

УДК 377

Абдурахманова А.Т.

Термезский государственный университет

Термез. Узбекистан

ФАКТОРЫ УЛУЧШЕНИЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ ВОВЛЕЧЁННОСТИ СТУДЕНТА

Аннотация: чтобы студентам было легче втянуться в процесс, важно помнить, что преподаватели играют центральную роль, поэтому важно вовлекать их в жизнь курса, в частности, доверяя им. Термин «студенческий опыт» не нов, но он становится все более важным для учебных заведений. **Ключевые слова:** образование, студент, опыт, активность, вовлечённость.

Abdurakhmanova A.T.

Termez State University

Termez. Uzbekistan

FACTORS FOR IMPROVING STUDENT CONCENTRATION AND ENGAGEMENT

Abstract: To make it easier for students to get involved in the process, it is important to remember that teachers play a central role, so it is important to involve them in the life of the course, in particular, by trusting them. The term “student experience” is not new, but it is becoming increasingly important to educational institutions. **Key words:** education, student, experience, activity, involvement.

Рискуя разочаровать тех, кто ищет секретный рецепт академического успеха личности, признаем, что существует столько студентов, столько же методов работы.

Однако, поскольку все методы интеллектуальной работы объединяет то, что они требуют минимальной концентрации, применяются определенные основные правила. Интеллектуальная работа может быстро утомить учащихся, которые не могут к ней должным образом подготовиться. Можно максимизировать эффективность учебных занятий и защитить качество своей жизни, сводя к минимуму умственные ресурсы, затрачиваемые на концентрацию. Факторы, влияющие на концентрацию, обычно классифицируются в зависимости от того, связаны ли они с рабочей средой (внешние факторы) или личными склонностями (внутренние факторы).

Выбор благоприятной рабочей обстановки позволяет как можно дольше сохранять максимальную концентрацию. Принцип прост: внимание, которое уделяем окружающей среде, вычитается из внимания, уделяемого задаче. Чем больше возможностей отвлечься, тем больше усилий вам придется приложить, чтобы просто подумать об учебе!

Концентрация – это направленность всей умственной деятельности человека на один объект. Концентрация – это не пассивное состояние, напротив, требует мобилизации энергии, чтобы сосредоточить внимание на поставленной задаче.

Вот некоторые аспекты рабочей среды, которые можете контролировать. Место, способствующее концентрации. Некоторые люди способны учиться даже в суете переполненного автобуса. Очевидно, что нас с такими возможностями меньшинство. Для других выбор мирного и привычного места уменьшит вероятность того, что их оторвут. Хорошее освещение и прочная опора (для отдыха оставьте любимое кресло!) также способствуют умственной работе. Прослушивание музыки иногда может помочь людям, которые беспокоятся о том, что их мысли «улетают», когда они работают. Однако нам нужно найти подходящий саундтрек. Подходящий выбор — ритм, который побуждает вас оставаться

активными. Избегайте радио: дикторам и ведущим платят за то, чтобы они привлекли ваше внимание.

Рабочее место, отведенное для работы. Кажется, что место для учёбы всегда наполнен разрозненными элементами? Прежде чем приступить к работе, обязательно отложите все, что не нужно для запланированного учебного занятия (список продуктов, журналы, фотографии и т. д.). Далее проверьте, есть ли у вас под рукой все необходимые инструменты (словарь, карандаши и маркеры, учебники и т. д.). Компьютер находится на рабочем столе, выключайте экран, если не планируете его использовать. Таким образом, будет меньше соблазна прочитать электронную почту.

Подготовьтесь к интеллектуальной работе. Концентрация внимания неустойчива, потому что это некомфортное состояние умственной деятельности. Если чувствуете, что не хватает мотивации, не стесняйтесь обратиться к руководству по организации мотивации и времени. Когда концентрируетесь, просите своё сознание отпустить приятные мысли, состояние покоя для более тяжелой работы. Вот несколько советов, как улучшить личное расположение к учебе:

Сбалансированный темп жизни. Это величайший подарок, который может сделать себе человек, обучающийся в университете! Действительно, недостаток сна, стресс и отсутствие физических упражнений затрудняют концентрацию. Программа «разогрева». Достижение состояния концентрации требует постепенного погружения ума. Выполнение, составленной краткой программы подготовки может помочь сконцентрироваться. Объединив эту последовательность действий с желанием работать, разум научится концентрироваться быстрее и легче.

Изгоните свои паразитические идеи. 🕒 Случайные идеи – это упрямые мысли, которые могут принять форму приятных мечтаний (как заманчиво спланировать ближайшие выходные!) или неуместные беспокойства (ответ на электронное письмо, стирка белья, завершение

разговора с любимым человеком и т. д.). Лучше не начинать учебную сессию, пока не разобрались в различные неприятности, которые рискуют монополизировать ваше внимание. Если эти посторонние мысли возникают во время работы, не пытайтесь их отогнать. Вполне вероятно, что они вернуться, чтобы преследовать вас. Вместо этого обратите на них внимание. Вы можете воспользоваться следующим перерывом, чтобы выполнить задачи, которые влияют на вашу концентрацию.

Делайте регулярные перерывы. Чтобы избежать перегрузки мозга, давайте себе небольшой перерыв после каждого часа работы. Вы можете воспользоваться этим временем, чтобы выпить воды и размяться. При работе за компьютером желательно через каждые двадцать минут отводить взгляд.

Ведению конспектов, во время лекций большая часть информации доступна только в формате устно. Часто недостаточно понять рассматриваемые концепции. Вам все равно придется вспомнить их в деталях спустя несколько недель, а то и месяца. Некоторые студенты не любят делать конспекты во время лекций, потому что боятся, что не смогут уделять достаточно внимания тому, что говорит преподаватель. Эти вероятно, будут удивлены, узнав, что ведение конспектов способствует концентрации внимания и облегчает запоминание! С практикой можно пожинать все преимущества активного слушания. Наиболее эффективные методы ведения заметок, как правило, соответствуют следующим трем золотым правилам:

Краткие заметки. Во время презентации невозможно все запомнить. Примечания к лекции служат для выявления сути. Только определения и наиболее важные закономерности следует отметить полностью. Примеры, которые помогут вам понять, можно записать своими словами. Кроме того, когда концепция понятна, вы можете легко отметить только основные идеи и формулировки (потому что это причина, тогда и т. д.).

Сокращения сэкономят время, если сможете впоследствии их распознать. Когда вы используете новое сокращение, напишите его значение на полях.

Верные заметки. Когда дело доходит до ведения заметок, точность содержания и читаемость так же важны, как и скорость. Хорошая подготовка позволит вашему разуму уделять больше внимания расшифровке идей. Перед каждой лекцией перечитывайте конспекты предыдущего занятия и соответствующие тексты. Это поможет вам дольше сохранять концентрацию и снизит риск ошибок (и головных болей!).

Важно не путать конспекты курса и личные комментарии.

Использованные источники:

1. Абдурахманова А. Т. Проектная деятельность в образовании: на примере реализации национальной программы образования (Узбекистан) // Коллекция гуманитарных исследований. – 2023. – №. 1 (35). – С. 29-35.

2. Абдурахманова А. Т. Проектный подход как инновационный метод в обучении // Вестник национального университета Узбекистана. – 2023. №1(5). – С.30-39

3. Абдурахманова А. Т. Компетентностные основы проектного подхода в становлении специалистов. // O‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI XABARLARI. – 2023. 1(8). С.5-7

4. Поварёнков, Ю. П. Психологическая характеристика профессиональной идентичности. Кризис идентичности и проблемы становления гражданского общества / Ю. П. Поварёнков // Сборник научных трудов. — Ярославль : ЯГПУ, 2003. - С. 154-163.

5. Зеер, Э. Ф. Психология профессий : учеб. пособие для студ. вузов / Э. Ф. Зеер. — 2-е изд., перераб. и доп. — М., 2003. - 336 с.