

НЕСВОБОДНОЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Куликова В.Е.

г. Краснознаменск Московская обл., МБОУ СОШ № 4 с УИОП им. Г.К. Жукова, 5 В класс

Руководитель: Шлюпикова Н.Ю., учитель истории и обществознания,
МБОУ СОШ № 4 с УИОП им. Г.К. Жукова, г. Краснознаменск Московская обл.

Актуальность темы. Каждый из нас когда-нибудь задумывался над вопросом «А что же такое свободное время?». Нам всегда кажется, что его нам катастрофически не хватает. Так ли это? Попробуем ответить на этот вопрос. Казалось бы, при довольно большом разнообразии предложений по проведению свободного времени, мы иногда не знаем, чем его заполнить. А может быть мои сверстники не совсем информированы где, как можно провести свой досуг. Попробуем им в этом помочь. Сегодня, во времена постоянной суматохи и быстрого ритма жизни, люди задумались, насколько эффективно они используют свое время и как с максимальной пользой провести свое свободное от учебы время.

Проблема в том, что согласно исследованиям выявились проблемы проведения свободного времени молодежью: отсутствие физической нагрузки, чрезмерное увлечение Интернетом, который становится единственным окном в мир, отказ от чтения литературы в любом виде и жанре.

Предметом нашего исследования стала организация свободного времени, а **объектом** – учащиеся 5 классов.

Цель исследования провести анализ правильного представления и организации свободного времени моими сверстниками. Для достижения поставленной цели мы определили следующие **задачи**:

- познакомиться с определениями «свободного времени»
- кто, когда и как высказывался о времени вообще
- изучить спектр услуг досуговых центров нашего города
- провести анкетирование среди обучающихся моей школы
- создать рекомендации по проведению свободного времени
- сделать выводы по полученным результатам

Цели и задачи исследования помогли нам выдвинуть **гипотезу** о том, что свободное время должно проводиться с максимальной пользой.

Для доказательства нашей гипотезы мы используем следующие методы исследования:

1. метод сравнительного анализа;

2. анкетирование (опрос одноклассников)
3. метод практический (разработка рекомендаций по эффективному использованию свободного времени)

Характер человека всего больше высказывается в том, какого рода отдых легче и приятнее для него.

(Н.Г. Чернышевский)

Понятия свободного времени

В этом году у нас появилось много новых предметов, они все очень интересные, но мне бы хотелось особенно отметить такой предмет – как обществознание. Он мне сразу понравился, тем, что мы на уроках изучаем все то, что окружает нас в повседневной жизни. Мы изучали разные темы, и все они по-своему интересные и полезные. Но одна из них заинтересовала меня больше, чем все остальные. Она называется «Свободное время».

Я очень хорошо помню, с чего начался урок, под рубрикой «Обсудим вместе» нам предлагалось следующее задание:

Один детский журнал напечатал письма ребят о том, что они делали в свободное время.

Саша простоял на одной ноге без опоры 33 минуты 20 секунд.

Марина выдула из жвачки пузырь в половину своей головы.

Оля весь вечер рисовала человечков, а потом считала, сколько их получилось. Насчитала 268!

Даша прочитала книгу «Дети капитана Гранта».

Витя поймал 14 мух.

Олег 2 часа 15 минут без перерыва смотрел в окно на улицу.

Сергей каждое утро гуляет со щенком.

Задание: *Какие занятия этих ребят ты хотел бы повторить, а какие нет?*

Почему? *Как ты думаешь, кто из этих подростков с толком использовал свое время?*

Когда наша учительница попросила ответить на поставленные вопросы, я если честно, растерялась. Неужели мои сверстники так бездумно проводят свое свободное время? Пожалуй, единственно достойной среди всех была Даша, прочитавшая

книгу. И вот тогда у меня возникла идея выяснить, а как вообще мы понимаем, что такое «свободное время», чем его заполняют мои сверстники.

Свободное время... как часто мы слышим это словосочетание. Мы мечтаем о том, чтобы у нас было его побольше, считаем, что нам всем его катастрофически не хватает для отдыха, для развития. Принято так же считать, что современные подростки настолько перегружены, что фактически не имеют свободного времени. Так ли это попробуем разобраться.

В Большом энциклопедическом словаре дается следующее определение свободного времени – часть внерабочего времени (в границах суток, недели, года), остающаяся у человека (группы, общества) за вычетом непреложных, необходимых затрат. Один из параметров качества жизни. А вот экономический словарь дает такое определение – свободное время-свободное от работы время. Социологический словарь трактует его так: свободное время предназначено для культурного, интеллектуального, физического развития и отдыха населения. Оно включает в себя: посещение театров, кино, концертов и других зрелищных мероприятий, просмотр телепередач, прослушивание радио, чтение газет, журналов, художественной литературы, занятия спортом и прогулки, встречи, визиты и другие виды отдыха, общественную и социально-политическую деятельность, митинги, собрания, религиозные занятия.

Ну и конечно, я не поленилась заглянуть в Википедию, а там дано такое определение: Свободное время – общественно-историческое явление, часть социального свободного времени, не занятая делами производственной или жизненной необходимости. Разделяется на два основных подхода:

экономический – время как расширение внерабочей силы, средство, превращающее индивида в более развитую личность.

социологический – всестороннее исследование самого феномена социального времени, исследование зависимости свободного времени от социально-исторических и индивидуальных особенностей.

Классификация свободного времени академика Струмлиной:

физическое развитие: физкультура и спорт, прогулки, туризм;

культурная самодеятельность: общественные обязанности, учеба, посещение лекций, музеев, чтение книг, газет, художественная самодеятельность;

культурный отдых: кино, театр и прочие зрелища, домашние игры, шахматы, шашки и др.;

прочие развлечения: прием гостей и хождение в гости, прочие потери времени; бездеятельный отдых и прочее.

В принципе все эти определения похожи между собой, все они включают понятие того, что свободное время не связано с основным видом деятельности.

Изучая информацию по теме исследования на просторах Интернета я познакомилась с такой наукой, как социология досуга. Именно она изучает наше свободное время, возможные способы его проведения и проблемы, которые могут быть с этим связаны. Эта наука интересуется поведением людей в свободное время. Она рассматривает, какие способы отдыха, развлечения, общения, развития личности выбирает человек, формы развлечения и общения, функционирование учреждений досуговых услуг, «индустрию досуга». Получается, что такие простые и привычные слова «свободное время» становятся предметом серьезного научного анализа.

Исследование показало, что между занятостью детей во внешкольное время и их успеваемостью действительно есть связь. Так, у детей с хорошими отметками (диапазон среднего балла 4,5-5) внешкольные часы четко расписаны. По мнению исследователей данной науки, свободное время является одним из важных средств формирования личности молодого человека. Оно непосредственно влияет и на его производственно-трудовую сферу деятельности. В условиях свободного времени происходят восстановительные процессы, которые помогают снять негативные физические и психические нагрузки. Использование свободного времени молодежью является своеобразным индикатором ее культуры, круга духовных потребностей и интересов. Через формы организации досуга легче понять ценности людей и их культурный уровень.

Мне так же было интересно узнать, кто и как высказывался о времени вообще, и я пришла к выводу, что время – это очень ценная часть нашей жизни, к которой мы должны относиться очень бережно. Вот некоторые из высказываний великих, которые мне больше всего понравились.

Высказывания о времени:

Убивать время-это самоубийство (Пекк Д.)
Люди, которым всегда некогда, обычно ничего не делают. (Лихтенберг Г.)

Кто не умеет с толком употребить свое время, то первый жалуется на его нехватку: он убивает дни на одевание, еду, сон, пустые разговоры, на размышления о том, что следует сделать, и просто на ничегонеделанье. (Лабрюйер Ж.)

Всегда можно найти достаточно времени, если употребить его хорошо. (Гете И.)

Я представить не могу положения, чтоб когда-нибудь было нечего делать. (Достоевский Ф.М.)

Если хочешь иметь досуг, не теряй времени даром. (Франклин Б.)

Если хочешь, чтобы у тебя было мало времени, ничего не делай. (Чехов А.П.)

Мудрое распределение времени есть основа для деятельности. (Коменский Я.)

Время и прилив никогда не ждут. (Скотт В.)

Время есть бесконечное движение, без единого момента покоя – и оно не может быть мыслимо иначе. (Толстой Л.Н.)

Нельзя убивать время, не вреди вечности. (Торо)

Средний человек озабочен тем, как бы ему убить время, человек же талантливый стремиться его использовать. (Шопенгауэр А.)

Получается, что если с умом потратить свободное время, то это выльется в какой-нибудь результат. Если вы потратите это время на занятия спортом, то будете себя хорошо чувствовать. Если вы начнёте заниматься в театральном кружке, то возможно в будущем вы станете обладателем Оскара. А может вы потратите своё свободное время на изучение английского? Только представьте себе, на какой вы можете выйти уровень! Так что если вы хотите добиться успеха в жизни, то к выбору способа проведения досуга нужно подходить более взвешенно. И начать надо прямо сейчас!

Досуговые центры нашего города

Мы решили выяснить, как и где в нашем городе можно провести свободное время. Первое место, куда я отправилась это Детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ), в которой сама занимаюсь. В ДЮСШ занимается 1 279 человек по направлениям:

- лыжные гонки,
- хоккей,
- футбол,
- самбо,
- тхэквондо,
- дзюдо,
- бокс,
- рукопашный бой,
- греко-римская борьба,
- пулевая стрельба,
- бадминтон,
- теннис,
- художественная гимнастика,
- черлидинг,
- спортивные балльные танцы,
- плавание.

Следующий центр который я посетила – это Центр развития творчества детей

и юношества (ЦРТДЮ), который я тоже посещаю. В ЦРТДЮ занимается 1 334 человек по направлениям:

- хор «Колокольчик», «Веснушки», «Вдохновение», «Росинка»
- фортепиано,
- вокально-инструментальный ансамбль,
- народные инструменты,
- хореографические коллективы «Шабнам», «Настроение», «Юла»
- Театральные студии «Кукольный театр «Волшебники», «Театр на ладошке», «Сказка», «Ассоль»
- Рукодельные группы,
- начальное техническое конструирование, лего – конструирование, роботехника,
- художественные группы «Веселая кисточка», «Юный художник», «Радуга», «Акварелька»
- художественная гимнастика,
- спортивное плавание.

Далее я посетила Детскую школу искусств, в которой занимается 648 детей по направлениям:

- Аккордеон, балалайка, баян, гусли, гитара, ударные,
- вокал, импровизация, хоровой класс,
- живопись, основы изобразительной грамотности и рисования,
- народный танец.

Дом офицеров, в котором так же оказываются услуги дополнительного образования – находится на реконструкции. Секции и кружки временно переехали в разные здания нашего города (библиотека, МЦ, ЦПО, ДОСААФ), их тоже оказалось немало:

- Декоративно-прикладная студия;
- Студия изобразительного искусства
- Кружок патриотического воспитания – ДОСААФ;
- Театрально драматическая студия;
- Вокально-эстрадная студия
- Секция настольного тенниса
- Ментальная арифметика
- Хореография, Ансамбль «Грация», «Солнышко»
- Военно-патриотический Клуб «Каролинг»

Так же в нашем городе есть молодежный центр, в котором есть театральная студия и студии современного танца, несколько школ иностранных языков, в которых дети изучают английский, французский, испанский и даже китайский языки, Молодежный медиа центр – это сообщество общественных деятелей и активистов, начинающих журналистов, блогеров, фотокорреспондентов, операторов, PR-специалистов. Это площадка для активных людей, которые готовы предложить для обсуждения свои фото, ви-

део, фильмы, коллажи. текстовый контент: статьи, рецензии, репортажи и др. В каждой школе есть внеурочная деятельность и дополнительное развивающее образование. В нашей школе это робототехника, пионербол, баскетбол, мини-футбол, рукопашный бол, танцевальный коллектив «Калинка», ансамбль барабанщиц «Созвездие», кадетский корпус (строевая подготовка, основы военной подготовки, огневая подготовка, армейский рукопашный бой).

Анализ данных полученных в результате анкетирования

Так чем же занят досуг молодежи? Попробуем ответить на этот вопрос с помощью данных проведенного нами анкетирования. Мы провели анкетирование среди обучающихся нашей школы. И вот к каким выводам мы пришли.

На вопрос «**Считаете ли вы, что свободное время надо проводить с пользой (т.е. занимать его)**» ответы были такие: да – 82% , нет – 18% ответили ученики старшего звена.

На вопрос «**Есть ли у вас хобби?**» да – 92%, нет – 8% .

На вопрос «**Занимаетесь ли вы в секциях и кружках?**» да – 93% , нет – 7%.

Нас порадовали результаты анкетирования – почти все мои сверстники после школы с пользой проводят свое свободное время, и я не исключение. Я занимаюсь с репетитором по английскому языку, хожу на рисование и занимаюсь спортом – Черлидингом. А есть ли у меня время на общение с друзьями, погулять, покататься на горке, лыжах, коньках, сходить с родителями в кино, навестить бабушек и просто побездельничать. Нет, или почти нет. Так может надо от чего-то отказаться? Например, от английского, которым я занимаюсь 2 раза в неделю. Нет. Английский язык давно признан международным, без знания английского языка невозможно получить хорошую профессию и как следствие хорошую работу. Английский – это иностранная литература, интернет, свободное общение по всему миру. Так может можно отказаться от рисования, на которое я трачу 4 часа в неделю? Тоже нет, мне очень нравится рисовать, рисование – это творчество, которое развивает мелкую моторику, благодаря чему развивается память, мышление, внимание, фантазия, воображение и даже снимается стресс. Возможно с этим творчеством будет связана моя будущая профессия, ведь профессий связанных с рисованием очень много, это иллюстратор, художник, реставратор, модельер, дизайнер, графический дизайнер, 3D модельер, архитектор и даже кондитер.

Черлидинг точно нет. Спортом я начала заниматься в 5 лет, когда мама отвела на художественную гимнастику, сначала это были тренировки 2 раза в неделю по 1,5 часа, но с возрастом количество тренировок и их продолжительность увеличивалась, и вот когда мне было 10 лет, и я училось в 3 классе тренировки по гимнастике занимали все время (6 раз в неделю, и тренировка могла длиться до 5 часов) иногда я не заходя домой из школы мчалась на гимнастику, возвращалась после 19,00. Про рисование и другие увлечения пришлось забыть, делать уроки просто не было сил. Поэтому родители приняли решение забрать меня с гимнастики. Это было страшно, я не помнила себя без тренировок и не понимала, чем же заняться и как дальше жить. Я начала пробовать себя в разных направления танцев, ходить на хореографию, но что-то мне не нравилось. И тут мы узнали про отделение Черлидинга в спортшколе и вспомнили, что видели выступление команды на концерте, посвященном дню города. И решили попробовать, меня приняли в младшую команду и уже через месяц наша команда успешно выступила на соревнованиях в Москве. Черлидинг это относительно новый вид спорта, в котором сочетаются зрелищные спортивные движения, заимствованные из акробатики, танцев, спортивной гимнастики, а также элементы шоу. Изначально черлидеры поддерживали спортивные команды, но сегодня они выступают независимо и принимают участие в соревнованиях. Черлидинг – это командный вид спорта и это замечательно, мы должны доверять и понимать друг друга, от этого зависит наше здоровье. Тренировки, соревнования, поражения, победы, трудности, все вместе. Мы больше чем команда. В этом году я перешла в команду юниоров, тренировок стало больше, перед соревнованиями тренируемся без выходных. На каникулах по 2 тренировки в день, зимой и летом спортивные сборы в Санкт-Петербурге. А как же обстоят дела у моих сверстников?

Мы проанализировав результаты анкетирования и количество всевозможных учреждений дополнительного образования мы поняли, что дети максимально загружены. Мы провели 2 этап анкетирования и выяснили, что на вопрос «**Сколько секций и кружков вы посещаете?**» мы получили такие результаты:

- 1 секция – 15%
- 2 секции – 59%
- 3 и более – 26%

Результаты анкетирования также показали, что многие ребята переступают порог дома после 20.00, а иногда и позже. И что

самое интересное после всех тренировок, дополнительных занятий они еще садятся делать уроки!

А когда же остается время для уроков, прогулок на свежем воздухе, время для друзей и общения с одноклассниками?

Тайм менеджмент

Многие родители боятся «дурного влияния» свободного времени, когда ребенок может от скуки попасть в «плохую компанию» или просто вырастет лентяем. Поэтому стараются загрузить ребенка всякими дополнительными факультативами – иностранным языком, спортивными занятиями или танцами, считая, что этого достаточно для общения и развития. Однако, свободное время – это еще и личное пространство ребенка, которое тоже должно у него быть.

Чрезмерная нагрузка в школе, масса дополнительных занятий приводят к переутомляемости. А это в свою очередь чревато ухудшением успеваемости в школе и возникновению проблем со здоровьем. Утомление – это состояние, которое формируется вследствие напряженной умственной или физической нагрузки. Утомление, прежде всего, проявляется снижением работоспособности. Утомление протекает в две фазы. Первая – возбуждение нервной системы, вторая – торможение нервной деятельности.

При правильно организованном режиме работы и отдыха – переутомление не грозит. Наиболее часто к появлению утомления приводят такие факторы как несбалансированный режим дня, недосыпания, недостаточное пребывание на свежем воздухе, отсутствие физической активности, отсутствие чередования труда и отдыха. Так как же правильно организовать свое время? При поиске ответа на этот вопрос я познакомилась с такой наукой как тайм-менеджмент – это технология организации времени и повышения эффективности его использования. Суть системы тайм-менеджмента для подростков прекрасно отражает знакомое всем с детского возраста понятие «распорядок дня». На что тратить время школьника при правильной организации работы и отдыха:

1. Сон – для нормального развития должен быть полноценный сон, для школьников средних классов продолжительность сна должна составлять десять часов, при этом отход ко сну не позже 22.00.

2. Учеба в школе и дома – при организации режима дня нужно учитывать физиологические подъемы работоспособности в течение суток. Доказано, что самое подходящее время для выполнения домашних

заданий с 15-16 до 17-18 часов. Вечером память ослабевает, внимание рассеивается, снижается работоспособность.

3. Прогулки, игры на свежем воздухе – ежедневный режим дня должен обязательно включать прогулки на свежем воздухе, даже в холодную пору года. Общая продолжительность пребывания школьника на свежем воздухе должна составлять около двух часов.

4. Прием пищи – не стоит забывать о правильном питании. Питание должно быть сбалансированным, кратность приемов пищи 4-5 раз, последний прием пищи не позже, чем за два часа до сна.

5. Общение со сверстниками – играет важную роль в развитии и становлении личности.

6. Занятие по интересам, хобби.

7. Саморазвитие – чтение книг улучшает память речь становится более развернутой, расширяется словарный запас, улучшается грамотность письма.

8. Помощь по дому.

В расписании нет места пустым занятиям, вроде просмотра телепередач или онлайн игр. Но времени на выполнение учебных задач и самосовершенствование предостаточно. Правила тайм-менеджмента одинаковы для всех. Любое планирование начинается с постановки целей. Сделать это нужно обязательно в письменном виде, носители можно использовать как бумажные, так и электронные. Четко сформулированные задачи – первый шаг на пути к достижению желаемого результата. Далее составляется подробный план действий на несколько месяцев вперед. Он должен включать все возможные способы реализации задуманного: дополнительные занятия или тренировки, необходимые курсы, тренинги. После того, как «фронт работ» обозначен, остается найти время на их выполнение. Поможет в этом простейший хронометраж. В течение дня необходимо записывать все дела и время, потраченное на них с точностью до 10 минут. Проанализировав информацию, можно получить полную картину дня, понять, на что тратятся драгоценные минуты и даже часы. Интернет и телевизор – пожиратели времени номер один. Онлайн игры, просмотр роликов на Ютуб или любимых мультфильмов, занятие увлекательное и очень захватывающее. При отсутствии контроля со стороны старших, школьники способны посвятить ему все свободное время. Побороть столь сильного «врага» сложно, но тем более ценной будет личная победа. Психологи считают, что любая новая привычка формируется 21

день. Проще говоря, если 3 недели не заглядывать в Интернет и не смотреть телевизор, необходимость в них отпадет. Ну а те, кто не надеется на свою силу воли, могут попросить старших заблокировать доступ в Интернет. Задача тайм-менеджмента состоит не в том, чтобы загрузить весь день человека делами, а в том чтобы избавиться от ненужного расходования времени. Освоив простейшие приемы организации времени, вы избавитесь от вечной спешки и стресса, к тому же навыки самоорганизации очень пригодятся во взрослой жизни.

Заключение

Данной работой мы хотели привлечь внимание к проблеме того, как мои сверстники проводят свободное время. Мы считаем, что в ходе нашего исследования были выполнены поставленные задачи. Мы познакомились с понятием свободного времени, узнали кто из великих как высказывался о времени. В ходе нашего исследования мы провели опросы. В результате первого опроса мы узнали, что почти все ученики пятого класса имеют хобби и ходят в разные секции и кружки, и что немаловажно считают, что свободное время нужно проводить с пользой, а второй опрос показал, что больше половины опрошенных занимаются в двух и более кружках и у них не хватает времени на общение с друзьями. Были даны рекомендации по управлению своим временем (тайм-менеджмент), т.к. нехватка времени – это зачастую неэффективное его использование.

По результатам исследования можно сделать следующие выводы, что современное общество и родители чрезмерно настроены на успех. С первого класса ребенок заиклен на достижении результатов. Современные школьники вынуждены расти в условиях, где их постоянно с кем-то сравнивают. По всем школьным предметам существует домашнее задание. Плюс спортивные секции, музыкальные, художественные школы, – ведь ребенок должен быть всесторонне развит в нашем конкурентном обществе. И не забываем про заманчивый мир социальных сетей, ежедневно съедающий от двух до пяти часов.

Но не стоит забывать и о том, что рациональное использование свободного времени является необходимым условием для всестороннего развития личности школьника, его самоопределения, оказывает огромное влияние на все сферы жизнедеятельности человека. Особенно важно его значение в подростковом возрасте, который является периодом интенсивного развития и формирования личности. Сво-

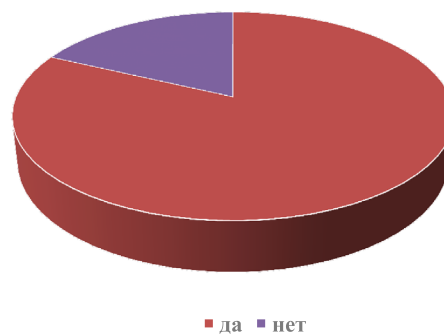
бодное время может стать важным фактором физического развития, способствует поддержке эмоционального здоровья, снятию агрессии, тревожного состояния. Особая ценность заключается в том, что он может помочь подростку превратить задатки в способности, реализовать то лучшее, что в нем есть.

Чтобы времени хватало на разные занятия надо научиться его распределять.

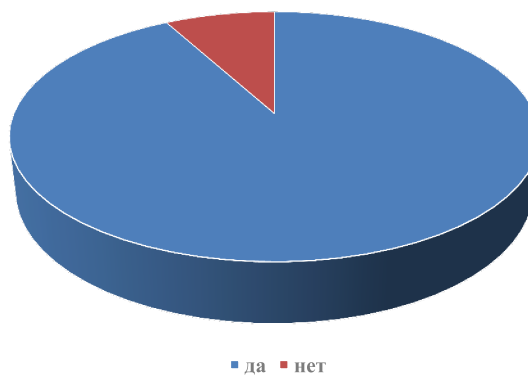
Приложение 1

Результаты анкеты

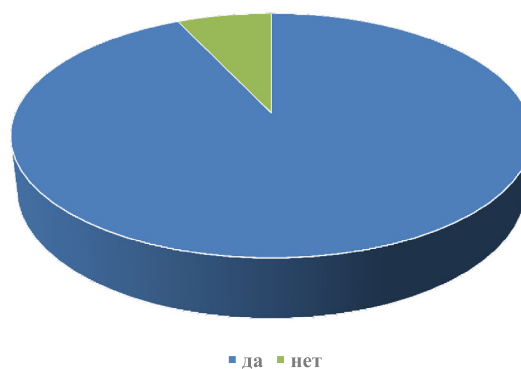
Считаете ли вы, что свободное время надо проводить с пользой?



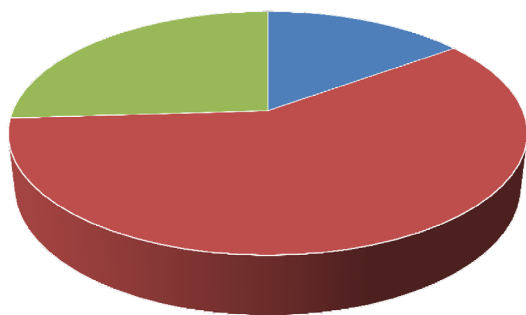
Есть ли у вас хобби?



Занимаюсь в секциях кружках?



Сколько секций и кружков посещаю?



■ 1 секцию ■ 2 секции ■ 3 и более

Список литературы

1. Обществознание 5 класс. Изд. Просвящение
2. Особенности организации досуговой деятельности подростков. материалы VI Междунар. науч. Конф
3. Научные статьи по специальности «Социология» Разинская В.Д.
4. Тайм-менеджмент для детей. Т.В. Меркулова. Москва, педагогический институт.
5. <https://neznaika.info/extra/time/index.html>
6. <https://9psy.ru/osnovnye-principy-taym-menedzhmenta-dlya-starsheklassnika>
7. <https://cyberleninka.ru/article/v/dosug-shkolnikov-kak-psihologicheskaya-problema-roditeley>