

Ріпак М.О., Боднар І.Р.
Львівський державний університет фізичної культури

СТРУКТУРА І ЗМІСТ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ДОРΟΣЛИХ ЖІНОК

У статті розглядається проблема вільного часу дорослих жінок. Висвітлюються питання наявності вільного часу у жінок різного віку, які проживають у сільській та міській місцевості. Визначено структуру та з'ясовано зміст вільного часу дорослих жінок.

Ключові слова: вільний час, дорослі жінки, структура, зміст вільного часу.

Марьяна Рипак, Иванна Боднар. Структура и содержание свободного времени взрослых женщин. В статье рассматривается проблема свободного времени взрослых женщин. Освещены вопросы наличия свободного времени в женщин разного возраста, которые живут в сельской и городской местности. Определена структура и содержание свободного времени взрослых женщин.

Ключевые слова: свободное время, взрослые женщины, структура, содержание свободного времени.

Mariana Ripak, Ivanna Bodnar. The structure and the content of free time of adult women. The problem of free time of adult women has been considered in the article. The questions of availability of free time of women of all ages, which are residing in rural and urban areas, has been highlighted. The structure and the content of free time of adult women are determined.

For women living in cities, there is much more free time that they can use considering their needs and interests, while women in rural areas don't have enough free time.

It has been found that only 14,4% of women in rural areas have free time every day, sometimes – 34,5% of adult women, almost never – 51,5%. Among women living in cities 55,7% have free time every day, sometimes – 34,5% and almost never – 9,8% adult women.

The duration of free time for women of all ages ranges from 30 minutes to 2 hours. The duration of free time on weekends is greater and ranges from 3 to 4 hours. A significant number of adult women gave a subjective assessment of free time, indicating that it is not enough. It should be noted that the length of free time depends on the season. So, women living in rural areas indicated that their free time is much higher in winter than in other seasons. Instead, women living in cities indicated that they had the most free time during their vacation.

The first ranking places in the structure of free time for urban women occupy the following: occupation of personal affairs (29,8%), communication with friends (28,2%), watching TV programs (27,8%). Women living in the countryside in their free time mostly prefer watching TV programs (22,2%), embroider, knit (20,0%), visit neighbors, go to visit (18,5%). Older women are more active and prefer active leisure time, while women of retirement age prefer to have passive leisure in their free time.

Key words: free time, adult women, the structure, the content of free time.

Постановка проблеми. Зміни, що відбуваються в нашому суспільстві, у свідомості і способі життя людей, відмова від стереотипів у поведінці й діяльності потребують нових досліджень у різних сферах людського життя, у тому числі й у сфері вільного часу [1, 10].

Проблеми вільного часу людини ґрунтовно досліджуються з епохи інтенсивного розвитку промисловості, початків науково-технічної революції. Особливого значення зазначена проблема набуває в сучасних умовах інформаційного суспільства, яке вносить значні зміни до традиційного способу життя людини [8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На даний час посилилась увага до проблем вільного часу. Це пояснюється, насамперед, підвищенням ролі вільного часу в житті людини і суспільства в цілому. Вільний час розглядається як соціальна цінність, як важливий чинник усебічного розвитку людини, її потреб, інтересів, нахилів [5, 8, 10].

Вільний час безпосередньо впливає на вирішення важливих для всього людства проблем: екологічних (охорона і відновлення природного середовища), медико-соціальних (подовження тривалості людського життя, поліпшення самопочуття населення, якості життя) тощо. Усе це привертає увагу до проблем вільного часу не лише вчених, а й широких груп населення [1].

Як вказують науковці [8], вільний час людини окреслюється як частина часу, яка є незалежною від виконання професійних, сімейних і громадських обов'язків і яка призначена для добровільно вибраних людиною занять, що слугують для відпочинку, розваги та власного удосконалення.

Важливими категоріями вільного часу є «структура» і «зміст». Структура вільного часу – сукупність видів діяльності, які характеризують проведення вільного часу. Вона охоплює:

- індивідуальне споживання культури (читання книг, журналів, газет, слухання радіо, перегляд телепередач тощо);
- публічно-видовищне споживання культури (відвідуваність театрів, кіно, музеїв, спортивних видовищ тощо);
- спілкування з членами сім'ї, родичами, сусідами, друзями тощо;
- заняття фізичними вправами (ранкова гімнастика, заняття в спортивних секціях, заняття у фізкультурно-оздоровчих групах тощо);
- розваги та ігри, які сприяють зняттю розумового і фізичного напруження, створенню гарного настрою;
- пасивний відпочинок (денний сон тощо);
- заняття, які є явищами антикультури (зловживання алкоголем, хуліганство, наркоманія);

- безцільне проведення часу [1, 5, 10].

Зміст вільного часу – це форми занять у вільний час, зумовлені соціальним середовищем, рівнем культури особистості, її самосвідомістю, потребами, інтересами, психологічними якостями [1].

При вивченні змісту вільного часу використовують такий показник, як тривалість часу, який витрачається на певний вид діяльності у вільний час. З його допомогою встановлюють місце в житті сучасної людини різноманітних способів проведення вільного часу.

Зміст вільного часу допомагає охарактеризувати відомості про види занять, їх тривалість, частоту, розповсюдженість, співвідношення між ними тощо. Проте, вказують науковці [1], вони не дають відповіді на ряд важливих питань. Для прикладу, що краще сприяє розвитку особистості: відвідування кіно, концерту чи читання художньої літератури; яка з двох структур вільного часу є раціональнішою і змістовнішою: та, що охоплює 2-3 види занять, чи та, що охоплює 8-10; чи завжди правильним є твердження, що чим більша тривалість занять у вільний час, тим кращий його зміст?

Тому, прагнучи дати характеристику змісту вільного часу людини, не можна обмежуватися лише кількісними аспектами. Сукупність занять у вільний час, їх тривалість і частота не вичерпують його сутності. Необхідно знати, яким видам занять людина надає перевагу, відбувається це з необхідності чи із зацікавленості. Важливо з'ясувати і її ставлення до конкретних видів занять, задоволеність чи незадоволеність ними.

Не менш суттєво – встановити форму проведення вільного часу (активна, пасивна), що повинно дати детальнішу характеристику його змісту, тобто виявити, як зміст вільного часу впливає на розвиток особистості, її здібностей, поліпшення фізичного, емоційного, соціального буття [1].

Отже, вивчення вільного часу за допомогою кількісних методів дає уявлення лише про його структуру. А повне уявлення про вільний час дає комплексне вивчення його структури та змісту. Це має велике значення в науковому і в практичному плані, бо дає змогу виробити науково обґрунтовану методіку раціонального використання вільного часу.

За способом використання вільного часу людей можна поділити на декілька типів, жоден з яких у «чистому» вигляді не існує:

- перший тип – це люди, які прагнуть у вільний час максимально задовольнити свої духовні потреби у творчості;
- другий тип пов'язаний з пошуком у вільний час насамперед розваг;
- третій тип – це люди, які віддають значну частину вільного часу домівці, сім'ї, дітям;
- четвертий – це люди, які основну частину вільного часу присвячують спорту;
- п'ятий тип – таких людей можна назвати активістами: майже весь вільний час вони віддають громадській роботі;
- шостий тип – це люди, які присвячують вільний час передусім придбанню матеріальних благ;
- сьомий тип об'єднує людей, діяльність яких має відверто виражений антигромадський характер;
- восьмий тип становлять люди, які розглядають вільний час як втечу від життя [1, 10].

Проблема вільного часу людини активно досліджується в останні роки. Про це свідчить низка публікацій, присвячених особливостям вільного часу різних категорій суспільства. Зокрема, культурно-інформаційні потреби підлітків в умовах дозвілля вивчала Г. Шипота [9]; особливості дозвілля студентів вивчали І. Олійник та К. Єрусалимець [4]; організацію вільного часу у студентів вивчали С. Савчук та В. Ковальчук [6]; питанням формування культури вільного часу у студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання присвячені дослідження Н. Завидівської [2]; структуру вільного часу курсантів вищого військового навчального закладу вивчав О. Кожедуб [3]; дослідження бюджету вільного часу та рекреаційної активності студентів здійснював О. Садовський [7]. У працях закордонних авторів [11, 12] також висвітлюються питання культури вільного часу молоді.

Проте, у науково-методичній літературі недостатньо уваги приділяється вивченню питання структури та змісту вільного часу дорослих жінок. Це і стало предметом нашого дослідження.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати наявність вільного часу у дорослих жінок.
2. З'ясувати зміст вільного часу дорослих жінок.
3. Визначити структуру вільного часу дорослих жінок, які проживають у сільській і міській місцевості.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми, анкетування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. У проведеному анкетуванні брали участь 1864 дорослі жінки, з них 1119 жінок, які проживають у містах і 745 дорослих жінок, які проживають у сільській місцевості.

У результаті проведеного анкетування встановлено, що у жінок, які проживають у сільській місцевості, значно менше вільного часу, ніж у жінок, які проживають у містах. Так, лише 14,4 % жінок сільської місцевості мають вільний час кожного дня, інколи – 34,5% дорослих жінок, практично ніколи – 51,5%. При цьому спостерігається тенденція, що більше вільного часу мають незаміжні жінки.

Серед жінок, що проживають у містах, 55,7% мають вільний час кожного дня, інколи – 34,5% опитаних і практично ніколи – 9,8% дорослих жінок (рис. 1).

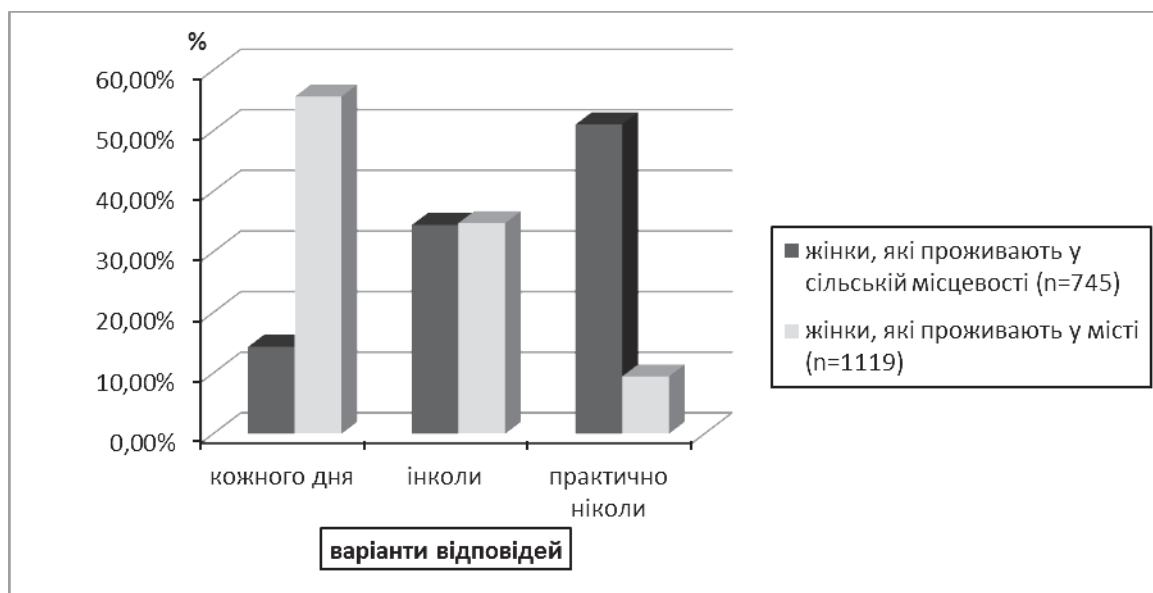


Рис. 1. Наявність вільного часу у дорослих жінок (n=1864)

Аналізуючи результати анкетування, можна стверджувати, що у жінок, що проживають у містах, значно більше вільного часу, який вони можуть використовувати з урахуванням своїх потреб та інтересів, натомість у жінок сільської місцевості вільного часу є недостатньо. Це пов'язано з великою кількістю обов'язків, які мають жінки, що проживають у селі (ведення домашнього господарства, робота на земельних ділянках тощо).

Окрім того встановлено, що найменше вільного часу у жінок зрілого віку, що проживають у сільській місцевості (рис. 2).

Так, кожного дня вільний час мають лише 5,9% жінок першого зрілого віку і 2,8% жінок другого зрілого віку, які проживають у сільській місцевості. Натомість більша кількість жінок зрілого віку, які проживають у місті, мають вільний час кожного дня (12,1% жінок першого зрілого віку і 11,3% жінок другого зрілого віку). Варто зазначити, що 12,0% жінок першого зрілого віку і 26,6% жінок другого зрілого віку сільської місцевості практично ніколи не мають вільного часу. Натомість у містах таких жінок значно менше.

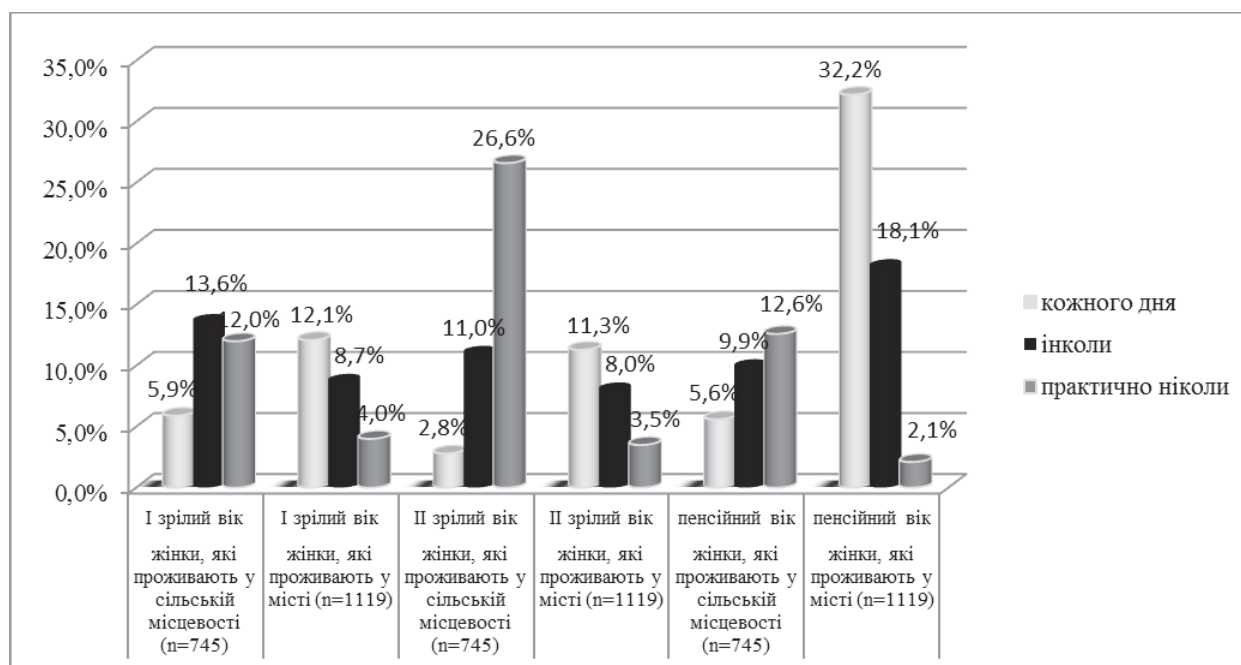


Рис. 2. Наявність вільного часу у жінок різного віку сільської і міської місцевості

Серед жінок пенсійного віку сільської місцевості кількість тих, що кожного дня мають вільний час, становить 5,6%, у містах – 32,2% опитаних. На відсутність вільного часу вказали 12,6% жінок пенсійного віку, що проживають у селі і 2,1% міських жінок пенсійного віку.

У проведеному анкетуванні було з'ясовано тривалість вільного часу у жінок різного віку. Так, більшість дорослих жінок, які мають вільний час впродовж дня, зазначили, що його тривалість коливається в межах від 30 хвилин до 2 годин. Тривалість вільного часу у вихідні дні є більшою і коливається в межах від 3 до 4 годин. Значна кількість дорослих жінок дала суб'єктивну оцінку вільного часу, вказавши, що його мало. Варто зазначити, що тривалість вільного часу залежить і від пори року. Так, жінки, які проживають у сільській місцевості вказали, що вільного часу у них значно більше взимку, ніж в інші пори року. Натомість жінки, які проживають у містах, вказали, що найбільше вільного часу вони мають у період відпустки, незалежно від пори року.

Аналізуючи структуру вільного часу дорослих жінок, ми встановили наступне. Жінки, що проживають у селі, у вільний час здебільшого надають перевагу перегляду телевізійних програм (22,2%), вишивають, в'яжуть (20,0%), відвідують сусідів, ходять в гості (18,5%) (табл.1).

Таблиця 1

Види занять, яким надають перевагу дорослі жінки у вільний час

Варіанти відповідей	Кількість жінок, які проживають у сільській місцевості (n=745)		Кількість жінок, які проживають у місті (n=1119)	
	%	Ранг	%	ранг
Займаюся фізичними вправами	9,5	9	25,8	5
Читаю літературу	12,9	7	19,7	6
Переглядаю телевізійні програми	22,2	1	27,8	3
Займаюся домашнім господарством	17,7	4	27,1	4
Ходжу в гості, відвідую сусідів	18,5	3	14,6	8
Спілкуюся з подругами	13,7	6	28,2	2
Займаюся особистими справами	15,4	5	29,8	1
Пасивно відпочиваю	11,1	8	7,1	11
Граю в комп'ютерні ігри	8,7	10	15,8	7
Шию, вишиваю, в'яжу	20,0	2	10,0	10
Відвідую музеї, кінотеатри	7,0	11	13,9	9
Інші	1,2	12	1,6	12

Найменше приваблюють жінок сільської місцевості такі захоплення, як відвідування музеїв, кінотеатрів (7,0%), комп'ютерні ігри (8,7%) та заняття фізичними вправами (9,5%).

Результати анкетування дозволяють стверджувати, що захоплення міських жінок у вільний час відрізняються від тих, яким надають перевагу жінки, що проживають у сільській місцевості. Перші рейтингові місця займають такі: заняття особистими справами (29,8%), спілкування з подругами (28,2%), перегляд телевізійних програм (27,8%). Варто зазначити, що структура вільного часу, тобто сукупність видів діяльності, які характеризують проведення вільного часу, у жінок різного віку також відрізняється. Жінки зрілого віку більш активні та надають перевагу активному проведенню вільного часу, натомість жінки пенсійного віку надають перевагу пасивному відпочинку у вільний час, або відпочинку, який не передбачає значної рухової активності.

Висновки. Установлено, що лише 14,4 % жінок сільської місцевості мають вільний час кожного дня, інколи – 34,5% дорослих жінок, практично ніколи – 51,5%. Серед жінок, що проживають у містах, 55,7% мають вільний час кожного дня, інколи – 34,5% опитаних і практично ніколи – 9,8% дорослих жінок.

Тривалість вільного часу у жінок різного віку коливається в межах від 30 хвилин до 2 годин. Тривалість вільного часу у вихідні дні є більшою і коливається в межах від 3 до 4 годин.

Перші рейтингові місця у структурі вільного часу міських жінок займають такі: заняття особистими справами (29,8%), спілкування з подругами (28,2%), перегляд телевізійних програм (27,8%). Жінки, що проживають у селі, у вільний час здебільшого надають перевагу перегляду телевізійних програм (22,2%), вишивають, в'яжуть (20,0%), відвідують сусідів, ходять в гості (18,5%). Жінки зрілого віку більш активні та надають перевагу активному проведенню вільного часу, натомість жінки пенсійного віку надають перевагу пасивному відпочинку у вільний час.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексу заходів, що сприятимуть залученню дорослих жінок до систематичної спеціально організованої рухової активності у вільний час.

Література

1. Бочелюк В. Й. Дозвіллезнавство : навч. посіб. / В. Й. Бочелюк, В. В. Бочелюк. – К. : Центр навчальної літератури, 2006. – 208 с.
2. Завидівська Н. Організаційно-педагогічні засади формування культури вільного часу у студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання / Н. Завидівська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. у-ту ім. Лесі Українки : у 3 т. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 111-114.

3. Кожедуб О. В. Динаміка структури вільного часу курсантів вищого військового навчального закладу : автореф. дис. ... канд. соціол. наук : 22.00.04 / О. В. Кожедуб. – К., 2008. – 18 с.
4. Олійник І. Формування культури дозвілля студентської молоді / І. Олійник, К. Єрусалимець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. у-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2013. – № 1 (21). – С. 207-212.
5. Піча В. М. Культура вільного часу : Філософсько-соціологічний аналіз / В. М. Піча. – Л. : Світ, 1990. – 151 с.
6. Савчук С.А. Організація вільного часу у студентів / А. Савчук, В. Ковальчук // Молодий вчений. – № 3 (18) – 2015. – С. 114-117.
7. Садовський О. Дослідження бюджету вільного часу та рекреаційної активності студентів / Олексій Садовський // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2016. – Серія 15, вип. 6 (76) 16. – С. 103-106.
8. Соціально-культурні аспекти рекреації / Є. Приступа, Н. Завидівська, П. Мартин // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 1, розд. 2. – С. 57 - 88.
9. Шипота Г. Є. Формування культурно-інформаційних потреб підлітків в умовах дозвілля : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.06 / Г. Є. Шипота. – К., 2005. – 241 с.
10. Яременко Н. В. Дозвіллєзнавство : навч. посіб. / Н. В. Яременко. – Фастів : Поліфаст, 2007. – 460 с.
11. Edginton C. R. World Leisure: Enhancing the Human Condition // Sport Journal. – 2009. – Т. 12. – № 3.
12. Merritt R. et al. An exploration of recreational activities while travelling relative to psychographic tendencies // Tourism Recreation Research. – 2016. – Т. 41. – № 3. – P. 302-313.

Сазанова І.О., Дорошенко Е.Ю.
Запорізький державний медичний університет

ПЕРВИННИЙ МОНІТОРИНГ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК МЕДИЧНИХ ВНЗ ТА ЙОГО КОРЕКЦІЯ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

В статті розглянуто особливості корекції рівня фізичного стану студенток в умовах медичних вищих навчальних закладів засобами фітнесу в процесі фізичного виховання.

Ключові слова: моніторинг, стан, фізичне виховання, корекція, фітнес.

Сазанова И.А., Дорошенко Э.Ю. Первичный мониторинг физического состояния студенток медицинских ВУЗов средствами фитнеса. В статье рассмотрены особенности коррекции уровня физического состояния студенток в условиях высших медицинских учебных заведений средствами фитнеса в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: мониторинг, состояние, физическое воспитание, коррекция, фитнес.

Sazanova I., Doroshenko E. Primary monitoring of the physical condition of students of medical universities by means of fitness. In the article features of correction of a level of a physical condition of students in the conditions of the higher medical educational institutions by means of fitness in the course of physical training are considered. It is shown that the level of physical condition is determined by the levels of physical development, physical fitness and physical health. As features that are inherent in higher educational institutions of the medical profile the following are distinguished: high level of complexity of educational material; high requirements for the professional and applied physical training of future medical workers and annual routine medical examinations in order to identify possible deviations in the state of health and its correction in the early stages of the development of diseases. It is substantiated and experimentally proved that the proposed technology of optimizing the physical condition of female students by means of fitness has a high efficiency.

Key words: monitoring, condition, physical education, correction, fitness.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Підвищення рівня фізичного стану студенток вищих медичних навчальних закладів детерміноване показниками фізичного розвитку, професійно-прикладної фізичної підготовленості та фізичного здоров'я. актуальність цієї проблематики обумовлена положеннями, які свідчать, що ефективне виконання професійних обов'язків майбутніх лікарів неможливе без наявності оптимального рівня фізичного стану, який формується, значною мірою, саме під час навчання. До особливостей, які притаманні навчально-виховному процесу у вищих навчальних закладах медичного профілю можна віднести високий рівень складності навчального матеріалу, високі вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовленості та відсутності хронічних захворювань. Таким чином, проблема визначення рівня фізичного стану студенток вищих медичних навчальних закладів, її всебічне вивчення, аналіз, комплексне узагальнення отриманих даних і корекція найбільш доступними та ефективними засобами фізичного виховання (фітнесу) є актуальним і своєчасним завданням.

Експериментальні дослідження проведено згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету Міністерства охорони здоров'я України за темою «Оптимізація фізичного стану студентів засобами фізичного виховання та спорту в умовах медичного вищого навчального закладу». Тематика дослідження відповідає Зведеному плану науково-дослідних робіт у сфері фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр. Міністерства молоді та спорту України за темою 3.13. «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення», номер державної реєстрації