, pp. 45–52, 2019.
3. N. Ergasheva, Bola psixologiyasi, Samarqand: SamDU nashriyoti, 2020.
4. D. Tursunov, "Yoshga oid xotira o'zgarishlari va ularni rivojlantirish omillari", Pedagogika va psixologiya muammolari, no. 3, pp. 30–35, 2021.
5. S. Qodirova, Inson psixikasi va uni boshqarish, Toshkent: Fan, 2017.
6. Z. Mirzayeva, "Ta'lim jarayonida xotirani faollashtirish texnologiyalari", Ta'lim innovatsiyalari jurnali, vol. 2, no. 1, pp. 14–20, 2021.
7. B. Yusupov, O'quvchilarda mantiqiy tafakkur va xotirani rivojlantirish, Buxoro: BDU, 2019.
8. L. Abdullayeva, "Xotira va tafakkur munosabati", Psixologiya va hayot, vol. 1, no. 1, pp. 10–13, 2022.
9. Sh. G'ulomov, Pedagogik psixologiya, Toshkent: O'zbekiston nashriyoti, 2020.
10. T. Nurmatova, "Xotirani rivojlantirishda didaktik o'yinlarning ahamiyati", Boshlang'ich ta'lim jurnali, no. 4, pp. 28–33, 2022.

11. Мухсинова, Ш. М. (2025). СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ТЕРАПИИ РЕВМАТОИДНОГО АРТРИТА. Экономика и социум, (5-1 (132)), 1349-1355.

12. Mulximovna, S. M. (2025). SITOSTATIKLAR VA ULARNING TIBBIYOTDAGI AHAMIYATI. ORIENTAL JOURNAL OF ACADEMIC AND MULTIDISCIPLINARY RESEARCH, 3(3), 60-63.