

**ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ С УЧЕТОМ ДИНАМИКИ  
РАБОТОСПОСОБНОСТИ КАК ПРИЕМ  
РАЦИОНАЛЬНОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ РАБОТЫ ВО ВРЕМЕНИ**

Рациональное распределение работы во времени является одним из основных элементов планирования. Высокая продуктивность и отсутствие срывов в любой работе (физической или умственной, коллективной или индивидуальной) обеспечиваются именно за счет ее плановой подготовки – четкого определения целей и содержания работы, правильной организации условий, выбора средств и методов, рационального распределения работы во времени, а также систематического контроля выполнения плана.

При распределении работы планирующий должен справиться со следующими задачами: *выработка своих рабочих норм на основе постоянного изучения бюджета времени и эффективности работы, четкое определение сроков выполнения каждого намечаемого этапа, рациональное распределение времени между различными видами занятий.*

В образовательном процессе с его строгой научной основой распределение аудиторной и внеаудиторной работы во времени регламентировано учебным расписанием, разного рода планами и графиками работ. В отдельных случаях педагог может переоценить возможности обучающихся в отношении объема и сроков выполнения работы. И все же более актуальной нам представляется проблема рационального, т. е. целесообразного, организованного наиболее разумным способом распределения своей индивидуальной работы студентом как работником умственного труда. В то же время под-

черкнем, что аудиторная работа должна быть образцом для формирования уже в самостоятельной (внеаудиторной) работе ценных приемов организации умственного труда. В аудитории студенту следует показать пример того, как расходовать время с должной продуктивностью, распределять его между различными видами занятий так, чтобы не допустить перегрузки и выполнить все обязательства.

Умственная работоспособность (УР) является одним из важнейших показателей, выражающих изменения состояния центральной нервной системы обучающихся в ходе учебной деятельности. Учет динамики работоспособности (которая, в свою очередь, связана с периодичностью физиологических функций организма) является важным фактором повышения эффективности учебной работы, в связи с чем актуальны вопросы правильного распределения учебных усилий как в течение недели, так и учебного года. Изменения УР характеризуются последовательной сменой периодов вработываемости, устойчивой и высокой работоспособности и периода ее снижения.

По данным Е. Г. Шеметовой и Е. Л. Мальгина (2017), М. И. Гаптарь (2016), Л. П. Пилипея (2008) и др., период вработываемости (мобилизации, вхождения в рабочий ритм) завершается у студентов ближе к концу второго академического часа занятий, т. е. к концу первой пары. Исходя из этого, период устойчивой и высокой работоспособности приходится на третий и четвертый час занятий (вторая пара). Пятый и шестой час (третья пара) характеризуются постепенным снижением скорости переработки информации, уменьшением коэффициента точности выполнения задания, увеличением количества ошибок, что указывает на снижение УР. Изменения в ее уровне и динамике нельзя, однако, обозначить как указывающие на наличие значительного утомления (Л. С. Кузьмина, 1976; С. С. Коннова, 2009; Н. В. Богдан, 2011). Предусмотренный в учреждении образования после шестого часа занятий получасовой перерыв позволяет отодвинуть стадию утомления, при которой требуется более длительный отдых. С другой стороны, этот же режимный момент способствует разрушению рабочей доминанты, потере состояния «вработанности». На седьмом и восьмом часу занятий (четвертая пара) период вработываемости снова повторяется, но при прогрессирующем утомлении, исходя из чего первую половину четвертой пары можно обозначить как период условно благоприятный, а ее вторую половину, скорее, как неблагоприятный для умственной нагрузки.

Рациональное распределение времени между различными видами занятий подразумевает, что более сложная работа выполняется в часы высокой работоспособности. Однако сложность учебной работы как на первых двух, так и на последних часах занятий – неоднозначный и специфический фактор. Более того, в зависимости от этапа обучения в обязательном порядке должна быть выполнена учебная работа соответствующего уровня сложности. Так, хорошая некоммуникативная работа – повторение образца за диктором – в учебной дисциплине «Иностранный язык» имеет место на начальном этапе.

Постепенно эти несложные (по сравнению, например, с выполнением подстановочных упражнений или диктантом) имитационные действия уступают место работе на этапе речевых упражнений и созданных в учебной обстановке ситуаций общения. В домашних условиях студент сам распределяет усилия, исходя из ощущения подъема сил или усталости, своего отношения к предмету, характера учебного материала, наличия свободного времени и прочих субъективных факторов, в то время как в аудиторной работе преподаватель вынужден исходить из уровня УР студентов на своем занятии. Предварительное распределение работы будет целесообразно в виде спланированной структуры занятия (сообщение новых знаний, формирование умений и навыков, контроль, организационные моменты) и видов работы (фронтальная или самостоятельная, индивидуальная или групповая).

Между тем поддержание УР – инвариант, способствующий достижению учебных целей наряду с повышением мотивации и познавательного интереса. Очевидно, что роль элементов здоровьесберегающих технологий будет меняться в зависимости от того, попадает ли занятие в зону с высокой работоспособностью или наоборот, с низкой. Так, разрядка и ее виды (физкультминутка, игры, смена видов деятельности, музыкальная пауза, упражнения на дыхание, гимнастика для глаз, сеансы релаксации, аутотренинг, юмор и т. д.) уместны в часы снижения работоспособности. В начале учебного дня необходимо стимулировать вработываемость, создавать состояние операциональной напряженности (А. А. Леонтьев), которые мобилизуют на оптимальное выполнение деятельности. Чем короче период вработываемости, тем быстрее наступает период устойчивой высокой работоспособности, тем он продолжительнее. Для быстрой вработываемости необходимы знакомая обстановка и привычная последовательность действий. Поэтому функция, которую выполняет, например, фонетическая зарядка на занятии по иностранному языку, намного серьезнее, чем просто подготовка к работе артикуляционного аппарата. Привычная последовательность операций или элементов работы формирует сложную условно-рефлекторную реакцию – динамический стереотип (Н. Е. Введенский), благодаря чему время вхождения в работу и ресурсы организма при ее выполнении значительно экономятся. Сложно переоценить роль четкого плана занятия, в котором работа заранее распределена по привычной схеме, задан ритм работы. Даже быстрый, но привычный ритм обеспечивает высокую продуктивность работы. На сохранение оптимального ритма влияет количество и длительность пауз, следовательно, нужно изучать взаимосвязь разных режимов работы и ее продуктивности.

Условия для быстрого вработывания (систематичность работы, ровный ритм, привычная последовательность действий) должны создаваться и в домашней обстановке. Здесь у обучающегося есть возможность начать с выполнения работы, к которой в данный момент возникает особый интерес. Не следует, однако, недооценивать значение привычки делать усилие над

собой и выполнять любую работу. На период высокой работоспособности (утренние часы и часы после отдыха) должна приходиться работа, которая по тем или иным причинам кажется наиболее сложной, трудоемкой.

Среди других приемов, позволяющих правильно распределить индивидуальную работу во времени, выделим такие приемы тайм-менеджмента, как систематическое *изучение бюджета времени, составление расписания и графика работы, постоянный самоконтроль выполнения плана.*

Важное значение имеют разъяснительная работа среди обучающихся с целью поддержания УР, вовлечение их в соответствующие мероприятия. Интерес представляет мониторинг вероятных изменений в динамике работоспособности при увеличении удельного веса заданий, выполняемых в дистанционном формате.