

УДК 378.14:005

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863.2/28.208645>

Володимир ЗЮЗЬ,

orchid.org/0000-0002-3399-5476

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту,
ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет»
(Маріуполь, Донецька область, Україна) zyuz.vladimir@gmail.com*

Валентина БАЛУХТІНА,

orchid.org/0000-0002-1217-4281

*старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет»
(Маріуполь, Донецька область, Україна) baluhtinavalentina@mail.com*

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ЯК ФАКТОР АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ЗВО В ПЕРІОД НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

У статті розкрито сутність тайм-менеджменту та його роль в системі дистанційного навчання у закладі вищої освіти (далі – ЗВО) в період надзвичайної ситуації. Навчання в ЗВО – один із найважливіших періодів життя сучасної молодого людини, особистісного росту і становлення її як фахівця.

В більшості ЗВО студенти не володіють необхідними для навчання і життя методами і навичками самоорганізації. Організація навчального процесу є проблемою, від вирішення якої залежить успішність у навчанні та подальшій кар'єрі майбутнього фахівця. Вирішення поставленого завдання потребує розроблення та впровадження нових шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов і нової діяльності, яка є проблемою для кожного. Все це вимагає від студента значної мобілізації власних можливостей для успішного входу в нове оточення і якісно інший ритм життєдіяльності.

В процесі адаптації до соціальних змін у суспільстві і введення надзвичайної ситуації (далі – НС) (обмеження пересування містом) у студентської молоді відбувається формування стійких механізмів комунікативної взаємодії із середовищем.

Головним помічником в організації часу студента може стати тайм-менеджмент – окремий напрям менеджменту, спрямований саме на вирішення проблем організації часу та встановлення пріоритетів при його використанні. Тайм-менеджмент допомагає студенту визначити, що є для нього головним і потребує організації, планування, а що – другорядним, допомагає контролювати власний час, розпоряджатися ним. В житті студентів є обов'язкові справи, які потребують чіткої організації, контролю, планування, своєчасного виконання. Недостатня увага до тимчасової організації розумової праці завдає серйозної шкоди здоров'ю і негативно позначається на навчальних досягненнях студента.

***Ключові слова:** адаптація, тайм-менеджмент, дистанційне навчання, надзвичайна ситуація, фізична культура і спорт.*

Volodymir ZYUZ,

orchid.org/0000-0002-3399-5476

*Candidate of Sciences in Physical Education
and Sports, Associate Professor;*

*Head of the Department of Physical Education and Sports
of SHEE "Priazovskyi State Technical University"
(Mariupol, Donetsk region, Ukraine) zyuz.vladimir@gmail.com*

Valentina BALUKHTINA,

orchid.org/0000-0002-1217-4281

*Senior Lecturer of the Department Physical Education and Sports
of SHEE "Priazovskyi State Technical University"
(Mariupol, Donetsk region Ukraine) baluhtinavalentina@mail.com*

TIME-MANAGEMENT AS A FACTOR OF ADVANCING STUDENTS TO DISTANCE LEARNING AT HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS DURING THE PERIOD OF EMERGENCIES

The article reveals the essence of time management and its role in the system of distance learning in higher education institutions (HEI) in times of emergency. Training at HEI is one of the most important periods in the life of a modern young person, personal growth and becoming a specialist.

In most students of HEI do not have the necessary self-organization methods and skills for study and life. The organization of the educational process is a problem on which the success in training and the further career of the future specialist depends.

The solution of this problem requires the development and implementation of new ways of successful adaptation to the changed social conditions and new activity is a problem for everyone. All this requires the student to significantly mobilize his or her opportunities for successful entry into a new environment and a qualitatively different pace of life.

In the process of adaptation to social changes in the society and introduction of an emergency situation (emergency) (restriction of movement in the city), the student youth develops stable mechanisms of communicative interaction with the environment.

Time management can be the main assistant in the organization of student time – a separate direction of management aimed at solving problems of organizing time and setting priorities in its use. Time management helps the student determine what is important to him and requires organization, planning, and what is secondary, helps control his own time, manage it. In the life of students are required affairs that require clear organization, control, planning, and most importantly – require timely completion. Insufficient attention to the temporary organization of mental work causes serious damage to health and adversely affects the student's academic achievement.

Key words: adaptation, time-management, distance learning, emergency, physical culture and sports.

Постановка проблеми. Навчання у вищому навчальному закладі супроводжується вивченням величезного обсягу інформації, яку необхідно знати, пам'ятати й відтворювати.

Сучасна система вищої освіти повинна передбачати формування об'єктивних передумов для розвитку активної, творчої та гармонійної особистості, її духовних і моральних принципів. Товариство зобов'язане дбати про забезпечення якісної освіти та надавати можливість громадянам вільно обирати такий вид освіти, який найбільше відповідає їхній природі [1].

Життя і здоров'я студентів багато в чому визначаються рівнем їхньої адаптивності – вродженої та набутої здатності до адаптації, тобто пристосування до всього різноманіття життя за будь-яких умов.

На сучасному етапі розвитку суспільства, який характеризується соціально-економічними перетвореннями, підвищенням рівня психоемоційної напруженості, різко зростають вимоги до адаптивних навичок людини. Темп життя, який призводить до необхідності в короткий проміжок часу вирішувати різнобічні проблеми, запам'ятовувати великі обсяги інформації і приймати конструктивні рішення [2].

Традиційність досліджень процесу адаптації студентів до навчання у ЗВО може створювати уявлення про вивченість цього питання, хоча його складність і міждисциплінарний характер змушують звертатися до нових його сторін. Зокрема, недосить досліджено те, яку роль в адаптації до дистанційного навчання у ЗВО, управлінні часом в період надзвичайної ситуації відіграє здатність особистості керувати власним часом.

У зв'язку з несприятливою епідемічною ситуацією та з метою запобігання захворюваності на COVID-19 в Україні ухвалено рішення щодо вжиття запобіжних карантинних заходів, введення в країні надзвичайної ситуації, в тому числі тимчасове закриття навчальних закладів (Поста-

нова КМ України від 11.03.2020 року № 211 «Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2», відповідно до Наказу МОН України від 16.03.2020 р. № 406 «Про організаційні заходи для запобігання поширенню коронавірусу COVID-19» та листа МОН України від 27.03.2020 № 1/9-178 «Щодо завершення 2019/20 навчального року»). Таким чином, заклади вищої освіти переходять на дистанційну форму навчання.

Дистанційне навчання, обмеження пересування містом, відсутність живого спілкування свідчить про те, що більшість студентів не планували розпорядок свого дня або робили це нераціонально.

Тайм-менеджмент – це цілісна система управління особистою діяльністю, яка включає інструменти опрацювання особистої стратегії, підвищення особистої ефективності, управління особистими ресурсами (грошима, часом, інформацією тощо) [3].

Людина постійно існує в тимчасовому масштабі, який визначається як біологічними, так і соціальними чинниками. Одним із незмінних компонентів адаптації стає час. Оволодіння часом є «однією з головних серед розумних цілей людини» [4]. При вдосконаленні способів управління часом воно може стати «рушійною силою» розвитку суб'єкта часу, в іншому ж випадку – гальмом і джерелом стресів [5].

Аналіз досліджень. Якщо розглядати в якості найважливіших критеріїв адаптованості до навчання успішність навчальної діяльності, зумовлену високою розумовою працездатністю студента, і збереження його психічного і фізичного здоров'я, то вміння керувати часом є фактором, який прямо чи опосередковано впливає на ці показники. Управління часом при цьому виступає в якості особливого виду управління, яке забезпечує для особистості раціональне планування,

саморегуляцію і самоконтроль часу на основі усвідомлення суб'єктивної цінності часу і форсування мотивації до цього виду діяльності [6].

Автори керувалися аналізом окремих аспектів цієї проблеми і останніми дослідженнями та публікаціями Д. Аллена, Г. Архангельського, А. Виноградової, П. Друкера, С. Калініна, М. Мескона, Р. Мілграма, Л. Скибицької, С. Самігіна та інших, в яких започатковано вирішення цієї проблеми. Запропоновано авторський підхід до тайм-менеджменту в умовах надзвичайної ситуації.

Мета статті – обґрунтування процесу адаптації до соціальних змін в суспільстві у зв'язку із введенням надзвичайної ситуації та ролі тайм-менеджменту дистанційного навчання та життєдіяльності студента за даними літературних джерел.

Виклад основного матеріалу. Будь-яке навчання є справою непростою. Це пов'язано з багаточисельними причинами організаційного, методичного та психологічного характеру. Існують як загальні труднощі, типові для всіх студентів, так і окремі, характерні лише для студентів молодших курсів, наприклад стресові стани, які виникають у випускників шкіл у зв'язку з переходом до іншої форми діяльності.

У зв'язку з невідкладними заходами щодо забезпечення національної безпеки в період надзвичайної ситуації на обмеженому життєвому просторі і проведенням дистанційного навчання необхідно розглядати проблему управління часом:

1) як здатність вибудувати тимчасову перспективу життя на досить тривалий час;

2) як здатність організувати своє життя і діяльність відповідно до нових умов навчальної діяльності, що вимагає підтримки високої розумової працездатності.

Цей підхід до управління часом у студентів пов'язаний з умінням організувати свій час відповідно до соціальних вимог (обмеження простору) і особистісних інтересів [7].

Дистанційне навчання під час НС передбачає виділення значної кількості часу для навчальної діяльності і дозволяє студенту самостійно встановлювати режим життя та діяльності. При цьому управління часом стає важливим фактором адаптації до навчання, дозволяючи підтримувати високу розумову і фізичну працездатність.

Планування студентами ранкової зарядки, фізкультурних пауз, самостійних тренувальних занять дозволить зробити навчальну діяльність в період НС повноцінною, зберегти здоров'я, що є істотним чинником адаптації [8]. Описуючи свій бажаний режим дня, студентам немає необхідності змінювати час відпочинку, сну і навчальної

роботи, коригуючи їх тривалість в бік збільшення або зменшення. Для виявлення труднощів адаптації необхідно проаналізувати зміни ідеального режиму дня відносно реального.

Для дистанційного навчання студентам необхідно витратити від 4 до 6 годин на день, що відповідає гігієнічним нормам. З метою успішної соціалізації студентам необхідно приділяти увагу засобам фізичної культури і спорту від 1 до 2 годин за добу, що є сприятливою умовою для розвитку процесу соціальної адаптації. Фізично підготовлений студент, долаючи стан дезадаптованості через розв'язання проблемних ситуацій, швидше стає життєздатним суб'єктом, виявляє активність, здатність створювати «індивідуальний образ» своєї діяльності. Результатом сполученої навчальної і фізкультурно-спортивної діяльності студентів є формування соціально значущих якостей: соціальної активності, самостійності, впевненості в своїх силах, а також честолюбства [9].

Основні правила в максимальному плануванні праці і навіть вільного часу в період НС полягають у записуванні всіх своїх занять і чіткому розподілі справ. Орієнтуючись на свої цілі та наміри, можна вибрати саме ті справи, виконання яких забезпечить максимальний і довгостроковий ефект.

Поради тайм-менеджменту для студентів в період НС:

1. Важливість часу, або Головне – почати. Одна з великих проблем сучасного суспільства – люди не цінують свій час. Він їм здається чимось на зразок нескінченного запасу, про який не варто турбуватися.

2. Правило двох хвилин. Якщо у вашому списку справ є задача, яку можна виконати менш ніж за 2 хвилини, зробіть її невідкладно. Вам не потрібно кожні півгодини займатися тільки дрібними справами.

3. Виробіть звичку доводити справи до кінця. Якщо планування справ є важливим, то вміння доводити завдання до логічного кінця – архіважливе.

4. Не відволікайтеся. Якщо ви хочете бути високоефективним, дуже важливо, щоб вам ніхто не заважав. Намагайтеся максимально зосередитися під час роботи.

Людина здатна працювати не більше 4-5 годин на досить високому рівні продуктивності. Робочий день складається з 8 годин, які люди готові провести за роботою. В плані на день необхідно ввести перерву на відпочинок.

5. Два плани, або «Все враховано». Найзручніший варіант, це коли ви створюєте два плани. Один – план на день, інший – на тиждень.

6. Складіть графік дня. Він повинен враховувати всі ваші трудовитрати. Його можна розбити на тимчасові блоки, в які включено ваші перерви на перекус, тренування, читання книг і завдання на день. Використовуйте графік дня і календар із нагадуваннями.

7. Використовуйте чек-листи. Чек-лист – це завдання або проєкт, розбитий на кілька кроків.

8. Візьміть на озброєння інтелект-карти. Для цього можна взяти аркуш паперу і по його центру написати головну думку чи мету, від якої промальовувати кілька векторів.

9. Отримуйте користь із кожної секунди. Використовуйте мудро кожну хвилину, і такий підхід окупиться сторицею.

10. Аналізуйте. Вкінці дня і тижня слід аналізувати свої досягнення, які завдання були виконані, які – ні і чому.

З огляду на надзвичайну ситуацію в регіоні та рекомендації щодо тайм-менеджменту, студентам було запропоновано рекомендації зразкового планування справ на тиждень, де необхідно було насамперед уявити список тих справ, які вам належить виконати:

- 1) написання розділів курсової роботи;
- 2) дистанційне навчання з предметів із використанням сайтів ЗВО та викладачів;
- 3) зробити практикум за фахом;
- 4) надіслати звіт про виконану навчальну роботу;
- 5) допомогти одногрупникам у навчальному процесі;
- 6) зробити прибирання в кімнаті;
- 7) перегляд відеокурсу за інтересом;
- 8) написання соціального проєкту;
- 9) зробити ранкову зарядку; виконати вдень комплекс фізичних вправ.

При плануванні завдання на день завжди потрібно брати за орієнтир головну мету тижня, виходячи з якої і формується день [10]. Кожен новий день слід розпочинати з «чистого аркуша», незважаючи на результати попереднього:

1. Режим дня. Вчасно вставати і вчасно лягати. Багато хто нерационально витрачає нічний час, через що страждає їхня організованість і продуктивність вдень.

2. Розпорядок дня. Щоб щось встигнути, треба добре знати, що саме потрібно встигнути і як конкретно це зробити. Таку інформацію не можна зберігати в голові, оскільки пам'ять може бути ненадійною і не можливо врахувати все.

3. Впорядкований список справ. Список важливих справ на день сам по собі нічого не дає. Потрібно розпланувати ці справи в оптимальному порядку одну за одною і визначити часовий інтер-

вал для виконання. Чим точніше і детальніше список, тим менше часу ви витрачаєте даремно.

Для поліпшення імунітету під час НС (обмеження пересування, гіподинамія) при плануванні студентами тайм-менеджменту необхідно враховувати такі рекомендації:

1. Дотримуватися рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я.

2. Ввести в розпорядок дня дозовані фізичні навантаження на відкритому повітрі, але поза зоною скупчення людей (можливо на балконі, лоджії з відкритими вікнами), що дозволить:

а) поліпшити кровообіг й імунокомпетентним клітинам потрапити до вірусу й ефективно боротися з ним;

б) під час занять фізкультурою і спортом виробляються специфічні білки, необхідні для міцного імунітету.

3. Забезпечити організму здоровий сон.

4. Загартовувати імунну систему організму.

5. Стежити за збалансованим харчуванням.

Автори пропонують рекомендований розпорядок дня студентам вузу при дистанційному навчанні під час надзвичайної ситуації:

7.30 – Підйом.

7.40 – Зарядка 15-20 хв.

8.00 – Ранкова гігієна, прибирання кімнати.

8.30 – Сніданок.

9.00–11.00 – Дистанційне навчання з предметів, використовуючи сайти ЗВО та викладачів. Кожні 50 хв. – фізкультурна пауза 5-7 хв. (ходьба, присідання, вправи для очей, рук, тулуба).

11.00 – перерва на каву.

11.30–14.00 – Дистанційне навчання з предметів. Кожні 60 хв. – фізкультурна пауза 5-7 хв. (ходьба, присідання, вправи для очей, рук, тулуба).

14.00–Обід.

14.30–16.00 – Відпочинок.

16.00–17.00 – Заняття загальною фізичною підготовкою.

17.00–18.30 – Спілкування в інтернеті. Допомога одногрупникам у навчальному процесі. Самостійна робота.

18.30 – Вечеря.

19.00 – Вигул собаки або похід до магазину.

19.30–23.00 – Особистий час. Можливо, виконання проєктів, курсових і так далі.

21.00 – Прийом напоїв, фруктів.

Автори статті навели типовий список справ, які варто виконати. Насамперед необхідно вирішити, що з цього списку варто виконувати в першу чергу. Для цього необхідно визначитися з пріоритетною справою, потрібно знати, на що орієнтуватися при виборі справи, знати критеріальну базу.

Висновки. У статті розкрито сутність тайм-менеджменту і його роль у зв'язку з несприятливою епідемічною ситуацією з метою запобігання захворюваності на COVID-19 в Україні та введенням надзвичайної ситуації, в тому числі закриття навчальних накладів і перехід на дистанційне навчання. Розглянуто різні підходи до трактування сутності поняття «тайм-менеджмент».

Одним із найважливіших педагогічних завдань будь-якого ЗВО при дистанційному навчанні під час надзвичайної ситуації є робота зі студентами, спрямована на їх швидку й успішну адаптацію до нової форми навчання, соціальних відносин, освоєння ними нової ролі студентів. Таким чином, на ефективність адаптації студентів до навчання у вузі впливає такий фактор як вміння керувати своїм часом.

Використання тайм-менеджменту – крок до покращення продуктивності життя та праці. За допомогою зазначених програм це стає прості-

шим. За допомогою тайм-менеджменту в період надзвичайної ситуації кожен студент має можливість ефективно спланувати свій розпорядок дня, тижня. Особливо важливо використовувати теоретичні основи тайм-менеджменту, починаючи з процесу оволодіння майбутньою професією.

Тайм-менеджмент вчить не розтягувати на тиждень роботу, на яку вистачить одного дня, але він ніколи не навчить вас робити за день тижневий обсяг роботи. Недотримання планів і невиконання поставленої мети призводить до постійної нестачі часу і негативного результату майбутніх дій.

Фізично підготовлений студент, долаючи стан дезадаптованості через вирішення проблемних ситуацій, швидше стає життєздатним суб'єктом, який виявляє активність, здатність створювати «індивідуальний образ» своєї діяльності. Не заціклюйтеся на процесі планування та не створюйте додаткових перешкод на шляху до поставлених цілей, не хешуйте відпочинком!

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Носков В. Психогигиенические аспекты гуманизации высшей школы // Социальная психология. 2003. № 2. С. 120–125.
2. Дорожкин Ю. Н., Мазитова Л. Т. Проблемы социальной адаптации иностранных студентов // Социолог. исслед. 2007. № 3. С. 73–77.
3. Скибицкая Л. И. Тайм-менеджмент : уч. пособие для студ. эконом. вузов. К. : Кондор, 2009. 528 с.
4. Соколиная И. М. Психофизиологические механизмы адаптации студентов. Харьков : ХГМУ, 2007. 412 с.
5. Виноградова А. А. Адаптация студентов младших курсов к обучению в ВУЗе в процессе изучения математических и естественно-научных дисциплин : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед наук: спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» // Тюмень, 2008. 27 с.
6. Французова С., Усов В. Тайм-менеджмент в системе внутреннего обучения // Менеджмент и менеджер. 2006. № 5. С. 57–63.
7. Тайм-менеджмент. Час пішов. Як правильно планувати і використовувати свій час? Стаття Виданець Д. для г. «Україна Молода». [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://umoloda.kiev.ua/number/1128/203/40260/>.
8. Зюзь В. Н., Балухтіна В. В. Использование средств физической культуры в социальной адаптации студентов ПГТУ. The VIII International Scientific and Practical Internet “Medical, social, psychological and pedagogical aspects of health” Conference 13-17 February, 2017. С. 717–726. Улан Батор : МНУМН.
9. Зюзь В. М., Балухтіна В. В. Фізична культура як засіб соціальної адаптації студентів ПДТУ. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 36. наук. пр. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 3 (46). С. 31–37.
10. Калинин С. И. Тайм-менеджмент: Практикум по управлению временем / С.И. Калинин. СПб. : Речь, 2006. 371 с.

REFERENCES

1. Noskov V. Psicho-gigienicheskie aspekty gumanizatsii vysshej shkoly. [Psycho-hygienic aspects of the humanization of higher education]. Social Psychology, 2003. Nr. 2. P. 120–125 [in Russian].
2. Dorozhkin Yu. N., Mazitova L. T. Problemy sotsial'noj adaptatsii inostrannykh studentov. [Problems of social adaptation of foreign students] // Sociologist. Researched, 2007. Nr. 3. P. 73–77 [in Russian].
3. Skibitskaya L. I. Taim-menedzhment: uchebnoe posobie dlia studentov. ekonomicheskikh universitetov. [Time management: study allowance for students of economic universities]. K. : Condor, 2009. 528 p. [in Russian].
4. Sokolinaya I. M. Psichofiziologicheskie mekhanizmy adaptatsii studentov [Psychophysiological mechanisms of students' adaptation]. Kharkov : KSMU, 2007. 412 p. [in Russian].
5. Vinogradova A. A. Adaptaciya studentov mladshih kursov k obucheniyu v VUZe v processe izucheniya matematicheskikh i estestvenno-nauchnyh disciplin. [Adaptatsiya of junior students to study at a university in the process of studying mathematical and natural sciences]: abstract. dis. for the competition degrees of cand. ped sciences: special. 13.00.01 “General pedagogy, the history of pedagogy and education” // Tyumen, 2008. 27 p. [in Russian].
6. Frantsuzova S., Usov V. Taim-menedzhment v sisteme vnutrennego obucheniya. [Time management in the system of internal training]. Management and manager. 2006. Nr. 5. P. 57–63. [in Russian].

7. Tajm-menedzhment. Chas pishov. Yak pravyl'no planuvaty i vykorystovuvaty svij chas? / [Time management. Pishov hour. "How right is the plan and the victorious hour?"]. Article Vidanets D. for the city of "Young Ukraine". [Electronic resource]. Access mode: <http://umoloda.kiev.ua/number/1128/203/40260/> [in Russian].

8. Zyuz V. N. Balukhtina V. V. Ispol'zovanie sredstv fizicheskoy kul'tury v social'noj adaptacii studentov PGTU. [The use of physical culture in the social adaptation of students of the PSTU] The VIII International Scientific and Practical Internet "Medical, social, psychological and pedagogical aspects of health", Ulan Bator : MNUMN, Conference 13-17 February, 2017. P. 717–726. [in Russian].

9. Zyuz V. M., Balukhtina V. V. Fizychna kul'tura yak zasib social'noji adaptacii studentiv PDTU. [Physical culture as a means of social adaptation of students of PDTU]. Science Chronicle NPU im. M.P. Drahomanova. Seriya 15. Science-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport). Collection of scientific papers. K. : NPU imeni M.P. Drahomanova, 2014. Nr. 3 (46). P. 31–37 [in Russian].

10. Kalinin S. I. Tajm-menedzhment: Praktikum po upravleniyu vremenem. [Time management: Workshop on time management]. SPb : Speech, 2006. 371 p. [in Russian].