

«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.*