



**Совершенствование методов обучения студентов эффективному
управлению своим временем на основе тайм-менеджмента**

Уразова М.Б.

доктор педагогических наук, профессор, Узбекский национальный
педагогический университет имени Низами, Ташкент, Узбекистан

Абатова У.Б.

магистрант, Узбекский национальный педагогический университет имени
Низами, Ташкент, Узбекистан

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические основания совершенствования методов обучения студентов навыкам эффективного управления временем в условиях высшего образования. На основе анализа отечественных и зарубежных исследований раскрывается сущность тайм-менеджмента как педагогически формируемой учебной компетенции, связанной с развитием саморегуляции, учебной мотивации и ответственности обучающихся. Обобщены современные подходы и техники тайм-менеджмента, применимые в образовательной практике, и представлена структурная модель модульного обучения, ориентированная на формирование у студентов умений целеполагания, планирования и контроля учебной деятельности. Предложены методические рекомендации по организации обучения и возможные направления оценки его эффективности в образовательной среде вуза. Полученные выводы могут быть использованы преподавателями высших учебных заведений при проектировании учебных курсов и тренингов, направленных на развитие навыков самоорганизации студентов.

Ключевые слова: тайм-менеджмент; управление временем; студенты; учебная деятельность; саморегуляция; планирование; прокрастинация; учебная мотивация.

**Improving Methods of Teaching Students Effective Time Management Based on
Time Management Principles**

Urazova M.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Nizami Tashkent State Pedagogical University, Tashkent, Uzbekistan

Abatova U.B. – Master's Student, Nizami Tashkent State Pedagogical University, Tashkent, Uzbekistan



Abstract. The article examines the theoretical foundations for improving methods of teaching students effective time management skills in the context of higher education. Based on an analysis of domestic and international studies, the essence of time management is revealed as a pedagogically developed learning competence associated with the development of self-regulation, academic motivation, and learners' responsibility. Modern approaches and time management techniques applicable to educational practice are generalized, and a structural model of modular learning aimed at developing students' skills in goal setting, planning, and monitoring academic activities is presented. Methodological recommendations for organizing instruction and possible directions for evaluating its effectiveness in the university educational environment are proposed. Higher education instructors in designing academic courses and training programs aimed at developing students' self-organization skills may use the findings.

Keywords: time management; time control; students; academic activity; self-regulation; planning; procrastination; academic motivation.

Taym-menejment asosida talabalarga vaqtni samarali boshqarishni o'rgatish metodlarini takomillashtirish

Urazova M.B. – pedagogika fanlari doktori, professor, Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti, Toshkent, O'zbekiston

Abatova U.B. – magistrant, Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti, Toshkent, O'zbekiston

Annotatsiya. Maqolada oliy ta'lim sharoitida talabalarda vaqtni samarali boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan o'qitish metodlarini takomillashtirishning nazariy asoslari yoritilgan. Mahalliy va xorijiy tadqiqotlar tahlili asosida taym-menejmentning o'quv jarayonida shakllantiriladigan pedagogik kompetensiya sifatidagi mohiyati ochib berilgan bo'lib, u talabalarning o'zini-o'zi boshqarish, o'quv motivatsiyasi va mas'uliyatini rivojlantirish bilan bog'liqdir. Ta'lim amaliyotida qo'llash mumkin bo'lgan zamonaviy taym-menejment yondashuvlari va texnikalari umumlashtirilgan hamda talabalarda maqsad qo'yish, rejalashtirish va o'quv faoliyatini nazorat qilish ko'nikmalarini shakllantirishga yo'naltirilgan modulli o'qitishning tarkibiy modeli taqdim etilgan. Oliy ta'lim muassasalarida o'qitishni tashkil etish bo'yicha metodik tavsiyalar va uning samaradorligini baholash



yo'nalishlari taklif etilgan. Olingan xulosalar talabalarining o'zini-o'zi tashkil etish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan o'quv kurslari va treninglarni loyihalashda oliy ta'lim muassasalari o'qituvchilari tomonidan qo'llanilishi mumkin.

Kalit so'zlar: taym-menejment; vaqtni boshqarish; talabalar; o'quv faoliyati; o'zini-o'zi boshqarish; rejalashtirish; prokrastinatsiya; o'quv motivatsiyasi.

Введение.

В процессе модернизации высшего образования и повышения требований к самостоятельности студентов особенно остро встаёт вопрос развития у них умений эффективно распоряжаться своим временем. Современный студент вынужден одновременно справляться с аудиторными занятиями, самостоятельными проектами, практической подготовкой, внеучебной деятельностью и работой с цифровыми образовательными ресурсами. Это значительно увеличивает когнитивную нагрузку и временные затраты. Недостаточно развитые навыки планирования, определения приоритетов и самоконтроля часто становятся причиной прокрастинации, эмоционального выгорания и снижения академических результатов.

Обзор научной литературы подтверждает наличие устойчивой взаимосвязи между уровнем владения тайм-менеджментом и такими характеристиками, как учебная вовлечённость, академическая самоэффективность и степень учебной тревожности студентов [5, 6, 9]. При этом, несмотря на высокую степень проработанности темы тайм-менеджмента в психологии и общем менеджменте [1, 2, 3], в педагогике высшей школы вопросы системного обучения студентов управлению временем остаются недостаточно структурированными и методически обеспеченными [7, 8, 10].

Основное противоречие заключается в разрыве между объективной необходимостью вузов формировать у студентов устойчивые навыки самоорганизации и недостаточной разработанностью соответствующих педагогических подходов и программ. Именно это противоречие определяет актуальность исследования и обосновывает выбор его темы.

Цель и задачи исследования.

Цель статьи - теоретически обосновать пути совершенствования методов обучения студентов эффективному тайм-менеджменту и предложить модель модульного обучения, направленную на развитие навыков самоорганизации в условиях высшего образования.

Для достижения цели поставлены следующие задачи:



1. Проанализировать существующие научные подходы к понятию и структуре тайм-менеджмента в образовательной среде.
2. Систематизировать актуальные методы и техники тайм-менеджмента, подходящие для учебной деятельности студентов.
3. Разработать и описать модель модульного обучения тайм-менеджменту как инструмент формирования навыков управления временем.
4. Сформулировать методические рекомендации и возможные подходы к оценке эффективности такого обучения в вузе.

Теоретические основы тайм-менеджмента в образовательном контексте.

В научной литературе тайм-менеджмент определяется как система приёмов и стратегий, позволяющих рационально распределять время, выстраивать приоритеты и повышать личную эффективность [1, 2, 3]. В педагогическом аспекте его целесообразно рассматривать как ключевую учебную компетенцию, которую необходимо целенаправленно развивать в процессе профессиональной подготовки студентов [7, 8].

Структура навыков тайм-менеджмента включает постановку целей, планирование, расстановку приоритетов, самоконтроль и рефлекссию достигнутого [2, 6, 9]. Важную роль играют также умения противостоять прокрастинации, поддерживать концентрацию внимания и осознанно использовать цифровые инструменты. Развитие этих компонентов способствует повышению ответственности студентов за свои учебные результаты и укрепляет их учебную самостоятельность.

Обзор исследований по проблеме тайм-менеджмента студентов

Анализ отечественных и зарубежных источников свидетельствует о растущем внимании учёных к формированию навыков тайм-менеджмента у студентов вузов [5, 6, 8, 10]. Тайм-менеджмент признаётся значимым фактором академической успешности, саморегуляции и психологического благополучия.

Зарубежные исследования демонстрируют положительную связь развитых навыков управления временем с уровнем учебной вовлечённости, самоконтролем и устойчивостью к отвлекающим факторам, включая цифровые отвращения [5, 6]. Студенты, умеющие планировать и приоритизировать задачи, показывают более высокую академическую самоэффективность и лучше справляются с учебным стрессом.

Интервенционные исследования подтверждают эффективность краткосрочных модульных программ (6–8 занятий) с практическими упражнениями, рефлексивными заданиями и элементами самонаблюдения. Участие в таких



программах снижает прокрастинацию, повышает осознанность распределения времени и улучшает субъективную оценку учебного процесса.

Отдельные работы подчёркивают ценность техник, направленных на развитие концентрации и структурирование учебной деятельности - интервальные режимы, декомпозицию задач, ведение дневников времени. Их эффективность возрастает при адаптации к индивидуальным особенностям студентов и специфике дисциплин.

Отечественные авторы в области педагогики высшей школы акцентируют необходимость интеграции тайм-менеджмента в образовательный процесс вуза на системной основе - не только как набор отдельных приёмов, но и как формирование устойчивых навыков самоорганизации и ответственности.

Таким образом, обзор литературы подтверждает необходимость педагогически организованного обучения тайм-менеджменту в вузе и актуальность создания методически обоснованных моделей его внедрения.

Модель модульного обучения тайм-менеджменту студентов

Предлагаемая модель модульного обучения ориентирована на развитие у студентов навыков планирования, приоритизации и самоконтроля. Она может быть реализована как факультативный курс, тренинг или учебный модуль в рамках практико-ориентированных дисциплин.

Цель модели - сформировать устойчивые умения рационально распределять учебное время и повышать эффективность обучения.

Модель состоит из восьми последовательных тематических модулей:

1. Введение в тайм-менеджмент и самодиагностика использования времени.
2. Постановка целей и определение приоритетов в учебной деятельности.
3. Краткосрочное и долгосрочное планирование учебных задач.
4. Техники поддержания концентрации и управления отвлекающими факторами.
5. Профилактика и преодоление прокрастинации.
6. Организация эффективной самостоятельной работы.
7. Баланс учебной нагрузки и восстановление личных ресурсов.
8. Создание индивидуальной системы управления временем.

Ключевые методические принципы: практическая направленность, интерактивность, последовательность, персонализация и регулярная рефлексия.

Ожидаемые результаты - рост осознанности в использовании времени, развитие саморегуляции, снижение прокрастинации и повышение учебной мотивации.

Подходы к оценке эффективности обучения тайм-менеджменту



Для оценки эффективности рекомендуется комплексный подход, сочетающий количественные и качественные методы. Одним из базовых инструментов могут служить дневники времени, позволяющие сравнить структуру деятельности студентов до и после обучения [6, 9, 10].

Дополнительно применяются диагностические методики для измерения уровня навыков тайм-менеджмента, склонности к прокрастинации и учебной вовлечённости. Сравнение входной и итоговой диагностики выявляет динамику изменений.

Косвенными индикаторами служат академические показатели студентов и анализ рефлексивных материалов (эссе, анкеты обратной связи), отражающих субъективные изменения в организации времени.

Заключение.

Тайм-менеджмент представляет собой ключевую компетенцию современного студента, обеспечивающую эффективность обучения и развитие саморегуляции. Теоретический анализ подтвердил необходимость системного педагогического обучения управлению временем в вузе. Предложенная модель модульного обучения может стать эффективным инструментом формирования навыков планирования, приоритизации и контроля и найти применение в практике высшего образования [5–10].

Список использованной литературы

1. Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. - М.: Альпина Паблишер, 2019. - 384 с.
2. Трейси Б. Тайм-менеджмент: как успевать больше и жить лучше. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. - 320 с.
3. Друкер П. Практика менеджмента. - М.: Вильямс, 2018. - 450 с.
4. Харфорд Т. Под давлением: как принимать лучшие решения в сложных ситуациях. - М.: Альпина Паблишер, 2017. - 368 с.
5. Macan T. Time Management: Test of a Process Model // Journal of Applied Psychology. - 1994. - Vol. 79, No. 3. - P. 381–391.
6. Häfner A., Stock A. Time management training and self-report measures: a review and meta-analysis // Journal of Psychology. - 2010. - Vol. 218, No. 2. - P. 123–138.
7. Селевко Г.К. Компетентностный подход в образовании. - М.: Просвещение, 2011. - 256 с.



8. Воронцова М.В. Тайм-менеджмент в обучении студентов: теория и практика. - СПб.: Питер, 2015. - 208 с.
9. Гребенников А.А. Психологические аспекты самоорганизации и планирования времени // Педагогика. - 2018. - № 4. - С. 45–52.
10. Ковалёва А.А. Развитие навыков управления временем у студентов в условиях вуза. - М.: Наука, 2017. - 192 с.