

VOĽNÝ ČAS A ZÁUJMOVÁ ČINNOSŤ ŽIAKOV

(zameranie na športové aktivity žiakov)

Sklenárová Miriam, Glod Lukáš

Vysoká škola bezpečnostného manažérstva v Košiciach, Kukučínova 17, SR

Resume

Voľný čas možno chápať ako dvojstranný proces – v negatívnom a pozitívnom smere. V negatívnom smere je to zostatková časová hodnota po splnení všetkých pracovných povinností. V pozitívnom smere je voľný čas slobodný čas, s ktorým človek voľne disponuje. Správne využívať voľný čas, ktorý ľudia považujú za svoj najvzácnejší, je nutné učiť už mládež nižšieho veku. Aj žiaci prvého stupňa ZŠ by mali vedieť posúdiť, kedy a čo patrí do ich voľného času. A nestrácať ho činnosťami, ktoré im nič nedajú ba naopak aj vezmú.

Abstract

Free time is today very important part of people's life and education and it has important sense for children and adolescents. Young people think and they're convinced us that if they would doing their obligabons, they will not have a free time. But it isn't true at all, young people have mostly enough free time, except of schol time but they don't know to realise it good. Education to really good realisation of a free time has to be a part of school's tas klike in the educational process and outside it.

Voľný čas je čas, kedy človek nevykonáva činnosť pod tlakom záväzkov, ktoré vyplývajú z jeho úlohy, konkrétne v našom prípade úlohy žiaka, študenta. Je to čas, ktorý mu ostáva po splnení si svojich pracovných povinností.

Tento voľný čas je už niekoľko rokov stredobodom pozornosti výskumníkov, novinárov, kultúrnych pracovníkov, praktikov a pedagogických odborníkov.

Medzi takýchto odborníkov, sociológov, pedagógov patria napr.: Michel Damay, Joffre Dumazedier a Alexander Kaminski.

Francúzsky sociológ voľného času uvádza tieto jeho funkcie:

- a) Psychologickú – uvoľnenie, zábava, rozvoj
- b) Sociálnu – patričnosť jedinca k určitej skupine, a tým v podstate aj jeho záujmová zameranosť
- c) Terapeutickú
- d) Ekonomickú – výdaje vynakladané na aktivity voľného času

Termín „voľný čas“ nabral úplne inú podobu v 60-tych rokoch minulého storočia, kedy sa skracovala pracovná doba dospelých, postupne bol zavedený 5-dňový pracovný a školský týždeň, rástol počet žiakov stredných a vysokých škôl a ich účasť na aktivitách voľného času.

Voľný čas bol v teórii a praxi postupne stavaný na požadovanú úroveň aj v medzinárodnom meradle. Vznikali nové termíny ako napr.: leisure activities of school children (voľno časové aktivity žiakov), education for leisure (výchova na voľný čas), leisure time facilities (zariadenia pre voľný čas) a pod.

Možno povedať, že títo predstavitelia, ktorí vychádzajú zo životnej reality, zhodne konštatujú, že voľný čas neexistuje ako nejaká zvláštna sféra.

Ak vezmeme do úvahy do úvahy životnú realitu, je voľný čas iba fikciou teoretikov, pretože rôzne činnosti, ktoré radíme do oblasti voľného času sa prelínajú celým životom človeka.

Výchova vo voľnom čase

Sem podľa Hofbavera, B., Děti, mládež a volný čas, Praha, portál 2004, patří široké působení v časovom priestore, ktoré neslúži k realizácii základných biologických potrieb ani školských povinností. Vyústiť by to malo do dobrovoľnej účasti na voľno časovej aktivite.

Východiskom a cieľom aktivít je osvojovať si nové vedomosti, zručnosti a návyky, a tým prispieť k obnove telesných a duševných schopností.

Prax potvrdzuje aj fakt, že tieto voľno časové aktivity túto oblasť aj prekračujú, napr.: prechodom od individuálnej záujmovej orientácie k voľbe budúceho povolania, prípadne osvojovania si zdravého spôsobu života, zdravého životného štýlu.

Podstata a druhy záujmovej činnosti a záujmov

Vo voľnom čase sa má možnosť mladý človek rozvíjať, pretože má možnosť robiť to, po čom vnútorne túži, o čo má záujem a čo mu prináša uspokojenie. Hovoríme samozrejme o kladných stimuloch.

Žiaci trávia voľný čas predovšetkým obľúbenými činnosťami, o ktorých môžeme povedať, že sú totožné s ich záujmami.

Záujmy žiakov, či už charakteru technického, manuálneho, umeleckého alebo športového by sa mali rozvíjať v skupinách alebo jednotlivovo v priestoroch na to vybavených. Mladý človek by ich mal využívať nie na plnenie si svojich pracovných povinností, ale na ďalší rozvoj osobnosti, na aktivity, o ktoré má záujem, robí ich s chuťou, radosťou, pre potešenie a tieto činnosti mu zároveň umožňujú jeho osobnostný rast, telesnú a duševnú rovnováhu.

K správne využitiu voľného času je treba deti viesť a naučiť ich dobre hospodáriť s vlastným voľným časom. Dnes mládež nemá málo voľného času, ako niekedy od nich počujeme, žiaci a študenti majú veľa času, ale nie vždy ho vedia správne využiť. Tento voľný čas môžu tráviť v športových kluboch s rôznym zameraním, v centrách voľného času, v strediskách záujmovej činnosti na základných a stredných školách formou krúžkov školských aj mimoškolských, tanečných súborov (ľudových a moderných tancov) a pod.

V týchto zariadeniach pracujú predovšetkým kvalifikovaní vedúci animátori, tréneri, vychovávateľia, ktorí vhodným prístupom podchytiť záujmy žiakov a ďalej ich hlbšie rozvíjajú.

U mnohých žiakov aj študentov sú na úvodných priečkach vo využívaní ich voľného času športové záujmy. Pohybová aktivita slúži na zbavenie sa nahromadenej energie, na odreagovanie sa od každodenných starostí, na upevnenie zdravia a sebarealizáciu.

Tejto oblasti by sme sa chceli venovať podrobnejšie, nakoľko pojmy pohyb a šport zaznievajú okolo nás stále častejšie. Či už sa to týka vrcholového športu, súťaží, no naopak aj nedostatku pohybu a s tým súvisiacich problémov ľudstva.

Tie súvisia s celkovou zmenou v živote ľudí v posledných desaťročiach. Takmer na minimum sa postupne obmedzila pohybová aktivita, vzrástlo nervové napätie a výskyt stresových situácií, čo záporne ovplyvňuje zdravie mladého človeka.

Nástupom do školy sa pohybová aktivita detí výrazne znižuje (až o 50%). Sedia v škole, doma nad úlohami, pri televízii a počítačových hrách a veľmi málo sa pohybujú. Priemerne dve hodiny školskej telesnej výchovy týždenne zabezpečujú sotva 30% pohybovej aktivity nevyhnutnej pre správny vývin mladých ľudí.

Zo života detí a mládeže sa takmer vytratili rozličné hry a súťaže, ktorým sa venovali na školskom dvore, doma, na voľnom priestranstve, na ihriskách, zvlášť na dedine, kde si veľmi radi vymýšľali pohybové hry a zábavy, ako skákanie cez švihadlo, súťaže šikovnosti, obratnosti, vytrvalosti, rýchlosti a pod.

Všetky tieto faktory sa záporne odzrkadľujú na pohybovej kultúre mládeže.

Pre porovnanie, pri otázke pre 752 žiakov vybraných stredných škôl, kde trávia svoj voľný čas, odpovedali nasledovne:

35% žiakov trávi svoj voľný čas všeobecne vonku

26% pri PC a pozeraním TV

6% žiakov sa venuje športovaniu

Zvyšných 33% si rozdelilo počúvanie hudby, práca súvisiaca s podmienkami doma, ako napr. oprava auta, stavebárske práce a pod.

Pri následnej otázke, ako často žiaci športujú, sme vyhodnotili odpovede takto:

25% raz za mesiac

28% dva až trikrát mesačne

30% jeden – dvakrát týždenne

15% tri – päťkrát týždenne

2% športujú denne

Keďže „športovanie s kamarátmi“ je najfrekvencovanejší spôsob realizácie športovej činnosti žiakov, je na nás vytvárať mládeži jednak v škole a najmä mimo vyučovacieho času príležitosti a podmienky nielen na športovanie, ale na vhodné využívanie svojho najcennejšieho času.

Podstata a druhy športových záujmov.

Vychádzajúc zo všeobecnej definície záujmu, taktiež záujem o šport odzrkadľuje trvalejší vzťah jedinca k sebe samému, spojený so snahou zaoberať sa ním teoreticky i prakticky.

So záujmom vykonávaná športová činnosť je potom spojená s príjemným citovým prežívaním a so zvýšenou aktivitou v tomto smere. Človek rôzneho veku má záujem o to, čo mu je potrebné, čo v ňom vyvoláva potrebu duševných zážitkov a potrebu uplatnenia svojich schopností.

V športových záujmoch sa vyskytujú veľké individuálne rozdiely. Týkajú sa predovšetkým intenzity, šírky a stálosti.

Intenzita športových záujmov charakterizuje sila citového prežívania, vzťah k športu, frekvencia zaoberania sa športom a množstvo jednotlivých zdrojov z danej tematiky športu.

Šírka sa prejavuje najmä množstvom športových záujmov rozličného druhu.

Stálosť športových záujmov je vyjadrená v časovom trvaní. Niektoré športové záujmy môžu byť trvalé, pevné, iné iba dočasné, chvíľkové.

Stupeň stálosti športových záujmov ovplyvňuje celý rad faktorov, ako sú vek, druh športových záujmov a individuálne schopnosti jednotlivca.

Rozdiel je taktiež medzi športovými záujmami dievčat a chlapcov. Dievčatá inklinujú predovšetkým k športom, ktoré sa vyznačujú ladnosťou, estetickosťou a rytmickosťou pohybu. Stále častejšie sa však na športoviskách stretávame s faktom, že dievčatá sa s obľubou venujú športovým odvetviám, ktorým kedysi „kralovali“ iba chlapci (hokej, futbal, box a pod.).

Podľa Matvejeva rozoznávame športy:

- a) s aktívnou činnosťou pohybových schopností – patria tu všetky základné druhy športu
- b) so zameraním na vedenie špeciálnych prostriedkov – motorizmus, letecká akrobacia, parašutizmus a všetky jeho formy, a pod.
- c) kde treba presne zasiahnúť cieľ – patria tu strelecké športy
- d) konštrukčno-modelové športy – patria tu modelárstvo a pod.

e) ktorých obsahom je abstraktno-logický boj súperov – šachy

Pri klasickom delení športov rozoznávame dva druhy športov – individuálne a kolektívne.

U žiakov, hlavne na základnej škole, by sa mala rozvíjať prevažne šírka športových záujmov, čiže záujmy o rôzne druhy športov. V tomto veku sa netreba viazať na jednostranný výber určitého športu. Je potrebné vhodným spôsobom meniť záujem žiakov o príbuzné športy.

Najčastejšie sa žiaci v mimovyučovacom čase venujú takému druhu športovej činnosti, o ktorý majú záujem. Je ale dôležité, aby žiak mal záujem o taký druh športu, na zvládnutie ktorého mu postačuje aktuálny stav jeho pohybových schopností a zručností.

U niektorých jedincov existuje kladný vzťah medzi športovými záujmami a pohybovými schopnosťami, u iných nižší až záporný.

Výrazná nezhoda medzi veľkými športovými záujmami a malými pohybovými schopnosťami môže vyvolávať aj rôzne duševné ťažkosti. To sa stáva najmä pri nedostatočnom overení si svojich pohybových schopností v praxi.

Medzi záujmami a schopnosťami sa obyčajne utvára istá rovnováha tým, že žiak stráca záujem o športy, v ktorých nedosahuje úspech a svoje záujmy orientuje v smere svojich športových úspechov.

Práve v tejto fáze rozvoja osobnosti žiaka v mimovyučovacom čase má zohrať dôležitú úlohu učiteľ, pedagóg, odborník, tréner...na koľko práve oni sú tými erudovanými osobnosťami v danej problematike.

Záver

Úspešný vstup mladých ľudí do občianskeho a voľno časového života by mala okrem iného vytvárať aj škola. Dobrovoľná účasť na voľno časových aktivitách školy vytvára priestor pre ich záujmové vzdelávanie, či už v oblasti duševnej alebo fyzickej.

Práve mimovyučovací čas má pre žiakov hodnotu hlavne preto, že im poskytuje priestor na túto dobrovoľnú účasť a na dobrovoľnú činnosť podľa ich záujmov, potrieb, želaní...

Voľno časové aktivity školy v čase školskej dochádzky odkrývajú záujmy a nadanie mladých ľudí. Od toho, ako žiak dokáže prežívať svoj voľný čas, závisí vo veľkej miere jeho aktivita v škole, fantázia, kreativita, pozornosť, sústredenosť a pod. Voľný čas zostáva sférou slobodnej voľby činnosti, preto je človekom pociťovaný ako najcennejší čas. V živote každého z nás by mal plniť funkciu oddychovú, zábavnú a vzdelávaciu.

Aj preto zaobchádzanie s voľným mimovyučovacím časom je treba mladých ľudí učiť rovnako ako napríklad príprave na budúce povolanie.

Autori

Literatúra:

1. Bartoš, M., 1983 : Záujmová činnosť vo voľnom čase, Praha, Práce 1983
2. Darák, M., 1994: Voľný čas a aktivita žiakov ZŠ, Vychovávateľ č. 7-8, 1994
3. Ďurič, L. – Štefanovič, J. a kol., 1973: Psychológia pre učiteľov, Bratislava SPN 1973
4. Hofbaver, B., 2004: Dĕti, mládež a voľný čas, Praha, portál 2004, ISBN 80-7178-927-5
5. Pardel, P., 1977: Motivácia ľudskej činnosti a správania, Bratislava, SPN 1977
6. Pischová, Ž., 1983: Záujmová telovýchovná, športová a turistická činnosť žiakov, Didaktika telesnej výchovy, SPN Bratislava, SPN 67-182-83