

Литература

1. Антонова К. В., Володарская Е. Б. Применение метода дискуссии на уроках английского языка в старших классах средней школы // Политехническая весна. Гуманитарные науки: материалы Всерос. науч.-практ. студ. конф. (Санкт-Петербург, 27-28 марта 2020 г.) / под общ. ред. Н. И. Алмазовой, Ф. И. Валиевой. СПб.: ФГАОУ ВО «С.-Петерб. политехн. ун-т Петра Великого», 2020. С. 19–24.
2. Гальскова Н. Д., Василевич А. П., Коряковцева Н. Ф., Акимова Н. В. Основы методики обучения иностранным языкам. М.: КноРус, 2017. 390 с.
3. ДемOVERсии, спецификации, кодификаторы [Электронный ресурс] // ФИПИ. URL: <https://fipi.ru/ege/demoversii-specifikacii-kodifikatory#!/tab/151883967-11> (дата обращения: 21.02.2022).
4. Зотеева Т. С. Цифровая среда как ключевой компонент в преподавании английского языка // Языки науки и профессиональная коммуникация. 2020. № 3. С. 108–114.
5. ФГОС Среднее общее образование [Электронный ресурс] // ФГОС. <https://fgos.ru/fgos/fgos-soo/> (дата обращения: 03.01.2022).

УДК 37.041

*С. А. Гуляева, Е. Б. Володарская (Санкт-Петербург, Россия)
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого*

«Метод помидора» как эффективная техника организации самостоятельной работы представителей цифрового поколения

В статье даётся краткая характеристика современной молодёжи, обозначается стоящая перед современными педагогами проблема, вызванная цифровизацией общества. В качестве решения проблемы организации самостоятельной работы школьников к рассмотрению предлагается «метод помидора»: кратко описывается история создания метода, а также этапы и принципы, лежащие в его основе.

Ключевые слова: цифровизация общества, клиповость мышления, прокрастинация, самостоятельная работа, тайм-менеджмент, «метод помидора»

Современная молодёжь – это поколение, выросшее в среде мультимедийных технологий, воспитывающееся в цифровом обществе, основной характеристикой которого является большой объём информации. Нынешние подростки постоянно потребляют информацию: просматривают короткие видеоролики в социальных сетях, сервисах и на различных площадках; читают публикации, листая ленту новостей, и т. д. Несомненно, нельзя не заметить последствия, которые оказало информационное общество на современного подростка. К ним относятся прежде всего зависимость от гаджетов, клиповость мышления, преобладание шаблонного мышления над критическим, слабая концентрация вни-

мания, тревожность, заниженная самооценка, инфантильность, склонность к прокрастинации, неумение организовывать процесс своей работы и работать самостоятельно [1]. Это лишь основные последствия, которые повлекли за собой изменения, связанные с цифровизацией и информатизацией общества.

Таким образом, современного подростка от подростка прошлых поколений отличает иной набор психологических качеств. В связи с этим перед системой образования стоит непростая задача: постоянно подстраиваться под стремительно меняющийся психологический портрет учащегося, ведь учёт его психологических особенностей при организации учебной деятельности, выборе и разработке содержания, форм и методов обучения – верный путь к достижению положительных результатов в процессе обучения молодёжи в эпоху цифровизации [5].

В условиях введения единого государственного экзамена (ЕГЭ) наибольшую актуальность представляет вопрос о важности самостоятельной работы учащихся в процессе подготовки к итоговой аттестации [2]. Н. Г. Ощепкова определяет самостоятельную работу выпускников, учащихся 11-х классов, в процессе подготовки к ЕГЭ как «средство организации и управления познавательной деятельностью, проявляющейся в учебной деятельности в рациональной, без помощи учителя, но под его руководством, самоорганизации учащимся своей самостоятельной деятельности по формированию готовности к итоговой оценке учебных достижений» [6, с. 201].

О важности самостоятельной работы подростков заявляли многие учёные. Действительно, самостоятельная работа – один из важнейших компонентов процесса обучения. Во-первых, в ходе самостоятельной работы учащийся развивает у себя познавательный интерес, приобретает или совершенствует навыки самоорганизации. Во-вторых, практические умения и навыки формируются быстрее, улучшается качество приобретаемых знаний, так как они были добыты самостоятельно, методом проб и ошибок, а не представлены в обработанном, готовом виде педагогом. Учёные также отмечают положительное влияние самостоятельной деятельности на развитие когнитивных и творческих способностей учащихся. Однако под влиянием гаджетов и большого объёма информации современный выпускник старшей школы разучился учиться и добывать необходимые знания самостоятельно. По нашему мнению, в данной ситуации перед педагогом стоит важная задача – предварительно научить подростка особым приёмам, методам организации самостоятельной работы [7].

Особый интерес в данном вопросе, на наш взгляд, представляют методы тайм-менеджмента. По мнению Л. М. Жарашуевой, тайм-менеджмент является неотъемлемой частью в жизни учащегося. С его помощью старшеклассник может определить приоритетные задачи, спланировать и организовать их решение эффективным образом. На современном этапе развития общества время – один из важнейших ресурсов, и именно тайм-менеджмент помогает контролировать собственное время и распоряжаться им. Отсутствие порядка во времени вызы-

вает негативные результаты в учёбе, повседневной и личной жизни, а также отрицательно влияет на здоровье человека [3]. Одним из самых эффективных методов, целью которого является создание инструмента для улучшения продуктивности, является так называемый «метод помидора».

Создателем «метода помидора» является Франческо Черилло, специалист в области совершенствования процессов производительности, предприниматель и педагог. Идея создания метода пришла к нему в 1987 году. Когда Черилло был еще студентом, перед ним стояла задача как можно скорее подготовиться к приближающейся сессии. Тогда он впервые завел кухонный таймер в форме помидора на 10 минут и попробовал провести их в полной погруженности в учебный процесс. Результат поразил автора, и он решил развивать свою идею дальше, таким образом разработав «метод помидора».

Процесс, лежащий в основе «метода помидора», состоит из пяти ступеней:

1) планирование

На этом этапе происходит постановка задач на день. Рекомендуется располагать задачи в порядке приоритета: от наиболее сложной/срочной к наименее важной;

2) отслеживание

Эта стадия предполагает сбор данных о затраченных усилиях и другой представляющей интерес информации. Сбор подобной информации поможет дать представление о том, сколько времени уходит на выполнение той или иной задачи, что в свою очередь также может быть полезно при совершенствовании навыков организации своего времени и самостоятельной работы;

3) запись – фиксирование наблюдений, собранных в процессе решения задач за день;

4) на этапе обработки исходные данные переводятся в полезную информацию;

5) визуализация предполагает представление полезной информации в удобном для понимания и дальнейшего использования виде.

Таким образом, метод направлен не только на эффективное использование времени, но и на развитие навыков планирования и анализа самостоятельной работы, что также имеет положительное влияние на продуктивность работы учащегося.

Согласно наблюдениям Франческо Черилло, освоить «метод помидора» можно за 7-20 дней. Это объясняется тем, что учиться методу не нужно: для работы необходимо иметь только таймер и желание использовать время с пользой. Важно также отметить, что желательно не использовать в качестве таймера телефон. Использование телефона в процессе работы негативно сказывается на её результатах, в данном случае он является отвлекающим фактором: хочется проверить сообщения, зайти в социальные сети, почитать новости и т. д. Более того, результат эксперимента показал, что даже простое наличие телефона рядом сказывается на когнитивных способностях учащихся [4]. Самым эффективным таймером, по мнению

самого Франческо Черилло, является именно кухонный таймер, но при его отсутствии можно использовать таймер на компьютере, за которым работает учащийся. Так, на платформе YouTube пользователям предлагаются видеотаймеры, для этого необходимо вбить в поисковой строке словосочетание “pomodoro timer.”

Франческо Черилло определяет следующие требования к таймеру:

- таймер должен четко показывать оставшееся время;
- таймер должен тикать по мере истечения времени – это тренирует чувство времени и позволяет оставаться сосредоточенным;
- таймер должен издавать звуковой сигнал по окончании 25 минут.

В результате анализа «метода помидора» были сформулированы основные положения для старшеклассников по работе с ним:

1) в первую очередь следует составить список задач, которые необходимо выполнить в течение дня;

2) перед началом работы с учебным материалом устанавливается таймер на 25 минут, затем учащийся приступает к изучению;

3) в процессе работы нельзя отвлекаться: разговаривать с кем-то, отвечать на письма, звонки, вставать из-за стола, заходить в социальные сети, оставлять телефон в поле зрения и т. д.;

4) окончание каждого цикла, равного 25 минутам, обязательно должно сопровождаться звуком таймера, чтобы учащийся понял, что время истекло;

5) спустя 25 минут работы следует сделать 3-5-минутный перерыв, который также следует фиксировать на таймере. Во время перерыва рекомендуется размяться, попить воды, сделать гимнастику для глаз, проверить сообщения и др., но не тратить свободное время на умственную работу;

6) после перерыва необходимо снова вернуться к работе, если ещё остались невыполненные дела, по той же схеме;

7) если есть необходимость, спустя 2 часа работы в режиме «метода помидора» рекомендуется сделать перерыв на 15-30 минут, в зависимости от степени усталости.

Таким образом, нами был рассмотрен «метод помидора» как эффективное средство организации и проведения самостоятельной работы старшеклассников, особенно в процессе подготовки к ЕГЭ. На наш взгляд, данный метод помогает старшеклассникам продуктивно справиться с тревогой и прокрастинацией, вызванными приближающимися экзаменами, ведь суть метода заключается в том, чтобы научиться чувствовать и ценить время, используя его на пользу себе. Более того, овладение методом не займёт много времени, поэтому можно говорить о заметных положительных результатах работы с ним в короткие сроки.

Литература

1. Ванюхина Н. В., Григорьева О. В., Аскарлов Р. З. Влияние систем обмена короткими сообщениями (мессенджеров) на внимание подростков [Электронный ре-

сурс] // АНИ: педагогика и психология. 2019. № 4(29). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sistem-obmena-korotkimi-soobscheniyami-messendzherov-na-vnimanie-podrostkov> (дата обращения: 26.01.2022).

2. Гринькова В.С., Володарская Е. Б. Использование возможностей цифровой среды в подготовке к ЕГЭ по английскому языку (раздел «Говорение») // Наука и образование. 2021. Т. 4. № 4.

3. Жарашуева Л. М. Тайм-менеджмент как необходимая часть жизни студента [Электронный ресурс] // Научный альманах. 2015. № 9(11). URL: <http://ucom.ru/doc/na.2015.09.150.pdf> (дата обращения: 27.02.2022).

4. Дьюк К., Бос М., Уорд Э., Гнизи Э. Вредный зов: как даже выключенный смартфон мешает вашему мозгу [Электронный ресурс] // Harvard Business Review: 2018. URL: <https://hbr-russia.ru/innovatsii/issledovaniya/p26501> (дата обращения: 26.01.2022).

5. Лукша С. Л. Конфликтологический аспект использования современной цифровой среды в организации обучения подростков // Наука и образование. 2021. Т. 4. № 4.

6. Ощепкова Н. Г. Организация самостоятельной работы старшеклассников в процессе подготовки к итоговой оценке учебных достижений: теоретический аспект [Электронный ресурс] // МНКО. 2010. №4-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-samostoyatelnoy-raboty-starsheklassnikov-v-protse-podgotovki-k-itogovoy-otsenke-uchebnyh-dostizheniy-teoreticheskiy> (дата обращения: 27.02.2022).

7. Хакунова Ф. П. Проблема организации самостоятельной работы студентов и школьников на современном этапе образования [Электронный ресурс] // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2012. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-organizatsii-samostoyatelnoy-raboty-studentov-i-shkolnikov-na-sovremennom-etape-obrazovaniya> (дата обращения: 27.02.2022).

УДК 372.881.111.1

*Z. I. Guryeva (Krasnodar, Russia)
Kuban State University*

*E. V. Petrushova (Krasnodar, Russia)
Kuban State University*

*N. A. Novogradskaya-Morskaya (Donetsk, Ukraine)
Donetsk Academy of Management and Public Administration*

Activation of independent work of students in the study of the discipline "Foreign language in cross-cultural communication"

В статье обсуждаются некоторые теоретические проблемы активизации самостоятельной работы студентов в процессе изучения дисциплины «Иностранный язык в межкультурной коммуникации». Конечным требованием к овладению дисциплиной является