

БЮДЖЕТ ВРЕМЕНИ СТУДЕНТА

Семенова Н.В.¹, Ляпин В.А.², Амиржанова Д.З.¹, Игнатьева Д.В.¹, Елохова Ю.А.²

¹ГБОУ ВПО «Омский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения РФ», Омск, e-mail: natali1980-07-21@mail.ru;

²Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск

Время – одна из форм богатства человека, социальной группы и общества. Оно распределяется и потребляется (используется) в соответствии с достигнутым уровнем развития производительных сил и характером производственных (т.е. социальных) отношений. Данный литературный обзор посвящен проблеме оптимального распределения времени студента относительно его занятости, видов деятельности и актуальности данной проблемы в студенческие годы. Многие студенты, имея слабую самоорганизацию, просто не понимают, куда уходит все свободное время, которое можно было бы потратить с умом, подойдя к вопросу с большей ответственностью. Другим же, наоборот, хочется узнать и сделать как можно больше. Бюджет времени включает в себя различные виды деятельности, дает оценку их актуальности, первостепенности и значимости; помогает наглядно увидеть вещи, требующие особого внимания, отражает динамику развития деятельности, относительно ее необходимости, и функционирования во взаимосвязи с другими видами.

Ключевые слова: студенты, бюджет времени, здоровье, профилактика.

BUDGET OF TIME OF THE STUDENT

Semenova N.B.¹, Lyapin V.A.², Amirzhanova D.Z.¹, Ignatyeva D.V.¹, Elokhova Yu.A.²

¹GBOU VPO "Omsk State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation", Omsk, e-mail: natali1980-07-21@mail.ru;

²Siberian state university of physical culture and sport, Omsk

Time – one of forms of wealth of the person, social group and society. It is distributed and consumed (used) according to the reached level of development of productive forces and nature production (social) the relations. This literary overview is devoted to a problem of optimum distribution of time of the student concerning his employment, types of activity and relevance of this problem in student's years. Many students, having weak self-organization, just do not understand where all free time which could be spent intelligently leaves, having approached a question with bigger responsibility. Another on the contrary, there is a wish to learn and make as much as possible. The time budget includes different types of activities, gives an assessment to their relevance, primacy and the importance; helps to see visually the things requiring special attention reflects dynamics of development of activities, concerning its need, and functioning for interrelation with other types.

Keywords: students, time budget, health, prevention.

В последнее время общество все чаще сталкивается с проблемой нехватки свободного времени. Это связано с непрерывным ростом темпа жизни человечества, развитием науки, нанотехнологий, и на общество «сваливается» огромное количество информации, которую нужно обработать, усвоить и правильно воспользоваться [1, 7, 9, 17, 28]. Студенты вузов составляют многочисленную группу лиц умственного труда, деятельность которой сопряжена с рядом особенностей. Ими являются значительные временные затраты на учебный процесс, необходимость изучить большое количество дисциплин за короткий срок, отсутствие своевременного питания, что приводит к выраженному нервно-эмоциональному напряжению и снижению резервов здоровья. В последнее время проблеме состояния здоровья студентов уделяется всё больше и больше внимания, так как в России 65 % студентов имеют хронические заболевания. Также ухудшение состояния здоровья населения

приводит к существенным социально-экономическим потерям.

Ухудшение здоровья студентов в период обучения в вузе в большей степени связано с неблагоприятным воздействием социально-гигиенических факторов среды и наследственно генетической предрасположенностью. Известно, что при поступлении в вуз у большей части студентов происходит изменение привычных жизненных стереотипов, смена места проживания, изменение условий самостоятельной работы, смена режима.

Одним из показателей здорового образа жизни и учебной активности студентов является структура бюджета времени. Суммарная продолжительность рабочего времени студентов в вузе и дома по данным литературы составляет 9–11 часов. В настоящее время изучение проблем бюджета времени ведется довольно интенсивно. В результате, это может привести к тому, что студенты из-за плохого усвоения материала не смогут стать высококвалифицированными специалистами, которые очень нужны в наше время. Для этого необходимо внимательно подойти к вопросу об организации учебного процесса и формировании бюджета времени студента. На этот вопрос трудно ответить сразу, так как он включает в себя множество факторов, в которых нам придется разобраться. И цель для нас состоит в том, чтобы выяснить, как зависят между собой организация учебного процесса и бюджет времени студента, а также выработать наилучшие рекомендации по их улучшению и эффективности использования.

Важнейшие задачи исследований бюджетов времени обычно следующие:

1. Изучение состояния распределения всего суточного (недельного и т.д.) фонда времени на различные виды деятельности.
2. Выявление возможностей оптимизации использования времени соответственно определенным критериям на основные виды деятельности, как-то: оплачиваемую работу, домашний труд, удовлетворение бытовых потребностей, отдых.
3. Выявление типологических структур времяпрепровождения (всего бюджета времени, свободного времени и др.) различными группами населения.
4. Изучение ценностных ориентаций и мотивации времяпрепровождения по группам населения, удовлетворенности условиями и использованием различных видов деятельности (связанных с трудом, бытом и отдыхом), т. е. некоторых характеристик качества жизни.
5. Изучение тенденций и закономерностей изменений в реальном поведении по группам населения за тот или иной период.
6. Прогноз изменений в использовании времени населением в результате осуществления тех или иных социально-экономических мероприятий.
7. Изучение влияния на распределение и использование времени населения социально-экономических процессов и нововведений.

8. Расчет и анализ балансов времени всего населения той или иной территории (город, область, республика, страна) для социального прогнозирования и планирования.

Понятие «бюджет времени» и «вид деятельности». Бюджет времени – это распределение всего фонда времени суток (недели, месяца, года и т. д.) на различные виды деятельности, осуществляемые той или иной совокупностью людей [3, 4, 27]. Рассчитанный бюджет времени получает форму таблицы, в подлежащем которой приводится перечень видов деятельности, а в сказуемом – показатели затрат времени.

Вид деятельности – исследуемая единица совокупной деятельности человека, связанная с удовлетворением специфических потребностей (например: чтение, просмотр телепередач, шитье, сон и т.д.). Особое место в составе внерабочего времени и в общем бюджете времени населения занимает свободное время, предназначенное для культурного, интеллектуального, физического развития и отдыха населения. Бюджет времени выступает своеобразной «моделью личности». Он является существенной особенностью, характеризующей образ жизни, быта, поведения как отдельной, так и социальной группы или даже нации в целом. Безусловно, структуру бюджета времени нельзя разбить на четкие блоки определенных занятий, оно носит многомерный характер, имеет определенные ритмы, насыщенность занятий, окрашено психическим состоянием человека, связано со многими одновременными занятиями. При изучении бюджетов времени выделяют до 100, 300 и более единиц классификации видов деятельности [2, 6, 16]. Выделение каких-либо других видов деятельности осложнено в виде невозможности оценки и учета всех видов временных затрат. Как и любая другая отрасль социологического знания, изучение бюджетов времени испытывало и испытывает воздействие теоретико-методологических установок исследователя. В разных странах и в разные периоды такие влияния исходили одновременно со стороны общемировоззренческих представлений, своего рода «постулатов» социальной философии и со стороны смежных социальных дисциплин – экономики, культурологии, социопсихологии, других отраслей социологии (социологии досуга, индустриальной социологии, социологии образа и качества жизни...). Что касается общемировоззренческой направленности, или некоторых принципов общесоциологической теории, то в России, начиная с работ С.Г. Струмилина [3, 5, 10, 15, 18], в данной проблематике господствовала марксистская, т.е. материалистическая теоретическая ориентация. Так же с начала нашего века, получили распространение и другие теоретико-методологические подходы. В США изучение бюджетов времени долгие годы испытывало сильное воздействие структурно-функционалистской методологии Т. Парсонса и Р. Мертона. Акцентировались явные и неявные функции занятий, их системность (в смысле социокультурной взаимосвязанности), функциональность как «полезность» и дисфункциональность в отношении общесоциальной

стабильности. В Германии послевоенных лет, возможно, под влиянием работ Ю. Хабермаса и Н. Лумана [1, 4, 5, 12, 15, 16] исследования бюджетов времени особо выделяли динамику изменений межличностных взаимодействий, «цепей человеческих взаимосвязей» по месту и времени деятельности. Социология досуга, в рамках которой в мировой социологии развивалось рассматриваемое направление, претерпевала несомненные изменения под влиянием смены общетеоретических парадигм. Следует отметить, что изучение бюджетов времени в условиях плановой экономики естественно ориентировано на обеспечение обратной связи: от достигнутого состояния к его изменению путем государственного регулирования.

Особенности изучения бюджета времени: 1. Все виды деятельности различных социальных групп населения, их продолжительность определяются прежде всего их социально-экономическими потребностями, складывающимися при определенных условиях труда, быта и отдыха и при данном уровне развития производительных сил и характере производственных отношений.

2. Все группы видов деятельности взаимосвязаны и в определенной степени взаимообусловлены.

3. Системный подход к изучению использования времени, разработку и анализ баланса совокупного фонда времени всего населения некоторого региона.

4. Время – одна из форм богатства человека, социальной группы и общества. Оно распределяется и потребляется (используется) в соответствии с достигнутым уровнем развития производительных сил и характером производственных (т.е. социальных) отношений. Временное пространство – необходимое условие осуществления всей совокупности деятельности людей, удовлетворения их общественных и личных потребностей. В связи с этим время, как любая другая форма богатства, требует учета (изучения) и контроля за его распределением и расходованием (использованием).

5. Все важнейшие социально-экономические изменения, происходящие в обществе, в структуре занятости населения или условиях жизни отдельных социальных групп отражаются на реальном поведении людей и использовании ими бюджета времени в целом или отдельных его частей.

6. Применения наряду с объективными показателями (продолжительность, структура, частота и др.) показателей и оценок субъективного характера – особенности ценностных ориентаций, отношения к тем или иным видам деятельности (оплачиваемый труд, домашняя работа, занятия в свободное время и др.), удовлетворенность условиями и результатом осуществления изучаемых видов занятий и др.

7. Использование времени в обществе осуществляется в соответствии с законом

экономии времени.

Важнейшие составные части суточного и годового бюджетов времени – рабочее, свободное и др. имеют относительно самостоятельное значение [4, 6, 7, 8, 11, 13, 22, 28].

Методика изучения бюджета времени. Исследования бюджетов времени населения в отечественной социальной науке имеют давнюю историю: первые попытки использования показателей времени были предприняты в середине XIX в. известными российскими социальными статистиками Д.П. Журавским, Н.И. Зибером, Н.Н. Романовым и др. Эти исследования носили экономико-статистический характер, и акцент в них делался на изучение структуры рабочего времени в целях оценки затрат труда в рабочих и крестьянских семьях. Социологи, как отечественные, так и западные, подключились к исследованиям бюджетов времени уже несколько позже, в 20-х гг. XX в. Исследователи считают, что первым социологом, который ввел в научный оборот термин «бюджет времени» в начале XX в., был президент Американской социологической ассоциации Ф. Гиддингс. Известный русский социолог П. Сорокин в 20-х гг. прошлого века в своих исследованиях также использовал понятие «бюджет времени человека», «бюджет суток». Именно российские социологи в 1921 г. пытались использовать разработки Ф. Гиддингса при изучении бюджета времени, используя специальные карточки, включающие 24 позиции по структуре времени. Наиболее значимыми в этот период считаются обследования бюджетов времени рабочих и крестьянских семей, проведенные под руководством С.Г. Струмилина [4]. В СССР и России с 20-х гг. по настоящее время, естественно, претерпела определенные изменения. В 1920-30-х гг. запись данных о видах деятельности и их продолжительности проводилась путем опросов за обычный, средний день. Начиная с 1960-х гг. исследователи стали прибегать к дневниковым записям: самофотографии или саморегистрации данных обследуемыми.

Продолжительность записи данных об использовании времени также претерпела изменения. В начале 1960-х гг. осуществлялись записи за 7 дней недели, позднее за 3 дня (будний, предвыходной и выходной дни), или 2 дня (рабочий и нерабочий дни), а сейчас, как правило, за один день недели так, чтобы в выборке обследуемой совокупности были пропорционально представлены все дни недели. С начала 1970-х гг. в наших исследованиях, а также в исследованиях Института экономики и организации промышленного производства СО АН СССР [5, 14, 20, 26, 29] респонденту наряду с дневником для записи данных о видах деятельности стал вручаться и вопросник. Он предназначен для выявления субъективных оценок по поводу условий использования рабочего и вне рабочего времени (быт и свободное время), удовлетворенности ими и т. д.

Заключение. В настоящее время структура времени населения претерпевает дальнейшие изменения, что связано в первую очередь с глобальными изменениями,

произошедшими в образе жизни населения в постсоветский период. Поэтому исследования бюджетов времени нисколько не потеряли своей актуальности. При этом особенно важен анализ дифференциации структуры бюджетов времени в тех социальных группах и контингентах, в которых изменения образа жизни, занятости, досуга проявились особенно ярко. Например, существенные изменения в этом аспекте произошли у студенческой молодежи. Сейчас, в отличие от советского периода, функционируют две формы получения высшего образования: бесплатная (бюджет) и платная. В связи с этим быстрыми темпами распространяется вторичная занятость студентов, совмещающих учебу на дневных отделениях и работу для получения дополнительного заработка. Это, с одной стороны, дает возможность улучшения материального положения студентов, а с другой – может ухудшать их посещаемость и успеваемость, т.е. негативно влиять на качество получаемого образования. В структуру свободного (внеучебного времени) студентов вошла такая, ранее не наблюдавшаяся его форма, как использование интернета, причем как в целях обучения, так и для общения и развлечений. Это, с одной стороны, расширяет кругозор студентов и круг их общения, а с другой – длительное, многочасовое «присутствие» в интернете забирает время, которое могло быть использовано, например, для занятий физкультурой и спортом, общественной работой и т.д. «Бюджеты времени – отличный индикатор изменений в повседневной жизни людей».

Таким образом, новые изменения в бюджетах времени, например, студентов, требуют тщательного изучения, оценки их положительных и отрицательных сторон и выработки практических рекомендаций по оптимизации этой структуры в целях повышения качества образования, уровня здоровья и уровня жизни студентов в целом. Поэтому так важно развивать методiku исследований бюджетов времени, расширять теоретико-методологические подходы к изучению времени, особенно с использованием социологических методов, не только для всего населения, но и для различных групп в его составе. Такая дифференциация объектов исследования бюджетов времени является в настоящее время актуальной научной задачей. Вопросы о том, как правильно и с пользой использовать свое свободное время, будут существовать всегда и у всех. Однако особенно остро этот вопрос стоит для студента. Ведь оно всегда неотрывно связано с учебным временем. Бюджет времени включает в себя различные виды деятельности, дает оценку их актуальности, первостепенности и значимости; помогает наглядно увидеть вещи, требующие особого внимания, отражает динамику развития деятельности, относительно ее необходимости, и функционирования во взаимосвязи с другими видами. Прослеживается история развития методики изучения бюджета времени: начиная с дневниковых записей 20 века и заканчивая настоящим временем, где используются все возможные прелести научного

прогресса, как компьютерные таблицы, сводки, диаграммы, графики и т.д. Таким образом, на сегодняшний день в связи с увеличивающейся долей самостоятельной работы студентов в общем объеме учебной деятельности и необходимости продолжения формирования у студентов здорового образа жизни стоит вопрос о проведении комплексных исследований в области научного прогнозирования подготовки здоровых кадров и научного планирования учебно-воспитательного процесса. Для научных исследований нормативов бюджета времени студентов, в более широком плане необходимо скоординировать усилия всех педагогических вузов и использовать уже имеющийся опыт работы в этом направлении.

Список литературы

1. Андреенков В.Г. Показатели использования времени жителями города / В.Г. Андреенков, В.Д. Патрушев. – М.: ИСИ АН СССР, 1988. – С. 1-4.
2. Артемов В.А. Время населения города: планирование и использование / В.А. Артемов, Н.А. Балыкова, З.И. Калугина. – Новосибирск: Наука, Сиб. отд., 1982. – 200 с.
3. Артемов В.А. Социальное время. Проблемы изучения и использования / В.А. Артемов. – Новосибирск: Наука, Сиб. отд., 1987. – 235 с.
4. Болгов В.И. Внеурочное время и уровень жизни трудящихся / В.И. Болгов. – Новосибирск: Наука, Сиб. отд., 1964. – 167 с.
5. Время и его использование / Ред. В.Д. Патрушев. – М.: ИСИ АН СССР, 1988. – С. 253.
6. Время населения: динамика его использования / Ред. В.Д. Патрушев. – М.: ИСИ АН СССР, 1992. – С. 35-41.
7. Гигиена детей и подростков / В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, П.И. Храмцов, Н.А. Скоблина, Е.И. Шубочкина, И.В. Звезда, В.В. Чубаровский, М.И. Степанова и др. / Под ред. член-корр. РАМН В. Р. Кучмы // Сборник нормативно-методических документов. – М., 2013.
8. Зборовский Г.Е. Досуг: Действительность и иллюзии / Г.Е. Зборовский, Г.П. Орлов. – Свердловск: Средне-Уральское кн. изд., 1970. – С. 25-31.
9. Куликова О.М. Оценка экономического ущерба от заболеваемости взрослого населения региона / О.М. Куликова // Вестник института бизнеса и информационных технологий. – 2015. – № 4(16). – С.39-44.
10. Куликова О.М. Онкологическая модель процессного управления оказанием медицинских услуг в здравоохранении РФ / О.М. Куликова, Г.Д. Боуш // Наука о человеке: гуманитарные исследования. – 2016. – № 1(23). – С. 215-220.
11. Максимова, Т.М. Здоровье населения и социально – экономические проблемы общества / Т.М. Максимова, О.Н. Гаенко // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории

медицины. – 2003. – № 1. – С. 3-7.

12. Мальцев С.В. Влияние экологических факторов на развитие почечной патологии у детей / С.В. Мальцев, Т.П. Макарова, В.С. Валиев // Педиатрия. – 1997. – № 6. – С. 76-78.

13. Методология комплексной оценки условий воспитания и обучения детей и подростков / А.Г. Сухарев [и др.] // Гигиена и санитария. – 2000. – № 4. – С. 33-36.

14. Методика оценки эффективности реализации планов действий по гигиене окружающей среды и здоровья населения на муниципальном уровне: МР № 5.2.009-03; утв. ЦГСЭН в Омской области. – Омск, 2003. – 28 с.

15. Методика сбора, обработки и комплексной оценки показателей II этапа социально-гигиенического мониторинга на муниципальном уровне: МР № 5.2.002-02; утв. ГКСЭН РФ. – Омск, 2002. – 30 с.

16. Патрушев В.Д. Региональные различия в использовании бюджета времени городского населения СССР / В.Д. Патрушев // Социологические исследования. – 1990. – № 2. – С. 134-141.

17. Патрушев В.Д. Финляндия: различия и тенденции в использовании бюджета времени / В.Д. Патрушев // Социологические исследования. – 1991. – № 12. – С. 31-38.

18. Патрушев В.Д. Многомерная типология времяпрепровождения / В.Д. Патрушев, Г.Г. Татарова, Ю.Н. Толстова // Социологические исследования. – 1980. – № 4. – С. 13-18.

19. Подоров Г.М. Рабочее и свободное время / Г.М. Подоров. – Горький: Волго-Вятское, 1975. – 78 с.

20. Показатели времени в социально-экономическом планировании / Отв. ред. В.Д. Патрушев. – М.: ИСИ АН СССР, 1981. – 134 с.

21. Региональные и национальные особенности образа жизни и использования бюджета времени населения СССР и МНР / Ред. В.Д. Патрушев. – М.: ИСИ АН СССР, 1988. – 231 с.

22. Семенова Н.В. Физическая активность студентов спортивного ВУЗа / Н.В. Семенова, В.А. Ляпин // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6; URL: www.science-education.ru/113-10510.

23. Baldesberger S. Sinus node disease and arrhythmias in the long-term follow-up of former professional cyclists / S. Baldesberger, U. Bauersfeld, R. Candinas, B. Seifert, et al. // European Heart Journal Advance Access originally published online on December 7, 2007 // European Heart Journal. – 2008. – 29(1). – P. 71-78.

24. Baldesberger S. Sinus node disease and arrhythmias in the long-term follow-up of former professional cyclists / S. Baldesberger, U. Bauersfeld, R. Candinas, B. Seifert, M. Zuber, M. Ritter, R. Jenni, E. Oechslin, P. Luthi, C. Scharf et al. // Eur. Heart J. – 2008. 1. – 29(1). – P. 71-78.

25. Basso C. Clinical profile of congenital coronary artery anomalies with origin from the wrong

aortic sinus leading to sudden death in young competitive athletes / C. Basso, B.J. Maron, D. Corrado, G. Thiene // *J Am CollCardiol.* – 2000. – 35. – P. 1493-1501.

26. Chaitman B.R. An Electrocardiogram Should Not Be Included in Routine Preparticipation Screening of Young Athletes *Circulation.* – 2007, November 27. – 116(22). – P. 2610-2615.

27. Choo J.K. Electrocardiographic observations in professional football players / J.K. Choo, W.B. Abernethy, A.M. Hutter // *Am J Cardiol.* – 2002. – 90. – P. 198-200.

28. Corrado D. Appropriate interpretation of the athlete's electrocardiogram saves lives as well as money / D. Corrado, W.J. McKenna // *European Heart Journal Advance Access published online.* – 2007. – № 10. – P. 1920-1922.

29. Dorn G.W. The Fuzzy Logic of Physiological Cardiac Hypertrophy / G.W. Dorn // *Hypertension.* – 2007. – 49(5). – P. 962-970.