

МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНА

Нурматова Ф.И.

преподаватель кафедры Узбекского и иностранных языков
Ташкентского государственного медицинского университета

Аннотация

В статье рассматриваются основные методы подготовки студентов к сдаче экзамена, обеспечивающие успешное усвоение учебного материала и повышение эффективности учебного труда. Автор подчёркивает, что экзаменационная оценка зависит не только от уровня знаний, но и от умения планировать время, структурировать материал, систематически повторять и поддерживать работоспособность. В работе описаны рациональные приёмы планирования подготовки, активного повторения, систематизации знаний, а также роль физического и психического состояния в процессе обучения. Отдельное внимание уделено поведению студента на экзамене и психологическим аспектам успешной сдачи. Применение предложенных методов позволяет студентам не только повысить успеваемость, но и развить культуру умственного труда, самостоятельность и уверенность в собственных силах.

Ключевые слова: экзамен, подготовка, планирование, повторение, систематизация, активное запоминание, самоконтроль, работоспособность, успех

Annotation

The article explores the main methods of preparing students for exams that ensure successful learning and improve the efficiency of intellectual work. The author emphasizes that exam performance depends not only on the level of knowledge but also on the student's ability to plan time, structure material, review it systematically, and maintain mental and physical productivity. The study describes effective techniques for time management, active revision, knowledge systematization, and self-regulation. Special attention is paid to students' behavior during the exam and to psychological factors influencing success. Implementing the suggested methods helps students enhance their academic performance, develop a culture of intellectual labor, independence, and self-confidence.

Key words: exam, preparation, planning, repetition, systematization, active memorization, self-control, productivity, success.

ВВЕДЕНИЕ

Экзамен является важной формой контроля знаний студентов. Однако успех на экзамене определяется не только объёмом усвоенного материала, но и умением рационально организовать свою подготовку, правильно распределить время и применить эффективные методы умственного труда. Традиционная формула «знает — сдаст» верна лишь частично. Экзаменационная оценка зависит от множества факторов:

уровня подготовки, психологического состояния, физической выносливости и способности систематизировать знания. Поэтому каждому студенту важно владеть методами эффективной подготовки к экзамену, чтобы повысить результативность своего труда и избежать излишнего стресса.

1. Планирование подготовки

Планирование — это первый и важнейший этап в подготовке к экзамену. Оно помогает рационально использовать время и избежать спешки в последние дни перед сдачей. Студенту рекомендуется определить общее количество дней до экзамена, выделить темы и распределить их по дням, предусмотреть резерв времени на непредвиденные трудности. Эффективная продолжительность умственной работы составляет 8–10 часов в сутки. Однако необходимо включать в режим дня отдых, физическую активность и полноценный сон. Грамотно составленный план подготовки позволяет значительно повысить продуктивность учебного труда.

2. Работа с конспектами и источниками

Ключевое значение в подготовке имеет работа с учебными материалами. Конспект лекций — главный инструмент, который помогает быстро вспомнить основные положения курса. Перед началом повторения полезно просмотреть весь материал, чтобы оценить значимость каждой темы и её связь с другими. При наличии времени целесообразно сверить свои записи с конспектами однокурсников из параллельной группы. В период сессии рекомендуется использовать ограниченное количество источников: один-два учебника и несколько конспектов. Излишнее количество литературы может привести к путанице и переутомлению.

3. Методы повторения и запоминания

Для эффективного запоминания важно не количество, а качество повторения. Простое перечитывание не даёт желаемого результата. Лучше использовать активное повторение, которое включает пересказ прочитанного своими словами, составление схем, таблиц и планов ответов. Полезно повторять материал не менее четырёх раз, но каждый раз по-разному: сначала просмотреть весь курс целиком, затем выделить основные идеи и связи между ними, потом проработать трудные вопросы, и наконец закрепить материал через пересказ по памяти. Такой подход способствует глубокому пониманию и долговременному запоминанию учебного материала.

4. Систематизация знаний

Одной из главных задач при подготовке к экзамену является приведение знаний в систему. Для этого рекомендуется составлять сводные таблицы, графики и схемы, которые наглядно показывают взаимосвязи между темами. Кроме того, важно выделить основополагающие темы курса — те, где содержатся главные определения, законы и принципы. Их необходимо изучить особенно тщательно, ведь они служат базой для понимания последующих разделов. Системный подход к изучению материала делает знания более прочными и помогает быстро ориентироваться в вопросах экзаменационного билета.

5. Поддержание работоспособности

Немаловажным фактором успешной подготовки является физическое и психологическое состояние студента. Следует соблюдать несколько простых правил: увеличить продолжительность сна на один час по сравнению с обычным режимом; ежедневно выполнять физические упражнения или пробежку на свежем воздухе (30–40 минут утром и днём); чередовать умственную нагрузку с отдыхом. Такая организация режима способствует улучшению памяти, повышению концентрации внимания и устойчивости к стрессу.

6. Поведение на экзамене

Во время экзамена большое значение имеет поведение студента. Следует избегать проявлений растерянности, суетливости и жалобного тона. Важно держаться уверенно, спокойно и доброжелательно. Ответ рекомендуется строить по «золотому правилу»: сначала обозначить тему и план ответа, затем раскрыть основное содержание вопроса и в конце сформулировать вывод. Преподаватели особенно ценят умение выделять главное, самостоятельность мышления, логичность изложения, умение приводить примеры и связывать теорию с практикой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, подготовка к экзамену — это сложный, но управляемый процесс. Его успех зависит от умения планировать время, систематизировать материал, активно повторять и поддерживать работоспособность. Использование рациональных методов подготовки делает экзамен не стрессом, а возможностью проявить свои знания, самостоятельность и культуру умственного труда. Студент, владеющий такими методами, всегда демонстрирует более высокие результаты и уверенность в собственных силах.

Литература

1. Грудинский П.Г., Пенкин П.А., Чиликин М.Г. Советы студентам высших учебных заведений. – М., 1992.
2. Кукушкин В.Д. и др. Организация умственного труда. – М., 1990.
3. Ерастов Н.П. Культура умственного труда. – Ярославль, 1993.
4. Андреев В.И. Педагогика творческого саморазвития личности. – Казань: Центр инновационных технологий, 2004.
5. Зимняя И.А. Психология обучения студентов. – М.: Логос, 2001.
6. Shahnoza, A. (2022). ФРАНЦУЗ ТИЛИ ТИББИЙ ТЕРМИНОЛОГИЯСИДА СТАТИСТИК-КОМБИНАТОР МЕТОДЛАРИНИНГ ИШЛАТИШИ.
7. Ziyoda, A., Mukaddam, S., & Shakhnoza, A. (2019). Communicative peculiarities of impersonal sentences in English discourse. Вопросы науки и образования, (7 (53)), 82-84.
8. Abroyeva, S. (2022). DYU GARA ASARLARIDAGI FRAZEOLOGIK BIRLIKLARNING FUNKSIONAL STILISTIK VAZIFALARI.

9. Esonovna, A. S. (2023). ZAMONAVIY TIBBIYOTNING TERMINOLOGIK TIZIMI. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(9), 1324-1327.
10. Esonovna, A. S. (2023). TIBBIYOT TERMINOLOGIIYASIDA LOTIN VA YUNON TILLARINING ANAMIYATI.
11. Абраева, Ш. Э. (2023). ЛОТИН ВА ЮНОН МОРФЕМАЛАРИНИНГ ТИББИЁТ МАТНЛАРИДА ТАҚСИМЛАНИШИ ВА ҚЎЛЛАНИЛИШИ. Научный импульс, 325.
12. Esonovna, A. S. (2020). Linguistic features of Latin and Greek synonymous morphemes in the lexical system of the french language. International scientific review, (LXXII), 47-48.
13. Abraeva, S. E. (2021). Linguistic Features Of Latin And Greek Synonymous Morphemes In The Lexical System Of The French Language (Based On Medical Texts). The American Journal of Social Science and Education Innovations, 3(05), 172-174.
14. Gulfura, T., Bobojonova, S., Shakhnoza, A., Komila, S., & Doniyor, A. (2019). The role of task based learning in teaching english.
15. Abrayeva, S. E. (2024). THEORETICAL BASIS OF PHRASEOLOGICAL UNITS IN THE FRENCH LANGUAGE. World of Scientific news in Science, 2(2), 929-936.
16. Abrayeva, S. E. (2024). LOTIN VA YUNON ASLI TIBBIY ATAMALARNING QO ‘LLASH USULLARI BO ‘YICHA QIYOSIY XARAKTERISTIKALAR. Academic research in educational sciences, (1), 400-403.
17. Abrayeva, S. E., & Tolibjonova, M. U. Q. (2023). LOTIN TILINING TIBBIYOT BILAN ALOQASI VA MADANIYATI. Academic research in educational sciences, 4(TMA Conference), 76-79.
18. Abrayeva, S. E. (2023). DEVELOPMENTAL EVOLUTION OF LATIN AND GREEK LANGUAGES. Academic research in educational sciences, 4(TMA Conference), 73-75.
19. Esonovna, A. S. (2024). TIBBIYOT TERMINOLOGIIYASIDAGI SO ‘Z YASALISH USULLARINING MOHIYATINI HAMDA LEKSIK-GRAMMATIK XUSUSIYATLARINI TAHLIL QILISH.
20. Esonovna, A. S. (2024). LOTINCHA VA YUNONCHA MORFEMALARNING DIFFERENSIAL TAQSIMLOVCHI XARAKTERISTIKALARI VA ULARNING NUTQDA QO ‘LLANILISHI.
21. Esonovna, A. S. (2025). LATIN AND GREEK BASIS OF MEDICAL TERMINOLOGY. Western European Journal of Linguistics and Education, 3(03), 11-14.