

УДК 378.180.6

DOI: 10.23951/1609-624X-2018-1-94-100

ОПЫТ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

К. В. Трофимов

Омский государственный педагогический университет, Омск

Целью статьи является исследование содержания, структуры, понятийного поля рациональной организации жизнедеятельности студентов вуза. С позиций личностно-деятельностного подхода обоснована необходимость рациональной организации жизнедеятельности студентов для того, чтобы помочь им согласовать учебную и внеучебную деятельность за счет сокращения объемов времени, потраченного на неспецифическую деятельность. За счет применения методов самоорганизации, самоменеджмента (целеполагание, учет потраченного времени, планирование рабочего дня и недели, контроль, хронометраж, рефлексия) происходит формирование у студентов таких умений, как конструирование перспективного плана собственной жизнедеятельности в условиях педагогического вуза и т. д. В результате опытно-экспериментальной работы выявлено, что коллективная, лично и социально значимая деятельность в ходе реализации педагогического проектирования способствовала развитию межличностных отношений между его участниками, мотивации к дальнейшему образованию и самообразованию в различных его формах и повышению академической успеваемости студентов, проявлению и дальнейшему развитию креативности студентов младших курсов.

Ключевые слова: *жизнедеятельность, самоменеджмент, студенты младших курсов педагогического вуза, время, потраченное на неспецифическую деятельность студентов, хронометраж.*

Современное педагогическое образование, обусловленное информационным этапом развития современного общества, наполняется новыми смыслами, направленностью на человека. Возросшая в данных условиях миссия педагогического образования состоит в необходимости воспитать специалиста, готового работать в условиях новых общественных отношений, иных стандартах жизнедеятельности человека. Однако решение данной проблемы во многом связано с решением задачи адекватной организации жизнедеятельности студентов младших курсов педагогических вузов, потому что в «вузах процесс обучения первокурсников характеризуется большой динамичностью психических процессов и состояний, которые обусловлены изменением социальной среды. Это приводит к дезадаптации, которая вызвана новизной студенческого статуса, повышенными требованиями профессорско-преподавательского состава, напряженностью и жестким режимом обучения, увеличением объема самостоятельной работы. Это требует от первокурсника значительной мобилизации своих возможностей для успешного вхождения в новое окружение и качественно иной ритм жизнедеятельности» [1, с. 134–145].

Под жизнедеятельностью студентов понимается такая их деятельность, которая обеспечивает им полноценную, насыщенную содержанием жизнь.

Организовать жизнедеятельность студентов – это значит так упорядочить ее структурные компоненты (режим труда и отдыха, физические и умственные нагрузки и т. д.), чтобы согласовать потен-

циальные возможности организма (физические и интеллектуальные) с необходимостью поддержания высокой работоспособности в процессе профессионального развития. Выбор педагогического проектирования как способа организации жизнедеятельности студентов младших курсов педагогического вуза, реализуемого во взаимодействии преподавателей, кураторов студенческих групп, воспитателей общежития со студенческими самоуправляемыми сообществами, обусловлен не только конкретными задачами педагогического проектирования. Применение педагогического проектирования как многосубъектной деятельности, осуществляемой по принципу взаимодополнения, способствует не только организации рациональной жизнедеятельности, но и появлению способностей к освоению студентами младших курсов новых для них социальных ролей и социальных институтов в процессе получения профессионального образования. Это проявляется в устойчивой позитивной динамике освоения и реализации студентами младших курсов общественной и учебно-профессиональной деятельности в новых условиях социально-педагогической среды вуза и способствует становлению их социально активной позиции [2].

Итак, проектирование жизнедеятельности студентов младших курсов педагогического вуза было направлено на рациональную ее организацию.

Под рациональной организацией жизнедеятельности студентов понимается система деятельности, которая в социально-образовательных условиях вуза позволяет им согласовывать все социальные,

бытовые, учебно-профессиональные аспекты жизни, необходимые для полноценного обучения и насыщенного культурным содержанием досуга. Цель рациональной организации жизнедеятельности студентов – научить их максимально реализовывать свой физический и духовный потенциал в учебно-профессиональной деятельности при условии сохранения и развития своего здоровья.

Для обеспечения перехода студентов младших курсов на более высокий уровень организации собственной жизнедеятельности была разработана и реализована программа, которая включала в себя несколько блоков-задач.

При разделении программы на блоки мы исходили из того, что жизнедеятельность студента в вузе зависит от объективных и субъективных факторов. Содержанием объективного фактора выступают организационно-бытовые и учебные условия жизнедеятельности студентов в вузе, то есть та образовательная среда, которая, по мнению А. Лактионовой, представляет собой психолого-педагогическую реальность, содержащую специально организованные условия для формирования личности, а также возможности для ее развития в рамках социального и пространственно-предметного окружения [3].

Миссия образовательной среды, по утверждению В. В. Серикова, определяется ее направленностью на проектирование ситуаций личностного развития и создание условий для содержательной жизнедеятельности, формирование профессиональной компетентности [4].

Исходя из этого, задачей первого блока программы стало формирование объективных условий для проектирования организации жизнедеятельности студентов, сохранения и укрепления их здоровья. Декомпозируя задачу первого блока, получаем несколько подзадач:

- обеспечить рациональную организацию учебного процесса;
- совершенствовать организацию питания студентов;
- создать условия для развития физкультуры и спорта как средства сохранения здоровья;
- пропагандировать здоровый образ жизни студентов.

В рамках решения поставленной задачи проводилась просветительская работа по осуществлению рационального питания (беседы со студентами, проблемные лекции, круглые столы по проблемам, связанным с питанием студентов, памятки студентам и деканам факультетов, преподавателям и т. д.). Сформированы рекомендации администрации вуза. Столовые и другие пункты питания должны быть открыты уже за 30 минут до начала учебных занятий и закрываться не ранее чем через

30 минут после их окончания. В общежитии должен работать магазин по продаже полуфабрикатов для студентов. На переменах рекомендовано расширить обслуживание студентов для того, чтобы они успевали поесть несложную пищу (сосиски, бутерброд, чай и т. д.).

Одним из наиболее проблемных элементов объективного фактора организации жизнедеятельности студентов младших курсов является организация учебного процесса. Проблема заключается в огромном массиве информации, предназначенной для усвоения студентами в относительно короткий объем времени. Общеизвестно, что устойчивая тенденция к падению уровня здоровья студентов обусловлена не только медицинскими, но и психолого-педагогическими факторами. Исходя из данных условий, актуальным представляется рациональная организация учебного процесса в вузе.

Под рациональной организацией учебного процесса в вузе понимается учебный процесс, организация которого, с одной стороны, не противоречит естественному развитию психической и соматической сфер личности студента, а объем учебной нагрузки не вызывает у него интеллектуального и физического перенапряжения, с другой стороны, рациональная организация учебного процесса обеспечивает его производительность. С данных позиций были составлены рекомендации педагогам по организации учебного процесса. В целях обеспечения производительности учебного процесса в начале лекции крайне важным представляется установление смысловых связей с содержанием предыдущей лекции. Следовательно, необходима обоюдная работа преподавателя и студента. Преподавателю рекомендовано актуализировать прошедший учебный материал, а студент для адекватного восприятия нового материала должен повторить уже пройденный. Подобная мыслительная деятельность поможет студенту не только установить необходимые связи, но и своевременно настроиться на рабочий режим, сконцентрироваться на изучаемом предмете.

Не менее важной представляется и методически грамотная организация учебного труда студента во время аудиторной работы. С этой целью необходимым представляется обеспечение студентов методическими продуктами, а также методически обоснованное чтение лекций преподавателем. К традиционным методическим правилам чтения лекций относятся следующие: своевременное разъяснение новых для студентов терминов, выделение интонацией главных мыслей содержания лекции и их обобщение; упражнения на закрепление учебного материала (вопросы в конце лекции, подведение итогов и т. д.). Обязательным представляется перемена умственной и физической деятельности

студентов. Так, по мнению специалистов, «двигательный режим студентов должен составлять 10–14 часов активной мышечной деятельности в неделю. Суточная активность студентов должна составлять не менее 16 000 шагов в день. Она должна достигаться путем систематических занятий физической культурой во внеучебное время и активным проведением досуга на свежем воздухе [5].

Важным фактором в обучении студентов первого курса рациональной организации собственной жизнедеятельности является создание условий для организации самостоятельной работы. Мы опираемся на исследования Б. П. Есипова [6], О. В. Акуловой [7], Л. К. Наумовой [8], которые определяют самостоятельную работу студентов как вид деятельности, выполняемый без непосредственного участия преподавателя, по его заданию, при его партнерском участии.

Понятие «организация» рассматривается как совокупность процедур и операций, усилий субъекта управления по формированию управляемого объекта, а также связей, коммуникаций, рационального взаимодействия, направленного на целедостижение. Исходя из данной дефиниции, под организацией самостоятельной работы студентов понимается процесс введения самостоятельной работы студентов в общую структуру учебного процесса в вузе по освоению ими содержания учебных предметов.

Были составлены рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.

1. При планировании внеаудиторных занятий необходимо учитывать учебную трудоемкость осваиваемых предметов. Исходя из этого, полноценная самостоятельная подготовка к занятиям в течение рабочего дня возможна максимум по трем учебным дисциплинам.

2. В ходе самостоятельной работы студентам необходимо делать перемену после каждых полутора часов учебной работы оптимальным объемом десять минут. После смены подготовки по каждой учебной дисциплине рекомендовано делать перемены объемом времени в 15 мин.

3. В бытовых условиях общежития рекомендуется организовывать и соответствующим образом оснащать помещения, предназначенные для вечерней подготовки студентов к занятиям, в том числе и обязательный доступ к электронным ресурсам и методическим материалам. Как утверждают специалисты, «это особенно важно для лиц с вечерним оптимумом работоспособности, которых насчитывается около 40 % от всех обучающихся в вузе студентов» и т. д. [9]. Содержанием субъективного фактора организации жизнедеятельности студентов являются их индивидуальные психологические и соматические особенности как основа индивиду-

ального обусловленного физиологическими потребностями и потенциями режима обучения и отдыха, специфика личностно-социального опыта.

Отсюда задачей второго блока программы выступает необходимость актуализации субъектных ресурсов студентов для рациональной организации их жизнедеятельности.

В рамках реализации второго блока программы со студентами проведен спецкурс «Самоорганизация студентов младших курсов в социально-образовательной среде вуза».

Цель спецкурса: сформировать у студентов первого курса умения организовывать собственную жизнедеятельность так, чтобы сделать ее максимально содержательнее. Для этого важно было изучение понятия бюджета времени студентов и возможности его корректировки.

При изучении и дальнейшей структурной коррекции бюджета времени студентов младших курсов использовались такие методы, как хронометраж, опрос, беседа и т. д. Студентам необходимо овладеть навыками целеполагания, планирования, анализа времени на основе самонаблюдения и рефлексии. Как было выявлено ранее, оптимальный объем времени, отведенный на учебную и внеучебную деятельность студентов, составляет 9–11 часов. Во многом успех деятельности, связанный с рациональной организацией жизнедеятельности студентов, зависит от возможности ее самоорганизации.

Задачи спецкурса:

– способствовать формированию у студентов первого курса знаний о предназначении самоорганизации, ее значении в жизнедеятельности и ее структурных компонентах;

– помочь студентам младших курсов усвоить методики анализа и учета времени, его нормирования и планирования в теоретическом аспекте;

– овладеть навыками соблюдения режима работы и отдыха, планирования и жесткой реализации собственного режима дня в прикладном аспекте в процессе реализации собственной жизнедеятельности.

Результаты опытно-экспериментальной работы показали, что спецкурс «Самоорганизация студентов младших курсов в социально-образовательной среде вуза», проведенный со студентами первого курса педагогического вуза, проявил себя как одно из эффективных средств формирования у студентов умений рационально организовывать собственную жизнедеятельность.

Содержание спецкурса включало в себя несколько модулей: когнитивный, актуализационно-деятельностный и контрольный. Выделенные модули соотносятся с определенными структурами личности.

Когнитивный модуль направлен на освоение студентами теоретических основ самоорганиза-

ции, усвоение знаний как основы умений в сфере целеполагания, учета и планирования собственной жизнедеятельности. Так, особое внимание уделено самостоятельной работе студентов при подготовке к зачетам, экзаменам и т. д. Мы исходили из того, что в структуре современного образования все больше увеличивается доля самостоятельной работы. Поэтому рационально организованная самостоятельная работа позволит увеличить объем времени на полноценный отдых и содержательный досуг.

Актуализационно-деятельностный модуль предусматривает развитие усвоенных знаний студентов о самоорганизации в процессе собственной жизнедеятельности, обогащает в этом смысле жизненный опыт личности студента. В ходе реализации актуализационно-деятельностного модуля применялся механизм самоорганизации – тайм-менеджмент. Предусматривалось три этапа: анализ собственного времени, его учет на основе самонаблюдения (ведение хронометража, ведение дневника); нормирование времени на собственную жизнедеятельность; планирование времени.

Контрольный модуль направлен на организацию рефлексии мониторинга достижений студента в практике самоорганизации собственной жизнедеятельности.

В результате освоения спецкурса студентами были освоены основные категории самоорганизации жизнедеятельности, формировалась способность применять полученные теоретические знания, техники самоорганизации в процессе жизнедеятельности студентов в образовательном процессе вуза и повседневной жизни, умения вести учет собственного времени, потраченного на различные дела, анализировать и планировать собственную жизнедеятельность с целью уменьшения количества «пустого времени».

Вместе с тем практические занятия способствовали формированию у студентов умений самоорганизации, освоению ими соответствующих техник и технологий. Практические умения самоорганизации жизнедеятельности формировались в процессе тренингов с привязкой к актуальным для студентов жизненным ситуациям в ходе обучения и в повседневной жизни.

Итогом обучения стало создание и реализация педагогических проектов по проблеме самоорганизации студентов собственной жизнедеятельности. Основной же работой по педагогическому проектированию жизнедеятельности студентов младших курсов педагогического вуза стала реализация различных методик тайм-менеджмента. Именно тайм-менеджмент помогает студентам использовать собственные ресурсы для организации такой жизнедеятельности, которая позволила бы успешно согласовывать учебу с содержательным и насыщенным

досугом, осваивать будущую профессию и развиваться в личностном плане. Сегодня от специалиста требуется не только владение профессиональными компетенциями, но и умение рационально организовывать свою жизнедеятельность, а значит, эффективно распоряжаться своим временем, сокращая до минимума объемы времени, отведенного на неспецифическую деятельность.

Так, А. Д. Ишков экспериментальным путем выявил взаимосвязь между хорошей успеваемостью студентов с их способностью к самоорганизации. Более того, исследователь установил, что положительная динамика в сфере академической успеваемости студентов коррелирует с их успешной самоорганизацией собственной жизнедеятельности [10].

Этот факт представляется важным аргументом в развитии профессиональной и прагматической мотивации студентов к самоорганизации собственной жизнедеятельности, формировании ценностного отношения к феномену времени. Именно для рациональной организации жизнедеятельности привлекаем потенциал технологии тайм-менеджмента. Тайм-менеджмент позволяет овладеть умением вести учет собственного времени, потраченного студентом на определенную сферу деятельности. В свою очередь это умение позволяет гибко регулировать объем времени, отведенного на продуктивную деятельность, и сокращать объемы времени, потраченного на неспецифическую деятельность.

Предполагаемые эффекты самоорганизации собственной жизнедеятельности посредством технологии тайм-менеджмента, представленные в литературе, следующие: выполнение работы с меньшими затратами, более рациональная организация учебного времени, деятельность по ранее составленному плану приводят к уменьшению нервозности и суеты, обучение приносит положительные эмоции, приходит осмысленное желание работать, снижение объема учебной загруженности за счет рационального распределения и сбережения времени способствует личностной и профессиональной самореализации [11].

Целеполагание в структуре тайм-менеджмента как основополагающий компонент данной технологии предполагает формирование образа желаемого будущего, определение для себя конечного результата осуществляемой деятельности. Осуществление целеполагания способствует корректному выбору адекватных методов и средств согласования основных видов жизнедеятельности студентов и сокращению времени, потраченного на неспецифическую деятельность. Постановка цели, установка даты ее реализации, формализация цели в дневнике студента позволяют осуществлять планирование, в процессе которого происходит деком-

позиция цели на ряд конкретных задач, подлежащих исполнению в определенный срок и с необходимой точностью (что и предполагает технология). Профессор Л. Зайверт утверждал: «Кто регулярно в течение десяти минут подготавливает свой рабочий день, тот сможет ежедневно сэкономить два часа, а также вернее и лучше справиться с важными делами» [12, с. 232]. Основная функция планирования – адекватное распределение основного объема времени, что дает возможность студенту высвободить определенные его объемы и использовать для реализации профессиональных либо личных интересов (содержательного, культурного досуга).

Условиями, способствующими успешному планированию рабочего дня, выступают: представление студента о бюджете времени, сформированность списка дел и выделение из него самых неотложных, выявление поглотителей времени и определение возможности сократить их объем до минимума. Необходимо фиксировать достигнутые результаты в дневнике студента. Деятельность, нацеленная на практический результат, требует контроля. В ходе выполнения ежедневных работ имеет смысл сравнивать достигнутые результаты с запланированными и осуществлять необходимую и своевременную коррекцию своих действий. В связи с этим появится возможность выявлять поглотители времени, предназначенного на основную деятельность, и сокращать их объем. Контроль жизнедеятельности целесообразно осуществлять в конце рабочего дня после решения намеченных задач. В качестве метода, способствующего устранению либо сокращению объема времени, отведенного на неспецифическую деятельность самоорганизации жизнедеятельности студента, применялся хронометраж. Хронометраж позволяет осуществлять учет и ревизию рабочего времени студента младшего курса, выявить его плотность и раскрыть объемы поглотителей времени, отведенного на учебу. Хронометраж ведется студентом самостоятельно в процессе собственной жизнедеятельности. Технологически это выражается в постоянном учете и фиксации времени, отведенного на различные дела. Хронометраж проводится студентом в течение рабочего и нерабочего времени. Студентом аккуратно фиксируется любое переключение на другое дело. Далее совместно с педагогом обсуждались варианты ликвидации либо максимально возможного сокращения объемов поглотителей времени, отведенного на основные виды работ, для достижения рациональной организации жизнедеятельности студентов.

Итак, после этапа контроля был введен этап рефлексии. Рефлексивный этап вводился не случайно, так как рефлексия позволяла студенту осмыслить свою жизнедеятельность в ходе ее орга-

низации, осознать в ней свою роль, ценность проделанной работы.

Проектирование показало, что на начальной стадии реализации программы студенты использовали только предлагаемые им алгоритмы действий по самоорганизации жизнедеятельности. Вместе с тем по мере осознания профессиональной и личностной ценности проектирования рациональной организации собственной жизнедеятельности они расширяли содержание предлагаемых им методик с целью усиления их результативности в аспекте самоорганизации рабочего времени и времени, отведенного на неспецифическую деятельность.

В ходе реализации спецкурса на консультациях, семинарских занятиях студентам давались задания, способствующие формированию у них ценностного отношения к собственной жизни, к времени, отведенному на профессиональную подготовку, что способствовало правильной расстановке жизненных приоритетов, корректной постановке целей, выявлению поглотителей времени.

К таким заданиям относились следующие: «составьте для себя план работы на день, неделю, месяц»; «какие действия Вы будете предпринимать для осуществления плана»; «постарайтесь выявить и дать характеристику внешним обстоятельствам, которые создают препятствия для организации рациональной жизнедеятельности»; «Вам необходимо составить иерархию личностных и профессиональных качеств, которыми должен обладать педагог»; «какую роль в самоорганизации собственной жизнедеятельности играет ежедневник, компьютер, портфолио»; «постарайтесь выделить и зафиксировать в ежедневнике приоритетные направления вашей жизнедеятельности и поставить соответствующие им цели»; «как Вы понимаете пословицу: порядок на рабочем месте – порядок в голове» и др.

Выполнение подобных заданий позволило студенту поразмышлять о собственной жизни, ценности времени, отведенного ему на профессиональное становление. Это позволяло студентам приобрести социальный опыт в аспекте организации собственной жизнедеятельности, в ходе которого при осуществлении педагогической поддержки студент осваивал роль педагога как организатора жизнедеятельности обучающихся и своей собственной. За счет объективации (абстрагирования) от собственных представлений о ценности самоорганизации студенту в процессе выполнения данных упражнений удавалось осуществлять учет собственного времени, фиксировать его поглотители и совместно с педагогом проводить коррекционную работу. Ценностное самоопределение студентов в процессе решения проблем, связанных с организа-

цией жизнедеятельности, способствовало их становлению как самостоятельного организатора своей жизнедеятельности в социально-образовательной среде вуза.

Результативными в ходе экспериментальной работы оказались занятия, на которых педагоги делились собственным опытом в рациональной организации жизнедеятельности. Занятия в форме бесед проходили в обстановке доброжелательности и открытости. Подобная атмосфера помогала создать условия, в которых студенты первого курса проявляли активность. Они задавали вопросы педагогам, соотносили пред-

ставленные им жизненные ситуации с ситуациями из собственной жизни, делились полученным опытом.

Реализация спецкурса в ходе проектирования жизнедеятельности студентов младших курсов способствовала формированию у них таких умений, как конструирование перспективного плана собственной жизнедеятельности в условиях педагогического вуза, принятие адекватных решений, способствующих организации жизнедеятельности, видение собственной жизненной перспективы и определение препятствий на пути ее реализации, нахождение оптимальных методов решения выявленных проблем.

Список литературы

1. Чикина Т. Е. Адаптивное обучение первокурсников // Высшее образование в России (Higher education in Russia). 2009. Вып. 6. С. 143–145.
2. Заир-Бек Е. С. Основы педагогического проектирования: учебное пособие. СПб.: Просвещение, 2005. 234 с.
3. Лактионова Е. Б. Образовательная среда как условие развития личности ее субъектов // Известия Российского гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. 2010. № 128. С. 40–54.
4. Сериков В. В. Образование и личность: теория и практика проектирования педагогических систем. М.: Логос, 1999. 272 с.
5. Методические указания по организации обучения студентов высших учебных заведений (гигиенические и медицинские вопросы) (утв. Минздравом СССР 06.01.1982 № 2515-81, № 10-11/9). URL: <https://www.lawmix.ru/sssrf9382>. (1982. 18 января) (дата обращения: 12.09.2107).
6. Есипов Б. П. Самостоятельная работа учащихся на уроке. М.: Учпедгиз, 1961. 239 с.
7. Акулова О. В. Инновационная подготовка педагогических кадров в условиях нелинейной организации образовательного процесса // Вестник Герценовского университета. 2007. Вып. 1 (99). С. 30–32.
8. Наумова Л. К. Организация самостоятельной работы магистров (направление «Педагогика»): дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2006. 169 с.
9. Зенкин А. С., Кирдяев В. М., Пильгаев Ф. П., Лац А. П. Самостоятельная работа студентов: метод. указания. Саранск: Изд-во Мордовского ун-та, 2009. 35 с.
10. Ишков А. Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности. М.: АСВ, 2004. 224 с.
11. Козловская Т. Н. Самоорганизация времени как фактор формирования «образа будущего» студента университета: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Оренбург, 2005. 16 с.
12. Зайверт Л. Если спешишь – не торопись: новый тайм-менеджмент в ускорившемся мире: семь шагов к эффективности и независимости в использовании времени / Лотар Й. Зайверт; пер. с нем. Н. С. Сироткина. М.: АСТ; Астрель, 2007. 255 с.

Трофимов Константин Викторович, соискатель научной степени, кандидат педагогических наук, Омский государственный педагогический университет (ул. Лукашевича, 25, Омск, Россия, 644119). E-mail: ya.trofimov-k@yandex.ru

Материал поступил в редакцию 18.10.2017.

DOI: 10.23951/1609-624X-2018-1-94-100

EXPERIENCE IN DESIGNING THE ORGANIZATION OF JUNIOR STUDENTS' LIFE AT A PEDAGOGICAL UNIVERSITY

K. V. Trofimov

Omsk State Pedagogical University, Omsk, Russian Federation

The article explores the content, structure, conceptual field of rational organization of life activity of students of junior courses at a pedagogical university. The author uses the resources of personal-social and personality-activity approaches to substantiate the need for rational organization of life activities of students, in order to help them coordinate educational and extracurricular activities, by reducing the amount of time spent on non-specific activities (self-service, cleaning the dorm room, cooking, talking on the phone, etc.). Due to the use of methods of self-organization, self-management (goal-setting, accounting for time spent, planning of the working day and weeks, monitoring, timing, reflection), students develop such skills as designing a long-term plan for their own life in a pedagogical university; Adoption of adequate solutions that facilitate the organization of life; The vision of one's own life perspective and the identification of obstacles, on the way to its realization; Finding optimal methods for solving identified problems. The criterion for the effectiveness of the pedagogical design of the rational organization of life activity of undergraduate students at a pedagogical university is their ability to master the social and educational environment of the university (mastering the social role of the student, knowledge of norms, social rules governing the

activity of the educational organization, development of independence); ability to implement educational and professional activities in the conditions of the university (level of cognitive activity, academic performance); ability to physical development in the process of life activity (health, working capacity, healthy lifestyle). As a result of experimental work, we found that collective, personally and socially significant activities in the course of the implementation of pedagogical design promoted the development of interpersonal relations between its participants, motivation for further education and self-education in its various forms and increasing academic achievement of students; manifestation and further development of the creativity of junior students.

Key words: *vital activity; self-management; students of junior courses of pedagogical university; time spent on nonspecific activities of students, timekeeping.*

References

1. Chikina T. E. Adaptivnoye obucheniye pervokursnikov [Adaptive learning of first-year students]. *Vyssheye obrazovaniye v Rossii – Higher education in Russia*, 2009, no. 6, pp. 143–145 (in Russian).
2. Zair-Bek E. S. *Osnovy pedagogicheskogo proektirovaniya: ucheb. posobiye* [Bases of pedagogical design: manual]. Saint Petersburg, Prosveshcheniye Publ., 2005. 234 p. (in Russian).
3. Laktionova E. B. Obrazovatel'naya sreda kak usloviye razvitiya lichnosti yе sub"ektiv [Educational environment as a condition of the development of the personality of its subjects]. *Izvestiya Rossiyskogo gos. ped. un-ta im A. I. Gertsena – Izvestia: Herzen University Journal of Humanities and Science*, 2010, no. 128, pp. 40–54 (in Russian).
4. Serikov V. V. *Obrazovaniye i lichnost': teoriya i praktika proektirovaniya pedagogicheskikh sistem* [Education and personality: theory and practice of designing of pedagogical systems]. Moscow, Logos Publ., 1999. 272 p. (in Russian).
5. *Metodicheskiye ukazaniya po organizatsii obucheniya studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy (gigienicheskiye i meditsinskiye voprosy) (utv. Minzdravom SSSR 06.01.1982 № 2515-81, № 10-11/9)* [Methodical instructions on the organization of training of students of higher educational institutions (hygienic and medical issues) (approved by the USSR Ministry of health 06.01.1982 2515-81 n, n 10-11/9) (in Russian). URL: <https://www.lawmix.ru/sss/9382>. (1982. 18 January) (accessed 12.09. 2107r.)
6. Yesipov B. P. *Samostoyatel'naya rabota uchashchikhsya na uroke* [Independent work of students in the classroom]. Moscow, 1961. 239 p. (in Russian).
7. Akulova O. V. Innovatsionnaya podgotovka pedagogicheskikh kadrov v usloviyakh nelineynoy organizatsii obrazovatel'nogo protsessa [Innovative training in a non-linear organization of educational process]. *Universum: Vestnik Gertsenovskogo universiteta*, 2007, no. 1 (99), pp. 30–32 (in Russian).
8. Naumova L. K. *Organizatsiya samostoyatel'noy raboty magistrrov (napravleniye «Pedagogika»)*. Dis. kand. ped. nauk [The organization of independent work of masters (direction «Pedagogics»). Dis. cand. of ped. sci.]. Saint-Petersburg, 2006. 169 p. (in Russian).
9. Zenkin A. S., Kiryaev V. M., Pil'gaev F. P., Lashch A. P. *Samostoyatel'naya rabota studentov: metodicheskiye ukazaniya* [Independent work of students: methodical guidelines]. Saransk, Ogarev Mordovia State University Publ., 2009. 35 p. (in Russian).
10. Ishkov A. D. *Uchebnaya deyatel'nost' studenta: psikhologicheskiye faktory uspekhov* [Educational activity of the student: psychological factors of success]. Moscow, ASV Publ., 2004. 224 p. (in Russian).
11. Kozlovskaya T. N. *Samoorganizatsiya vremeni kak faktor formirovaniya «obrazaz budushchego» studenta universiteta*. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Self-organization of time as a factor in the formation of the «image of the future» university students. Abstract of thesis cand. ped. sci.]. Orenburg, 2005. 16 p. (in Russian).
12. Zaivert L. *Esli speshish' – ne toropis': novyy taym-menedzhment v uskorivshemsya mire: sem' shagov k effektivnosti i nezavisimosti v ispol'zovanii vremeni* [If in a hurry – take your time: the new time management in the accelerated world: seven steps to effective and independent use of time]. Transl. from German by N.S. Sirotkina. Moscow, AST; Astrel Publ., 2007. 255 p. (in Russian).

Trofimov K. V., Omsk State Pedagogical University (ul. Lukashevich, 25, Omsk, Russian Federation, 644119).
E-mail: ya.trofimov-k@yandex.ru