основе анализа литературы показано, что в связи с технологической революцией в образовании, вызванной быстрым прогрессом информатики и средств коммуникации в мировом сообществе, спектр дидактических средств и возможностей применения дистанционных методов обучения расширяется.

Оптимизация профессиональной подготовки способствует формированию творческой личности студента, развитию личностных механизмов адаптации к условиям быстро меняющегося мира, способностей к постоянному развитию и самосовершенствованию, готовности и способности будущих специалистов осваивать новые области профессиональной туристской деятельности.

Перспективы дальнейших исследований видим в изучении других аспектов профессиональной подготовки будущих специалистов в области туризма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский, Е.Я. Безносиков, В.Г. Булатов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.
2. Кареліна О.В. Формування умінь з інформаційних технологій у процесі дистанційного навчання студентів вищих економічних навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Кареліна Олена Володимирівна ; Тернопільський національний педагогічний ун-т ім. Володимира Гнатюка. – Тернопіль, 2005. – 20 с.
3. Расходчиков В.Г. Дистанционное обучение в системе повышения квалификации специалистов туристской сферы деятельности : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Расходчиков Виталий Геннадьевич. – Москва, 2003. – 182 с.
4. Сисоєва С.О. Неперервна професійна освіта в контексті її технологічного забезпечення / С.О.Сисоєва // Неперервна професійна освіта: теорія і практика. – 2004. – Вип. 2. – С. 96-103.
5. Талызина Н.Ф. Педагогическая психология : учеб. пособ. [для студентов сред. пед. учеб. заведений] / Талызина Нина Федоровна. – М.: Академия, 1998. – 287 с.
6. Федорченко В.К. Теоретичні та методичні засади підготовки фахівців для сфери туризму : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня докт. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Федорченко Володимир Кирилович; Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. – К., 2005. – 43 с.

УДК 379.8.091-057.875

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВІЛЬНОГО ЧАСУ СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Бессарабова О.В., к.пед.н., викладач

Запорізький національний університет

У статті на основі теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури та анкетування студентів визначені шляхи оптимізації змісту навчальних дисциплін із проблем рекреації з

урахуванням особливостей використання вільного часу студентами факультету фізичного виховання.

Ключові слова: вільний час, дозвілля, рекреація, діяльність.

Бессарабова Е.В. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ / Запорожский национальный университет, Украина.

В статье на основе теоретического анализа психолого-педагогической литературы и анкетирования студентов определены пути оптимизации содержания учебных дисциплин по проблемам рекреации с учетом особенностей использования свободного времени студентами факультета физического воспитания.

Ключевые слова: свободное время, досуг, рекреация, деятельность.

Bessarabova O.V. FEATURES OF FREE TIME USAGE BY STUDENTS OF THE PHYSICAL EDUCATION FACULTY / Zaporizhzhya national university, Ukraine.

In the article on the basis of psychological and educational literature theoretical analysis and surveys of students it has been defined the ways of optimization of the academic disciplines content on the problems of recreation concerning features of free time usage by the students of the physical education faculty.

Key words: free time, leisure, recreation, activity.

ВСТУП

Проблема вільного часу людини ґрунтовно досліджується з початку епохи інтенсивного розвитку промисловості та науково-технічної революції. Особливого значення вивчення цієї проблеми набуває в умовах сучасного суспільства, яке вносить зміни в традиційний спосіб життя людей.

У сучасному світі вільний час є важливою умовою формування особистості людини [1].

У навчально-виховному процесі підготовки фахівців із фізичного виховання вирішенню проблеми вільного часу присвячені окремі навчальні дисципліни. Підвищенню мотивації при вивченні цих дисциплін сприятиме розуміння кожним студентом структурування власного вільного часу. Це потрібно для того, щоб отриманий на теоретичному рівні матеріал був інтегрований у практику власного життя, що сприятиме розвитку особистості студентів. Тому вивчення структурування вільного часу студентами фізичного виховання є важливим прикладним завданням. З іншого боку, розуміння пріоритетів сучасного студентства при проведенні вільного часу дає можливість викладачу формувати матеріал дисципліни з урахуванням потреб студентів.

Ступінь розробки проблеми. Про науковий підхід до вивчення проблем вільного часу можна говорити, починаючи з кінця XIX століття, коли було здійснено декілька спроб дослідження вільного часу. Суттєвий вплив на розвиток наукових досліджень проблеми вільного часу, а також формування теорій вільного часу мала низка наукових конгресів того часу. Значний внесок в її розвиток зробили К. Маркс, Т. Веблен, Ж. Фрідман, Ж. Думайзедер, М. Каплан, Г. Віленський, Г. Клуга, А. Заломек, Дж. Ландберг, В. Харієрст, З. Стайков, З. Скужинський та інші. Вони заложили фундамент досліджень даного напрямку і визначили основні підходи до вивчення вільного часу та дозвілля.

Культуролог Хайзінга розглядає функції вільного часу в категоріях забави та розваги, наголошуючи на двох аспектах – культурологічному та біологічному. Соціолог Веблен називав вільним часом сукупність життєдіяльності людини поза часовими вимірами трудової діяльності, вважаючи при цьому, що кількість вільного часу людини має безпосередній вплив на її соціальний статус.

Французький дослідник Фрідман, крім поняття «вільний час», застосував термін «час незайнятий, вільний». Але різниця полягає в тому, що людина впродовж часу, вільного від трудової діяльності, має низку сімейних і громадських обов'язків, а тому весь проміжок поза трудовим часом не можна вважати повністю вільним.

Найбільш розповсюдженим трактуванням вільного часу є визначення французького соціолога Думазейдера – це дії, розваги, добровільна участь у громадському житті після виконання професійних обов'язків, тобто заняття, які має людина з власної волі, з метою відпочинку та вдосконалення своєї особистості [2].

Вільний час починається там, де закінчується не тільки робота на виробництві або установі, а й усяка інша турбота про підтримку фізичного буття людини. Таким чином, під вільним часом розуміється такий час, який не поглинається безпосередньо продуктивною працею, а залишається вільним для задоволень, дозвілля, вільної діяльності й розвитку [3].

Структура вільного часу – сукупність видів діяльності, які характеризують проведення вільного часу [3].

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

Мета та завдання дослідження: визначити шляхи оптимізації змісту навчальних дисциплін із проблем рекреації з урахуванням особливостей використання вільного часу студентами факультету фізичного виховання.

У межах емпіричного дослідження розподілу вільного часу студентів факультету фізичного виховання було опитано 45 студентів першого курсу денної та заочної форм навчання. Опитування проводилося методом анкетування, вибірка гніздова. В опитуванні взяли участь 22 чоловіки та 18 жінок у віці від 18 до 35 років. Дослідження має пілотажний характер.

Структурування вільного часу досліджувалося за допомогою питання: «Скільки годин минулого тижня Ви витратили на: спілкування з друзями, заняття спортом, хатніми справами, прослуховування музики, читання спеціальної, художньої літератури, шопінг, зустріч із коханою людиною, гра в комп'ютерні ігри, вивчення іноземних мов, відвідування дискотеки, заняття технікою, малювання, керування автомобілем, відвідування церкви, гра на музичних інструментах?». Отримані результати проаналізовано загалом за вибіркою та залежно від статі, віку та форми навчання студентів.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Як видно на рис. 1, практично всі опитані студенти (від 73 % до 98 %) у свій вільний час спілкуються з друзями, займаються спортом, хатніми справами, прослуховуванням музики, читанням спеціальної літератури. Це найбільш популярні заняття у вільний час серед студентів першого курсу денної та заочної форм навчання.

Майже половина опитаних студентів (38-60 %) витрачають свій вільний час на читання художньої літератури, шопінг, зустрічі з коханою людиною, гру в комп'ютерні ігри, вивчення іноземних мов.

Розглянемо отримані результати залежно від статі, віку, форм навчання респондентів.

Найменша кількість опитаних студентів (7-30 %) – свій вільний час витрачають на такі справи, як: відвідування дискотеки, заняття технікою, малювання, керування автомобілем, відвідування церкви, гра на музичних інструментах.

Залучення до занять спортом поза межами навчання свідчить про ранню професіоналізацію цих студентів і сприяє професійному становленню. Спілкування з друзями та прослуховування музики є звичайною справою для молоді, але читання художньої літератури в сучасних молодих людей не користується популярністю, тому такий відносно великий відсоток інтересу до художньої літератури свідчить про гарний рівень культурного розвитку студентів факультету фізичного виховання. Загалом

близько половини студентів займаються різними видами художньої та технічної творчості.

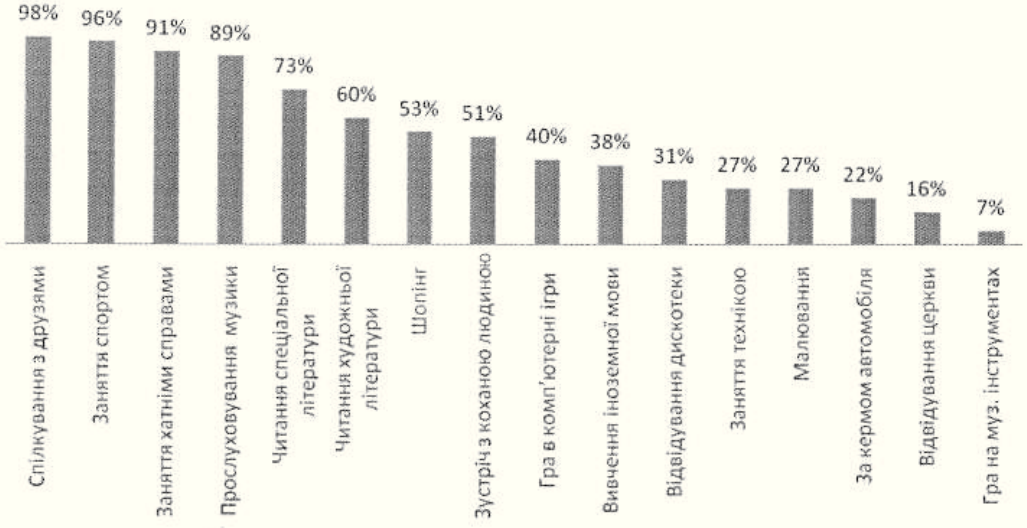

Рис. 1. Особливості структурування вільного часу студентами факультету фізичного виховання, % від числа опитаних

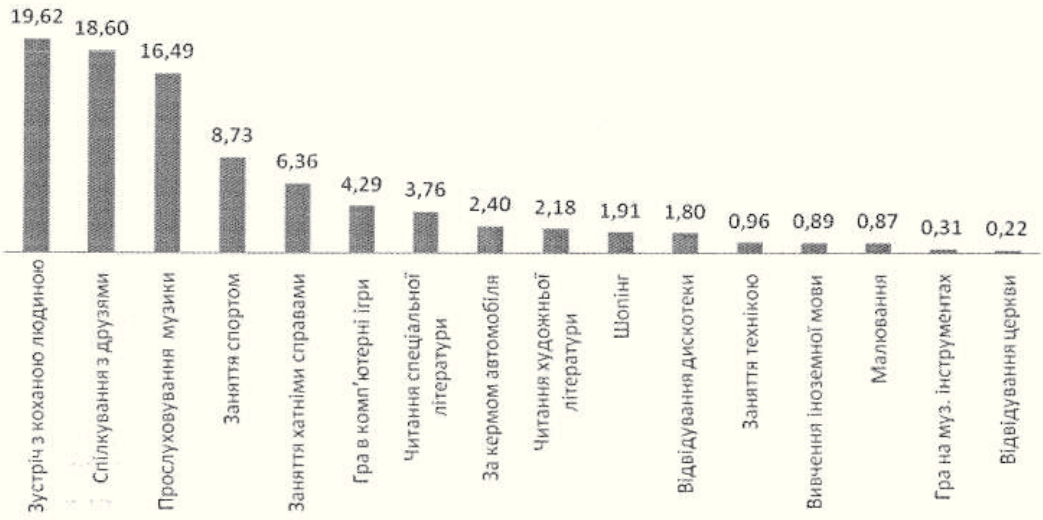

Рис. 2. Особливості структурування вільного часу студентів факультету фізичного виховання, середній час затрачений на дозвілля

За обсягом вільного часу, відведеного тому чи іншому виду діяльності, його розподіл має іншу структуру (рис. 2). На перші дві позиції виходить спілкування з друзями та з коханими, дещо відстає прослуховування музики. З урахуванням структури розподілу вільного часу за видами діяльності це означає, що особи, які мають коханих, приділяють їм значно більше часу, ніж своєму розвитку (заняття спортом, читанню, творчості).

Таке становище зрозуміле, бо дійсно, у віці до 35 років, за дослідженнями психологів [4], завданням людини є створення сім'ї та отримання професії. Викладачеві курсу з проблем дозвілля потрібно акцентувати увагу на таких формах активного відпочинку, що сприяли би й професійному розвитку й розвитку навичок міжособистісного спілкування. У своїй практиці ми використовуємо для досягнення цих цілей адаптовані під умови практичних занять рухові вправи з тренінгів спілкування [5].

Із таблиці 1 видно, що між чоловіками та жінками існують розбіжності за деякими видами діяльності. Жінки частіше витрачають свій вільний час на читання художньої та спеціальної літератури, вивчення іноземних мов, зустріч з коханими та шопінг. Чоловіки частіше витрачають свій вільний час на: гру в комп'ютерні ігри, керування автомобілем та заняття технікою. У всіх інших видах діяльності різниця між чоловіками та жінками невелика. Цікавою гендерною розбіжністю сучасної студентської молоді є більша орієнтованість жінок у порівнянні з чоловіками на отримання якісної освіти. Зазначимо це як важливу проблему педагогіки вищої школи.

Таблиця 1 – Особливості структурування вільного часу студентів факультету фізичного виховання, у % залежно від статі

Види діяльності	Стать	
	чоловіки	жінки
Спілкування з друзями	96%	100%
Читання художньої літератури	50%	76%
Гра на муз.інструментах	7%	6%
Прослуховування музики	89%	88%
Відвідування дискотеки	32%	29%
Заняття спортом	96%	94%
Вивчення іноземної мови	21%	65%
Гра в комп'ютерні ігри	46%	29%
Малювання	21%	35%
Заняття технікою	32%	18%
За кермом автомобіля	25%	18%
Заняття хатніми справами	89%	94%
Відвідування церкви	14%	18%
Зустріч з коханою людиною	39%	71%
Читання спеціальної літератури	64%	88%
Шопінг	46%	65%

Із таблиці 2 бачимо, жінки більше всього за обсягом часу присвячують спілкуванню з друзями та прослуховуванню музики, зустріч із коханою людиною - на третьому місті. Проте в чоловіків на першому плані – зустріч із коханою людиною. У цілому чоловік більше приділяє часу коханій людині, ніж жінка. Якщо врахувати, що у відповідях на запитання студенти спиралися на суб'єктивне сприйняття розподілу часу, то можна зазначити, що саме для чоловіків зустрічі з коханою людиною або більш важливі, або вимагають більшого напруження.

Таблиця 2 – Середній час, затрачений на дозвілля залежно від статі

Види діяльності	чоловіки	жінки
Спілкування з друзями	15,07	24,41
Читання художньої літератури	1,64	3,06
Гра на муз.інструментах	0,43	0,12
Прослуховування музики	12,61	22,88
Відвідування дискотеки	2,04	1,41
Заняття спортом	9,14	8,06
Вивчення іноземної мови	0,39	1,71
Гра в комп'ютерні ігри	6,43	0,76
Малювання	0,89	0,82
Заняття технікою	0,68	1,41
За кермом автомобіля	2,25	2,65
Заняття хатніми справами	4,86	8,82
Відвідування церкви	0,18	0,29
Зустріч з коханою людиною	22,14	15,47
Читання спеціальної літератури	3,04	4,94
Шопінг	1,04	3,35

Як відомо, людина сприймає час більш тривалим, коли його змістовне наповнення пов'язано із значними навантаженнями, тобто чим більш важку справу ми робимо, тим більше тягнеться час. Загалом, жінки більш пристосовані до емоційно навантаженого спілкування, тому час, проведений із коханими, плине скоріше. Тому до програми занять із рекреації потрібно включати вправи, які б навчали студентів прийомам емоційної саморегуляції.

Також спостерігаються традиційні гендерні розбіжності: жінки у два рази більше ніж чоловіки витрачають свій вільний час на заняття хатніми справами та шопінг.

Усі студенти першого курсу денної та заочної форми були поділені на дві вікові групи: у першу увійшли студенти до 20 років, а в другу групу – 21 рік і старше. У таблиці 3 подані результати залежно від віку. Студенти другої вікової групи частіше ніж першої віддають перевагу таким видам діяльності, як: керування автомобілем, зустріч із коханою людиною, читання спеціальної літератури. Це можливо пояснити тим, що ці види діяльності більш відповідають заняттям дорослих людей. Ці розбіжності вимагають від викладача при підготовці змісту занять з навчальних дисциплін, що містять теми, пов'язані з організацією проведення вільного часу, акцентуватися на різних формах дозвілля.

Таблиця 3 – Особливості структурування вільного часу студентів факультету фізичного виховання, % залежно від віку

Види діяльності	Вік	
	до 20 років	21 та старше
Спілкування з друзями	100%	94%
Читання художньої літератури	59%	63%
Гра на муз.інструментах	7%	6%
Прослуховування музики	90%	88%
Відвідування дискотеки	34%	25%
Займання спортом	93%	100%
Вивчення іноземної мови	41%	31%
Гра в комп'ютерні ігри	41%	38%
Малювання	21%	38%
Займання технікою	21%	38%
За кермом автомобіля	17%	31%
Заняття хатніми справами	90%	94%
Відвідування церкви	14%	19%
Зустріч з коханою людиною	34%	81%
Читанняспеціальної літератури	62%	94%
Шопінг	52%	56%

Із нашої точки зору, позитивним моментом є те, що з віком студенти факультету фізичного виховання не зменшують обсягу часу, присвяченого заняттю спортом (табл. 4). Стосовно інших видів діяльності, молодші за віком студенти витрачають більш часу на розваги.

Дані, наведені в таблиці 5, збагачують попередні висновки розумінням впливу форми навчання на дорослішання студентів. Тобто не тільки стать та вік впливають на проведення дозвілля, а й форми навчання. Студенти більше часу відводять на читання художньої та спеціальної літератури, менше – грі в комп'ютерні ігри, тоді як студенти денного відділення більше часу відводять на вивчення іноземної мови, що є віянням та необхідністю сучасності.

Таблиця 4 – Середній час, витрачений на дозвілля, залежно від віку, у годинах на тиждень

Види діяльності	17-20 років	21рік та старше
Спілкування з друзями	21,28	13,75
Читання художньої літератури	2,07	2,38
Гра на муз.інструментах	0,41	0,13
Прослуховування музики	20,03	10,06
Відвідування дискотеки	2,28	0,94
Заняття спортом	8,93	8,38
Вивчення іноземної мови	0,72	1,19
Гра в комп'ютерні ігри	5,69	1,75
Малювання	1,03	0,56
Заняття технікою	1,00	0,88
За кермом автомобіля	0,97	5,00
Заняття хатніми справами	5,62	7,69
Відвідування церкви	0,17	0,31
Зустріч з коханою людиною	8,79	39,25
Читання спеціальної літератури	3,86	3,56
Шопінг	1,55	2,56

Таблиця 5 – Особливості структурування вільного часу студентів факультету фізичного виховання, %, залежно від форми навчання

Види діяльності	Форма навчання	
	денна	заочна
Спілкування з друзями	95%	100%
Читання художньої літератури	50%	70%
Гра на муз. інструментах	9%	4%
Прослуховування музики	91%	87%
Відвідування дискотеки	27%	35%
Заняття спортом	95%	96%
Вивчення іноземної мови	50%	26%
Гра в комп'ютерні ігри	55%	26%
Малювання	14%	39%
Заняття технікою	27%	26%
За кермом автомобіля	18%	26%
Заняття хатніми справами	86%	96%
Відвідування церкви	14%	17%
Зустріч з коханою людиною	41%	61%
Читання спеціальної літератури	59%	87%
Шопінг	50%	57%

Таблиця 6 – Середній час, витрачений на дозвілля, залежно від форми навчання

Види діяльності	денна	заочна
Спілкування з друзями	22,05	15,30
Читання художньої літератури	1,77	2,57
Гра на муз.інструментах	0,55	0,09
Прослуховування музики	17,18	15,83
Відвідування дискотеки	1,91	1,70
Заняття спортом	10,41	7,13
Вивчення іноземної мови	0,91	0,87
Гра в комп'ютерні ігри	8,09	0,65
Малювання	0,32	1,39
Заняття технікою	1,41	0,52
За кермом автомобіля	1,18	3,57
Заняття хатніми справами	4,68	7,96
Відвідування церкви	0,18	0,26
Зустріч з коханою людиною	12,68	26,26
Читання спеціальної літератури	3,36	4,13
Шопінг	1,50	2,30

Студенти заочного відділення менше часу за обсягом, ніж студенти денної форми навчання, присвячують заняттям спортом, тобто ведуть менш рухливий спосіб життя. Взагалі навчання на заочному відділені вимагає від людини більше самовіддачі. У свою чергу студенти стаціонару більше часу проводять за комп'ютерними іграми, у статичних позах. Для рекреації у двох цих випадках потрібно застосовувати спеціальні, короткі за часом, фізичні вправи, спрямовані на відновлення працездатності.

ВИСНОВКИ

Аналіз анкетного опитування показав, що практично всі опитані студенти у свій вільний час спілкуються з друзями, займаються спортом, хатніми справами, прослуховуванням музики, читанням спеціальної літератури. Це найбільш популярні заняття у вільний час серед студентів першого курсу денної та заочної форм навчання.

Майже половина опитаних студентів витрачають свій вільний час на читання художньої літератури, шопінг, зустрічі з коханою людиною, гру в комп'ютерні ігри, вивчення іноземних мов.

Найменша кількість опитаних студентів свій вільний час відводять таким справам, як: відвідування дискотеки, заняття технікою, малювання, керування автомобіля, відвідування церкви, гра на музичних інструментах.

Молоді жінки більше за чоловіків орієнтовані на отримання якісної освіти, а чоловіки більше за жінок – на розваги. Чоловіки мають більше труднощів в емоційно навантаженому спілкуванні.

На обсяг часу, що витрачається на заняття спортом, більше ніж вік впливає форма навчання. Студенти заочного відділення ведуть менш рухливий спосіб життя, ніж студенти стаціонару. Взагалі навчання на заочному відділені вимагає від людини більше самовіддачі.

Для оптимізації змісту навчальних дисциплін із проблем рекреації для студентів факультету фізичного виховання потрібно врахування вікових та гендерних особливостей використання ними вільного часу.

З урахуванням визначених розбіжностей у використанні вільного часу студентами факультету фізичного виховання, для викладача курсу з проблем дозвілля потрібно акцентувати увагу на таких формах активного відпочинку, що сприяли би водночас професійному розвитку і розвитку навичок міжособистісного спілкування.

До програми занять з рекреації потрібно включати вправи, які б навчали студентів прийомам емоційної саморегуляції та спеціальні, короткі за часом, фізичні вправи, спрямовані на відновлення працездатності протягом дня.

ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т.Ю Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
2. Фізична рекреація: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / За ред. д.пед.н., проф. Є. Приступи. – Львів: ЛДУФК, 2010. – 113 с.
3. Бочелюк В.Й. Дозвіллєзнавство: навчальний посібник / В.Й. Бочелюк, В.В. Бочелюк. – К.: Центр навчальної літератури, 2006. – 208 с.
4. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – М.: Издательский центр «Флинта», 2006. – 342 с.
5. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хряевой. – СПб.: Ювента, 1999. – 256 с.