

никами проводяться фізкультурно-оздоровчі практики (оздоровча гімнастика, дихальні вправи, різні види закалювання), спортивні та рухливі ігри, театральні-спортивні свята.

Висновок. Створення позитивного оздоровчого середовища в університетському житті студента є однією з головних задач в роботі кафедри фізичного виховання. Вміле, точніше правильне використання матеріально-технічної бази університету помножене на професійне кадрове супроводження дає можливість якісно надати студентській молоді оволодіти фізкультурно-оздоровчими та рекреаційними засобами для відновлення фізичних та психологічних можливостей організму людини

Література:

1. Апанасенко Г. Валеология: первые итоги и ближайшие перспективы / Г. Л. Апанасенко // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 2–7.
2. Виленский М. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : Гардарики, 2007. – С. 218.
3. Горащук В. Культура здоров'я – новий педагогічний напрямок в системі освіти України / Горащук В. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2011. – С. 201.
4. Корольчук М. Основи соціально-психологічного забезпечення професійного доволіття / М. С. Корольчук, В. М. Крайнок // Проблема безпеки української нації на порозі ХХІ сторіччя : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Київ, 1998. – С. 281–288.

ВІЛЬНИЙ ЧАС ЯК СКЛАДОВА СОЦІАЛЬНОГО ЧАСУ. СТУДЕНТІВ (ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ)

Тетяна Курчаба, Лідія Тимошенко, Марта Балух

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. Розвиток концепції вільного часу простежується у працях О. Конта, Ж. Дюмазедьє, Ж. Фурастьє, Дж. Робінсона, С. Паркера. Досліджуючи співвідношення робочого і вільного часу, вчені дійшли висновку,

що промислова революція сприяє постійному скороченню суспільно необхідного робочого часу, вивільняючи час із сфери матеріального виробництва, що сприяє зростанню вільного часу. Кожна складова часу має своє призначення, соціально-економічний зміст, функції. Суспільство зацікавлене у повній реалізації функцій, в оптимальному використанні фонду часу, раціональному використанні обох складових. Перші дослідження вільного часу зосереджувалися на його структурі, яку можна було описати, зробивши відповідні висновки, за допомогою ustalених кількісних методів, які на той час використовувалися у різноманітних економічних та емпіричних соціологічних дослідженнях. Раціональне використання вільного часу ефективно впливає на особистісний розвиток та якість життя людини. Тому, актуальним є вивчення чинників, що сприяють раціональному використанню вільного часу. Важливою проблемою є вільний час молоді, оскільки кризу переживає уся система, пов'язана з інфраструктурою молодіжного вільного часу.

Тому **мета** дослідження: розкрити та обґрунтувати особливості проведення вільного часу студентами ЛДУФК та ЛНУ ім. І. Франка.

Завдання дослідження: провести опитування студентів 1 курсу ЛДУФК та ЛНУ ім. І. Франка; обґрунтувати особливості проведення вільного часу студентами 1 курсу ЛДУФК та ЛНУ ім. І. Франка.

Об'єкт дослідження: вільний час студентів 1 курсу ЛДУФК та ЛНУ ім. І. Франка.

Предмет дослідження: структура вільного часу студентів 1 курсу ЛДУФК та ЛНУ ім. І. Франка.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних та інформаційних джерел, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження: У ході дослідження було проведено анкетування студентів 1 курсу ЛДУФК та ЛНУ ім. І. Франка. Усього опитано 84 студенти. Серед них 52,4% становлять студенти ЛДУФК (62,5% – хлопці, 37,5% – дівчата) та 47,6% становлять студенти ЛНУ ім. І. Франка (відповідно 30% і 70%).

На початку дослідження ми намагалися з'ясувати, чи достатньо вільного часу мають студенти. За результатами опитування можна стверджувати, що 58,3% студентам ЛДУФК вільного часу достатньо, проте 60% студентів ЛНУ ім. І. Франка зазначили, що їм не достатньо вільного часу (рис. 1).

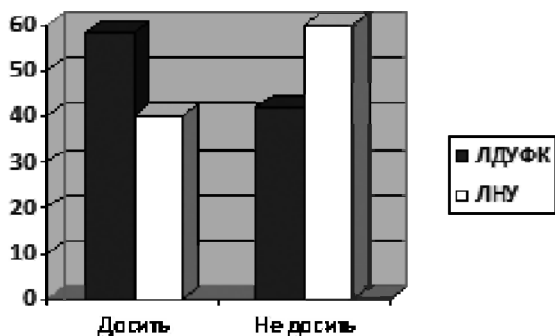


Рис. 1. Вільний час у структурі соціального часу студентів 1 курсу

Брак вільного часу – проблема гостра. Вона сприяє формуванню втоми, швидкому емоційному та фізичному виснаженню. Можливо, це пов'язано з недостатнім вмінням розподіляти час та ефективно його використовувати, з огляду на те, що в опитуванні брали участь першокурсники.

Цікавив нас також режим дня студентів 1 курсу (рис. 2). Переважна більшість студентів ЛДУФК – 75% і ЛНУ ім. І. Франка – 80% дотримуються приблизного режиму дня. За чітким режимом дня живуть лише 4,2% студентів ЛДУФК, в той час як у ЛНУ ім. І. Франка жоден із опитаних студентів не дотримується чіткого режиму. Це можна пояснити тим, що студенти ЛДУФК більш дисципліновані, оскільки займаються спортом який загартовує людину, ставить у певні часові межі. Не мають встановленого режиму меншість студентів ЛДУФК – 20,8% та ЛНУ ім. І. Франка – 20%, що впливає на фізичний і емоційний стан. Порушення правильного режиму призводить до диссонансу, поганого самопочуття, депресій, хвороб.

Ми намагалися з'ясувати: скільки часу студенти різних ВНЗ витрачають на підготовку до занять. З'ясувалося, що в середньому студенти ЛДУФК – 41,6% і ЛНУ ім. І. Франка – 45% витрачають на підготовку до занять 2–3 години, проте є такі студенти – 12,5% із ЛДУФК, 15% ЛНУ ім. І. Франка, які присвячують навчання 3–4 години, або й навіть більше чотирьох годин (студенти ЛДУФК – 4,2%, ЛНУ ім. І. Франка – 15%). Така різниця зумовлена тим, що студенти ЛДУФК займаються спортом, відповідно до їхнього профілю і тому у них залишається менше вільного часу на підготовку до занять.

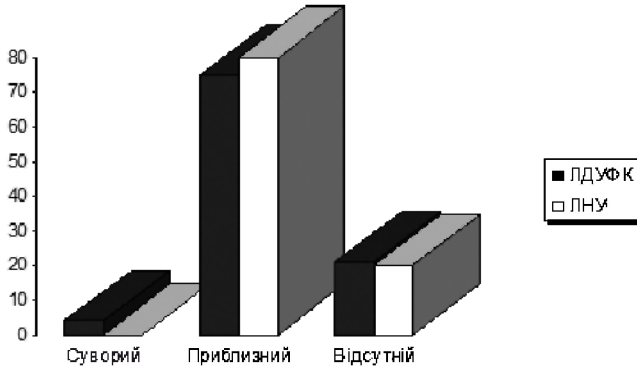


Рис. 2. Режим дня у структурі соціального часу студентів

Є і студенти, що витрачають менше від середнього (1–2 години): студенти ЛДУФК – 37,5%, ЛНУ ім. І. Франка – 25%. У ЛДУФК на відміну від ЛНУ ім. І. Франка є й такі студенти – 4,2%, що витрачають менше години на підготовку до занять (рис. 3).

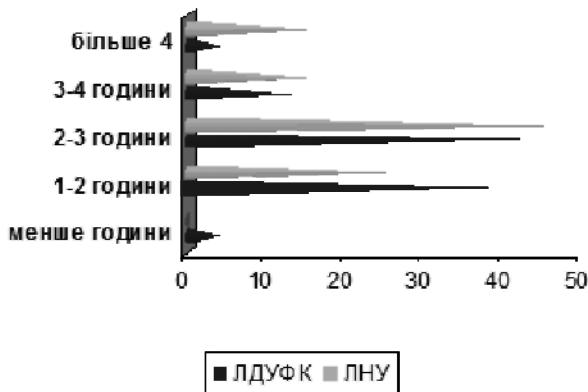


Рис. 3. Використання вільного часу на підготовку до занять

Серед запропонованих видів діяльності у вільний час молодь ЛДУФК – 75% надала перевагу спортивним заняттям, в той час як молодь ЛНУ ім. І. Франка – лише 30%. Студенти ЛНУ ім. І. Франка у більшості – 60% віддали перевагу прогулянкам містом, тоді як лише 20,8% студентів ЛДУФК обрали

для себе цю діяльність пріоритетною. Що ж стосується комп'ютерних ігор та перегляду інтернет-сайтів, то лише 4,2% студентів ЛДУФК та 5% студентів ЛНУ ім. І. Франка віддали їм перевагу. У ЛНУ ім. І. Франка 5% опитаних студентів надали перевагу відвідуванням дискотек та кафе, в той час як серед студентів ЛДУФК таких не знайшлося (рис. 4.).

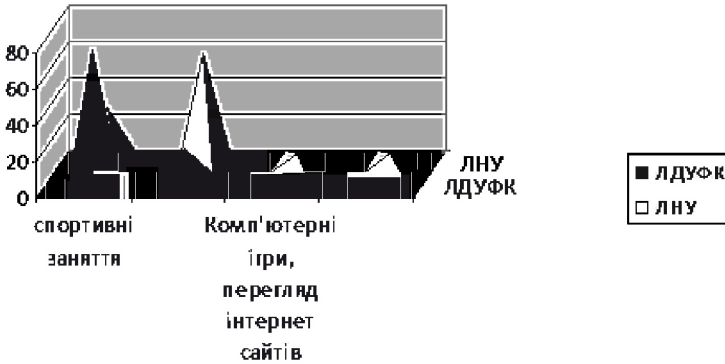


Рис. 4. Пріоритетні види діяльності у вільний час

Результати дослідження можна обґрунтувати тим, що студенти ЛДУФК мають відношення до спорту, як чітко структурованої діяльності, і тому заняття спортом вони обрали як пріоритетну діяльність. Студенти ЛНУ ім. І. Франка віддали перевагу розважальним видам діяльності: прогулянкам містом та відвідуванню дискотек, кафе.

У ході дослідження нас цікавило соціальне оточення, якому надають перевагу студенти. Відповіді студентів ЛДУФК та ЛНУ ім. І. Франка схожі.

Переважна більшість студентів ЛДУФК – 58,3%, ЛНУ ім. І. Франка – 60% проводять час із друзями; 16,7% студентів ЛДУФК та 25% студентів ЛНУ ім. І. Франка надають перевагу проведенню вільного часу із сім'єю. Студенти ЛДУФК у більшій кількості – 20,8% проводять вільний час із коханою людиною, ніж студенти ЛНУ ім. І. Франка – 10%. Лише по 5% з кожного ВНЗ полюбують залишатися наодинці (рис. 5).

Сучасна молодь прагне спілкування завдяки якому формується внутрішній світ людини, її свідомість, почуття, знання, життєвий досвід. Лише у спілкуванні із собі подібними людиною пізнає найбільші цінності людського життя – дружбу і любов.

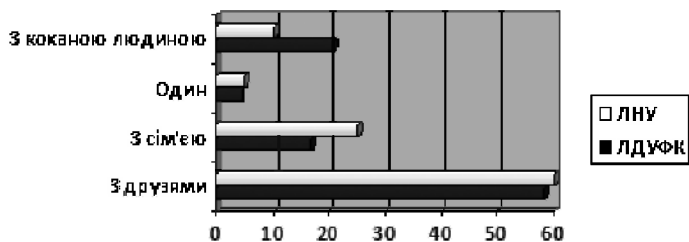


Рис. 5. Соціальне оточення у структурі вільного часу студентів

Висновок. У ході дослідження ми з'ясували відмінності у структурі вільного часу студентів ЛДУФК та ЛНУ ім. І. Франка: студенти ЛДУФК більш дисципліновані і спортивні, оскільки спорт – це невід'ємна частина їхнього життя, безумовно на це впливає профіль ВНЗ, натомість студенти ЛНУ ім. І. Франка значну частину вільного часу витрачають на підготовку до занять.

Проблема вільного часу в кінцевому підсумку зводиться до проблеми людини, її розвитку, тому актуальним у цій сфері є розвиток саме менеджменту вільного часу – розробки певних прийомів та методів (технології) індивідуального освоєння вільного часу, його організації.

Література:

1. Головатий М. Ф. Соціологія молоді: гурс лекцій / М. Ф. Головатий. – Київ : МАУП, 2006. – 304 с.
2. Піча В. М. Соціологія вільного часу / В. М. Піча. – Львів, 1993.
3. Злобіна О. Суспільна криза і життєві стратегії особистості / О. Злобіна, В. Тихонович. – Київ : Стило, 2001. – 238 с.
4. Соціальний ареал життя особистості / за ред. М. Шульги. – Київ : І-нт соціології НАН України, 2005. – 400 с.
5. Щербина В. М. Образи інформаційного суспільства: соціологічний вимір культури / В. М. Щербина. – Київ : І-нт соц. та культ. зв'язків ім. св. Княгині Ольги, 2005. – 248 с.