

Boreyko Natalia Yuriivna – Candidate of Pedagogical Sciences, National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute", Associate Professor of the Physical Education Department; tel.: (067)72–65–111; e-mail: hpi.fksport@gmail.com.

Азаренкова Любов Леонідівна – Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», викладач кафедри фізичного виховання; тел.: (068)11–86–071; e-mail: hpi.fksport@gmail.com.

Азаренкова Любовь Леонидовна – Национальный технический университет «Харьковский политехнический институт», преподаватель кафедры физического воспитания; тел.: (068)11–86–071; e-mail: hpi.fksport@gmail.com.

Azarenkova Lyubov Leonidovna – National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute", teacher of the Department of Physical Education; tel.: (068)11–86–071; e-mail: hpi.fksport@gmail.com.

УДК 378:796.071.2

doi: 10.20998/2227-6890.2017.52.14

Л. В. ЗІНЧЕНКО**ПРІОРИТЕТИ СПОРТСМЕНА ПРИ ПЛАНУВАННІ ОСОБИСТОГО ЧАСУ**

У статті обґрунтовано необхідність ефективного розподілу пріоритетів спортсмена задля структурування життя, часу, діяльності і, що є важливим, спрямування своєї енергії на досягнення поставлених цілей. Визначено та розкрито поняття «пріоритет», «ціль». Проведено дослідження в якому були визначені пріоритети студентів-спортсменів, а також як змінювались ці пріоритети з першого по шостий курси. Освітлені підходи для розподілу пріоритетів при плануванні особистого часу.

Ключові слова: пріоритет, ціль, задачі, час, побудова, розподіл, спортсмени.

В статье обоснована необходимость эффективного распределения приоритетов спортсмена для структурирования жизни, времени, деятельности и направления своей энергии на достижение поставленных целей. Определены и раскрыты понятия «приоритет», «цель». Проведено исследование в котором были определены приоритеты студентов-спортсменов, а также как менялись эти приоритеты с первого по шестой курсы. Освещены подходы к распределению приоритетов при планировании личного времени.

Ключевые слова: приоритет, цель, задачи, время, построение, распределение, спортсмены.

The article substantiates the necessity of efficient distribution of the sportsmen's priorities for structuring life, time, activity and directing their energy to achieve the set purpose. The concepts "priority", "goal" are defined and disclosed. A study was conducted in which the priorities of student-sportsmen were determined, and also how these priorities changed from the first to the sixth courses. Approaches to prioritization in planning personal time are highlighted. To achieve this purpose, it was planned to conduct questionnaires and interviews. The research was attended by seventy students of boys and girls from the first to sixth year of specialty 017 "Physical Culture and Sport", National Technical University "KhPI". By knowing the priorities, you can optimize your activities, which ultimately helps in the successful achievement of the purpose. Thus, four methods were presented: the Eisenhower principle; Quadrant Stephen Cowie, "ABC" technique, as well as standardization of time by John Maxwell, which help in planning a personal time sportsmen. These techniques are designed to help a person to identify the importance and to meet his purpose in order to succeed in life. We must also remember that the highest priority should be life and love for one's neighbor.

Keywords: priority, purpose, tasks, time, construction, distribution, sportsmen.

Вступ. У сучасному світі люди бажають бути успішними, затребуваними, вміти управляти собою, своїм часом, силами, своєю енергією. Є люди, які досягають своїх цілей. Вони вміють керувати своїм життям і реалізуються у своїй сфері діяльності. Успішність в більшості залежить від людини, від власного вибору. Навчитися керувати собою, своїм життям цілком можливо, для цього просто необхідно навчитися правильно розподіляти пріоритети. Знаючи пріоритети, можна оптимізувати свою діяльність, що в решті решт допомагає в успішному досягненні поставлених цілей.

Якщо казати про спортсмена-студента, який навчається у вищому навчальному закладі, тренується, їздить на змагання і взагалі веде досить бурхливе життя, то йому вкрай необхідно вміти розподіляти пріоритети для того, щоб чітко бачити, куди треба направити або поширити потік своєї енергії на вирішення поставлених задач. Тому ця тема є актуальною і має важливе теоретичне і практичне значення. Дослідження проблеми пріоритетів спортсмена при плануванні особистого часу відсутні.

Аналіз останніх джерел і публікацій. Багато сучасних науковців, які вивчають проблему фізичної культури і спорту, розглядають індивідуальні

особливості спортсмена з точки зору педагогіки, психології, філософії та інших наук серед них слід назвати таких, як Н.Ю. Борейко, А.О. Тіняков, Т.Д. Арабаджи, Ж.Л. Козіна, С.С. Єрмаков, О.Ю. Ажиппо та інші.

Метою дослідження є аналіз та надання рекомендацій для розподілу пріоритетів спортсмена при плануванні особистого часу. Для реалізації мети були поставлені наступні завдання:

- 1) проаналізувати складові пріоритетів;
- 2) дослідити розподіл пріоритетів спортсменів при плануванні особистого часу;
- 3) надати рекомендації для розподілу пріоритетів спортсмена при плануванні особистого часу.

Матеріали і результати дослідження. В наш час дуже складно розставляти пріоритети, тому що кількість можливостей вражає. Люди бачать десятки можливостей і при цьому не можуть зосередитися на суттєвих цілях. Тому навчитися правильно розставляти пріоритети вкрай важливо, це впливає на нашу долю і успіх в житті.

В житті кожного студента-спортсмена настає період, коли з'являється велика кількість важливих справ різного характеру. Буття людини складається з декількох важливих сфер, вони можуть змінюватись,

але, загалом, однакові для більшості з нас. Наприклад:

- родина (включає рідних, дітей та особисті взаємовідносини);
- навчання (здача сесії, написання курсової, реферату, лабораторних робіт, підготовка до контрольної або самостійної роботи, практики, участь у студентських наукових конференціях тощо);
- спорт (тренування, підготовка до змагань, збори, виїзди на змагання тощо);
- здоров'я (заняття фізичною культурою, оздоровчі методики тощо);
- імідж (зовнішній вираз людини, її образ, який бачать оточуючі. Це тіло, міміка, хода, стиль в одязі, манера поведінки тощо);
- любов (партнерські відносини, особлива взаємодія з іншою людиною);
- робота (безпосереднє виконання обов'язків, спілкування з колегами, підробітку тощо);
- хобі (захоплення, дозвілля, подорожі);
- суспільство (спілкування з друзями, однодумцями, сусідами і знайомими) та інші.

Періодично людина витрачає час на неістотні або ті, що не входять до поставленої мети заняття, віднімаючи її від справді важливих справ. Саме тому необхідно навчатися розподіляти пріоритети.

Слово «пріоритет» з латинської мови перекладається як перший, старший. Пріоритет вказує на важливість дій і визначає порядок їх виконання в часі. Пріоритети – це найкращий інструмент для реалізації своїх бажань, цілей і планів.

Правильно визначити свої пріоритети – значить сконцентруватися на своїх цілях. А концентруватися на цілях – значить, швидше їх досягти і реалізувати. Після визначення пріоритетів необхідно і вкрай важливо їх розподілити.

Відповідальність професійного спортсмена, а особливо це стосується лідерів спортивної команди – приймати непрості рішення, керуючись пріоритетами.

Розподіл пріоритетів постійно вимагає, щоб людина думала наперед, аби зрозуміти, що важливо, яким буде наступний крок, бачити, як усе узгоджується із загальним баченням. Це досить важка праця.

Розподіл пріоритетів – це щоденне вирішення, що потрібно зробити в першу чергу для того, щоб досягти поставлених цілей.

Ціль (або мета) – проект кінцевого результату, на який навмисно спрямований процес.

Для вирішення поставлених завдань передбачало проведення анкетування і опитування. В дослідженні приймали участь сімдесят студентів хлопців і дівчат з першого по шостий курси спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Національного технічного університету «ХПІ».

Для учасників розроблена анкета «Мої пріоритети» в яку входить тридцять п'ять запитань направлених на виявлення пріоритетів: навчання, спортивні досягнення і професійна діяльність.

З результатів анкетування на представленій гістограмі можна побачити, що у студентів-спортсменів на першому і другому курсі в пріоритеті спортивні досягнення навчання.

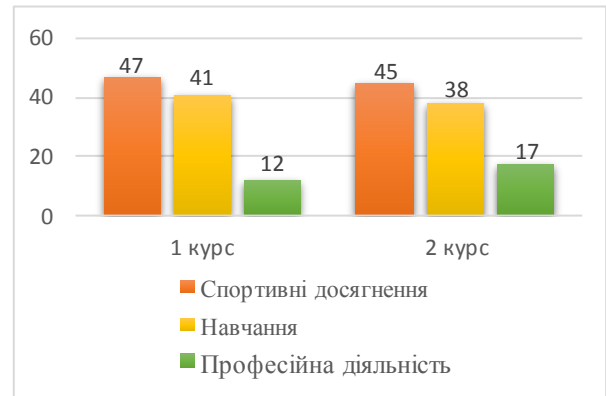


Рисунок 1 – Пріоритети студентів 1–2 курсів, (%)

Так видно, що на першому курсі: спортивні досягнення 47%; навчання 41%; професійна діяльність 12%. На другому курсі незначна відмінність, так: спортивні досягнення 45%; навчання 38%; професійна діяльність 17%. Можна сказати, що у студентів-спортсменів першого і другого курсу в пріоритеті спортивні досягнення і навчання. Вони поєднують спорт і навчання намагаючись поєднати ці два важливі пріоритети на даному етапі їх життя.

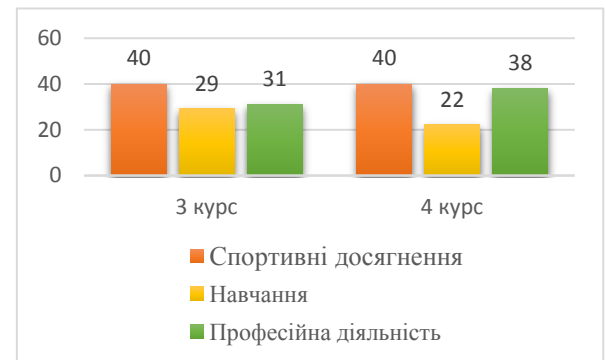


Рисунок 2 – Пріоритети студентів 3–4 курсів, (%)

У студентів-спортсменів 3–4 курсів, як видно з гістограми, в пріоритеті залишилися спортивні досягнення. Третій курс: спортивні досягнення 40%; навчання 29%; професійна діяльність 31%. Четвертий курс: спортивні досягнення 40%; навчання 22%; професійна діяльність 38%.

Зазначено з даних результатів те, що студенти-спортсмени 1–4 курсів прагнуть досягти поставленої перед ними цілі, а саме досягти високих результатів в спорті, тому це є для них в пріоритеті.

На рис. 3 чітко відзначається зміна в пріоритетах, у студентів з'являються інші потреби, багато хто з них займаються тренувальною діяльністю, виховуючи наступне покоління майбутніх спортсменів-професіоналів.

На п'ятому курсі: спортивні досягнення 19%; навчання 20%; професійна діяльність 61%. На шостому курсі: спортивні досягнення 7%; навчання 27%; професійна діяльність 66%.

Що може дати правильний розподіл пріоритетів?

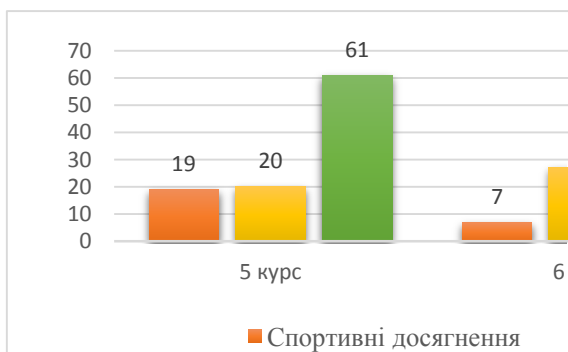


Рисунок 3 – Пріоритети студентів 5–6 курсів, (%)

По-перше, знати на чому концентруватися. По-друге, це допоможе прибрати все зайве зі свого життя. По-третє, це заощадить багато часу. Оскільки, якщо не розподіляти пріоритети, людина робить все підряд, а головні завдання залишаються в небуття, бо їм приділяється дуже мало часу.

Вміння розставляти пріоритети полягає в грамотному розподілі завдань за ступенем важливості. І на цьому етапі у багатьох починаються проблеми. На перший погляд багато завдань не здаються настільки важливими, якими є насправді. Визначити цю ступінь і покликати численні способи розставляння пріоритетів. Розглянемо найбільш ефективні з них.

Принцип Ейзенхауера. (Дуайт Девід Ейзенхауер – американський військовий і державний діяч, 34-й Президент США). Один з найбільш часто вживаних у визначенні першочергових і другорядних завдань. Щоб зрозуміти, як поставити пріоритет, потрібно створити собі анкету, щоб навчитися відокремлювати поняття важливості і терміновості. Наприклад:

- ви хочете відновити роботу над метою, яку ви поставили на рік. Однак ніяк не можете зайнятися цією справою. Це важливо чи терміново?

- на поштову скриньку прийшло кілька листів. Прочитати їх прямо зараз це важливо чи терміново?

- ви вирішили, що раз на півроку будете відвідувати лікаря. Минуло рівно півроку, але ви так і не сходили до нього. На сьогоднішній момент це важливо чи терміново? (Вірні відповіді на запитання: важливо, терміново, важливо).

Цей принцип заснований на комбінації лише двох можливих варіантів, що дозволяє зробити аналіз і класифікувати всі майбутні завдання. Таким чином, вийде ієрархія справ, яка дозволить зрозуміти, що і коли потрібно зробити.

Квадранти Стівена Кові. (Стівен Річардз Кові – американський освітянин, письменник, підприємець та мотиваційний спікер).

Метод, що дозволяє зрозуміти, як розставити пріоритети в роботі. Згідно автору книги «Сім навичок високоєфективних людей» все завдання людей умовно можна розділити на 4 частини:

1. Важливе і термінове.
2. Важливе, але не термінове.
3. Термінове, але не важливе.
4. Не термінове і не важливе.



Рисунок 4 – Квадрат Стівена Кові

За словами Стівена Кові, успішні люди в першу чергу звертають увагу квадранту 2, і це дозволяє заощадити час при виконанні інших завдань.

Однак кожен сам приймає рішення, які завдання важливіше – з квадранта 1 або 2.

Методика «АБВ». Схожий принцип того, як правильно розставити пріоритети є в методиці «АБВ». Але завдання в ній діляться на 3 категорії.

А – життєво важливе;

Б – важливе;

В – приємне.

Далі ієрархія завдань ділиться на підкатегорії А1, А2, .. Б1, Б2, .. В1 і так далі.

Джон Максвелл (провідний експерт з питань лідерства) пропонує витратити свій час за нормою. Пропонується виділити основні показники які представляють найсильніші сторони людини, аспекти які приносять найвищу винагороду. Наприклад.

Таблиця 1 – Розподіл часу за Дж. Максвеллом

Сфера	Виділений час
1. Навчання	35 %
2. Спортивна досягнення	25 %
3. Професійна діяльність	22 %
4. Творчість	18 %

Таким чином, було представлено чотири метода, які допомагають при плануванні особистого часу спортсмена. Ці методи створені для допомоги людині, щоб визначити важливе і йти на зустріч своїм цілям, аби досягнути успіху в житті. Треба пам'ятати і те, що найвищим пріоритетом повинні бути життя і любов до ближнього.

Висновки. Для студентів-спортсменів є важливим навчитися розподіляти свої пріоритети задля покращення свого життя і окремих його аспектів навчання, спорт, професія, родина та інші. Успішні люди живуть відповідно до закону пріоритетів. Пріоритети допомагають сконцентруватися на головному і не витратити свій час на відволікаючі фактори.

Важливо переглядати своє життя і задати собі питання Чи є щось, що мені не вдається? В цей момент необхідно зрозуміти і проаналізувати спосіб який буде діяти.

Список літератури: 1. *Арабаджи Т. Д.* Необхідність формування професійного самовизначення спортсмена / *Т. Д. Арабаджи* // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 11. – С. 5–8. 2. *Ашмарин Б. А.* Теорія і методика педагогічних досліджень в фізичному вихованні: Посібник для студентів, аспірантів та препод. ін-тів фізичної культури / *Б. А. Ашмарин*. – М.: Фізкультура і спорт, 1978. – 223 с. 3. *Бех І. Д.* Система фізичного виховання має формувати в учнів загальнолюдські гуманістичні цінності / *І. Д. Бех* // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 1. – С. 3. 4. *Борейко Н. Ю.* Розробка системи фізичного виховання для вищих технічних навчальних закладів / *Н. Ю. Борейко* // Фізичне виховання студентів. – 2011. – № 2. – С. 14–18. 5. *Варбан Є. О.* Стратегія і прийоми психологічного подолання життєвих криз особистості / *Є. О. Варбан* // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – № 8; 9. 6. *Гозунов Е. Н.* Психологія фізичного виховання і спорту: Учеб. посібник. Для студ. высш. пед. учеб. завед. / *Е. Н. Гозунов, Б. И. Мартыянов*. – М.: Издат. дом «Академия», 2000. – 288 с. 7. *Зінченко Л. В.* Складові розвитку професійної відповідальності у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту / *Л. В. Зінченко* // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка «Серія: Педагогічні науки», Випуск 143. – Чернігів: ЧНПУ, 2017. – С.34–37. 8. *Тіняков А. О.* Інноваційний підхід у створенні організаційно-педагогічної моделі виховання моральних якостей учнів училищ фізичної культури / *А. О. Тіняков* // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. – 2010. – Вип. 26. – С.93–100. 9. *Язунов В. В.* Педагогіка: навч. посібник / *В. В. Язунов*. – К.: Либідь, 2002. – 560 с. 10. *Ямалетдинова Г. А.* Педагогіка фізичної культури і спорту: курс лекцій: учебное пособие / *Г. А. Ямалетдинова*. – Екатеринбург: Изд во Урал. ун-та, 2014. – 244 с.

References (transliterated): 1. Arabadzy T. D. Neobkhdnist formuvannya profesiinoho samovyznachennia sportsmena [The need to form a professional self-determination of a sportsman]. *Pedahohika,*

psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2011, no. 11, pp. 5–8. 2. Ashmaryn B. A. *Teoriya y metodyka pedahohycheskykh yssledovanyi v fizycheskom vospytanyu* [Theory and method of pedagogical research in physical education]. M., Fyzkultura y sport, 1978. 223 p. 3. Bekh I. D. *Systema fizychnoho vykhovannia maye formuvaty v uchniv zahal'nolyudski humanistychni tsinnosti* [The system of physical education should form universal human values in students]. *Fizychno vykhovannia v shkoli.* 1998, no. 1, pp. 3. 4. Boreyko N. Y. *Razrabotka systemy fizycheskoho vospytanyia dlya vysshykh tekhnicheskyykh uchebnykh zavedeniy* [Development of the system of physical education for higher technical educational institutions]. *Fizycheskoe vospytanye studentov.* 2011, no. 2, pp. 14–18. 5. Varban Y. O. *Stratehiya i pryomy psykholohichnogo podolannya zhytlyevykh kryz osobystosti* [Strategy and techniques of psychological overcoming of life's personal crises]. *Praktychna psykholohiia ta sotsial'na robota.* 1998, no. 8; 9. 6. Hohunov E. N. *Psykholohiia fizycheskoho vospytanyia y sporta* [Psychology of physical education and sports]. M., Yzdat. dom «Akademya», 2000. 288 p. 7. Zinchenko L. V. *Skladovi rozvytku profesiynoi vidpovidal'nosti u maybutnikh fakhivtsiv fizychnoyi kul'tury i sportu* [Components of development of professional responsibility for future specialists in physical culture and sports]. *Visnyk Chernihiv's'kyyu natsional'nyu pedahohichnyy universytet im. T.H. Shevchenka «Seriya: Pedahohichni nauky».* Chernihiv, ChNPU, 2017, no 143, pp. 34–37. 8. Tinyakov A. O. *Innovatsiynny pidkhid u stvorenni orhanizatsiyno-pedahohichnoyi modeli vykhovannia moral'nykh yakostey uchniv uchylyshch fizychnoyi kul'tury* [Innovative approach in creation of organizational and pedagogical model of education of moral qualities of pupils of physical education schools]. *Suchasni informatsiyni tekhnolohiyi ta innovatsiyni metodyky navchannya u pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiya, teoriya, dosvid, problemy.* 2010, no. 26, pp. 93–100. 9. Yahupov V. V. *Pedahohika* [Pedagogy]. K., Lybid', 2002. 560 p. 10. Yamaletdynova H. A. *Pedahohika fizycheskoy kul'tury y sporta* [Pedagogy of physical culture and sports]. Ekaterinburg, Ural. un-ty Publ., 2014. 244 p.

Надійшла (received) 15.12.2017

Бібліографічні описи / Библиографические описания / Bibliographic descriptions

Пріоритети спортсмена при плануванні особистого часу / Л. В. Зінченко // Вісник НТУ «ХПІ». Серія : Актуальні проблеми розвитку українського суспільства. – Харків : НТУ «ХПІ», 2017. – № 52 (1273). – С. 90–93. – Бібліогр. : 10 назв. – ISSN 2227-6890.

Приоритеты спортсмена при планировании личного времени / Л. В. Зинченко // Вісник НТУ «ХПІ». Серія : Актуальні проблеми розвитку українського суспільства. – Харків : НТУ «ХПІ», 2017. – № 52 (1273). – С. 90–93. – Бібліогр. : 10 назв. – ISSN 2227-6890.

Priorities of an athlete in planning personal time / L. V. Zinchenko // Bulletin of NTU "KhPI". Series : Actual problems of Ukrainian society development. – Kharkiv : NTU "KhPI", 2017. – No. 52 (1273). – P. 90–93. – Bibliogr. : 10. – ISSN 2227-6890.

Відомості про авторів / Сведения об авторах / About the Authors

Зінченко Ліна Володимирівна – Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», аспірант кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами ім. академіка І. А. Зязюна, інженер кафедри фізичного виховання; тел: 38(097)607–24–27; e-mail: likusanka@gmail.com.

Зинченко Лина Владимировна – Национальный технический университет «Харьковский политехнический институт», аспирант кафедры педагогики и психологии управления социальными системами им. академика И. А. Зязюна, инженер кафедры физического воспитания; тел: 38(097)607–24–27; e-mail: likusanka@gmail.com.

Zinchenko Lina – National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute", postgraduate student of the Department of Pedagogy and Psychology of Social Systems Management them academician I.A. Zyazyun, engineer of the Department of Physical Education; tel.: 38(097)607–24–27; e-mail: likusanka@gmail.com.