

# «ПОМИДОР» - МЕТОДИКА, КОТОРАЯ УСКОРЯЕТ ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ, ПОВЫШАЕТ КАЧЕСТВО ОБУЧЕНИЯ И САМООБУЧЕНИЯ

## Исроилов О.Б.

*Исроилов Отабек Батирович – старший преподаватель,  
кафедра строительства зданий и сооружений,  
Джизакский политехнический институт, г. Джизак, Республика Узбекистан*

**Аннотация:** в следующей статье рассматривается метод «Помидор», новый инновационный подход к обучению и работе над собой. Приведены история создания, назначение, состав методики, способы использования метода «Помидор». Показано преимущество метода «Помидор». Было упомянуто, что с помощью этой методологии можно работать эффективно, правильно распределяя время. Вот еще одна рекомендуемая технология для учителей, студентов, учеников, чтобы сконцентрироваться, правильно распорядиться своим временем, получить качественные знания за меньшее время.

**Ключевые слова:** методика «Помидор», тайм-менеджмент, педагогическая технология.

УДК 37.022

Если вы не хотите быть неуспевающим студентом, пора научиться управлять своим временем. Но как это реализовать, когда вам не хватает хотя бы пары часиков в сутках. Попробуйте воспользоваться методом с оригинальным названием «Помидор», чтобы вы успевали всё.

«Техника помидора» является одной из ключевых в тайм-менеджменте. Её эффективность доказана многими исследователями. Например, Федерико Гоббо и Маттео Ваккари наблюдали за группой программистов, которые работали по технике и без неё. Эффективность работы по методу помидора была выше. Согласно другому исследованию компании **Staples**, сотрудники, которые работают только с перерывом на обед, наименее продуктивны, чем сотрудники, делающие несколько небольших перерывов во время рабочего дня.

Несмотря на то, что многие о «Помидоре» слышали, подробное представление о технике есть не у каждого.

**Немного из истории техники.** Еще в конце 80-х годов XX века итальянской студенту Франческо Чирилло пришла в голову идея создания занимательного метода, который может кардинально поменять представление о простоте учебного процесса. И так, все началось с того, что самому автору методики учеба давалась нелегко, хотя он уделял много времени изучению предметов. Студент итальянского университета Франческо Чирилло переходит на второй курс после успешной сдачи экзаменов. Лето проносится незаметно и наступает новый учебный год. Франческо усердно учится и каждый день выполняет домашние задания, приходя домой. Время несется неумолимо, на носу очередная сессия. И тут он осознал, что совершенно не готов к экзаменам. Чирилло не понимал, почему оказался в такой ситуации, ведь в течение семестра проводил за учёбой немало времени.

Чтобы найти ответ на этот вопрос, студент спросил себя: «Смогу ли я по-настоящему заниматься хотя бы 10 минут?». Чтобы цифры не были чем-то эфемерным, Франческо взял кухонный таймер в виде помидора и стал использовать его во время своих занятий. Так у методики и появилось своё название – «Помидор» (Pomodoro). Месяцы практики и временных экспериментов превратили опыт обычного студента в признанную и всемирно известную технику

И хотя сам автор сперва не смог одолеть свой же метод, он не остановился и продолжил развивать его. Франческо достиг больших успехов в работе и в 2006 году выпустил обновленную полноценную методическую разработку «Помидора».

**Зачем нужен метод Помидора?** В отличие от студента прошлого века, мы живём во время постоянных отвлечений, когда умение концентрироваться на одной задаче становится гораздо актуальнее. Помидора помогает увеличивать продуктивность и делать большее количество дел за меньшее количество времени.

Чирилло выделил следующие задачи для своего метода:

1. Постоянно подогревать желание достигать поставленных целей;
2. Улучшать рабочий процесс;
3. Делать работу более эффективной.

Однако стоит заметить, что Помидор лишь полезный инструмент для достижения поставленных задач. Остальное зависит от того, кто и как его использует.

**Суть методики.** Промежутки рабочего процесса принято условно называть помидорами. **1 помидор = 30 минут.** Из них 25 минут – рабочее время, 5 минут – отдых. Учеными доказано, что человеческий мозг способен продуктивно усваивать информацию всего лишь 25 минут, потом необходим отдых, иначе дальнейшая работа не даст никакого результата. На данном принципе и основана «томатная» техника: кропотливое изучение материала с полной отдачей учебному процессу в течение определенного времени

сменяется фазой отдыха. Таким образом, можно в несколько раз лучше и быстрее усвоить любой необходимый материал, ведь мозговая деятельность проходит равномерно, без перегрузки. Весь учебный или рабочий цикл делится на 25-минутные отрезки, называемые «Помидорами». В это время работа должна быть активной, без каких-либо отвлекающих факторов. Окончание 25 минут должно обязательно сопровождаться звуковым сигналом, чтобы его не пропустить. После следует 5-минутный отдых. Затем все повторяется снова. Через 4 «Помидора» допускается отдохнуть 1/4 до 1/2 часа. Доказано, что обучение с помощью такой методики повышает результаты и усвоение материала в несколько раз, а также дисциплинирует и помогает правильно распределять время. Занимаясь 2-3 часа в день 25-минутными отрезками, можно выполнить гораздо больше задач, чем за 5-6 часов непрерывного труда.

Перед тем, как включить таймер, подготовьте список всех задач, которые должны быть выполнены сегодня. Укажите приоритет для каждой: от наиболее важной к наименее важной.

Берем первую задачу, включаем таймер и начинаем работу.

Звонок таймера говорит о том, что у вас есть 5 минут на отдых. Не стоит сразу смотреть на следующую задачу или скроллить ленту в соц. сетях. Расслабьтесь, потянитесь, пройдитеесь. Дайте своему мозгу немного отдохнуть. Когда время закончится, снова включайте таймер и погружайтесь в работу.

После 4 выполненных «помидоров» нужно сделать долгий перерыв: от 15 до 30 минут.

Список задач в работе по этой технике очень важен: он поможет вам оценивать свою эффективность.

**Оценка.** Через неделю работы по этой технике вы сможете посмотреть, сколько «помидоров» вы осиливаете в день. Например, 8-часовой рабочий день равен 14 помидорам. Эти данные помогут вам при составлении списков задач на день, потому что вы будете знать, какие задачи потребуют больше времени, а какие смогут подождать следующего дня.

**Что делать, если задача закончилась, а таймер ещё не прозвенел?** Точно не стоит выключать его раньше времени. Лучше займитесь заданием, которое не входит в ваш текущий список, или распланируйте следующий рабочий день.

#### ***Список литературы***

1. *Чирилли Франческо. «Метод Помидора», 2020.*