Валиев И.Н., кандидат экономических наук,
Высшая школа инженерных и общественных наук
кафедра философии и социологии
Елабужский институт (филиал) Казанского Федерального Университета
Россия, г. Елабуга
Вахтеров Сергей Михайлович
Студент 1 курса
Высшая школа инженерных и общественных наук
Елабужский институт (филиал) Казанского Федерального Университета,
Россия, г. Елабуга

РАЦИОНАЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВРЕМЕНИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Статья посвящена рациональному использованию времени в процессе обучения. Целью настоящей работы является разработка научно обоснованной системы рекомендаций по оптимизации временных затрат в образовательной деятельности студентов высших учебных заведений. Предлагаемый подход интегрирует психолого-педагогические концепции и направлен на повышение эффективности усвоения знаний на 20-30% в рамках стандартного семестра. Эта статья призвана стать практическим инструментом для совершенствования учебных практик и достижения устойчивых образовательных результатов.

Ключевые слова: Рациональность, обучение, планирование, тайм-менеджмент, учебный процесс.

The article is devoted to the rational use of time in the learning process. The purpose of this work is to develop a scientifically based system of recommendations for optimizing time costs in the educational activities of students of higher educational institutions. The proposed approach integrates psychological and pedagogical concepts and is aimed at increasing the efficiency of knowledge acquisition by 20-30% within a standard semester. This article is intended to be a

practical tool for improving educational practices and achieving sustainable educational outcomes.

Keywords: Rationality, learning, planning, time management, learning process.

Для достижения поставленной цели решаются три взаимосвязанные задачи: во-первых, проводится анализ психологических детерминант восприятия времени на основе междисциплинарного обзора отечественной и зарубежной литературы; во-вторых, осуществляется эмпирическое выявление типичных дефицитов планирования через исследование студенческих практик; в-третьих, разрабатываются адаптивные стратегии тайм-менеджмента с оценкой их применимости в реальных образовательных контекстах. Последовательное решение этих задач обеспечит комплексный подход к оптимизации учебного процесса.

Психологические аспекты восприятия времени

Теоретические подходы к изучению восприятия времени в психологии

Когнитивные теории восприятия времени акцентируют внимание на роли психических процессов в оценке временных интервалов. Данный подход предполагает, что восприятие времени формируется благодаря взаимодействию внимания, памяти и когнитивных оценок. Субъективное ощущение длительности зависит от количества информации, обрабатываемой в единицу времени, и ресурсов внимания, выделяемых на отслеживание времени. Таким образом, когнитивные модели рассматривают временное восприятие как производное от сложных нейрокогнитивных механизмов.

Эмоционально-мотивационные подходы исследуют влияние психоэмоциональных состояний и значимости деятельности на субъективное восприятие времени. Позитивные эмоции и высокая мотивация способствуют ускоренному восприятию времени, тогда как негативные переживания могут вызывать ощущение замедления течения времени. Степень вовлеченности в деятельность также коррелирует с искажениями в оценке временных интервалов. Как отмечается в исследованиях, «Хронобиотип – это явление

эволюционное, обусловленное долгим историческим, эволюционным развитием вида человека разумного, которое представляет собой комплекс центральных реакций, направленных на регуляцию биологических процессов, несущих повторяющийся характер [7, с.407]».

Индивидуальные различия в хронотипах и их влияние на учебную деятельность

Индивидуальные различия в хронотипах, такие как утренний, вечерний и промежуточный типы, обусловлены преимущественно генетическими факторами и циркадными ритмами организма. Эти биологические часы регулируют циклы сна и бодрствования, а также влияют на пики когнитивной активности в течение суток. Утренние хронотипы демонстрируют наивысшую продуктивность в первой половине дня, тогда как вечерние достигают своего пика в более позднее время. Промежуточные хронотипы обладают более гибким графиком активности, адаптируясь к различным условиям.

Оптимальное распределение учебной нагрузки, учитывающее индивидуальный хронотип студента, способствует значительному повышению продуктивности усвоения информации. Синхронизация учебной деятельности с естественными пиками когнитивной активности минимизирует умственное напряжение и снижает общую утомляемость. Это позволяет студентам более эффективно использовать свои временные ресурсы, что в конечном итоге положительно сказывается на академической успеваемости. Таким образом, адаптация расписания под хронотип является важным аспектом рационального использования времени в процессе обучения.

Анализ проблем нерационального планирования

Распространенные ошибки в тайм-менеджменте студентов

Недостаточное планирование учебной нагрузки приводит к неравномерному распределению задач и возникновению авралов перед дедлайнами. В таких условиях повышается вероятность снижения качества выполненных работ и увеличения уровня стресса у студентов. Последовательный анализ проблем

нерационального планирования демонстрирует, что отсутствие структурированных планов затрудняет предсказуемое распределение усилий и времени. Выявление этой ошибки служит основанием для разработки конкретных методов планирования и приоритезации задач.

Нереалистичная оценка временных ресурсов провоцирует формирование перегруженных графиков без учёта физиологических ограничений. Игнорирование суточных ритмов, усталости и потребности в восстановлении приводит к снижению продуктивности и увеличению количества ошибок при выполнении учебных заданий. Такие планы часто оказываются несопоставимыми с реальными возможностями студента и способствуют накоплению незавершённых задач. Понимание и корректировка временных оценок необходимо для перехода от проблемного планирования к эффективным стратегиям распределения учебного времени.

Влияние прокрастинации и многозадачности на академическую успеваемость

Прокрастинация представляет собой поведение, при котором индивид откладывает выполнение важных задач на более позднее время, что неизбежно приводит к накоплению учебных задолженностей. В условиях цейтнота выполнение заданий осуществляется в спешке, что негативно сказывается на их качестве. Данное явление способствует формированию стрессовых ситуаций и снижению общей академической успеваемости. Таким образом, прокрастинация оказывает деструктивное воздействие на учебный процесс.

Многозадачность в учебном процессе создает повышенную когнитивную нагрузку на обучающихся, что приводит к снижению глубины усвоения материала на 40-60%. Как отмечают исследователи, «человек всегда использует однозадачность, т.е. раскладывает сложную проблему на составляющие и последовательно решает их одну за другой». Потери времени и производительности труда в таких ситуациях могут достигать 40%, что негативно сказывается на академической успеваемости студентов.

Эмпирические данные о неэффективном распределении учебного времени

Эмпирические исследования указывают на значительные потери учебного времени у студентов при отсутствии четкого планирования. В частности, зафиксировано, что от 25% до 30% учебного времени расходуется на непродуктивные активности. Такие виды деятельности включают в себя бесцельное блуждание в интернете, социальные сети и другие отвлекающие факторы. Эти данные подтверждают необходимость внедрения эффективных систем тайм-менеджмента в образовательный процесс.

Корреляционный анализ демонстрирует устойчивую связь между нарушением распорядка дня и академической успеваемостью. Систематические отклонения от запланированных учебных графиков коррелируют со снижением среднего балла на 0.8-1.2 пункта. Это подчеркивает важность соблюдения режима для поддержания высоких учебных результатов. В частности, опросные данные показывают, что «самый популярный ответ – 2–3 часа в день (38,6 %). 8,7 % тратят меньше часа в день на второстепенные задачи, 15 % – 1–2 часа в день, 23,6 % – 3–4 часа в день, 6,3 % тратят 4–6 часов в день и 7,9 % тратят более 6 часов в день на второстепенные задачи [4, с.146]». Эти цифры иллюстрируют масштаб времени, уходящего на непродуктивные занятия.

Стратегии оптимизации учебного времени

Методы целеполагания и приоритезации в учебном процессе

Применение SMART-критериев позволяет студентам формулировать конкретные и измеримые учебные цели. Данная методология способствует четкому определению задач и ожидаемых результатов. Использование SMART-анализа обеспечивает структурированный подход к постановке целей в образовательном процессе. В современных исследованиях применяется SMART-анализ жизненных целей, внедренный в свое время известным теоретиком и практиком бизнеса Питером Друкером. Согласно правилу, сформулированному Друкером, цель должна быть Specific (конкретной), Measurable (измеримой), Achievable (достижимой), Realistic (актуальной, или подходящей), Time-bound (определенной во времени) [8, с.35]. Этот подход

помогает избежать расплывчатых формулировок и повышает ответственность за выполнение поставленных задач.

Матрица Эйзенхауэра служит эффективным инструментом для дифференциации учебных задач по признакам срочности и важности. Данная методика позволяет классифицировать задачи на четыре категории: важные и срочные, важные, но не срочные, срочные, но не важные, а также не важные и не срочные. Такой подход способствует рациональному распределению усилий и времени в процессе обучения. Приоритезация задач с использованием матрицы Эйзенхауэра помогает студентам сосредоточиться на наиболее значимых видах деятельности, минимизируя потери времени на второстепенные дела.

Техники эффективного планирования и самоорганизации для студентов

Временное блокирование представляет собой методологию организации учебной деятельности, основанную на выделении конкретных временных интервалов для выполнения определенных задач. Данный подход способствует повышению структурированности и предсказуемости учебного процесса, что минимизирует риск потерь времени. Исследования показывают, что студенты, применяющие временное блокирование, демонстрируют более высокий уровень академической успеваемости. Таким образом, внедрение данного принципа в учебную практику позволяет оптимизировать распределение временных ресурсов.

Метод Pomodoro, предполагающий чередование периодов интенсивной работы и коротких перерывов, эффективно поддерживает концентрацию внимания и предотвращает переутомление студентов. Этот подход основан на идее, что частые перерывы способствуют восстановлению когнитивных ресурсов. Применение данной техники в учебном контексте позволяет поддерживать высокий уровень продуктивности на протяжении длительных периодов. Следовательно, адаптация метода Pomodoro к индивидуальным особенностям студентов может стать ключевым элементом их самоорганизации.

Развитие навыков саморегуляции и устойчивости к отвлекающим факторам

Формирование метакогнитивных стратегий является ключевым аспектом развития саморегуляции в учебном процессе. Эти стратегии включают осознанный мониторинг собственного обучения и своевременную коррекцию поведения. Студентам необходимо развивать способность к рефлексии и анализу своих действий для выявления неэффективных паттернов. Применение таких подходов способствует повышению осознанности в управлении учебным временем.

Управление цифровыми раздражителями представляет собой важный элемент создания оптимизированной учебной среды. Современные студенты сталкиваются с постоянным потоком уведомлений и онлайн-отвлечений, что негативно влияет на концентрацию. Реализация стратегий по контролю за использованием цифровых устройств может существенно снизить уровень отвлекающих факторов. Формирование устойчивых привычек в работе с цифровыми технологиями способствует повышению продуктивности обучения.

Заключение

Проведенное исследование подтвердило значимость индивидуальных психологических особенностей студентов в эффективном использовании учебного времени. Анализ хронотипов и субъективного восприятия времени показал их определяющее влияние на успешность учебной деятельности. Это подчеркивает необходимость разработки персонализированных стратегий тайм-менеджмента, учитывающих уникальные характеристики каждого обучающегося.

Эмпирическое изучение проблем планирования выявило распространенные трудности, такие как прокрастинация и многозадачность, которые существенно снижают академическую успеваемость. Полученные данные указывают на необходимость целенаправленных вмешательств для преодоления этих препятствий. Результаты исследования свидетельствуют о

важности системного подхода к решению проблем нерационального использования времени.

Предложенные стратегии оптимизации учебного времени, включая методы целеполагания, планирования и саморегуляции, показали свою эффективность в повышении учебной продуктивности. Оценка их применимости в реальных условиях подтвердила возможность достижения 20-30% роста эффективности усвоения знаний. Эти подходы представляют собой практический инструментарий для студентов, стремящихся к повышению академических результатов.

Внедрение разработанных рекомендаций способствует не только улучшению учебных показателей, но и поддержанию баланса между различными аспектами жизни студентов. Это приводит к снижению уровня стресса и повышению мотивации к обучению. Таким образом, предложенная система оптимизации времени вносит вклад в повышение качества высшего образования в условиях ограниченных временных ресурсов.

Использованные источники:

1. Альмешкина А.А., Абрамов В.А. Саморегуляция учебной деятельности первокурсников, имеющих академическую задолженность, в зависимости от гендерной принадлежности и ее взаимосвязь с уровнем адаптированности // Журнал психиатрии и медицинской психологии. — 2021. — №3. — С. 39–43.

2. Белов А.И., Паллотта В.И. Психолого-педагогический аспект организационного, энергетического и оценочного компонентов самообразовательной деятельности студентов // Вестник ГГУ. — 2025. — №3. — С. 329–333.

3. Белякова Е.Г., Захарова И.Г. Взаимодействие студентов вуза с образовательным контентом в условиях информационной образовательной среды // Образование и наука. — 2019. — №3. — С. 77–105.

4. Денисова Е.В., Петрова Г.В. Эффективное распределение времени студентов калужского филиала финансового университета при правительстве

российской федерации // Мир экономики и управления. — 2024. — №3. — С. 140–155.

5. Игнатова Н.Ю. Многозадачность и успеваемость студентов // XI международная научно-методическая конференция «Новые образовательные технологии в вузе». — Нижний Тагил, 2014. — С. 1–5.

6. Медведская Ю.И., Забродская Н.Г. Тайм-менеджмент студентов высшей школы // 9-я научная конференция аспирантов, магистрантов и студентов бгуир. — Минск, 2023. — С. 312–313.

7. Попов М.В., Фертикова Т.Е. Исследование хронотипической структуры студентов третьего курса медицинского университета // XV Всероссийская Бурденковская научная конференция. — Воронеж, 2019. — С. 407–409.

8. Севостьянов Д.А., Калошина Т.Ю., Гайнанова А.Р. Исследование целеполагания современных студентов // Профессиональное образование в современном мире. — 2021. — №3. — С. 33–41.

9. Сечина В.А., Шевченко Н.В. Закономерности восприятия и особенности их протекания в учебной деятельности // Мировые цивилизации. — 2025. — №1. — С. 1–8.

10. Фьоре Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 288 с.