

УДК 796.011.3"3774"

Мандюк А.Б.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ В КУЛЬТУРІ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ЯК ОБ'ЄКТ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Дослідження проведено з метою узагальнення підходів до вивчення культури вільного часу та місця в ньому рухової активності. Вільний час індивіда потребує постійного моніторингу та наукового вивчення для кращого розуміння ефективності функціонування тих чи інших суспільних інституцій, в тому числі – сфери фізичної культури і спорту. Дослідження включало два аспекти: аналіз термінів, пов'язаних з категорією "культура вільного часу", які використовуються представниками різних наук та аналіз використання методів вивчення вільного часу людини, які представлені в наукових друкованих працях різної тематики. Основними термінами, які застосовуються при вивченні різних аспектів проблеми є: "вільний час"; "дозвілля", "культура дозвілля". Встановлено, що особливості вільного часу людини вивчаються здебільшого методом опитування. Іншим інструментом збору інформації є індивідуальний щоденник, який пропонується для заповнення учасникам дослідження протягом визначеного терміну.

Ключові слова. вільний час, дозвілля, рухова активність.

Постановка проблеми. Проблеми часу праці та вільного часу людини ґрунтовно досліджуються і дискутуються з епохи інтенсивного розвитку промисловості, початків науково-технічної революції. Особливого значення зазначена проблема набуває в сучасних умовах інформаційного та глобалізаційного суспільства, яке привносить революційні зміни до традиційного способу життя людини (Пристапа, 2010) [6].

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 (Puciato, 2009) [12].

Сучасне дозвілля, поряд з виробничою сферою, потребує постійного оновлення знань, тобто безперервного вивчення. Все це актуалізує дослідження вільного часу та сфери дозвілля зокрема, спонукає до напрацювання певних програм для підвищення ролі дозвілля як у рекреаційному, так і в пізнавальному плані в житті кожної людини [1].

Недоліки в організації вільного часу є однією з вагомих причин низки проблем розвитку підростаючої особистості [3].

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

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Слід зазначити, що проблематика змістовного наповнення вільного часу є актуальною насамперед для досліджень соціологічного спрямування, при цьому, основним методом збору інформації є соціологічне опитування різних соціальних та вікових груп.

В останні роки, з'явилася низка публікацій присвячених особливостям вільного часу різних категорій суспільства. Зокрема, особливості дозвілля студентів вивчали І. Олійник та К. Єрусалимець. Організацію вільного часу у студентів вивчали також С.А. Савчук та В. Я. Ковальчук, які вважають, що організація вільного часу є сприятливим ґрунтом для реалізації молоддю своїх творчих потреб і можливостей [7].

Л.В. Дячук наголошує на важливій ролі інституту дозвілля, який, на думку автора, повинен бути представлений ефективною інфраструктурою пов'язаних між собою соціально-культурних закладів та надавати відповідні послуги населенню з урахуванням віку, статі та соціального становища людини.

Н.М. Цимбалюк, досліджуючи дозвіллієві уподобання та відношення різних груп населення до культурно-дозвіллієвих закладів, встановила чотири типи таких закладів культури – театри, кафе-клуби, спортивно-оздоровчі клуби та клуби сімейного дозвілля [8].

Позитивний вплив раціонально організованого вільного часу на духовність, фізичну досконалість, задоволення інтересів та потреб людини у спілкуванні, творчому розвитку відзначає Л.О. Карпова. Автор вважає, що культурно-дозвіллієві діяльності повинна бути відведена важлива інтегруюча роль. Серед інших функцій вільного часу автором виокремлюється рекреаційно-оздоровча.

Сфера дозвілля у наукових дослідженнях фізичного виховання, розглядається насамперед в контексті мотивації до занять руховою активністю різних груп населення. На думку О. М. Жданової та Л. Я. Чеховської, дозвілля повинно насамперед спрямовуватись на забезпечення здорового способу життя. Досягнення цієї мети повинні забезпечувати відповідні інституції, оперативно реагуючи на зміну суспільних запитів щодо раціонального проведення вільного часу [2].

Місце рухової активності в структурі вільного часу вивчали також Н. Завидівська та Ю. Павлова.

Анна Мартика розглядала особливості проведення вільного часу дітьми в трьох різних за величиною та специфікою Польських містах. Предметом досліджень були обрані найулюбленіші способи та місця проведення вільного часу дітьми [11].

Автори Даніел Пуцято та Тереза Шчебак аналізували особливості впливу середовища в якому виховується людина на подальше проведення нею вільного часу [12].

Не зважаючи на відносно велику кількість наукових праць пов'язаних з вивченням вільного часу людини, спостерігаємо дві особливості, які актуалізують згадану проблематику як об'єкт вивчення: відсутність єдиного підходу до вживання основних понять пов'язаних зі сферою вільного часу; вивчення вільного часу лише в контексті дослідження інших проблем фізичного виховання.

Зазначені фактори зумовили визначення **мети дослідження**, яка полягала в узагальненні підходів до вивчення культури вільного часу і рухової активності як його складової.

Завдання дослідження:

1. Визначити основні поняття, які використовуються в контексті вивчення вільного часу особистості.

2. Встановити підходи для ефективного вивчення особливостей рухової активності як складової культури вільного часу.

Методи та організація дослідження. Відповідно до поставлених завдань та мети дослідження застосовувалися загальнонаукові методи теоретичного пізнання (узагальнення порівняння, синтез) а також опрацювання наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Розглядаючи 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".

У підручниках з соціології, зокрема С. Теремка (2001 р.), можна знайти таке визначення вільного часу: "складова соціального часу, звільнена від виробничих та побутових справ, яка охоплює сферу вільної діяльності людини". При цьому, дозвілля розглядається, як складова вільного часу, що являє собою сукупність занять, спрямованих на відновлення фізичних, розумових і психічних сил людини.

Розповсюдженою дефініцією вільного часу є визначення французького соціолога Думазейдера, в якому вільний час окреслюється як "... заняття, які людина реалізує з власної волі, добровільно з метою відпочинку, розваги, добровільної участі у громадському житті після виконання професійних обов'язків" [6].

У такому ж контексті згадана категорія розглядається й у рекреаології (науці про рекреацію), де вільний час визначається як та частина 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) [6].

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

Дозвілля – це проміжок часу, який суб'єктивно оцінюється людиною як такий, що належить їй, та наповнюється цілеспрямованою корисною діяльністю [3].

На думку І. Олійник, культура дозвілля – це, передусім, внутрішня культура людини, яка передбачає наявність у неї певних особистісних якостей, які дають змогу змістовно та з користю проводити вільний час. Культурним може бути тільки змістовно наповнене, ефективне за своїм впливом на особистість дозвілля. Культурно дозвілля характеризують також ті заняття, яким віддається перевага у вільний час. Йдеться про ті види дозвіллевої діяльності, які сприяють формуванню й розвитку особистості. Культура дозвілля визначається також і рівнем розвитку та функціонуванням відповідних закладів й установ культури: клубів, кінотеатрів, стадіонів, бібліотек та ін. [4].

Оскільки культурно-дозвіллева діяльність становить предмет дослідження багатьох наук, то її функціональна визначеність та соціальна роль у модернізації усталених соціальних відносин детермінується соціально-культурним змістом понять "вільний час", "культурне дозвілля", "культурно-дозвіллеве середовище" [8].

В науковій літературі все частіше трапляється термін "дозвіллева діяльність", який вживається в контексті вивчення вільного часу різних категорій суспільства. При цьому, дозвіллева діяльність розглядається як складова власне дозвілля, яке, в свою чергу, є частиною вільного часу [4].

Н. Максимовська, здійснивши аналіз різноманітних дефініцій "дозвілля", пропонує вживати термін "сфера дозвілля", що постає своєрідною системою, яка поєднує функціонування дозвіллевого простору: починаючи із системи управління в структурі різних відомств, закладів інфраструктури

дозвілля, змістовного наповнення діяльності, кадрового та ресурсного потенціалу до конкретної практичної реалізації [3].

Розглянувши думки науковців щодо тлумачення понять "вільний час" та "дозвілля", зупинимося на трактуванні словосполучення "культура вільного часу". Загальновідомим є визначення культури, як – сукупності матеріальних та духовних цінностей, створених людством протягом його історії. Таке визначення подається у тлумачному словнику української мови та у вільній енциклопедії Вікіпедія. Поруч з таким загальноприйнятим трактуванням, вчені здебільшого деталізують тлумачення поняття "культура" в залежності від сфери або ж контексту його вживання.

Ми погоджуємося із запропонованим Т. Б. Гриценко та С. П. Гриценко визначенням, за яким культура – це специфічний спосіб організації та розвитку людської життєдіяльності, представлений продуктами матеріальної й духовної праці, системою соціальних норм й настанов, духовними цінностями, сукупністю відносин людей з природою, між собою та ставленням до власної особистості, це система життєвих орієнтацій суб'єкта.

Виходячи з вищезазначеного, пропонуємо розуміти категорію "культура вільного часу", як специфічний спосіб організації життєдіяльності людини, який охоплює сферу її дозвілля та здійснюється з метою відпочинку, розваги, добровільної участі у громадському житті після виконання професійних обов'язків. В свою чергу, види діяльності, які здійснюються індивідом у вільний час можуть бути дуже різноманітними і зумовлюватися специфічними потребами та вподобаннями людини.

У сучасній науковій літературі до часу дозвілля відносять такі види діяльності: індивідуальне споживання культури (читання книг, журналів, газет, прослуховування радіо, перегляд телепередач і т.п.); публічно-видовищне споживання культури (відвідування театрів, кіно, концертів, музеїв, спортивних видовищ і т. ін.); спілкування (із членами родини, родичами, сусідами, друзями тощо); рухова активність (ранкова і вечірня гімнастика, водні процедури і т. ін.); розваги й ігри, що знімають розумове і фізичне напруження, створюють добрий настрій; пасивний відпочинок (прогулянки без певної мети, бездіяльність, зміна напруженості урівноваженістю й ін.); заняття, які можна вважати явищами антикультури (зловживання алкоголем, хуліганство, злочинність, наркоманія, азартні ігри, безцільне проведення часу – як непристойний спосіб відпочинку) [1].

При вивченні особливостей вільного часу важливою складовою є вибір методики відповідного дослідження. Здебільшого науковці використовують певні види анкет з переліком видів діяльності, які протягом доби може заповнювати індивід. Однак, цей перелік здебільшого не є уніфікованим, автори часто послуговуються власними міркуваннями стосовно визначення тих чи інших дефініцій.

Серед детальних методик визначення видів діяльності звертає на себе увагу підхід який застосовується Американською організацією з огляду використання часу (ATUS). Ця структура є державним федеральним органом, який здійснює постійний моніторинг різновидів діяльності на які витрачають свій час різні категорії громадян США. Основним способом збору інформації є аналіз спеціальних щоденників, які заповнюються відповідними групами людей з фіксацією необхідного періоду часу (окремий день, тиждень тощо). Респонденти описують вид діяльності до якого вони були залучені, після цього, зазначені види діяльності кодуються відповідно до спеціально розробленої три рівневої шестизначної кодової системи, яка передбачає наявність 17 головних категорій. У свою чергу, ці категорії містять перелік під категорій до яких може бути віднесена та чи інша діяльність. До переліку згаданих 17 категорій ATUS відносить такі:

- 1) особисте піклування (здебільшого сон);
- 2) сімейна діяльність;
- 3) допомога та догляд за членами сім'ї;
- 4) допомога та догляд за не членами сім'ї;
- 5) трудова та пов'язана з трудовою діяльність;
- 6) навчання;
- 7) споживчі покупки;
- 8) отримання певних послуг (наприклад медичних);
- 9) турботи з догляду за помешканням;
- 10) виконання громадянських обов'язків та отримання послуг державних установ;
- 11) споживання їжі та пиття;
- 12) спілкування, відпочинок, дозвілля;
- 13) спорт, рухова активність та рекреація;
- 14) релігійна та духовна діяльність;
- 15) громадська діяльність;
- 16) розмови по телефону;
- 17) подорожі [9].

Якісно проведене дослідження обов'язково повинно містити опис усієї діяльності індивіда протягом 24 годин. Використання щоденника в якому особа в довільній формі тлумачення вказує свою добову діяльність дозволяє підвищити точність, а відтак й об'єктивність, фіксації структури вільного часу. Скажімо, при вивченні залученості людини до занять певними формами рухової активності, за допомогою стандартної анкети з певним переліком відповідей, важко охопити всі можливі варіанти організованої рухової активності. Щоденник, складений у формі питальника з відкритими запитаннями, полегшує процес обробки результатів, а опрацювання інформації щоденника за допомогою спеціальної кодової системи підвищує точність отриманих результатів.

Проте, варто зазначити, що уніфікований підхід може дещо обмежувати можливість детальнішого аналізу певного компонента вільного часу. Скажімо, в згаданій системі кодування ATUS, діяльність пов'язана з руховою активністю об'єднана в групу – "спорт, рухова активність та рекреація". У специфічних наукових дослідженнях фізкультурно-спортивної тематики кожен з цих компонентів може аналізуватися окремо й потребувати деталізованого підходу.

Таким чином будувала своє дослідження вільного часу школярів Анна Мартика, яка здійснювала аналіз за чотирма напрямками, зокрема:

- 1) форми проведення вільного часу;
- 2) види позашкільних додаткових занять;
- 3) комп'ютерні ігри як спосіб проведення вільного часу;
- 4) відчуття безпеки в місті [11].

Автор застосовувала окрему анкету стосовно кожного з наведених напрямів, що дозволяло сформулювати спрямованість опитування необхідним для дослідження чином.

Для коректного аналізу рухової активності як складової вільного часу школярів Ю. Павлова пропонує враховувати такі компоненти як: добирання до школи (пішки, за допомогою велосипеда, автомобіля); активність на уроках фізичної культури; активність під час шкільних перерв; різновиди фізичної активності у вільний час; частота занять фізичними вправами після школи, ввечері, на вихідних; суб'єктивна оцінка власної фізичної активності [5].

Існує підхід за яким певну складову вільного часу можна вивчати на різних рівнях. Ці рівні можна визначити як загальний, проміжний, та рівень деталізації. Варто зазначити, що кількість таких рівнів не є сталою і, в залежності від завдань дослідження, може варіюватися від двох до трьох і більше.

Як приклад наведемо методика дослідження фізичної активності школярів у вільному часі Януша Бельскі. Вирішуючи завдання дослідження, автор проводив опитування відповідного контингенту школярів на трьох рівнях. Спочатку встановлювалися пріоритетні інтереси школярів. Запропонований перелік передбачав такі видів діяльності: кіно, театр, книги, телебачення, комп'ютер, Інтернет, радіо, спорт, музика, преса/журнали, туризм, майстрування, наука, інше. Як бачимо, серед варіантів відповідей рухова активність розподілялась на два види – спорт і туризм. Далі (на наступному рівні) автор досліджував окремо структуру спортивної та туристичної діяльності. Спортивна складова містила традиційний перелік видів спорту, серед яких учні обирали найулюбленіші. До різновидів туристичної діяльності автор відніс такі: піші, велосипедні, автомобільні та автобусні прогулянки, гірський туризм, подорож автостопом, подорожі закордон, водний туризм [13].

Згадані підходи дозволяють збільшити поле наукового аналізу й вийти за межі механічної цифрової фіксації окремих показників. Варіативність підходів також дозволяє враховувати особливості контингенту осіб, які приймають участь в дослідженні, зокрема, їхні: вік, інтереси, місце проживання, специфіку культурного середовища тощо. Водночас, слід констатувати досить суттєву різницю в підходах до вивчення структури вільного часу загалом, та місця рухової активності у ньому зокрема.

Висновки. Основними термінами, які застосовуються при вивченні структури та особливостей проведення часу людиною є – "вільний час"; "дозвілля", "культура дозвілля". Термін "культура вільного часу" є своєрідною узагальнюючою категорією, що дозволяє розглядати діяльність людини протягом вільного часу як цілісну структуру пов'язаних між собою компонентів.

Основним методом дослідження особливостей вільного часу людини є різновиди опитування. Опитування може здійснюватися за допомогою анкетування з використанням відповідного переліку закритих або відкритих запитань. Таке опитування може бути одно або багаторівневим.

Інший підхід збору інформації передбачає застосування індивідуального щоденника, який заповнюється протягом встановленого терміну (доба, тиждень, місяць), з подальшим структурним розподілом відповідей за спеціальним кодувальником.

Подальші дослідження культури вільного часу людини повинні опиратися на аналіз взаємовпливу структурних елементів вільного часу. Зокрема, цікавим є з'ясування реального часу, який витрачається на щоденну рухову активність.

Використані джерела

1. Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. Дозвіллєзнавство / В. Бочелюк, В. Бочелюк // Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2006. – 208 с.
2. Жданова О.М. Заходи з залучення школярів до спеціально організованої рухової активності на дозвіллі / Ольга Жданова, Любов Чеховська // Молода спортивна наука України. Львів, Т. 4. – 2014 – С. 26-32.
3. Максимовська Н. О. Соціально-педагогічна експлікація поняття "сфера дозвілля" / Н. Максимовська // Вісник Харківської державної академії культури, № 38 – 2012 – С. 268-276.
4. Олійник І. Формування культури дозвілля студентської молоді / І. Олійник, К. Єрусалимець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць... № 1 (21), 2013. – С. 207 – 212.
5. Павлова Ю. О. Модель оцінювання рухової активності школярів / Юлія Павлова // Теорія та методика фізичного виховання. № 02 – 2013 – 28-33.
6. Приступа Є.Н. Концепції вільного часу людини, як важливої категорії рекреації / Євген Приступа, Аркадіуш Жепка, Войцех Лара // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: наук. моногр./за ред. С.С. Єрмакова, 1 – 2007 – С.106-112.
7. Савчук С.А. Організація вільного часу у студентів / А. Савчук, В. Ковальчук // Молодий вчений. – № 3 (18) – 2015. – С. 114-117.
8. Цимбалюк Н.М. Інституціональна модернізація культурно-дозвіллевої сфери в Україні / Наталія Цимбалюк // Київський національний університет ім. т. Шевченка, автореф. на здобуття наукового ступеня доктора соціологічних наук, 22.00.04. – 2005 р. – 34 с.
9. American time use survey – 2014 Results // For release 10:00 a.m. (EDT) Wednesday, June 24, 2015. – 25 p.
10. Bielski Janusz. Aktywność fizyczna ucznia w czasie wolnym / J. Bielski // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: У 3 т. / Уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький.– Луцьк: РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2 – С. 15-20.
11. Martyka Anna. Czas wolny dzieci we współczesnych polskich miastach / A. Martyka // Wydział Architektury, Politechnika Krakowska – 2012 – S. 105-120.
12. Puciato Daniel. Wybrane aspekty zagospodarowania czasu wolnego u młodzieży z różnych środowisk / D. Puciato, T. Szczebak // Zeszyty naukowe Małopolskiej Wyższej szkoły ekonomicznej w Tarnowie, t. 18, nr 1/2011. – S. 83 – 94.

Mandyuk A.

PHYSICAL ACTIVITY IN SPARE TIME CULTURE AS AN OBJECT OF THE RESEARCH

The research was conducted in order to generalize approaches to the study physical activity in spare time. An individual's free time requires constant monitoring and scientific study for better understanding functioning of various public institutions, including the sphere of physical culture and sports. The dynamic development of civilization, which is the result of progressive scientific and technical evolution, envisages the increasing of role of spare time in society. Methods of theoretical knowledge (generalization, comparison, synthesis) as well as the study of scientific and methodical literature were used in the research. The main literary sources, which were studied in the research, were scientific papers of sociological orientation and researches related to the studying of different population groups' activity in their spare time. The research was carried out in two stages - analyze of key terms associated with the category of "free time culture" and establishment ways to study human free time in scientific papers on various subjects.

Category "leisure" is a concept, mainly studied in sociology. Sociologists offer different interpretations of this category, and also suggest to use it in the context of the study of various social phenomena. Approaches to determining the structure of human spare time, and different classifications of individuals' activity at leisure, are presented in the article. In researches of various physical education problems, the terms "spare time" and "leisure" are primarily used in the context of analysis of extracurricular forms of physical education.

The key terms used in the study of the structure and characteristics of human pastime are - "free time"; "leisure", "leisure culture". It was established, that the peculiarities of human free time are determined primarily by the survey. Another approach of information gathering involves the application of individual diary, which is filled by a person during the certain period.

Key words: free time, leisure, physical activity.

Стаття надійшла до редакції 20.08.2016