

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА / PHYSICAL CULTURE AND PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2024.141.3>

ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА И ВРЕМЕННОЙ ОРИЕНТАЦИИ У КУРСАНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Научная статья

Буриков А.В.^{1,*}

¹ ORCID : 0000-0003-1779-9763;

¹ Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны, Ярославль, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (burikov2001[at]mail.ru)

Аннотация

Рассматривается влияние спорта на способность курсантов управлять своим временем. Приводятся результаты эмпирического исследования уровня тайм-менеджмента и временной ориентации курсантов-спортсменов различного уровня квалификации, занимающихся индивидуальными видами военно-прикладного и игровыми видами спорта, а также курсантов, не занимающихся спортом. Кроме этого, приводится сравнительный анализ исследуемых показателей у курсантов-спортсменов, занимающихся индивидуальными видами военно-прикладного и игровыми видами спорта.

Отмечается, что навыки тайм-менеджмента и компетенции во времени развиты лучше у курсантов, систематически занимающихся индивидуальными видами военно-прикладного и игровыми видами спорта, нежели у курсантов, занимающихся нерегулярно или не занимающихся вовсе.

Делается заключение о том, что занятия индивидуальными видами военно-прикладного и игровыми видами спорта, особенно на профессиональном уровне, формируют у курсантов-спортсменов временную ориентацию на будущее, способствуют развитию навыков тайм-менеджмента и самоорганизации личности, необходимой для подготовки высококвалифицированного военного специалиста.

Ключевые слова: курсанты-спортсмены, временная ориентация, тайм-менеджмент, компетентность, спорт, личность.

A STUDY OF THE LEVEL OF TIME MANAGEMENT AND TIME ORIENTATION IN ATHLETE CADETS

Research article

Burikov A.V.^{1,*}

¹ ORCID : 0000-0003-1779-9763;

¹ Yaroslavl Higher Military Institute of the Air Defense, Yaroslavl, Russian Federation

* Corresponding author (burikov2001[at]mail.ru)

Abstract

The influence of sport on cadets' ability to manage their time is examined. The results of an empirical study of the level of time management and time orientation of athlete cadets of different qualification levels who are engaged in individual military-applied and game sports, as well as cadets who do not play sports, are presented. In addition, a comparative analysis of the studied indicators in athletic cadets engaged in individual military-applied and game sports is presented.

It is noted that time management skills and time competence are better developed in cadets who are systematically engaged in individual military-applied and game sports than in cadets who are engaged irregularly or not at all.

It is concluded that individual military-applied and game sports, especially at the professional level, form in student athletes a temporal orientation to the future, contribute to the development of time-management skills and self-organization of the personality necessary for the training of a highly qualified military specialist.

Keywords: athlete cadets, time orientation, time management, competence, sport, personality.

Введение

В многообразном комплексе повседневных учебных задач очень важно не просто контролировать свое время, но и управлять им, уметь правильно расставлять приоритеты, планировать свой рабочий день, при этом оставляя время для себя [3, С. 217]. Однако неокончательно сформировавшаяся личность курсантов может быть особенно сильно подвержена влиянию негативных переживаний прошлого и сомнениям относительно своевременного решения поставленных задач и своего будущего, которое может казаться некоторой неизбежностью [2, С. 11].

Из литературы [1, С. 77], [4, С. 221], [8, С. 91] известно, что занятия физической подготовкой и спортом являются доступным способом повышения уровня самодисциплины. Именно поэтому изучение того, может ли эта деятельность на регулярной основе повысить уровень тайм-менеджмента, представляющий собой технологию организации времени и повышения эффективности его использования и временной ориентации, характеризующейся преимущественной направленностью личности на прошлое, настоящее или будущее у курсантов, и последующей разработкой рекомендаций на сегодняшний день является актуальной.

Целью исследования является изучение компетентности во времени и ориентации на будущее у курсантов, которые занимаются индивидуальными видами военно-прикладного и игровыми видами спорта на постоянной основе, и курсантов, которые тренируются периодически, или не тренируются вовсе [11, С. 821].

Таким образом, нами была выдвинута гипотеза о том, что навыки тайм-менеджмента и компетенции во времени, развиты лучше у курсантов, систематически занимающихся индивидуальными видами военно-прикладного и игровыми видами спорта, нежели у курсантов, занимающихся нерегулярно или не занимающихся вовсе.

Практическая значимость проявляется в том, что на основании полученных нами результатов появится возможность разработки инструментария по повышению уровня компетентности во времени у курсантов посредством привлечения их к систематическим физическим тренировкам [9].

Методы и принципы исследования

Основу проведенного исследования составило психологическое тестирование курсантов 1-2 курсов с выборкой 97 респондентов в возрасте 19-20. В целях анализа были выделены следующие группы респондентов в зависимости от отношения к индивидуальным видам военно-прикладного и игровым видам спорта и частоты тренировок:

- курсанты, профессионально (не менее 4 раз в неделю) занимающиеся военно-прикладным спортом – доля в выборке – 5,4%;

- курсанты-любители, 68,1% от общего числа опрошенных;

- курсанты, занимающиеся только физической подготовкой в режиме учебного времени – 26,5%.

В число респондентов, занимающихся спортом (как профессионально, так и на любительском уровне) вошли курсанты-спортсмены:

- занимающиеся индивидуальными видами военно-прикладного спорта (91,3%);

- занимающиеся командными видами спорта (8,7%).

В зависимости от того, какая шкала является доминирующей, определяется временная ориентация человека, которая, в свою очередь, формирует отношение человека к окружающей действительности, к самому себе, к жизненным перспективам [10].

Основные результаты

В начале каждый участник исследования прошел психодиагностическую методику на уровень самоорганизации деятельности и способности управления временем. Среднее значение уровня способности управления временем у спортсменов-профессионалов составило 127,3, у любителей – 105,7, самый низкий – у курсантов, не занимающихся спортом, – всего 93,5 баллов.

Также было проведено сравнение уровня тайм-менеджмента у курсантов-спортсменов, занимающихся индивидуальными видами военно-прикладного и игровыми видами спорта.

Результаты анализа говорят о том, что у курсантов, которые занимаются индивидуальными видами военно-прикладного спорта, уровень способности управления временем немного выше (113,1), чем у тех, кто занимается командными видами (110,9). При этом, у курсантов, не занимающихся спортом, данный показатель находится на более низком уровне – 97,6. Следует отметить, что полученные данные обладают высокой долей достоверности. Это, по-видимому, связано с тем, что у курсантов, занимающихся спортом вырабатывается потребность в контроле временных интервалов по сравнению с курсантами, не занимающимися спортом. Однако при занятиях индивидуальными видами военно-прикладного спорта потребность в контроле временных отрезков вызвана потребностью соревнования как с соперниками, так и со временем.

Также каждый респондент проходил психодиагностическую методику Ф. Зимбардо [12], [13] по временной перспективе. Исходя из полученных данных, ориентация на будущее превалирует у лиц, профессионально занимающихся спортом, спортсмены-любители характеризуются в основном ориентацией на позитивное прошлое, также, как и лица, не занимающиеся спортом.

Фактор «негативное прошлое», в качестве доминирующего, наиболее распространен среди лиц, не занимающихся спортом. Далее была проанализирована взаимосвязь уровня способности управления временем у курсантов-спортсменов в группах с преобладанием той или иной временной ориентации.

Наиболее сильными личностями с положительной самооценкой и наличием перспектив являются лица, у которых превалирует ориентация на будущее, противоположные характеристики относятся к людям с ориентацией на негативное прошлое и фаталистическое настоящее [5, С. 17], [7, С. 65]. Ориентация на позитивное прошлое и гедонистическое настоящее имеют скорее положительное значение для личности, однако не подразумевают наличие целей и планов на будущее [6, С. 141].

Из исследования следует, что курсанты, ориентирующиеся на будущее, обладают самым высоким уровнем тайм-менеджмента (131,1), далее с намного меньшим результатом идут курсанты-спортсмены с позитивной ориентацией на прошлое (109,7). Результат трех других групп еще более низкий (95,7-99,9).

Заключение

Опираясь на полученные результаты, можно отметить, что чем серьезнее курсант подходит к занятию спортом, тем более высокий уровень управления своим временем он демонстрирует. Профессиональные курсанты-спортсмены гораздо более дисциплинированы, что позволяет им эффективно использовать время и в повседневной жизни.

Кроме того, те, кто занимается индивидуальными видами военно-прикладного спорта, то есть привыкли полагаться только на себя, показывают лучшие результаты в тайм-менеджменте, чем те, кто занимается командными видами спорта. При этом ориентация курсантов во времени меняется в зависимости от отношения к спорту: курсанты-спортсмены, профессионально занимающиеся спортом, более ориентированы на будущее и настоящее, чем любители, а ориентация на прошлое, в том числе негативное, в основном проявляется лишь у тех, кто не занимается спортом.

Ориентация на будущее оказывает наиболее позитивное влияние на развитие личности в рамках способностей управления временем. Курсанты-спортсмены, имеющие прочие ориентации во времени, продемонстрировали гораздо более низкие результаты в исследовании навыков тайм-менеджмента.

Таким образом, обобщая все полученные результаты, можно сделать вывод о том, что спорт, особенно профессиональный, формируя у курсантов-спортсменов временную ориентацию на будущее, способствует развитию навыков тайм-менеджмента и самоорганизации личности, что является очень важной составляющей при подготовке будущего офицера.

Следовательно, выдвинутая нами гипотеза о том, что навыки тайм-менеджмента и ориентация на будущее развиты лучше у курсантов, систематически занимающихся индивидуальными видами военно-прикладного и игровыми видами спорта, нежели у курсантов, занимающихся нерегулярно или не занимающихся вовсе полностью подтвердилась в ходе проведенного исследования.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Сообщество рецензентов Международного научно-исследовательского журнала

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2024.141.3.1>

Conflict of Interest

None declared.

Review

International Research Journal Reviewers Community

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2024.141.3.1>

Список литературы / References

1. Буриков А.В. Анализ направленности физической подготовки военнослужащих / А.В. Буриков, Е.В. Круглова // Вестник Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны. — 2020. — № 1 (8). — С. 75-79.
2. Буриков А.В. Анализ психологической подготовки спортсменов различной квалификации / А.В. Буриков // Aktuální Pedagogika. — 2018. — № 3 (22). — С. 11-14.
3. Буриков А.В. Взаимосвязь физической и психологической подготовки военнослужащих / А.В. Буриков // Актуальные проблемы образования и общества: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. — 2019. — С. 217-221.
4. Грачёва Д.В. Сравнительный анализ результатов физического воспитания на основе традиционного и компетентностного подходов / О.В. Мамонова, Д.В. Грачёва, Д.А. Фарзалиев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2019. — № 10 (176). — С. 219-222.
5. Гришинов В.П. Экспериментальная проверка формирования навыков социального взаимодействия курсантов военного вуза / В.П. Гришинов, А.В. Буриков, В.Н. Васин // Обзор педагогических исследований. — 2021. — Т. 3. — № 6. — С. 16-19.
6. Гришинов В.П. Социальное взаимодействие курсантов военного вуза как системный механизм / В.П. Гришинов, А.В. Буриков, В.Н. Васин // Обзор педагогических исследований. — 2022. — Т. 4. — № 1. — С. 139-144.
7. Гришинов В.П. Формирование навыков социального взаимодействия курсантов военного учебного заведения / В.П. Гришинов, А.В. Буриков, В.Н. Васин // Вестник Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны. — 2021. — № 4 (15). — С. 64-69.
8. Ершов С.А. Анализ соревновательной деятельности студентов-лыжников высокой квалификации / С.А. Ершов, В.Н. Васин, А.В. Буриков [и др.] // Вестник РГАТА имени П. А. Соловьева. — 2016. — № 2 (37). — С. 90-94.
9. Зайверт Л. Если спешишь — не торопись: новый тайм-менеджмент в ускорившемся мире: семь шагов к эффективности и независимости в использовании времени / Л. Зайверт. — М.: АСТ: Астрель, 2007. — 255 с.
10. Калинин С.И. Тайм-менеджмент: Практикум по управлению временем / С.И. Калинин. — СПб.: Речь, 2006. — 371 с.
11. Найко С.В. Важность нейромышечной связи в тренировочном процессе / С.В. Найко, С.Е. Ильина, В.Д. Орлова [и др.] // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: материалы Международной научно-практ. конференции. — Москва, 2019. — С. 820-822.
12. Опросник временной перспективы Зимбардо // PsyLab – энциклопедия психодиагностики. — URL: https://psylab.info/Опросник_временной_перспективы_Зимбардо (дата обращения: 10.05.2023).
13. Опросник самоорганизации деятельности // PsyLab – энциклопедия психодиагностики. — URL: https://psylab.info/Опросник_смоорганизации (дата обращения: 10.05.2023).

Список литературы на английском языке / References in English

1. Burikov A.V. Analiz napravlenosti fizicheskoj podgotovki voennosluzhashhih [Analysis of the Orientation of Physical Training of Military Personnel] / A.V. Burikov, E.V. Kruglova // Vestnik Jaroslavskego vysshogo voennogo uchilishha protivovozdushnoj oborony [Bulletin of the Yaroslavl Higher Military School of Air Defense]. — 2020. — № 1 (8). — P. 75-79. [in Russian]
2. Burikov A.V. Analiz psihologicheskoj podgotovki sportsmenov razlichnoj kvalifikacii [Analysis of Psychological Training of Athletes of Various Qualifications] / A.V. Burikov // Aktuální Pedagogika [Current Pedagogy]. — 2018. — № 3 (22). — P. 11-14. [in Russian]
3. Burikov A.V. Vzaimosvjaz' fizicheskoj i psihologicheskoj podgotovki voennosluzhashhih [Interrelation of Physical and Psychological Training of Military Personnel] / A.V. Burikov // Aktual'nye problemy obrazovanija i obshhestva [Current Problems of Education and Society]: collection of scientific papers based on the materials of the International Scientific and Practical Conference. — 2019. — P. 217-221. [in Russian]

4. Grachjova D.V. Sravnitel'nyj analiz rezul'tatov fizicheskogo vospitaniya na osnove tradicionnogo i kompetentnostnogo podhodov [Comparative Analysis of the Results of Physical Education Based on Traditional and Competency-based Approaches] / O.V. Mamonova, D.V. Grachjova, D.A. Farzaliev // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta [Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgaft]. — 2019. — № 10 (176). — P. 219-222. [in Russian]
5. Grishinov V.P. Jeksperimental'naja proverka formirovaniya navykov social'nogo vzaimodejstvija kursantov voennogo vuza [Experimental Testing of the Formation of Social Interaction Skills of Military University Cadets] / V.P. Grishinov, A.V. Burikov, V.N. Vasin // Obzor pedagogicheskikh issledovanij [Review of Pedagogical Research]. — 2021. — Vol. 3. — № 6. — P. 16-19. [in Russian]
6. Grishinov V.P. Social'noe vzaimodejstvie kursantov voennogo vuza kak sistemnyj mehanizm [Social Interaction of Military University Cadets as a Systemic Mechanism] / V.P. Grishinov, A.V. Burikov, V.N. Vasin // Obzor pedagogicheskikh issledovanij [Review of Pedagogical Research]. — 2022. — Vol. 4. — № 1. — P. 139-144. [in Russian]
7. Grishinov V.P. Formirovanie navykov social'nogo vzaimodejstvija kursantov voennogo uchebnogo zavedeniya [Formation of Social Interaction Skills of Cadets of a Military Educational Institution] / V.P. Grishinov, A.V. Burikov, V.N. Vasin // Vestnik Jaroslavskogo vysshego voennogo uchilishha protivovozdushnoj oborony [Bulletin of the Yaroslavl Higher Military School of Air Defense]. — 2021. — № 4 (15). — P. 64-69. [in Russian]
8. Ershov S.A. Analiz sorevnovatel'noj dejatel'nosti studentov-lyzhnikov vysokoj kvalifikacii [Analysis of the Competitive Activity of Highly Qualified Student Skiers] / S.A. Ershov, V.N. Vasin, A.V. Burikov [et al.] // Vestnik RGATA imeni P. A. Solov'eva [Bulletin of the RGATA named after P. A. Solovyov]. — 2016. — № 2 (37). — P. 90-94. [in Russian]
9. Zajvert L. Esli speshish' — ne toropis': novyj tajm-menedzhment v uskorivshemsja mire: sem' shagov k jeffektivnosti i nezavisimosti v ispol'zovanii vremeni [If You Are in a Hurry, Take Your Time: New Time Management in an Accelerated World: Seven Steps to Efficiency and Independence in the Use of Time] / L. Zajvert. — M.: ACT: Astrel', 2007. — 255 p. [in Russian]
10. Kalinin S.I. Tajm-menedzhment: Praktikum po upravleniju vremenem [Time Management: Workshop on time management] / S.I. Kalinin. — SPb.: Rech', 2006. — 371 p. [in Russian]
11. Najko S.V. Vazhnost' nejromyshechnoj svyazi v trenirovochnom processe [The Importance of Neuromuscular Connection in the Training Process] / S.V. Najko, S.E. Il'ina, V.D. Orlova [et al.] // Fizicheskaja kul'tura, sport, turizm: innovacionnye proekty i peredovyje praktiki [Physical Culture, Sport, Tourism: Innovative Projects and Best Practices]: materials of the International Scientific and Practical Conference. — Moscow, 2019. — P. 820-822. [in Russian]
12. Oprosnik vremennoj perspektivy Zimbardo [Zimbardo's Time Perspective Questionnaire] // PsyLab — jenciklopedija psihodiagnostiki [PsyLab — encyclopedia of psychodiagnostics]. — URL: https://psylab.info/Oprosnik_vremennoj_perspektivy_Zimbardo (accessed: 10.05.2023). [in Russian]
13. Oprosnik samoorganizacii dejatel'nosti [Questionnaire for self-organization of activities] // PsyLab — jenciklopedija psihodiagnostiki [PsyLab — encyclopedia of psychodiagnostics]. — URL: https://psylab.info/Oprosnik_smoorganizacii (accessed: 10.05.2023). [in Russian]