

## **ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ КАК ФАКТОР СБЕРЕЖЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА**

В условиях стремительно меняющегося современного мира здоровье становится всё более значимым аспектом общего благополучия человека. Это понятие отражает, в том числе, и способность индивида адаптироваться к социальным изменениям, эффективно взаимодействовать с окружающими в условиях растущей неопределённости и информационной перегрузки.

Современные студенты работают в условиях высокой информационной нагрузки, стремительного потока изменений в образовательной политике и росте требований со стороны общества. Они часто испытывают нехватку времени для усвоения большого объема материала по предметам, невозможность успеть сделать необходимые и важные дела, что вызывает у них ежедневные стрессовые состояния и чувство эмоционального дискомфорта.

Анализ данной ситуации показывает, что студенческая молодежь недостаточно четко может планировать свое время, распределять его на более важные и значимые дела и на события второстепенные, а также контролировать свое время при работе с компьютером.

Данная тенденция в последнее десятилетие приобретает все большую актуальность, в связи с чем возникает необходимость поиска средств, технологий обеспечения качества подготовки специалистов и их здоровьесбережения.

Все вышеперечисленное детерминирует проблему обучения будущего специалиста рациональной организации и распределению времени с учетом необходимости их здоровьесбережения.

Управление, а также грамотное и рациональное использование времени воплощено в технологии тайм-менеджмента. В современных исследованиях феномен «тайм-менеджмента» рассматривается в разных аспектах [1; 2]:

– как наука и отрасль менеджмента, а также как теория (тейлоризм, период «классического» тайм-менеджмента, советский тайм-менеджмент);

– как концепция (например, концепция Ст. Кови о достижении личностной зрелости, концепция управления временем по целям и по результатам, концепция процессного подхода к деятельности);

– как технология и методика менеджмента (например, система Кайдзен, системы принципов Деминга, технологии и разработки технологических карт тайм-менеджмента в организации (в том числе в учреждениях образования);

– как метод самоорганизации (базирующийся на таких педагогических методах и приемах как самовоспитание, самодисциплина, самоприказ и др.).

Мы рассматриваем тайм-менеджмент как фактор сбережения здоровья студентов – будущих профессионалов в двух аспектах: как учебную дисциплину и как технику здоровьесбережения, сущность которой состоит в механизме саморегулирования личности.

Учебная дисциплина «Тайм-менеджмент» разработана доцентом кафедры педагогики БГПУ Е. Н. Артеменок и апробирована в магистратуре на профилизации «Образовательный менеджмент» [1]. Цель изучения данной дисциплины – управление временем на различных уровнях системы образования: образовательные стандарты, учебные планы, учебные программы, учебное занятие, кадровый менеджмент, функциональные обязанности персонала и т.д. Однако следует отметить, что потенциально выпускник любой специальности университета в будущей профессиональной деятельности будет выполнять функции менеджера процессов различного уровня и различных видов деятельности.

То есть в ходе освоения содержания учебной дисциплины следует научиться не только планировать и организовывать свое время, но и распределять и организовывать время других людей: обучающихся (выполняя функции тренера, руководителя учебной группы, воспитателя, педагога и пр.)

Основными педагогическими средствами обучения, отвечающим целям освоения дисциплины «Тайм-менеджмент», являются: проблемное обучение, реализуемое на лекциях; учебно-исследовательская деятельность (проведение микроисследований, самодиагностика и рефлексивное обучение, деловая игра «Эффективное время», компьютерное обучение, диагностика на компьютерной основе) на семинарских занятиях и при организации самостоятельной работы [1; 3].

Техникой здоровьесбережения, сущность которой состоит в механизме саморегулирования личности, является самоменеджмент.

Самоменеджмент – это последовательное и целенаправленное использование эффективных методов работы в повседневной практике, с оптимальным использованием своих ресурсов для достижения своих же целей.

Рациональное управление временем осуществляется по следующим этапам:

**1 этап – упорядочение работ** (лучше устанавливать краткосрочную цель, согласованную с достижением долгосрочной глобальной цели).

**2 этап – планирование деятельности** (планирование ежедневной работы, средне- и долгосрочных задач направлено на выигрыш во времени, достижение успеха и большую уверенность в себе).

**3 этап – определение приоритетов деятельности** (не пытаться сразу выполнить слишком большой объем работы и не распылять свои силы на несущественные, но кажущиеся необходимыми дела). Очередность выполнения заданий можно определять, пользуясь следующими критериями и методами: принцип Парето; установление приоритетов с помощью анализа АБВ; ускоренный анализ по принципу Д. Эйзенхауэра и др.).

**4 этап - концентрация на результатах** (контроль над результатами служит улучшению и оптимизации трудового процесса).

Все перечисленные этапы самоменеджмента будут не настолько эффективными, если не будет проводиться соответствующий контроль.

Основным механизмом, объединяющим все осваиваемые методики и техники самоменеджмента выступает метод самоорганизации, базирующийся на самодисциплине, самовоспитании и саморегулировании личности себя.

Ключевым для освоения тайм-менеджмента как фактора здоровьесбережения является разработка студентом проекта, который может быть направлен на тайм-менеджмент в учреждении образования (планирование учебной нагрузки, нагрузки персонала; составление расписания образовательного процесса; планирование времени учебного занятия, воспитательной работы в учреждении образования; создание проекта типового и учебного плана как документа тайм-менеджмента образовательного процесса и пр.) и на персональный тайм-менеджмент личности (тема формулируется самостоятельно студентом в связи с личностно-значимой актуальной проблемой самоорганизации временных ресурсов) [2; 3].

В результате проведенной рефлексии, можно выделить следующие высказывания студентов: «...я понимаю важность тайм-менеджмента...», «...я знаю, как рационально планировать свое время...», «я могу больше сделать дел, чем раньше...», «...тайм-менеджмент помогает мне избегать повседневных стрессов...» и др.

Таким образом, тайм-менеджмент формирует основу для становления будущего специалиста, который будет не только понимать важность бережного отношения к своему времени и рациональному его использованию, но и стремиться к эффективным изменениям в профессиональной деятельности.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Артеменок, Е.Н. Тайм-менеджмент: уч. программа учр. высш. обр. уч. дисц. для спец. Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования) / Е.Н. Артеменок; Белорус. гос. педаг. ун-т им. М. Танка.[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.bspu.by/bitstream/doc/46642/1/27%20январь%20ПРОГР%202019-2%20.pdf> – Дата доступа: 03.12.2024

2. Артеменок, Е.Н. Тайм-менеджмент как технология здоровьесбережения будущего специалиста/ Е. Н. Артеменок // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: инновационные технологии и здоровьесбережение личности. Педагогические чтения: сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск : РИВШ, 2021. – С. 26–28.

3. Самусева, Н.В. Педагогические условия формирования ценностей здорового образа жизни будущих спортсменов / Н.В. Самусева, К.А. Маскевич// Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: инновационные технологии и здоровьесбережение личности. Педагогические чтения: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск : РИВШ, 2021. – С. 126–128.

УДК 796.015.154.22

Цзу Минхань  
(БГУФК, г. Минск)

## ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ В КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

*Аннотация. В статье представлена информация об особенностях начального обучения плаванию в Китайской Народной Республике. Показаны основные задачи на этапах освоения занимающимися спортивными способами плавания, перечень контрольных упражнений, а также приведены основные отличия от традиционных методик.*

Обучение плаванию в Китае проводится в виде 15-дневного курса и проходит с июня по август. Занятия проводят в основном учителя физкультуры, спасатели, бывшие спортсмены или выпускники местных спортивных школ. Для того, чтоб преподаватель смог сформировать свою группу, ему необходимо несколько лет работать в паре с более квалифицированным специалистом.