Андрій МАНДЮК
Ольга РИМАР
Олена ХАНІКЯНЦ

МЕТОДИ ВИВЧЕННЯ КУЛЬТУРИ ВІЛЬНОГО ЧАСУ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Андрій МАНДЮК
Ольга РИМАР
Олена ХАНІКЯНЦ

МЕТОДИ ВИВЧЕННЯ КУЛЬТУРИ ВІЛЬНОГО ЧАСУ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Методичні рекомендації

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2025

УДК 130.2"372.4":373.5-057.87(076)
М 23

Рецензенти:
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
І. Р. Боднар
(*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського*);
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор
І. Б. Грибовська
(*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського*)

Рекомендувала до друку вчена рада
Львівського державного університету фізичної культури
імені Івана Боберського
(протокол № 5 від 20 лютого 2024 року)

М 23 **Мандюк А.**

Методи вивчення культури вільного часу учнів закладів загальної середньої освіти : *метод. рекоменд.* / *Андрій Мандюк, Ольга Римар, Олена Ханікянц.* – Львів: ЛДУФК ім. *Івана Боберського*, 2025. – 60 с.

У посібнику представлено підходи до визначення основних понять сфери вільного часу. Наведено варіанти дефініцій «вільний час», «дозвілля» та «культура вільного часу». Проаналізовано проблематику й спрямованість наукових досліджень вільного часу людини. Запропоновано основні методи визначення структури вільного часу дітей шкільного віку.

Для студентів, учителів, аспірантів, фахівців із фізичного виховання.

УДК 130.2"372.4":373.5-057.87(076)

© Мандюк А.Б., Римар О.В., Ханікянц О.В., 2025
© Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП 5

1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ КАТЕГОРІЇ
«КУЛЬТУРА ВІЛЬНОГО ЧАСУ»
1.1. Визначення поняття «вільний час» 6
1.2. Функції вільного часу 10

2. СВІТОВИЙ ДОСВІД ВИВЧЕННЯ ВІЛЬНОГО ЧАСУ.
МІСЦЕ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У КУЛЬТУРІ
ВІЛЬНОГО ЧАСУ ШКОЛЯРІВ ЗАРУБІЖНИХ КРАЇН
2.1. Досвід вивчення вільного часу в США 17
2.2. Досвід вивчення вільного часу в Польщі 25
2.3. Досвід вивчення вільного часу
у Великій Британії 30

3. МЕТОДИКИ ВИЗНАЧЕННЯ
СТРУКТУРИ ВІЛЬНОГО ЧАСУ
3.1. Методика ATUS. Щоденники режиму дня 41
3.2. Методика Робінсона та Годбі 44

Список використаних джерел 47

ДОДАТКИ
Додаток А: Щоденник режиму дня 53
Додаток Б: Анкета «Пріоритетність видів
діяльності, що здійснюється у вільний час учнями
загальноосвітніх шкіл» 57

ВСТУП

Проблеми часу праці та вільного часу людини почали ґрунтовно досліджувати й дискутувати з епохи інтенсивного розвитку промисловості та початків науково-технічної революції. Особливого значення різні аспекти вільного часу набувають у сучасних умовах інформаційного та глобалізаційного суспільства, яке переживає революційні зміни у традиційному способі життя людини.

Вільний час є однією з найдефіцитніших цінностей в житті індивіда. Можливість реалізації певної діяльності в межах вільного часу є однією з найважливіших детермінант суб'єктивної якості життя людей. Динамічний розвиток цивілізації, який є наслідком прогресивної науково-технічної еволюції, передбачає зростання ролі вільного часу в суспільстві.

Сучасне дозвілля, поряд із виробничою сферою, потребує постійного оновлення знань, тобто безперервного вивчення. Все це актуалізує дослідження вільного часу, спонукає до напрацювання певних програм для підвищення ролі дозвілля як у рекреаційному, так і в пізнавальному плані в житті кожної людини.

Вільний час індивіда потребує постійного моніторингу та наукового вивчення для ліпшого розуміння спрямованості індивідуальних і суспільних потреб, а також визначення ефективності функціонування тих чи тих суспільних інституцій.

1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ КАТЕГОРІЇ «КУЛЬТУРА ВІЛЬНОГО ЧАСУ»

1.1. Визначення поняття «вільний час»

Вільний час — це компонент позаробочого часу, а отже, залежить від його величини і структури. Він і називається вільним, оскільки не залежить від трудових функцій і обов'язків людини, задоволення її фізіологічних потреб, від роботи з ведення домашнього господарства. Вільний час — це простір для людського розвитку. Саме вільний час дозволяє формувати дозвілля людини.

Досліджуючи суть категорії «культура вільного часу», слід насамперед визначити поняття, які є дотичними до цієї категорії. Йдеться про такі поняття, як «вільний час», «дозвілля» та «культура».

Незалежно від способу визначення, очевидним є той факт, що вільний час не є сталим явищем із незмінною структурою. Його зміст і специфіку визначає сама людина, здійснюючи певну діяльність, спрямовану на задоволення власних потреб.

Окремі аспекти вільного часу є об'єктом дослідження різних дисциплін: соціології, психології, педагогіки, фізичної культури, медицини та економіки. Це зумовлює досить велику кількість різноманітних визначень поняття «вільний час». Даніель Пучато пропонує структурувати ці визначення за трьома групами: інструментальні, поведінкові та духовні.

З точки зору інструментальної групи визначень «вільний час» трактують як час, у якому людина не виконує жодної обов'язкової діяльності чи заняття. Цей час є природним компонентом функціональної цілісності, виділеним

з 24-годинного бюджету часу. Одне з визначень цієї групи визначає вільний час як надлишок часу після сну та виконання певної діяльності економічного характеру (незалежно, чи це професійна діяльність, чи робота по дому).

У межах групи поведінкових визначень вільний час трактують через призму конкретної поведінки. Водночас характер такої поведінки передбачає діяльність, спрямовану на ті чи ті види відпочинку. Теоретичною основою цієї течії є концепція «Loisir», яку сформульовав французький соціолог Жофре Думаз'єдер. Автор визначає три критерії, що характеризують поведінку у вільний час, а саме: добровільність, альтруїзм і задоволення. Якщо будь-який із цих критеріїв відсутній, час не можна вважати вільним.

Дефініція вільного часу, яку запропонував Жофре Думаз'єдер, є однією з найрозповсюдженіших і визначає цей термін так: «... заняття, які людина реалізує з власної волі, добровільно для відпочинку, розваги, добровільної участі у громадському житті після виконання професійних обов'язків». Зазначена дефініція вільного часу, як уже було згадано, ґрунтується на таких трьох чинниках:

- вільний час є часом, який залишається у людини після виконання всіх професійних, сімейних і громадських обов'язків;
- зміст і форми занять упродовж вільного часу людина вибирає добровільно;
- заняття, які відбуваються протягом вільного часу, спрямовані на відпочинок, розвагу, «безінтересовне» вдосконалення особистості чи участь у громадському житті.

На думку Кшиштофа Пшеславського (K. Przecławski), вільний час не охоплює часу сну, особистої гігієни та задоволення фізіологічних потреб, а також виконання сімейних, професійних, релігійних чи соціальних обов'язків.

Група духовних визначень передбачає реалізацію потреб вищого рівня впродовж вільного часу. Насамперед це стосується самореалізації, самовдосконалення та саморозвитку. Наприклад, на думку К. Юнга, вільний час є часом, який насамперед дає нагоду для самореалізації особистості, а не для здобування інших цінностей. Цей час наповнений діяльністю, що дає людині втіху і може бути пов'язаною з культурою, фізичною культурою (спорт, рекреація, туризм), самоосвітою, спілкуванням з друзями, забавами або хобі.

Проблеми вільного часу досліджує один із розділів соціології — соціологія вільного часу. Соціологія вільного часу — галузь соціології, яка вивчає життєдіяльність, відносини й орієнтири людей у сфері вільного часу.

У наукових працях із соціології можна знайти таке визначення вільного часу: «...складова частина соціального часу, звільнена від виробничих і побутових справ, яка охоплює сферу вільної діяльності людини». Водночас дозвілля трактують, як компонент вільного часу, що є сукупністю занять, спрямованих на відновлення фізичних, розумових і психічних сил людини.

Вільний час починається там, де закінчується не лише робота на виробництві або в установі, а й усяка інша турбота про підтримання фізичного буття людини. Таким чином, вільний час є таким часом, якого не поглинає безпосередньо продуктивна праця, а який залишається вільним для задоволень, дозвілля, вільної діяльності й розвитку. Вільний час є в цьому сенсі простором для людського розвитку.

У такому ж контексті згадану категорію трактують і в рекреалогії (науці про рекреацію), де вільний час визначають як ту частину доби, яка залишається людині після виконання всіх обов'язкових справ (трудова діяльність, навчання, домашня і громадська робота) та забезпечення фізіологічно необхідних потреб (сон, споживання їжі тощо). Зокрема, Тетяна Круцевич

вказує на те, що для визначення вільного часу окремої людини з її добового бюджету часу (24 години) слід відняти час, який вона витрачає на таке: виробничо-трудові функції (включно з дорогою до місця роботи і назад); фізіологічний відпочинок (нічний сон); оздоровчі й санітарно-гігієнічні потреби (включно з уранішнім туалетом, гімнастикою, пранням білизни, миттям посуду тощо); закупівлю продуктів, їх приготування, їжу; придбання необхідних речей, товарів повсякденного вжитку й тривалого користування; виховання малолітніх дітей, невідкладну допомогу близьким людям (наприклад, догляд за хворим) тощо.

Частина доби, що залишається у розпорядженні людини після зазначених дій, може бути кваліфікована як її дозвілля, або «чистий» вільний час упродовж денного неспання. Саме цією частиною часу людина може розпорядитися на свій розсуд.

Важливі категорії вільного часу — це структура і зміст. Структура вільного часу — сукупність видів діяльності, які характеризують проведення вільного часу. Сюди належать такі види діяльності: читання книг, журналів, газет, слухання радіо, перегляд телепередач, відвідування театрів, кіно, концертів, музеїв, спортивних видовищ, спілкування з членами родини, розваги та ігри тощо. Зміст вільного часу — форми занять у вільний час, зумовлені соціальним середовищем, рівнем культури особистості, її самосвідомістю, потребами, інтересами, психологічними якостями.

Сьогодні вільний час поступово диференціюють на час вільний (free time – час, не обмежений працею) та час цільової рекреаційної активності людини (leisure – активний спосіб проведення дозвілля).

Януш Бельський (Janusz Bielski) зазначає, що визначення поняття вільного часу є досить складним процесом, який передбачає аналіз великої кількості відповідних наукових праць.

Автор, виокремлюючи відповідні терміни, пропонує зважати на певні групи визначень поняття «вільний час», а саме:

- *структурні* — ті, в яких компоненти часу є певною здійснюваною діяльністю;
- *функціональні* — полягають у перерахунку того, чому саме слугує чи може слугувати цей час;
- *атрибутні* — містять особливі, специфічні для особи атрибути, які характеризують діяльність і стан особи в певний проміжок часу.

Януш Бельський вказує на те, що, незважаючи на велику кількість визначень поняття «вільний час», більшість авторів сходяться на думці, що вільний час створює найсприятливіші умови для відпочинку, відновлення сил, особистого розвитку та суспільної діяльності.

1.2. Функції вільного часу

У контексті дослідження вільного часу неодмінно постає потреба виокремлення функцій, які він виконує. Визначення функцій вільного часу дає змогу встановити роль, яку він відіграє у різних сферах життя людини. Суть згаданих функцій полягає у задоволенні певних потреб людини.

Дослідження Анни Дабровської (Anna Dąbrowska) та співавторів встановили, що вільний час спрямований на виконання низки функцій. Серед них виділяють такі:

- *функція відпочинку* — найочевидніша функція, пов'язана із забезпеченням відновлення психічних і фізичних сил організму людини. Зміст відпочинку може бути активним або пасивним, що також зумовлює той чи той вид діяльності;
- *функція розваги* — має забезпечувати цілком відмінну від фізичної або розумової праці діяльність у формі розваги, забави, певного виду атракції;

- *функція особистого розвитку* — одна з основних функцій вільного часу, пов'язана із забезпеченням реалізації інтересів та розвитку талантів особистості (саме ця функція вільного часу передбачає, окрім реалізації інтелектуального та творчого потенціалу індивіда, підвищення рівня фізичної підготовленості);
- *суспільна функція* — полягає в забезпеченні комунікації з представниками тих чи тих суспільних груп, яких індивід може обирати з урахуванням власних інтересів і зацікавлень.

Схожу класифікацію функцій пропонує і Вікентій Окон, який розрізняє такі функції вільного часу:

- *функція відпочинку* — відновлення психічних і фізичних сил упродовж вільного часу;
- *функція розваги* — для отримання задоволення від певної діяльності;
- *соціальна функція* — виконання певної діяльності добровільно, без примусу;
- *функція розвитку здібностей та реалізації інтересів особистості*.

Водночас Казімеж Денек пропонує інші підходи до класифікації функцій вільного часу. Автор так класифікує згадані функції:

- *креативна* — полягає у задоволенні потреби самореалізації особистості, а також розвитку власних інтересів і прагнень;
- *рекреаційна* — проявляється здебільшого в організації відпочинку, забав і розваг;
- *просвітницька* — спрямована на реалізацію зацікавленості наукою і технікою, формування науково-дослідницьких інтересів серед дітей та молоді;
- *опікунська (функція догляду)* — передбачає створення умов для задоволення основних потреб дітей і молоді з профілактикою небезпечних для життя чинників;

- *інтегративна* — функція, спрямована на об'єднання дітей, молоді і дорослих, що проживають у межах певного району, міста чи села. Вона передбачає встановлення міжособистісних відносин у духовній та соціальній сферах;
- *екологічна*.

Дослідниця культурно-дозвіллєвої діяльності Л. О. Карпова у своїх наукових працях серед інших функцій вільного часу також виокремлює рекреаційно-оздоровчу.

Разом із терміном «вільний час» у науковій літературі постійно використовують і термін «дозвілля». Сьогодні поняття «дозвілля» нерозривно пов'язане з вільним часом.

«Великий тлумачний словник української мови» визначає термін «дозвілля» як вільний від праці час, час відпочинку.

Р. Азарова зазначає, що дозвілля — це проміжок часу, який суб'єктивно оцінюється людиною як такий, що належить їй, і наповнює його цілеспрямованою корисною діяльністю.

Дозвілля трактують і як вільний вибір різних видів діяльності на противагу обов'язковим заняттям, як звільнення від примусу, зобов'язань, монотонності вражень.

Сфера дозвілля в усі часи була і залишається одним із вагомих складників людського життя. Саме тому проблема організації вільного часу завжди була і є в центрі уваги і науковців, і пересічної людини.

Сучасне дозвілля, разом із виробничою сферою, потребує постійного оновлення знань, тобто безперервного вивчення. Все це актуалізує дослідження вільного часу, спонукає до напрацювання певних програм для підвищення ролі дозвілля як у рекреаційному, так і в пізнавальному плані у житті кожної людини.

Культуру дозвілля формують шляхом розроблення й поширення таких форм, які емоційно схвалені та мають соціально прийнятний характер для певної спільноти. Категорію «культура дозвілля» можна визначити як набір ціннісних

орієнтирів, систем поведінки на основі загальнолюдських норм моралі в межах вільного вибору, які сприяють самореалізації внутрішніх потенцій особистості у вільний час.

На думку Ірини Олійник, культура дозвілля — це внутрішня культура людини, що передбачає наявність у неї певних особистісних якостей, які дають змогу змістовно і з користю проводити вільний час. Культуру дозвілля характеризують також ті заняття, яким надають перевагу у вільний час. Ідеться про ті види дозвіллєвої діяльності, які сприяють формуванню й розвитку особистості. Особливо цінними є заняття, до яких людина залучена особисто. Культура дозвілля зумовлена також і рівнем розвитку та функціонуванням відповідних закладів і установ культури: клубів, кінотеатрів, стадіонів, бібліотек тощо.

Дозвілля активно реагує на зміни в суспільстві як у соціальній системі і виступає певною характеристикою її життєздатності, відображенням потенціалу суспільного розвитку, а найбільш чутливим виявляється до політичних та економічних зрушень. Потреби життя вимагають розроблення й упровадження нових наукових підходів до дослідження особливостей цього соціального явища, його змісту, принципів і специфіки функціонування. Актуальним стає також визначення ефективності нових дозвіллєвих технологій, поліваріантних способів організації.

Оскільки культурно-дозвіллєва діяльність становить предмет дослідження багатьох наук, то її функціональна визначеність і соціальна роль у модернізації усталених соціальних відносин детермінується соціально-культурним змістом понять «вільний час», «культурне дозвілля», «культурно-дозвіллєве середовище».

У науковій літературі дедалі частіше використовують термін «дозвіллєва діяльність», який застосовують у контексті вивчення вільного часу різних категорій суспільства. Водночас

дозвіллєву діяльність вважають компонентом, який також є частиною вільного часу.

Наталія Максимовська, здійснивши аналіз різноманітних дефініцій дозвілля, пропонує використовувати термін «сфера дозвілля», що постає своєрідною системою, яка поєднує функціонування дозвіллєвого простору: починаючи від системи управління в структурі різних відомств, закладів інфраструктури дозвілля, змістовного наповнення діяльності, кадрового та ресурсного потенціалу до конкретної практичної реалізації.

Тетяна Круцевич та Галина Безверхня вказують на те, що поняття «дозвілля» і «вільний час» взаємозамінні. Проте вони не ідентичні за змістом. Вільний час можна варіативно використовувати на що завгодно. Людина в цей період може зайнятися господарством, домашніми справами. Деякі люди проводять його неефективно (у стані «нічогонероблення» або на шкоду власному здоров'ю чи порушуючи громадський порядок і дозвілля тих, хто поруч).

Уявлення про роль дозвілля, що формується в етнонаціональній культурі, є конкретнішим, ніж тлумачення вільного часу. Суспільство орієнтується на те, що людина має використовувати цей час насамперед на відновлення власного здоров'я і для внутрішнього розвитку.

Висвітливши думки науковців щодо тлумачення понять «вільний час» і «дозвілля», зупинимося на трактуванні словосполучення «культура вільного часу». Загальновідомим є визначення культури як сукупності матеріальних і духовних цінностей, створених людством упродовж його історії. Разом з таким загальноприйнятим трактуванням учені здебільшого деталізують тлумачення поняття «культура» залежно від сфери або ж контексту його використання.

Культура — це специфічний спосіб організації та розвитку людської життєдіяльності, представлений продуктами

матеріальної і духовної праці, системою соціальних норм і настанов, духовними цінностями, сукупністю відносин людей із природою, між собою та ставленням до власної особистості; це система життєвих орієнтирів суб'єкта.

Отже, – культура вільного часу специфічний спосіб організації життєдіяльності людини, який охоплює сферу її дозвілля, здійснюється для відпочинку, оздоровлення, розваги та добровільної участі у громадському житті після виконання професійних обов'язків. Також види діяльності, які здійснює індивід у вільний час, можуть бути дуже різноманітними і залежити від специфічних потреб та смаків людини.

У сучасній науковій літературі до часу дозвілля відносять такі види діяльності:

1) індивідуальне споживання культури (читання книг, журналів, газет, прослуховування радіо, перегляд телепередач тощо);
2) публічно-видовищне споживання культури (відвідування театрів, кіно, концертів, музеїв, спортивних видовищ тощо);
3) спілкування (із членами родини, родичами, сусідами, друзями тощо);
4) фізичні заняття (ранкова і вечірня гімнастика, водні процедури тощо);
5) розваги й ігри, що знімають розумове і фізичне напруження, створюють добрий настрій;
6) пасивний відпочинок (прогулянки без певної мети, спокій, зміна напруженості урівноваженістю та ін.);
7) заняття, які можна вважати явищами антикультури (зловживання алкоголем, хуліганство, злочинність, наркоманія, азартні ігри, безцільне проведення часу як нераціональний спосіб відпочинку).

Отже, як бачимо, багато науковців пропонують власні підходи до визначення поняття «вільний час». Незважаючи на існування різних формулювань згаданої дефініції, аналіз наукової та методичної літератури дає змогу встановити спільні особливості майже всіх актуальних для сучасної науки визначень вільного часу. До вказаних особливостей зараховують такі: вільний час не пов'язаний із виконанням професійних обов'язків та іншої обов'язкової діяльності чи заняття; зміст вільного часу індивід визначає самостійно і добровільно; форми діяльності, які реалізовують у вільний час, мають приносити людині задоволення та позитивні емоції; вільний час дає нагоду для самореалізації особистості через самоосвіту та хобі.

2. СВІТОВИЙ ДОСВІД ВИВЧЕННЯ ВІЛЬНОГО ЧАСУ. МІСЦЕ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У КУЛЬТУРІ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ШКОЛЯРІВ ЗАРУБІЖНИХ КРАЇН

У цьому розділі зупинимося на аналізі підходів до вивчення змісту вільного часу громадян, зокрема дітей різних вікових категорій, у деяких зарубіжних країнах.

Учені зазначають, що фізичне виховання в школах багатьох економічно розвинених країн спрямоване, поміж іншим, на формування особистих інтересів під час організації активного дозвілля й відпочинку школярів.

2.1. Досвід вивчення вільного часу в США

Аналіз вказаної тематики розпочнемо з наукових робіт, об'єктом яких був вільний час громадян США. Саме у цій країні вперше почали вивчати сферу дозвілля, використовуючи детальний науковий інструментарій, що зрештою сприяло утворенню спеціалізованих державних структур, які моніторять особливості вільного часу громадян цієї країни. Зазначимо, що дослідження вільного часу у США проводять із кінця XIX століття. Це дозволило сформувати певні підходи, своєрідну школу дослідження структури вільного часу. Однією з особливостей вивчення вільного часу науковцями США є чітке визначення видів діяльності, які можуть бути зараховані до сфери дозвілля. Водночас багато авторів наполягають на тому, що діяльність на дозвіллі має приносити певне задоволення. Та діяльність, яка передбачає отримання матеріальних благ чи інших вигод, не може бути класифікованою як діяльність на дозвіллі.

Структура діяльності людини на дозвіллі зазнає змін із кожним наступним десятиліттям. Дані, наведені у таблиці 1, показують, які види діяльності громадяни США у віці від 14 років полюбляли найбільше у 1985 році.

Якщо проаналізувати наведені результати, можна побачити очевидну закономірність: найпопулярнішими видами діяльності є саме ті, які здійснюють у вільний час. Як уже було зазначено, низка науковців наполягають на тому, що діяльність у вільний час має приносити задоволення. Цю тезу чітко підтверджують наведені емпіричні дані, які показують, що в переліку пріоритетів на чільних позиціях є саме ті види діяльності, які приносять індивіду певне задоволення. Водночас ті види діяльності, які пов'язані з виконанням зобов'язань, отримали найнижчі оцінки респондентів.

Таблиця 1

Задоволеність громадян США різновидами діяльності у 1985 році (Робінсон і Годбі, 1999 рік)

Місце	Бал	Вид діяльності	Місце	Бал	Вид діяльності
1	9,3	Секс	20	6,7	Додаткова робота
2	9,2	Заняття спортом	21	6,6	Робота вдома
3	9,1	Рибальство	22	6,4	Допомога дітям чи дорослим
4	9	Мистецтво, музика	23	6,1	Одягання
5	8,9	Відвідування барів, кафе	24	6	Навчальні заняття
6	8,8	Ігри з дітьми	25	5,9	Виконання доручень
7	8,6	Читання для дітей	26	5,7	Догляд за будинком
8	8,5	Сон, церква, кіно	27	5,5	Ремонт
9	8,3	Читання, прогулянки	28	5,4	Робота по дому
10	8,2	Робочі перерви, гостини	29	5,2	Оплата рахунків
11	8	Розмови з сім'єю	30	5	Робота на подвір'ї

Продовження таблиці 1

Місце	Бал	Вид діяльності	Місце	Бал	Вид діяльності
12	7,9	Обідня перерва	31	4,9	Прибирання, миття посуду
13	7,8	Читання газети, ТВ	32	4,8	Прання
14	7,7	В'язання, шиття	33	4,7	Лікування
15	7,5	Подорожі	34	4,6	Ремонт авто
16	7,3	Хоббі			
17	7,2	Догляд за немовлям, виконання вправ			
18	7,1	Садівництво			
19	7	Допомога з домашнім завданням			

Як бачимо, у переліку видів діяльності відсутні такі популярні у наш час види, як користування комп'ютером, мобільним телефоном чи смартфоном, комп'ютерні ігри, інтернет. Можна припустити, що в середині XXI століття відмінності у повсякденному житті людей будуть ще виразнішими. Це ще раз засвідчує необхідність систематичного моніторингу структури дозвілля різних соціальних категорій.

Сандра Хоффер та Саллі Картін з університету Меріленд, досліджуючи діяльність на дозвіллі дітей віком 6–12 років, встановили, що загалом доступний вільний час у будні для цього контингенту дітей становить 5,5–6 год на день. На вихідних кількість вільного часу збільшується до 10,5–11,25 год, що логічно пояснюється відсутністю навчального навантаження. Згідно з отриманими даними, п'ятниця є тим днем тижня (за винятком вихідних), у якому кількість вільного часу є найбільшою. Для порівняння: кількість вільного часу в четвер у середньому на годину менша, ніж у п'ятницю. Якщо порівняти кількість вільного часу у вихідні, то більшою вона є у суботу, ніж у неділю, через збільшення тривалості сну саме в неділю.

У 1997 році проведено дослідження структури вільного часу дітей віком 6–8 років. Емпіричні дані збирали за допомогою

спеціально розробленого щоденника, який заповнювали діти відповідного контингенту. У результаті встановлено, що найбільш універсальним способом проведення дозвілля дітей 6–8 років у 1997 році у США був перегляд телевізійних програм. До цієї діяльності залучалося 96% дітей. Більше ніж 9 з 10 дітей цього віку залучалися до гри на дозвіллі і приблизно 8 з 10 дітей виконували різну домашню роботу. Близько 2% дітей витрачали частину вільного часу на певні хобі, 13% – на користування комп'ютером, 14% – на діяльність поза домом (не враховуючи ігор). Дівчатка цього віку на дозвіллі проявляли більшу зацікавленість заняттями певним видом мистецтва та шопінгу, а також трішки більше були схильними до читання для задоволення, тоді як хлопчики витрачали більше вільного часу на навчання.

Уже в 1998 році суттєво зросла частка сімей, у яких діти отримали регулярний доступ до персонального комп'ютера, використовуючи його для навчання та розваги, що суттєво вплинуло на структуру вільного часу. Сьогодні проблеми витрат вільного часу учнями різного віку на діяльність пов'язану з використанням комп'ютера або переглядом телевізійних програм, регулярно стають об'єктом наукових досліджень. Автори намагаються визначити структуру вільного часу дітей різного віку та місце у ній різних видів діяльності.

Марі Дорінда Аллард у своїй статті «Як старшокласники проводять час» наводить дані дослідження вільного часу учнів віком 15–19 років. Дослідження проводили впродовж 2003–2007 років у період з вересня по травень. Такі часові межі досліджень є загальноприйнятими, адже охоплюють період навчальної діяльності без тривалих літніх канікул.

Загалом, за даними згаданого дослідження, навчальна діяльність і сон займають майже дві третини часу типового шкільного дня. У середньому учні витрачають на сон 8,1 год

та 7,5 год на навчальну діяльність (відвідування обов'язкових занять і виконання домашнього завдання). Решта часу розподілена на інші види діяльності таким чином: дозвілля та спортивна діяльність – 4 год; переміщення (час у дорозі) – 1,1 год; збирання (одягання) – 0,8 год; споживання їжі – 0,8 год; праця – 0,5 год; інша діяльність, зокрема громадська діяльність, шопінг, робота по дому – 1,2 год.

Існує певна різниця у структурі щоденної діяльності між учнями старшого шкільного віку жіночої та чоловічої статей. Наприклад, у 2008 році 79% хлопців щодня переглядали телепередачі, тоді як серед дівчат цей показник становить 75% (рис. 1).

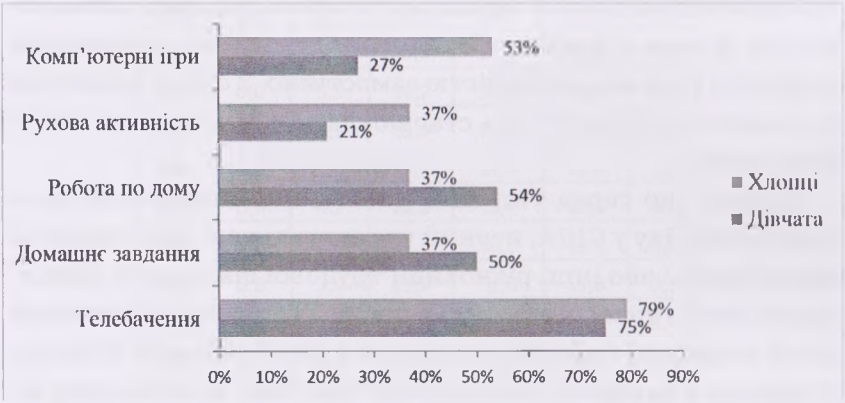


Рис. 1. Розподіл витрат часу учнів старшого шкільного віку США на види діяльності залежно від статі (2008 рік)

Структура дня у старшокласників США змінюється залежно від віку. Науковці встановили, що час, відведений на ті чи інші види діяльності, відрізняється у школярів 15–16 та 17–19 років.

Серед школярів віком 17–19 років 51% щодня керують автомобілем, тоді як серед учнів 15–16 років цей показник становить 25%. Слід зазначити, що такий вид діяльності не характерний

для українських школярів, що пов'язано з особливостями законодавства, певною культурою життя та рівнем доходів.

Школярі віком 17–19 років також більше часу витрачають на працю, шопінг і громадську діяльність. Скажімо, на працю вони витрачають у середньому 4,4 години, тоді як учні віком 15–16 років – 3,5 години.

Учні віком 15–16 років більше часу витрачають на виконання домашніх обов'язків, комп'ютерні ігри та роботу за комп'ютером на дозвіллі, а також заняття спортом і фізичною культурою.

У цьому контексті цікавою є інформація щодо особливостей здійснення рухової активності учнями старшого шкільного віку. Зокрема, близько 13% цього контингенту займаються спортом і руховою активністю самостійно. З однолітками цю діяльність здійснюють 67% старшокласників, з членами сім'ї – 20% учнів.

Цікаво, що серед типових занять, які виконували діти шкільного віку у США, певний час актуальною була праця на виробництві або інші різновиди трудової діяльності. Характерно, що до такої діяльності в певний час залучали не лише дітей старшого шкільного віку, але й дітей віком 10–13 років. У таблиці 2 наведено дані зміни витрат часу дітей на таку діяльність упродовж 20 століття.

Як бачимо, під впливом соціально-економічних відносин, які складалися в певні історичні періоди, змінювалася структура діяльності школярів. Починаючи з 1940 року, дітей шкільного віку все рідше залучали до виконання трудових обов'язків. У наш час праця з отриманням відповідної зарплатні займає серед учнів старшого шкільного віку США близько 3 годин на тиждень. Припускаємо, що такі зміни є наслідком впливу двох чинників: I – збільшення витрат часу на освіту та самоосвіту; II – підвищення матеріальних доходів

батьків, що дозволяє достатньо фінансово забезпечувати потреби дитини.

Таблиця 2

Динаміки зміни середньої кількості тижневого робочого часу упродовж 20 століття серед громадян США (Ramey, 2009)

	Вік					
	10–13	14–17	18–24	25–54	55–64	65+
Рік	**Кількість робочих годин на тиждень**					
1900	5,2	20,7	29,4	29,6	26,8	19,3
1910	3,8	19,3	29,1	31,1	29,2	19,0
1920	1,6	16,9	30,2	30,5	27,3	16,3
1930	0,9	11,5	26,5	27,6	24,5	14,8
1940	0,0	5,5	24,2	26,2	21,4	10,5
1950	0,0	6,1	23,9	26,6	21,9	9,3
1960	0,0	4,5	23,5	27,0	22,4	6,6
1970	0,0	4,1	22,2	27,4	22,5	4,8
1980	0,0	4,5	22,5	28,0	19,0	3,2
1990	0,0	3,9	23,0	31,6	19,8	3,3
2000	0,0	3,9	22,6	32,1	21,5	3,6
2005	0,0	2,9	20,9	31,3	23,1	4,2

Далі наведемо дані аналізу показників витрати часу дітей шкільного віку на навчальну діяльність в освітньому закладі. Як видно з таблиці 3, час, витрачений на навчальну діяльність у США, стало зростав від 1900 року. Ці дані чітко ілюструють зміну суспільних цінностей із підвищенням пріоритету інтелектуальної праці.

Варто зазначити, що дослідженнями структури вільного часу, крім певних науковців, у США займається окрема структура державного підпорядкування. Йдеться про Американську організацію з огляду використання часу (ATUS), яка є

державним федеральним органом, що здійснює постійний моніторинг різновидів діяльності, на які витрачають свій час різні категорії громадян США. Організація є структурним підрозділом Департаменту праці США. Усі спеціалізовані дослідження проводять за уніфікованою методикою, вони охоплюють досить значну кількість громадян різного віку та державне фігагсування.

Таблиця 3

Динаміка зміни середньої кількості тижневого навчального часу впродовж 20 століття серед юнаків і підлітків США (Ramey, 2009)

Рік	Вік	
	14–17 р.	18–24 р.
	Кількість годин на тиждень	
1900	6,3	0,9
1910	9,7	2,0
1920	10,5	1,5
1930	13,9	2,5
1940	16,3	2,6
1950	18,4	2,9
1960	20,9	5,1
1970	22,3	6,9
1980	22,5	6,3
1990	23,7	7,6
2000	24,0	7,6
2005	24,0	8,1

Департамент праці США на своєму офіційному електронному ресурсі наводить дані дослідження структури вільного часу громадян віком від 15 років за 2014 рік. Характерно, що зазначені дані подаються як загальне дозвілля та спортивний час, тобто час, витрачений на рухову активність, актуалізовано

як особливий елемент дозвілля. Згідно з наведеними даними, щодня протягом тижня та року час дозвілля громадян США у середньому становить 5 год 5 хв. Щодо структури дозвілля, то найбільшу частку становить час, який громадяни витрачають на перегляд телевізійних програм. Показник цієї діяльності дорівнює 2 год 49 хв щодня впродовж тижня. Наступний різновид діяльності, який щодня займає відносно вагомий часовий період, є спілкування та суспільна діяльність (38 хв на день). Інші види активності займають суттєво менше часу і є приблизно однаковими за тривалістю, серед них: ігри на приставці чи комп'ютері / час проведений за комп'ютером – 27 хв; читання – 19 хв; пасивний відпочинок (релаксація) – 17 хв; заняття спортом, фізичними вправами, рекреація – 17 хв; інша активність на дозвіллі – 18 хв.

2.2. Досвід вивчення вільного часу в Польщі

Стиль наукових досліджень вільного часу в Польщі схожий до підходів, які застосовують українські науковці. Традиційно методика досліджень у цьому напрямі базується на аналізі емпіричних даних, отриманих за допомогою опитування певного контингенту респондентів. Залежно від мети та завдань досліджень автори пропонують власні інтерпретації запитань, які використовують у відповідних анкетах.

Зазвичай емпіричні дані, пов'язані з особливостями вільного часу певних суспільних категорій, мають локальну прив'язку й ураховують специфіку не лише контингенту респондентів, а й місцевості, у якій проводили конкретне дослідження.

Як приклад наведемо дані, що відображають пріоритети в проведенні вільного часу учнів 4–5 класів загальноосвітніх міських шкіл Польщі (див. рис. 2).

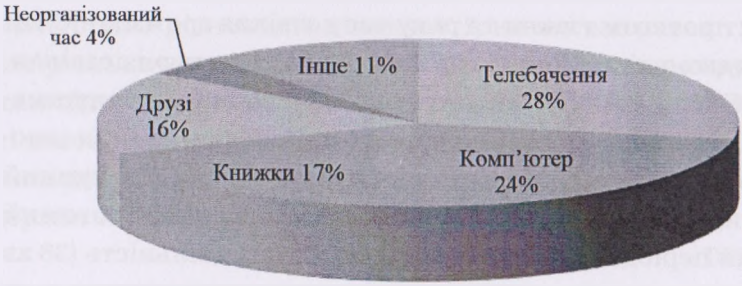


Рис. 2. Пріоритети в проведенні вільного часу учнів 4–5 класів загальноосвітніх міських шкіл Польщі (Martyka Anna, 2012)

Як бачимо, серед форм проведення вільного часу учні надають перевагу перегляду телепрограм. Показник таких дітей становить 28%. На другому місці за поширеністю серед способів проведення дозвілля є діяльність, пов'язана з використанням комп'ютера (24% дітей). Наступним за популярністю видом діяльності є читання книжок – 17%. Приблизно такий же відсоток дітей полюбляє проводити вільний час у колі друзів (16%). Чотири відсотки польських учнів витрачають вільний час на неорганізовану діяльність. До інших видів діяльності залучено 11,3% дітей.

Близько 40% учнів польських загальноосвітніх шкіл залишаються після обов'язкових навчальних занять у групах продовженого дня. Згадана форма проведення часу по суті визначає зміст дозвілля цих учнів і, разом із забезпеченням відповідного нагляду на час відсутності батьків, має сприяти раціональній організації діяльності дітей.

Заняття різноманітного спрямування поза школою відвідують 82% польських дітей. Щодо безпосередніх зацікавлень

учнів, то найвідвідуванішими позашкільними заняттями є гуртки та секції фізкультурно-спортивного спрямування (рис. 3). Такі заняття відвідують приблизно 38% учнів 4–5 класів. Відносно значна кількість учнів відвідує додаткові заняття з різних навчальних дисциплін (як-от англійська мова чи математика) – 26%. Гуртки мистецького спрямування регулярно відвідують 8% учнів. Близько 7% дітей залучені до музичних гуртків і секцій, 3% займаються танцями. Інші 18% дітей не відвідують позашкільних гуртків і секцій.

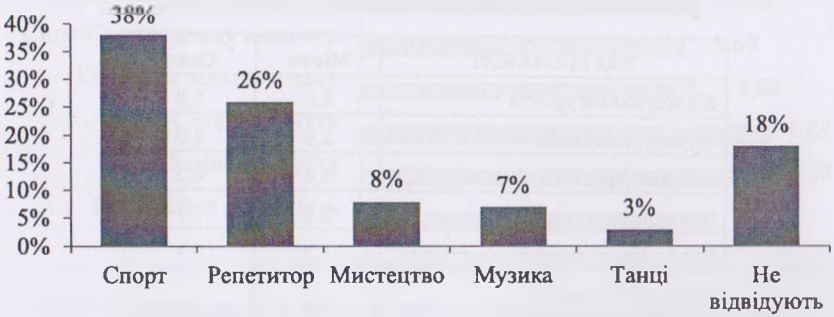


Рис. 3. Залучення учнів 4–5 класів до позашкільних гуртків і секцій (Martyka Anna, 2012)

Як і в інших країнах, у Польщі спостерігається стала тенденція до збільшення часу, який діти різного віку проводять за комп'ютером. Це насамперед зумовлено широким колом можливостей, яке комп'ютер може надати людині. Спілкування, навчання, пізнання, розвага – це ті функції, які виконує сучасний комп'ютер. Згідно з існуючими даними, станом на 2012 ріку залежно від місцевості проживання від 54 до 85% учнів 4–5 класів загальноосвітніх шкіл Польщі щодня проводять за комп'ютером годину або більше вільного часу. Досить суттєва різниця у кількості залучених до цього виду діяльності пояснюється легшим або ж навпаки важчим доступом до всесвітньої

мережі. Знову ж таки, що ліпше розвинена місцевість, у якій проживає дитина, то легше їй отримати необхідний сервіс, відповідно, то більше часу вона проводить за комп'ютером.

У таблиці 4 наведено дані кількості годин, які витрачають учні загальноосвітніх шкіл Польщі в міській і сільській місцевостях протягом тижня на різні види діяльності.

Таблиця 4

Середня кількість годин, яку витрачають польські учні на різні види діяльності у вільний час (Bielski Janusz, 2008), (год)

Вид діяльності	Місто	Село
Відвідування уроків	9,0	3,8
Читання книжок	3,9	2,0
Забави з друзями на повітрі	5,6	4,2
Прогулянки	2,6	1,7
Спорт (тренування, змагання)	4,2	3,1
Екскурсії та інші рекреаційні заняття	1,8	1,1
Оплачувана праця	0,3	0,8
Допомога батькам або іншим особам в різній діяльності	4,4	4,9
Майстрування чи інші заняття в приміщеннях	1,0	0,9
Комп'ютерні ігри	4,9	3,6
Користування Інтернетом	4,2	1,2
Перегляд телепрограм	6,7	5,4
Читання книжок іноземною мовою	0,9	0,1
Дискотеки та інші розваги	2,0	2,0
Інші заняття	1,6	0,5

Вільний час розглядають як цінність, вартість якої суттєво зросла за соціально-економічних умов, що склалися на початку 21 століття. У цьому контексті представимо дані суб'єктивного оцінювання аспектів повсякденного життя мешканців польських міст віком від 16 років (рис. 4).

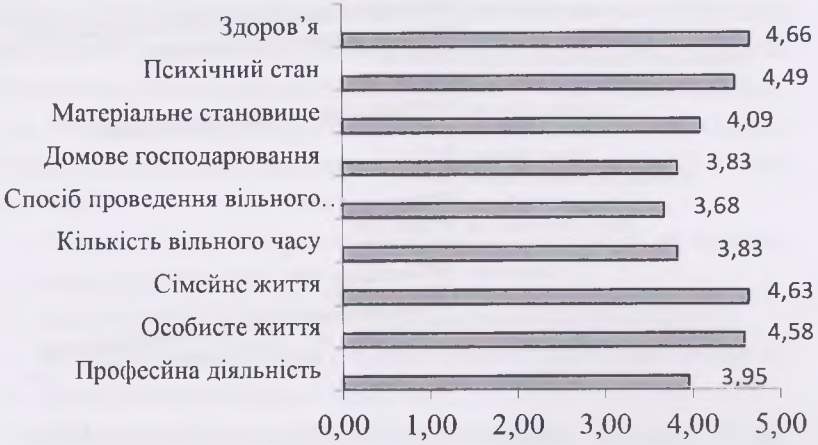


Рис. 4. Значення деяких аспектів життя для мешканців міст Республіки Польщі (Błoński Krzysztof, 2014)

У будні найпопулярнішим способом проведення вільного часу є діяльність у колі сім'ї. У вихідні громадяни Польщі надають перевагу прогулянкам на свіжому повітрі, а у період відпусток і канікул пріоритетнішими в проведенні вільного часу цілком природно стають подорожі, туризм тощо.

Щодо занять спортом і фізичною культурою варто констатувати не дуже високий відсоток зацікавленості цим видом діяльності з боку мешканців польських міст. У будні такій формі проведення вільного часу надають перевагу 19% опитаних, у вихідні цей показник знижується до 12%. Спорт і фізична культура посідають 8 місце серед інших форм проведення вільного часу в будні та в період відпусток чи канікул.

Серед чинників, які впливають на вибір тієї чи іншої форми проведення вільного часу, польські громадяни надають перевагу власним смакам і уподобанням (рис. 5).

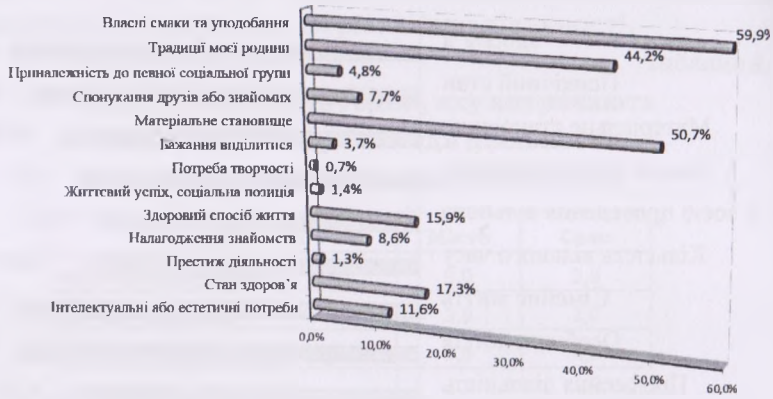


Рис. 5. Чинники, які впливають на вибір способу проведення вільного часу польськими громадянами (Błoński Krzysztof, 2014)

Суттєвий вплив на вибір способу проведення вільного часу має матеріальне становище, на що вказують приблизно 50% опитаних. Спосіб і традиції повсякденного життя сім'ї також дуже часто визначають зміст вільного часу.

2.3. Досвід вивчення вільного часу у Великій Британії

Вивченням структури дозвілля громадян Великої Британії займається спеціальний підрозділ Управління у справах культури, ЗМІ та спорту, який на основі статистичних даних готує звіти під назвою «Національний огляд культури, дозвілля та спорту». Згадана організація є аналогом структури, що

виконує такі самі функції у США. Здійснюючи систематичний моніторинг видів діяльності громадян Великої Британії, Управління у справах культури, ЗМІ та спорту надає статистичну інформацію, за якою можна оцінити особливості дозвілля осіб різних вікових категорій. У своїх дослідженнях організація послуговується сталим алгоритмом моніторингу відповідних аспектів суспільного життя, що дає змогу вивчати динаміку зміни пріоритетів діяльності британців на дозвіллі. Вивченням пріоритетних видів діяльності британців займаються також вузькоспеціалізовані організації, серед яких такі:

- Ofcom – урядовий регулятор радіомовлення, телекомунікації та пошти;
- Національний огляд культури, дозвілля та спорту;
- National Literacy Trust (Національний фонд грамотності);
- Рада фільмів Великої Британії;
- Британський інститут кінематографії;
- Британська асоціація серця;
- Управління національної статистики;
- Спортивна Англія;
- Управління у справах дітей, шкіл та сім'ї;
- Національний траст грамотності;
- Огляд громадян, громад і місцевого самоуправління;
- Інформаційний центр здоров'я та соціальної допомоги;
- Національний центр соціальних досліджень.

Кожна із зазначених структур на спеціальних ресурсах подає статистичну інформацію щодо відповідних аспектів соціального життя, які досліджують спеціалісти цих організацій.

Інформацію щодо національних особливостей діяльності громадян можна також почерпнути з ресурсу структури Європейської комісії – Євростату.

Управління національної статистики Великої Британії систематично подає узагальнені звіти, які містять цифрові дані з різних соціально-економічних сфер. Зібрані дані є вихідними для формування урядової політики та розподілу ресурсів у різних галузях. Згідно з даними звіту «Національного огляд культури, дозвілля та спорту», серед улюблених видів діяльності жителів Англії віком від 16 років на дозвіллі є перегляд різноманітних телевізійних програм (табл. 5).

Таблиця 5

Діяльність жителів Англії різного віку у вільний час, 2007/08 та 2009/10 (%)

Вид діяльності	16–24		25–34		35–44		45–64		65 і старші		Загалом	
	2008	2010	2008	2010	2008	2010	2008	2010	2008	2010	2008	2010
Перегляд телепрограм	82	88	83	85	84	88	85	89	89	92	85	89
Сім'я/друзі	83	87	84	85	82	85	79	83	76	82	80	84
Прослуховування музики	83	90	74	78	72	76	70	74	65	69	72	76
Шопінг	69	71	67	73	65	74	64	69	67	69	66	71
Читання	47	53	60	62	63	65	71	72	74	73	65	67
Харчування в ресторані/кафе	55	66	66	71	66	70	66	72	58	65	63	69
День поза домом	50	54	63	65	66	68	65	67	58	59	61	63
Інтернет	-	79	-	77	-	71	-	57	-	24	-	59
Спорт, тренування	59	63	58	63	57	60	51	55	34	35	51	54
Садівництво	12	16	32	36	48	51	61	64	61	62	47	49
Відвідування пабів/барів	60	59	56	63	47	50	42	44	25	33	45	48
Відвідування кінотеатрів	64	72	53	61	48	55	37	42	18	21	42	48

Як видно з таблиці, пропорція показників залученості громадян до різних видів діяльності суттєво не відрізняється протягом 2008–2010 років. Звертає на себе увагу лише введення у перелік видів діяльності користування інтернетом. Цей показник фігурує в статистичних звітах від 2009 року. З наведених даних видно, що користуванню мережею у вільний час залежно від віку надають перевагу 57–79% британців. Навіть серед людей віком 65 років та старших цей показник становить 24%, що є досить вагомою часткою.

До занять спортом у вільний час упродовж 2008–2010 років було залучено близько 50% дорослого населення. Науковці констатують, що за останні 10 років кількість громадян, які дотримуються рекомендацій стосовно норм щоденної рухової активності, не перевищує третини.

Перегляд телепрограм на дозвіллі є популярною діяльністю серед громадян усіх вікових категорій. Сталу тенденцію до захоплення телевізійним продуктом почали спостерігати у Британії з початку 1950-х років, коли телевізор став доступним для більшості сімей. З 1990-х телевізором користуються понад 90% громадян, 85% з яких станом на серпень 2007 року, надають перегляду телепрограм у вільний час пріоритетного значення. Згідно з даними Ofcom, понад 50% громадян Великої Британії у випадку зменшення власних доходів не будуть скорочувати витрати на телекомунікаційні послуги, зменшуючи водночас витрати на харчування, розваги та відпочинок. У цьому контексті важливим моментом є визначення змісту телевізійного контенту, який систематично переглядають британці. У таблиці 6 зафіксовано дані щодо пріоритетів у виборі тематики телевізійних програм серед громадян Великої Британії.

Серед уподобань перегляду телепрограм досить суттєві відмінності спостерігаються між чоловіками та жінками стосовно програм спортивної тематики, яким надають перевагу 72%

чоловіків і 37% жінок, і телевізійних серіалів, які полюбляють 58% жінок та 29% чоловіків.

Таблиця 6

Пріоритети у виборі тематики телевізійних програм серед британців (%)

Тематика телевізійних програм	Чоловіки	Жінки	Загалом
Новини	73	71	72
Фільми	68	64	66
Гумор, комедія	64	54	59
Спортивні трансляції наживо	72	37	54
Природничі програми	52	50	51
Серіали	29	58	44
Історія	44	34	39
Приготування їжі	30	46	39
Сучасні та історичні драми	25	45	35
Вікторини	31	37	35
Політичні програми	36	29	33
Інші спортивні програми	46	17	31

Одним із популярних видів діяльності на дозвіллі серед британців є читання літератури. Водночас тенденцію до збільшення відсотка громадян, залучених до цієї діяльності, спостерігається починаючи з 25 років. Серед осіб віком 16–24 років цей показник становить 47%.

Згідно з даними Національного трасту грамотності за 2007 рік, серед дітей віком 8–16 років в Англії регулярно полюбляють читати літературу 58% опитаних. Серед хлопців цей показник є нижчим і становить 51%, тоді як серед

дівчаток – 64%. Регулярно читають у позанавчальний час 42% дівчат і 34% хлопців. Узагалі не отримують задоволення від читання літератури та практично не роблять цього 10% хлопців і 6% дівчат.

Щодо діяльності, якою займаються діти різного віку у вільний час, то згідно зі звітом «Про рухову активність», яку підготувала Британська асоціаціея серця, витрати часу на «сидячі» види діяльності серед дітей усіх вікових категорій зростає у вихідні.

Для моніторингу поточної ситуації на замовлення організації під назвою «Спортивна Англія» протягом 2007 / 2008 років було проведено дослідження для виявлення найпопулярніших серед британців форм рухової активності. У дослідженні взяли участь 6,9 мільйона громадян віком від 16 років. Систематичною руховою активністю при цьому вважали заняття тривалістю не менше ніж 30 хв, не рідше ніж тричі на тиждень. За результатами проведеного соціологічного дослідження було отримано дані, представлені у таблиці 7.

Цікавим підходом, який практикують у школах Великої Британії є спеціалізовані програми під назвою «Спортивне партнерство у школі». Згадані програми передбачають співпрацю між загальноосвітніми школами, а також коледжами, які утворюють певні об'єднання для створення оптимальних умов для занять фізичною культурою та спортом у позанавчальний час. Такий підхід дозволяє ефективніше впроваджувати різні форми рухової активності в діяльність учнів на дозвіллі, збільшуючи рівень їхньої рухової активності. У 2008 / 2009 навчальному році до таких програм були залучені близько 21526 загальноосвітніх шкіл.

Упродовж 2007 /2008 років частка учнів 1–13 класів в Англії, які щонайменше 2 години протягом тижня займалися організованим фізичним вихованням або позашкільним спортом, становила 90%. Згідно з даними Департаменту у справах

дітей, школи та сім'ї понад 50% дітей віком від 5 до 19 років у 2008 / 2009 навчальному році регулярно були залучені до занять фізичною культурою та спортом щонайменше 3 години на тиждень.

Таблиця 7

Найпопулярніші види спорту, якими займаються британці віком 16 років і старші (%)

Чоловіки		Жінки	
Плавання або дайвінг у басейні	28	Плавання або дайвінг у басейні	35
Снукер, більярд	23	Фітнес, тренажерний зал	22
Велоспорт	21	Аеробіка, танці	16
Фітнес, тренажерний зал	21	Плавання або дайвінг	14
Футбол	20	Боулінг	13
Гольф	18	Велоспорт	13
Плавання або дайвінг	16	Біг підтюпцем	8
Боулінг	15	Снукер, більярд	7
Дартс	12	Бадмінтон	7
Біг підтюпцем	12	Йога	6

На рисунку 6 показано кількість учнів ЗОШ Англії, залучених до щонайменше 3 годин організованої рухової активності на тиждень. Кількість учнів, які регулярно залучені до вказаної діяльності, поступово зростає з першого до шостого року навчання, відповідно, з 47 до 65%. Починаючи з сьомого року навчання, кількість таких дітей поступово зменшується і на останньому році навчання у загальноосвітній школі становить лише 19%.

Негативна динаміка рівня рухової активності школярів Англії впродовж навчання у загальноосвітній школі серед іншого пов'язана з особливостями навчальної програми, відповідно до якої кількість обов'язкових годин, виділених на

фізичне виховання, становить 2,5 год для учнів 1–9 класів, 1 год 40 хв – для учнів 10–11 класів і близько 30 хв – для учнів 12–13 класів.

У звіті Британської асоціації серця за 2015 рік наведено статистичні дані щодо деяких особливостей рухової активності британських школярів. Зокрема, встановлено, що 85% школярів Великої Британії залучені до неформальних занять спортом і фізичними вправами. Близько половини дітей віком 2–15 років регулярно займаються різними формами ходьби (не враховуючи добирання до та зі школи). Загальна кількість дітей, залучених до тих чи тих форм рухової активності, становить 90% [416].

Цікавим є факт залученості до занять спортом 28% бри-

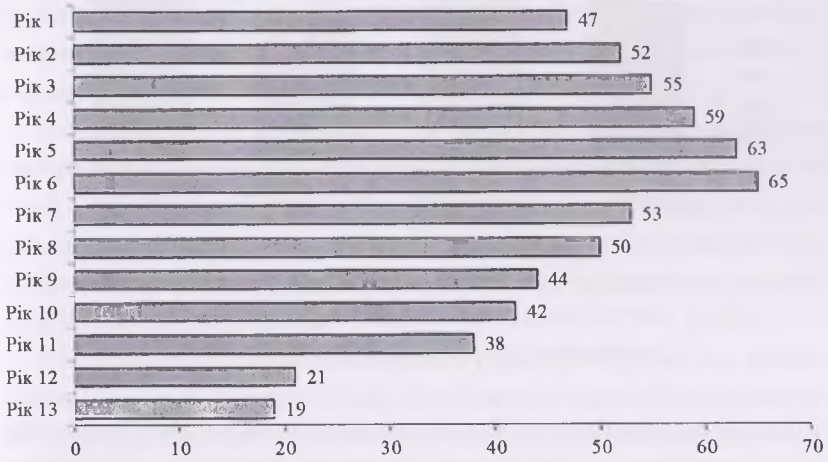


Рис. 6. Кількість учнів ЗОШ Англії, залучених до щонайменше 3 - годинної організованої рухової активності на тиждень (%)

танських дітей віком 2–4 роки. Починаючи з 5 річного віку, цей показник у дітей наближається до 50% і зберігається на цьому ж рівні протягом усього періоду навчання у школі. Це

свідчить про те, що у Великій Британії забезпечена можливість надання послуг для занять спортом дітям дошкільного віку і на ці послуги є сталий попит.

Згідно зі статистичними даними, 68% громадян Великої Британії віком від 16 років хотіли б збільшити кількість часу, відведеного на рухову активність. На рисунку 7 показано основні причини, які заважають підвищенню рівня регулярної рухової активності серед британців.



Рис. 7. Залученість до різних видів рухової активності дітей віком 2–15 років у Великій Британії

Серед основних причин, які не дають змоги регулярно займатися руховою активністю, британці вказують зайнятість на роботі та відсутність достатньої кількості вільного часу.

Підсумовуючи проведений аналіз, окреслимо основні характеристики наукових досліджень сфери вільного часу людини, які здійснюють іноземні фахівці. Насамперед слід відзначити, що у більшості випадків відповідний емпіричний матеріал збирають за допомогою соціологічних методів.

Широко розповсюдженим є використання різноманітних авторських анкет, питання у яких зазвичай добирають під завдання конкретного дослідження і враховують такі особливості респондентів: вік, стать, регіон проживання, основна сфера діяльності тощо.

У США та Великій Британії дослідження сфери вільного часу громадян здійснюють не лише окремі науковці, але й спеціально створені державні інституції, які проводять ці дослідження за певними стандартними алгоритмами. Такі дослідження дозволяють охопити практично усе населення, адже мають відповідне організаційне та матеріальне забезпечення. Методологія цих досліджень передбачає використання спеціальних щоденників режиму дня, які заповнюють відповідні групи респондентів, і передбачають фіксацію витрат часу на усі види діяльності, що здійснюються впродовж доби.

Окрім фіксації основних видів діяльності, які здійснює людина у вільний час, у закордонних дослідженнях вільного часу автори звертають увагу на визначення чинників, які зумовлюють вибір тих чи тих видів діяльності у вільний час, а також визначають види діяльності, які приносять людині найбільше задоволення.

Підсумовуючи дані, викладені у цьому підрозділі, зазначимо, що основою для збору емпіричних матеріалів стосовно різних аспектів вільного часу є соціологічні дослідження. Спрямованість таких досліджень залежить від специфіки контингенту, який вони охоплюють. Опитування відповідних соціальних груп є неодмінною складовою вивчення структури та змісту вільного часу людини. Зміст і підходи до організації таких опитувань залежать від основної тематики дослідження та особистого бачення автора.

3. МЕТОДИКИ ВИЗНАЧЕННЯ СТРУКТУРИ ВІЛЬНОГО ЧАСУ

3.1. Методика ATUS. Щоденники режиму дня

Апробованою та ефективною методикою *визначення структури вільного часу* є методика, яку використовує Державний департамент праці США. Ця структура щорічно публікує звіт під назвою *The American Time Use Survey* (ATUS). Українською назва звіту перекладається як *Огляд використання часу*. Департамент є державним федеральним органом, що здійснює постійний моніторинг різновидів діяльності, на які витрачають свій час різні категорії громадян США. Основним способом збирання інформації при цьому є аналіз спеціальних щоденників, які заповнюють відповідні групи людей з фіксацією необхідного періоду часу (окремий день, тиждень тощо). Респонденти описують вид діяльності, до якої вони були залучені, після цього зазначені види діяльності кодуються відповідно до спеціально розробленої трирівневої шестизначної кодової системи, яка передбачає наявність 17 головних категорій. Також, ці категорії містять перелік підкатегорій, до яких може бути зарахована та чи та діяльність. До переліку згаданих 17 категорій ATUS зараховує такі:

- особисте піклування (здебільшого сон);
- сімейна діяльність;
- допомога та догляд за членами сім'ї;
- допомога та догляд за «не членами» сім'ї;
- трудова та пов'язана з трудовою діяльність;
- навчання;
- споживчі покупки;
- отримання певних послуг (наприклад медичних);

- отримання господарсько-побутових послуг;
- виконання громадянських обов'язків та отримання послуг державних установ;
- споживання їжі / напоїв;
- *спілкування, відпочинок, дозвілля;*
- *спорт, рухова активність і рекреація;*
- релігійна та духовна діяльність;
- громадська діяльність;
- розмови по телефону;
- подорожі.

Якісно проведене дослідження обов'язково має містити опис усієї діяльності індивіда впродовж 24 годин.

Так звані щоденники режиму дня використовувалися в науковій практиці й для вивчення структури вільного часу школярів загальноосвітніх шкіл США. Сьогодні такий спосіб дослідження витрат часу на різні види діяльності є найпоширенішим у світовій науці.

У дослідженні вільного час доцільно використовувати модифіковані підходи з урахуванням особливостей контингенту учнів (місце проживання, вік, тип навчального закладу тощо). Метою такого дослідження має бути визначення тижневих витрат часу на різні види діяльності учнів. Паралельно доцільно визначати витрати часу на ту чи ту діяльність у будні та вихідні. У контексті процесу фізичного виховання основну увагу слід звертати на аналіз даних щодо витрат часу на види діяльності, пов'язані із залученням дітей до рухової активності.

Для вирішення поставлених завдань на основі відомих аналогів розробляють або використовують уже наявний щоденник режиму дня, який передбачає можливість щоденної фіксації витрат часу на вказані види діяльності. У щоденнику пропонують перелік типових видів діяльності, якими міг би

займатися учень, а також передбачено можливість зазначити власний варіант виду діяльності (якщо такого не було у списку). Зразок можливого оформлення щоденника представлено у додатку А.

Щоденник режиму дня має містити такі види діяльності:

- навчання у школі;
- прийом їжі (у тому числі споживання води, чаю, кави тощо);
- відпочинок (у тому числі денний сон);
- перегляд телепередач;
- спілкування з друзями / знайомими поза домом;
- робота за комп'ютером (ігри, інтернет, навчання);
- виконання домашнього завдання;
- заняття спортом, фізичною культурою;
- дорога (до школи, до крамниці тощо);
- робота по дому (прибирання, приготування їжі);
- трудова діяльність (за платню);
- особиста гігієна / збирання / одягання;
- розваги (кіно, шопінг, танці, атракціони тощо);
- прогулянки на свіжому повітрі.

Необхідні для фіксації види мають бути лаконічно та зрозуміло структуровані. Прикладом оформлення є зразок наведений у таблиці 8.

Таблиця 8

Приклад оформлення переліку видів діяльності у щоденнику режиму дня

День	Вид діяльності	Час (хв)	Вид діяльності	Час (хв)
Понеділок	Навчання у школі		Дорога (до школи, до магазину тощо)	
	Прийом їжі (у тому числі споживання води, чаю, кави тощо)		Робота по дому (прибирання, приготування їжі)	

Продовження таблиці 8

День	Вид діяльності	Час (хв)	Вид діяльності	Час (хв)
Понеділок	Відпочинок (у тому числі денний сон)		Трудова діяльність (за платню)	
	Перегляд ТВ		Особиста гігієна / збирання /одягання	
	Спілкування з друзями/знайомим поза домом		Розваги (кіно, шопінг, танці, атракціони тощо)	
	Робота за комп'ютером (ігри, Інтернет, навчання)		Прогулянки на свіжому повітрі	
	Виконання домашнього завдання		Інше (вказати)_____	
	Заняття спортом, фізичною культурою		Інше (вказати)_____	

Під час використання цієї методики слід ураховувати взаємодію з батьками, адже саме вони повинні надати первинний дозвіл на збір даних і контролювати якість фіксації часових показників. Якісно заповнений щоденник дає змогу оперувати коректними даними, тому основну увагу слід приділяти не кількості залучених учнів, а якості збору інформації.

3.2. Методика Робінсона та Годбі

Методика передбачає виставлення оцінки від 0 до 10 балів тим видам діяльності, які наведено у спеціальному опитувальнику. Відповідно оцінювання кожного виду діяльності відбувається за 10-бальною шкалою, де 10 балів – найвища оцінка, 0 – найнижча. Оригінальний підхід передбачав оцінювання близько 40 видів діяльності і був спрямований на вивчення уподобань дорослого населення.

У межах дослідження місця різних форм фізкультурно-спортивної діяльності серед інших видів діяльності, які здійснюють учні загальноосвітніх шкіл, доцільно використовувати модифіковану анкету, складену з урахуванням віку учнів,

а також реалій життя сучасного школяра. Йдеться про те, що до переліку видів діяльності, які пропонують для оцінювання учням загальноосвітніх шкіл, слід уводити лише ті, до яких залучені або потенційно можуть бути залучені саме учні. Водночас до переліку не варто включати види діяльності, які притаманні дорослим людям працездатного віку (як-от «оплата рахунків», «особисте життя» тощо).

Приклад оформлення відповідного опитувальника представлений у додатку Б. Загалом анкета передбачала оцінку 42 видів діяльності, а також давала можливість указати вид діяльності, якого не має у списку, але до якого залучається учень. У цьому випадку респондент може вказувати власний варіант і виставляти відповідну оцінку. Для зручності подальшого аналізу види діяльності розміщено в анкеті за абеткою.

До переліку видів діяльності були зараховані ті, що пов'язані з фізичною культурою і спортом, а саме:

- відвідування спортивних змагань;
- загартування;
- ігри з однолітками;
- особиста гігієна;
- прогулянки;
- туризм;
- фізична культура та спорт.

Використання згаданого підходу у 2018 році дало змогу отримати дані щодо вподобань українських школярів. Серед учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років загальна кількість опитаних становила 1874 особи (876 осіб – хлопці, 998 – дівчата), що відповідає 4% від генеральної сукупності. Похибка дослідження дорівнювала ± 3% (див. табл. 9).

Подальший аналіз даних можна також здійснювати з урахуванням тих чи інших параметрів. Скажімо, можна встановити,

які види діяльності отримали серед респондентів найвищі оцінки (див. рис. 8).

Таблиця 9

Види діяльності, які отримали 8 балів і вище серед учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років (бали, n = 1874)

Місце	Вид діяльності	Хлопці	Дівчата	Разом
1-2	Спілкування з друзями	8,5	8,9	8,7
	Користування мережею інтернет	8,6	8,7	8,7
3-6	Сон	8,2	8,6	8,4
	Спілкування з членами сімї	8,1	8,6	8,4
	Прослуховування музики	8,0	8,8	8,4
	Особиста гігієна	7,9	8,8	8,4
7	Прогулянки	7,9	8,7	8,3
8	Власне хобі	8,0	8,3	8,2
9	Споживання їжі	7,9	8,2	8,1

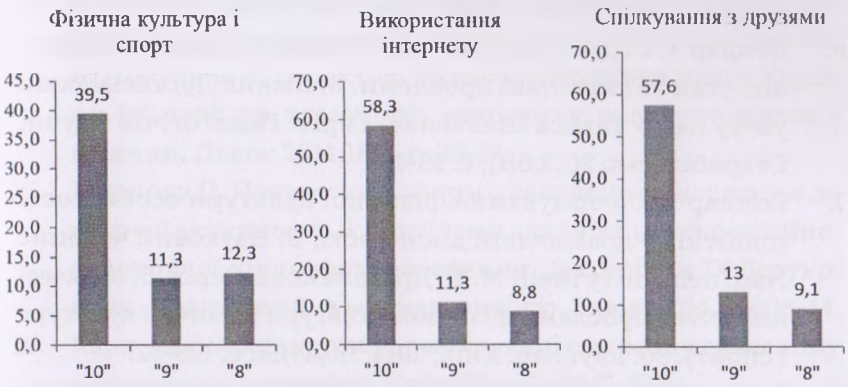


Рис. 8. Співвідношення кількості учнів віком 12–14 років, які поставили бал не нижчий ніж 8 найпопулярнішим видам діяльності (%, n = 1874)

Список використаних джерел

1. Артюх ВО, Бойко ОП, Вертель АВ, та ін. Практичні аспекти філософії часу: монографія. Суми: Сумський державний університет; 2017. 155 с.
2. Бабенко Ю. Вільний час і дозвілля української молоді в умовах нової соціокультурної реальності. Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. 2013;2(21).
3. Боднар ІР. Місце рухової активності у дозвіллі учнів середнього шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013;2:257–64.
4. Боднар ІР, Кіндзера АБ. Дозвілля українських школярів і місце рухової активності у ньому. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016;5:10–8.
5. Бойко ОП. Культура дозвілля у суспільстві ризику: монографія. Суми: ДВНЗ „УАБС НБУ"; 2011. 285 с.
6. Бондар Т. Структура сучасного рухового дозвілля підлітків: стан та актуальні проблеми. В: Вісник Луганськ. нац. ун-ту імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Старобільськ; 2013;8(1), с. 93–101.
7. Бондар ТС. Формування фізичної культури особистості підлітків у дозвіллєвій діяльності. 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; 2014;3К(44)14. с. 128–32.
8. Бондар ТС, Золочевський ВВ. Використання самоорганізації у загальноосвітніх навчальних закладах щодо фізкультурно-спортивного дозвілля учнів. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2015;4(48):195–207.
9. Бочелюк ВЙ, Бочелюк ВВ. Дозвіллєзнавство: навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури; 2006. 208 с.

10. Гудим СВ, Гудим МП. Особливості організації дозвілля дітей шкільного віку. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2015;7:237–42.
11. Дейнеко АХ. Організаційно-педагогічна технологія формування культури рухової діяльності як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості учнів 5-х класів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2015, 8: 24-32.
12. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року: постанова Кабінету Міністрів України від 1 березня 2017 р. № 115.
13. Дутчак М. Перспективи формування та реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні. В: Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів; 2014, с. 142–9.
14. Жданова О, Чеховська Л. Заходи з залучення школярів до спеціально організованої рухової активності на дозвіллі. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. Львів; 2014;18;4, с. 26–32.
15. Жданова О, Чеховська Л. Форми залучення населення до рухової активності. В: Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів; 2014, с. 208–14.
16. Карпова ЛО. Культурно-дозвіллєва діяльність у сучасному світі: кол. монографія. Київ: Ліра-К; 2017. 328 с.
17. Круцевич ТЮ, Безверхня ГВ. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра; 2010. 248 с.
18. Круцевич Т, Имас Т. Ценностные ориентации лиц зрелого возраста в проведении досуга. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013;2:5–11.

19. Куцевич В. Соціологічні аспекти вільного часу як передумова формування типології закладів дозвілля. Українська академія мистецтва. 2014;23:91–8.
20. Ляховець ЛО, Степчук НВ. Організація активного дозвілля за місцем проживання в системі фізичного виховання дорослого населення. Матеріали наук.-практ. конф. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т; 2016, с. 47–55.
21. Максимовська НО. Соціально-педагогічна експлікація поняття «сфера дозвілля». Вісник Харківської державної академії культури. 2012;38:268–76.
22. Мандюк АБ. Рухова активність в культурі вільного часу як об'єкт наукового дослідження. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Чернігів; 2016;139(2), с. 101–5.
23. Мачуліна ІІ. Конспект лекцій з дисципліни «Соціологія вільного часу та дозвілля» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня зі спеціальності 054 «Соціологія» за освітньо-професійною програмою «Соціологія», Кам'янське, ДДТУ, 2017. 68 с.
24. Ніколаєв Ю, Ніколаєв С. Визначення рівня фізичної підготовленості й рухової активності студенток І-х курсів навчання та дівчат випускного 11-го класу (абітурієнток). В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2010;3, с. 39–41.
25. Олійник І, Єрусалимець К. Формування культури дозвілля студентської молоді. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві Зб. наук. пр. Схіжноєвроп. Нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2013;1(21), с. 207–12.
26. Олійник І, Єрусалимець К. Фізичне виховання і спорт як засіб змістовного дозвілля студентської молоді. Нова педагогічна думка. 2013;4:173–6.

27. Пангелов Б. Передумови виникнення і чинники розвитку індустрії дозвілля і рекреації в зарубіжних країнах у другій половині XX століття. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;3:158–63.
28. Панчук К, Хмельницький М. Дозвіллєва діяльність молоді як наукова проблема. В: Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Зб. наук. пр. Київ; 2009, с. 526–33.
29. Петрова І. Індустрія дозвілля у контексті сучасних культурних трансформацій. Вісник національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. 2014;1:28–34.
30. Приступа Є, Жепка А, Войцех Л. Концепції вільного часу людини, як важливої категорії рекреації. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. моногр. Харків; 2007;1, с. 106–12.
31. Просандєєва ЛЄ. Розвиток самоцінності особистості в контексті вільного часу. Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. 2015;1:25–9.
32. Ріпак М. Місце рухової активності у структурі вільного часу дорослих жінок. В: Носко МО, редактор. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Зб. наук. пр. Чернігівб 2017;147;2, с. 122–5.
33. Стахів ІМ. Спортивно-оздоровча сфера як галузь економіки. Економіка і регіон. 2014;1:46–9.
34. Теремко С. Соціологія: підручник. Київ: Лібра; 2001. 483 с.
35. Філімонов С. Аналіз понять дозвілля в сучасній науковій літературі. В: Наукові записки Кіровоград. держ. пед. ун-ту імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Кіровоград; 2013;121(2), с. 188–92.
36. Bielski J. Aktywność fizyczna ucznia w czasie wolnym. В: Цьось АВ, Козіброцький СП, укладачі. Фізичне виховання,

спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2008;2, с. 15–20.

37. Bombol M. Czas wolny jako kategoria diagnostyczna procesów rozwoju społeczno-gospodarczego. Monografie i Opracowania. Warszawa: Szkoła Główna Handlowa; 2008;555, s. 206.
38. Dąbrowska A, Gutkowska K, Janoś-Kresło M. Korzystanie z usług związanych z zagospodarowaniem czasu wolnego przez gospodarstwa domowe w świetle wyników badań. W: Ozimek I. Zachowania konsumentów na rynku dóbr i usług. Wybrane aspekty; 2010.
39. Denek K. Pedagogiczne aspekty czasu wolnego. Lider. 2006;12:8–14.
40. Dumazedier J. Current Problems of the Sociology of Leisure. International Social Science Journal.1960;2 :522–31.
41. Ericsson I, Cederberg M. Physical activity and school performance: a survey among students not qualified for upper secondary school. Physical Education and Sport Pedagogy. 2015;20.1:45–66.
42. Grad R. Physical activity and leisure time among 13-15-year-old teenagers living in Biala Podlaska. Physical Education of Students. 2013;2:74–9.
43. Jung B. O czasie wolnym. Kultura i rekreacja w procesach rozwoju społeczno-ekonomicznego. Warszawa: SGPiS; 1987.
44. Kaczor-Szkodny P, et al. Aktywność fizyczna i formy spędzania czasu wolnego wśród uczniów w wieku 12–15 lat. MONZ. 2016;22.2:113–9.
45. Make a difference at your school. Centers for Disease Control. University of North Texas Health Science Center UNTHSC Scholarly Repository; 2013. 9 p.
46. Marks J. Changing from primary to secondary school highlights opportunities for school environment interventions

aiming to increase physical activity and reduce sedentary behaviour: a longitudinal cohort study. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2015;12.1:59.

47. Okoń W, Nowy słownik pedagogiczny. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak"; 2001. 63 s.
48. Przecławski K. Człowiek i jego czas wolny. Human Movement. 2002;2:38–41.
49. Ramey VA, Francis N. A century of work and leisure. American Economic Journal Macroeconomics. 2009;1.2:189–224.
50. Robinson JP, Godbey G. Time for Life: The Surprising Ways Americans Use Their Time. University Park: Pennsylvania State University; 1997. 367 p.
51. Seddon C. Lifestyles and social participation. Office for National Statistics. Social Trends. 2011;41:33.

ДОДАТКИ

Додаток А: Щоденник режиму дня

Додаток Б: Анкета «Пріоритетність видів діяльності, що здійснюється у вільний час учнями загальноосвітніх шкіл»

Додаток А

ЩОДЕННИК РЕЖИМУ ДНЯ

Прізвище, ім'я, по батькові (вказувати не обов'язково)				
День	**Вид діяльності**	**час, хв**	**Вид діяльності**	**час, хв**
Понеділок	Навчання у школі		Дорога (до школи, до магазину тощо)	
	Прийом їжі (у тому числі споживання води, чаю, кави тощо)		Робота по дому (прибирання, приготування їжі)	
	Відпочинок (у тому числі денний сон)		Трудова діяльність (за платню)	
	Перегляд ТВ		Особиста гігієна/ збирання/ одягання	
	Спілкування з друзями/знайомим поза домом		Розваги (кіно, шопінг, танці, атракціони тощо)	
	Робота за комп'ютером (ігри, Інтернет, навчання)		Прогулянки на свіжому повітрі	
	Виконання домашнього завдання		Інше (вказати)____	
	Заняття спортом, фізичною культурою		Інше (вказати)____	
Вівторок	Навчання у школі		Дорога (до школи, до магазину тощо)	
	Прийом їжі (у тому числі споживання води, чаю, кави тощо)		Робота по дому (прибирання, приготування їжі)	
	Відпочинок (у тому числі денний сон)		Трудова діяльність (за платню)	
	Перегляд ТВ		Особиста гігієна/ збирання/ одягання	
	Спілкування з друзями/знайомим поза домом		Розваги (кіно, шопінг, танці, атракціони тощо)	

Продовження додатку А

День	Вид діяльності	час, хв	Вид діяльності	час, хв
Вівторок	Робота за комп'ютером (ігри, Інтернет, навчання)		Прогулянки на свіжому повітрі	
	Виконання домашнього завдання		Інше (вказати)____	
	Заняття спортом, фізичною культурою		Інше (вказати)____	
Середа	Навчання у школі		Дорога (до школи, до магазину тощо)	
	Прийом їжі (у тому числі споживання води, чаю, кави тощо)		Робота по дому (прибирання, приготування їжі)	
	Відпочинок (у тому числі денний сон)		Трудова діяльність (за платню)	
	Перегляд ТВ		Особиста гігієна/ збирання/ одягання	
	Спілкування з друзями/знайомим поза домом		Розваги (кіно, шопінг, танці, атракціони тощо)	
	Робота за комп'ютером (ігри, Інтернет, навчання)		Прогулянки на свіжому повітрі	
	Виконання домашнього завдання		Інше (вказати)____	
	Заняття спортом, фізичною культурою		Інше (вказати)____	
Четверг	Навчання у школі		Дорога (до школи, до магазину тощо)	
	Прийом їжі (у тому числі споживання води, чаю, кави тощо)		Робота по дому (прибирання, приготування їжі)	
	Відпочинок (у тому числі денний сон)		Трудова діяльність (за платню)	
	Перегляд ТВ		Особиста гігієна/ збирання/ одягання	
	Спілкування з друзями/знайомим поза домом		Розваги (кіно, шопінг, танці, атракціони тощо)	

Продовження додатку А

День	Вид діяльності	час, хв	Вид діяльності	час, хв
Четверг	Робота за комп'ютером (ігри, Інтернет, навчання)		Прогулянки на свіжому повітрі	
	Виконання домашнього завдання		Інше (вказати)____	
	Заняття спортом, фізичною культурою		Інше (вказати)____	
П'ятниця	Навчання у школі		Дорога (до школи, до магазину тощо)	
	Прийом їжі (у тому числі споживання води, чаю, кави тощо)		Робота по дому (прибирання, приготування їжі)	
	Відпочинок (у тому числі денний сон)		Трудова діяльність (за платню)	
	Перегляд ТВ		Особиста гігієна/ збирання/ одягання	
	Спілкування з друзями/знайомим поза домом		Розваги (кіно, шопінг, танці, атракціони тощо)	
	Робота за комп'ютером (ігри, Інтернет, навчання)		Прогулянки на свіжому повітрі	
	Виконання домашнього завдання		Інше (вказати)____	
	Заняття спортом, фізичною культурою		Інше (вказати)____	
Субота	Навчання у школі		Дорога (до школи, до магазину тощо)	
	Прийом їжі (у тому числі споживання води, чаю, кави тощо)		Робота по дому (прибирання, приготування їжі)	
	Відпочинок (у тому числі денний сон)		Трудова діяльність (за платню)	
	Перегляд ТВ		Особиста гігієна/ збирання/ одягання	
	Спілкування з друзями/знайомим поза домом		Розваги (кіно, шопінг, танці, атракціони тощо)	

Продовження додатку А

День	Вид діяльності	час, хв	Вид діяльності	час, хв
Субота	Робота за комп'ютером (ігри, Інтернет, навчання)		Прогулянки на свіжому повітрі	
	Виконання домашнього завдання		Інше (вказати)____	
	Заняття спортом, фізичною культурою		Інше (вказати)____	
Неділя	Навчання у школі		Дорога (до школи, до магазину тощо)	
	Прийом їжі (у тому числі споживання води, чаю, кави тощо)		Робота по дому (прибирання, приготування їжі)	
	Відпочинок (у тому числі денний сон)		Трудова діяльність (за платню)	
	Перегляд ТВ		Особиста гігієна/ збирання/ одягання	
	Спілкування з друзями/знайомим поза домом		Розваги (кіно, шопінг, танці, атракціони тощо)	
	Робота за комп'ютером (ігри, Інтернет, навчання)		Прогулянки на свіжому повітрі	
	Виконання домашнього завдання		Інше (вказати)____	
	Заняття спортом, фізичною культурою		Інше (вказати)____	

Вік	
Стать	□ Чоловіча □ Жіноча
Зріст	
Вага	
Медична група для занять фізичною культурою	□ Основна □ Підготовча □ Спеціальна
№ школи	
Місто	

Додаток Б

Анкета
«Пріоритетність видів діяльності, що здійснюється у вільний час учнями загальноосвітніх шкіл»

Місто _____	№ Школи _____	Вік _____	Стать _____	Медична група для занять фізичною культурою ☐ Основна ☐ Підготовча ☐ Спеціальна									
ВИД ДІЯЛЬНОСТІ				**Оцінка**									
Відвідування бібліотеки				1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Відвідування гуртків або секцій				1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Відвідування кафе/ресторанів				1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Відвідування кінотеатру				1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Відвідування спортивних змагань				1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Відвідування театрів, музеїв, виставок				1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Відвідування церкви				1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Власне хоббі				1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Гостини				1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Дискотеки/танці				1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Догляд за домашніми тваринами				1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Догляд за літніми людьми чи дітьми				1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Догляд за свійськими тваринами (кури, свині тощо)				1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Загартування				1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐

Продовження додатку Б

ВИД ДІЯЛЬНОСТІ	Оцінка									
Збирання грибів	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Ігри з однолітками	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Ігри на комп'ютері, ігровій приставці чи смартфоні	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Користування мережею Інтернет	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Куховарство	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Лікувальні процедури	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Миття посуду	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Навчання в школі	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Навчання вдома	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Особиста гігієна	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Перегляд телевізійних програм	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Побачення	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Подорожі	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Прання	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Прибирання будинку	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Прогулянки	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Прослуховування музики	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
Рибальство	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐

Продовження додатку Б

ВИД ДІЯЛЬНОСТІ	Оцінка									
Робота за комп'ютером	1 □	2 □	3 □	4 □	5 □	6 □	7 □	8 □	9 □	10 □
Робота на городі чи в саду	1 □	2 □	3 □	4 □	5 □	6 □	7 □	8 □	9 □	10 □
Сон	1 □	2 □	3 □	4 □	5 □	6 □	7 □	8 □	9 □	10 □
Спілкування з друзями	1 □	2 □	3 □	4 □	5 □	6 □	7 □	8 □	9 □	10 □
Спілкування з членами сімї	1 □	2 □	3 □	4 □	5 □	6 □	7 □	8 □	9 □	10 □
Споживання їжі	1 □	2 □	3 □	4 □	5 □	6 □	7 □	8 □	9 □	10 □
Туризм	1 □	2 □	3 □	4 □	5 □	6 □	7 □	8 □	9 □	10 □
Фізична культура та спорт	1 □	2 □	3 □	4 □	5 □	6 □	7 □	8 □	9 □	10 □
Читання (книги, газети)	1 □	2 □	3 □	4 □	5 □	6 □	7 □	8 □	9 □	10 □
Шопінг	1 □	2 □	3 □	4 □	5 □	6 □	7 □	8 □	9 □	10 □

Навчальне видання

МАНДЮК Андрій Богданович,
РИМАР Ольга Василівна,
ХАНІКЯНЦ Олена Володимирівна

МЕТОДИ ВИВЧЕННЯ КУЛЬТУРИ ВІЛЬНОГО ЧАСУ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Методичні рекомендації

Випусковий редактор
Оксана БОРИС

Редактор
Наталія ВЕЛИЧКОВИЧ

Комп'ютерне верстання **Влада ЧЕРНОЛУЦЬКА**

Дизайн обкладинки **Степана ОСІНЧУКА**

Підписано до друку 10.03.2025. Формат 60×84/16.
Папір офсет. Гарнітура Literata. Друк цифровий.
Ум. друк. арк. 3,48. Обл. вид. арк. 2,17.
Зам. № 307.

ЛДУФК
імені Івана Боберського

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Редакційно-видавничий відділ
79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11
тел. +38 (032) 261-59-90
http://www.ldufk.edu.ua/
e-mail: redaktor@ldufk.edu.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
та книгорозповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 6963 від 5.11.2019 р.