

Aktywność fizyczna ucznia w czasie wolnym

Akademia Humanistyczna Pułtusk, Akademia Świętokrzyska w Piotrkowie-Trybunalskim (Polska)

Uwagi wstępne. W polskiej tradycji pedagogicznej problemy czasu wolnego, funkcje, treści i formy zagospodarowania oraz programy wykorzystywania jego potencjalnych możliwości rozwojowych należą do zakresu pedagogiki społecznej. Wskazują na to zainteresowania przedstawicieli tej dyscypliny pedagogicznej [6]. To właśnie oni starali się poznać wzory zachowań ludzkich, i zainspirować te, które zawierały w sobie potencjał rozwojowy osoby ludzkiej i powodować zmiany społeczne. To oni podjęli wysiłek poznania postaci i znaczenia zachowań w codziennym życiu ludzi wywodzących się z różnych środowisk, kręgów społecznych i grup wiekowych. Włączyli te zagadnienia w krąg refleksji i praktyki pedagogicznej.

Problem czasu wolnego ze szczególną mocą uwidacznia się w okresach formowania się nowego ładu społecznego i przemian cywilizacyjnych, w sytuacji nowych relacji społecznych, w zmianach organizacji czasu pracy oraz wypełnianiu obowiązków szkolnych i zawodowych.

W badaniach spotykamy się najczęściej z instrumentalnym pojmowaniem czasu wolnego, co oznacza, że jest on opisywany w kategoriach czynności członków poszczególnych grup społecznych (zawodowych, wiekowych, uczniowskich), mierzony w skali dnia lub tygodnia, czasem z uwzględnieniem pory roku [2].

Przedmiotem analiz w tych badaniach jest głównie ustalenie ilości czasu przeznaczanego na poszczególne formy aktywności i czynności, w tym także aktywności fizycznej. Mniejszą natomiast uwagę przywiązuje się do rozpoznania warunków wzmacniania i wykorzystywania potencjału rozwojowego tej sfery życia osobowego. I dlatego jednym z głównych zadań pedagogiki społecznej jest wrócenie większej uwagi na wykazanie możliwości czasu wolnego jako czynnika generującego rozwój jednostek i grup społecznych.

Zadanie to staje się szczególnie ważne w sytuacji pojawienia się nowych wzorów czy stylów życia ludzi, które skutkują kolejnymi określeniami współczesnego społeczeństwa.

Takie pojęcia, jak: społeczeństwo globalne, informacyjne, konsumpcyjne, postindustrialne, społeczeństwo wiedzy sprawiają, że każde z tych określeń może stanowić ważną wychowawczą okazję do debaty nad czasem wolnym współczesnych społeczeństw, pozwalającą odkrywać jego specyficzne właściwości, a zwłaszcza jego potencjał rozwojowy w odniesieniu do pojedynczych osób i grup, instytucji, szkół i organizacji młodzieżowych.

Jedną z cech czasu wolnego jest otwartość na zmiany i łatwość w dostosowaniu się do aktualnych warunków życia, do potencjału intelektualnego, fizycznego i materialnego ludzi [3]. Sama istota tego czasu też podlega zmianie. Nie leży on już na drugim biegunie ludzkiego czasu wobec czasu obowiązkowego przeznaczanego na pracę zarobkową i wykonywanie czynności obowiązkowych. Pociąga to za sobą konieczność krytycznego spojrzenia na dotychczasowe pojmowanie czasu wolnego, zarówno w aspekcie strukturalnym (co składa się na czas wolny), jak i funkcjonalnym (czemu on służy).

Czas ten, w miarę zmian cywilizacyjnych wypełniany jest coraz to nowymi treściami, innymi czynnościami i formami aktywności człowieka, a przede wszystkim poszerza się jego udział w przekształcaniu poszczególnych jednostek ludzkich i zbiorowości. Wszystko to wywołuje potrzebę sformułowania adekwatnych definicji czasu wolnego, uwzględniających jego specyfikę, zarówno w wymiarze strukturalnym, jak i funkcjonalnym. O stopniu trudności tego zadania świadczy nie tylko złożoność definiowanego zjawiska, ale i wielość teorii, w których mogą być formułowane stanowiska i wykładnie tej sfery życia.

Wciąż otwartym zadaniem nauk społecznych w ogóle, a pedagogiki społecznej w szczególności jest poszukiwanie teorii czasu wolnego. Wciąż nie potrafimy jeszcze powiedzieć czym jest czas i z czego wynikają jego właściwości.

Czas wolny w ciągu wieków był przedmiotem zainteresowań wielu wybitnych myślicieli. Już Arystoteles dowodził, iż czas wolny – *schola* – nie jest wypoczynkiem ani końcem pracy. Z kolei praca – *aschola* – stanowi ukoronowanie czasu wolnego. Innymi słowy kto pracuje, nie dysponuje czasem wolnym, nie rozporządza sobą i nie posiada szczęścia. Według tego filozofa człowiek powinien czas wolny poświęcić filozofii, sztuce i nauce.

Termin czasu wolnego kształtował się jako przeciwstawny pojęciu pracy do przełomu XIX i XX wieku, kiedy proletariatus rozpoczął walkę o czas wolny.

J. A. Komeński w 1657 roku zwrócił uwagę na organizację czasu wolnego dzieci i młodzieży po zajęciach szkolnych. Domagał się szkoły, która posiada boisko, ogród, miejsca przystosowane do czynnego wypoczynku i rozrywki po pracy umysłowej, w czasie wolnym.

J. Locke opowiadał się za koniecznością dbania o zdrowie fizyczne człowieka, zrywał ze średniowiecznym kultem umysłu, dostrzegając potrzeby doskonalenia ludzkiego ciała. Czas wolny był najlepszą porą do tego.

Interesujące spojrzenie na kwestię czasu wolnego posiadają współcześni znawcy tematu? Czas wolny, jak pisze K. Czajkowski, to czas swobodnego wyboru form czynnego wypoczynku, rozrywki, zainteresowań odpowiadających jednostce. Powinien to być czas spędzony aktywnie, wypełniony poszukiwaniem nowych celów, wartości, które pozwolą na kształtowanie postawy jednostki wobec otoczenia i znalezienie własnej roli w społeczeństwie [2].

Sposób spędzania wolnego czasu przez dzieci i młodzież jest zagadnieniem istotnym i godnym poświęcenia mu szczególnej uwagi. Wielu autorów podkreśla, że należy uczyć się w jaki sposób racjonalnie spędzać czas wolny. Młodzi ludzie tę wiedzę powinni zdobywać w naturalnym środowisku wychowawczym jakim jest rodzina, jak i również w szkole.

W niniejszej pracy zostanie podjęta próba znalezienia odpowiedzi na kilka interesujących pytań, a głównie: ile czasu wolnego posiadają uczniowie na wsi i w mieście po wypełnieniu wszystkich obowiązków szkolnych i domowych. Podstawowym zadaniem będzie ustalenie różnic między sposobami spędzania wolnego czasu ankietowanych dzieci wiejskich i miejskich.

Pojmowanie czasu wolnego, próba definicji. Jak już zaznaczyliśmy we wstępie czas wolny wymaga zdefiniowania. Nie jest to zadanie proste. Analiza sposobów pojmowania wolnego czasu we współczesnym piśmiennictwie pozwala wyodrębnić następujące definicje:

Definicje strukturalne czyli takie, w których elementy czasu wymieniane są w postaci wykonywanych czynności.

Definicje funkcjonalne polegają na wyszczególnieniu tego, czemu ten czas służy (czy może służyć).

Definicje atrybutowe zawierają osobliwe atrybuty tego czasu, takie, które są specyficzne i wyłączne dla tego czasu w życiu osoby, ponieważ czas wolny jest zawsze definiowany jako czas pojedynczego człowieka i odnosi się do tego, co czyni dana osoba, czym się zajmuje, co się z nią dzieje.

W pedagogicznej literaturze, w różnych artykułach i opracowaniach można zetknąć się z wieloma definicjami. Definicje te, aczkolwiek różniące się w szczegółach, nie pozostają w sprzeczności, a w miarę następujących po sobie opracowań, uzupełniają się.

Z analizy literatury dotyczącej tego zagadnienia wynika, że czas wolny jest pojęciem szerokim i złożonym. Wszyscy autorzy zgodnie twierdzą, że stwarza on najdogodniejsze warunki do odpoczynku, regeneracji sił, rozwoju własnego i działalności społecznej. Właściwa organizacja czasu wolnego sprzyja procesowi wychowania, socjalizacji, a także zapobiega powstawaniu wielu zaburzeń zdrowia psychicznego.

Funkcje czasu wolnego. W większości opracowań można się zetknąć z podobnymi, a w niektórych wypadkach identycznymi określeniami funkcji czasu wolnego. Do najbardziej reprezentatywnych można zaliczyć funkcje proponowane przez Z. Dąbrowskiego. Są to: wypoczynek, rozrywka, własny rozwój, zadania społeczne.

Funkcja wypoczynkowa. Najbardziej oczywistą funkcją wolnego czasu jest i pozostanie regeneracja sił fizycznych i psychicznych organizmu – czyli wypoczynek. Stan zmęczenia jest wynikiem trwającego dłuższy czas wysiłku. Szczególnie szybko tracą równowagę organizmy młode, co wynika zarówno z żywego zaangażowania się w każdą działalność, jak i też z braku wprawy, rozważli, umiejętności oszczędzania sił i wreszcie z szybszej przemiany materii.

Czas i forma wypoczynku bywają bardzo różne, zależą od indywidualnych potrzeb i przyjętych obyczajów oraz warunków życiowych. Dzieci i młodzież najczęściej preferują oglądanie telewizji, surfowanie w Internecie, czytanie ulubionych czasopism, zabawy na świeżym powietrzu, kontakt ze swoimi zwierzętami, a ostatnio dużo czasu poświęcają na gry komputerowe.

Wypoczynek pozwala odreagować na sytuacje stresowe, z którymi dzieci stykają się w trakcie wykonywania obowiązków.

W literaturze wyróżnia się dwa rodzaje wypoczynku: czynny i bierny. Wypoczynek czynny zakłada aktywność polegającą na zajęciach, które wymagają czynności odmiennych od tych, które wywołały zmęczenie, np: zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu są przeciwstawieniem dla pracy umysłowej uczniów i na odwrót.

Wypoczynek bierny polega na bezczynności, np: wygodnym siedzeniu lub leżeniu. Tego rodzaju wypoczynek jest również potrzebny, ale głównie po wyczerpanym wysiłku i stosuje się go przez krótki czas. Naturalną, konieczną dla organizmu formą wypoczynku biernego jest sen, który dokonuje procesu odnowy w układzie nerwowym.

Funkcja rozrywkowa. W wyniku wykonywanej zarówno pracy fizycznej, jak i psychicznej następuje zmęczenie lub znużenie organizmu. Zmęczenie jest stanem obiektywnym, który można stwierdzić na podstawie wyników badań medycznych i psychologicznych, a nawet można wyrazić w różnych jednostkach.

Inaczej należy rozpatrywać znużenie, które jest stanem subiektywnym. Jest to subiektywne odczuwanie zmęczenia, które z reguły towarzyszy rzeczywistemu zmęczeniu, lecz jest czymś odrębnym, a zarazem mniej uchwytym i bardziej skomplikowanym.

Znużenie jest fizjologicznym skutkiem wysiłku, który zależy od wielu czynników – takich jak: wiek, stan zdrowia, pora dnia, stan pogody itp.

Wysiłek związany z nauką jest nie tylko męczący, ale często nużący, więc czas wolny powinien przynosić nie tylko wypoczynek, lecz także pewnego rodzaju atrakcje, przygodę, zabawę, rozrywkę – czyli coś zupełnie nowego i odmiennego. Z tego punktu widzenia czas wolny musi być wypełniony radością, emocjami i swobodą.

Funkcją rozrywki jest zaspakajanie potrzeb, które nie zostały spełnione przy wykonywaniu obowiązków. Jest to bardzo ważny aspekt ze względów wychowawczych. Właściwa rozrywka ożywia nastrój i dodaje zapału do działania, który przenosi się na teren zajęć obowiązkowych. Warto zwrócić uwagę na bardzo ważne zjawisko, a mianowicie wzajemne dopełnianie się pracy i odpoczynku. Jeżeli przerywamy naukę w poczuciu beznadziejności, złości i usiłujemy o niej zapomnieć, to zabawa zatruta jest myślą o powrocie do tej przykłej czynności, którą przerwaliśmy. Jeżeli zaś zakończymy pracę w poczuciu satysfakcji i zadowolenia z dobrze spełnionego zadania, wówczas rozrywkę traktujemy jako zasłużony etap naszej życiowej aktywności. W takiej sytuacji rozrywkę przeżywamy radośnie i głęboko. W rezultacie czujemy się wypoczęci i pozytywnie nastawieni do dalszej pracy.

Funkcja osobistego rozwoju. Jedną z podstawowych funkcji czasu wolnego jest rozwój zainteresowań i uzdolnień. Czas wolny, szczególnie w środowisku miejskim bywa wykorzystywany na rozwój osobowości, rozwijanie sprawności fizycznej, poszerzanie i kształtowanie wrażliwości umysłu. Uczniowie mieszkający w mieście mają większe możliwości poszerzania i pogłębiania wiadomości i umiejętności zdobytych w szkole. Mają możliwość korzystania z czytelní, biblioteki, pływalni, czy hali sportowej.

Taka forma spędzania wolnego czasu jest nie tylko odpoczynkiem, ale również dobrowolną wartościową aktywnością bo prowadzącą do twórczego wysiłku. W wyniku takiej aktywności człowieka powstają rzeczy, które mogą służyć nie tylko temu który je wykonał, lecz mogą się okazać dziełami całkowicie nowymi i społecznie cennymi. Możemy w ten sposób mieć do czynienia ze spontaniczną działalnością amatorską wypływającą ze specyficznych zainteresowań danej osoby, lub z rozszerzeniem pasji zawodowych. Taka działalność daje zadowolenie i likwiduje przepaść łączącą działalność obowiązkową i aktywność w czasie wolnym, realizując humanistyczny ideał pracy wyzwolonej od przymusu i męki.

Różne mogą być kierunki własnego rozwoju w czasie wolnym. Jedni dążą do zaspokojenia potrzeby poznania, inni pragną kształtować i doskonalić otoczenie, jeszcze inna grupa osób przeżywa silniej wrażenia estetyczne i próbują twórczości artystycznej. a jeszcze inna rozwija swoją sprawność fizyczną, realizuje się w sporcie i turystyce. Te indywidualne zainteresowania i dążenia decydują zarówno o wyborze kierunku zawodowego, jak i rodzaju zajęć w czasie wolnym.

Celem wychowania w czasie wolnym powinno być zarówno zaspokojenie potrzeb młodzieży, jak i rozwijanie pasji i talentów. Obecnie staje się niepokojące to, że wśród zajęć czasu wolnego szczególną rolę odgrywa percepcja treści przekazywanych przez środki masowego przekazu.

Funkcja społeczna. Wielu autorów podkreśla fakt, że człowiek jest istotą społeczną. Żyjąc wśród innych jesteśmy powiązani tysiącami wzajemnych zależności. Chcemy należeć do jakiegoś grona i pragniemy mieć przyjaciół. Działając w czasie wolnym mamy swobodę wyboru pod każdym względem. Tu najłatwiej poszukiwać i znajdować grono towarzyszy zainteresowanych tą samą dziedziną, ceniących te same idee i style życia. W czasie wolnym decydujemy gdzie chcemy działać, z kim, w jaki sposób, jak długo i do jakich zmierzać celów. Realizując zajęcia zespołowe w wolnym czasie należy zwrócić uwagę na ukształtowanie przez wychowawcę rozumnej i aktywnej postawy dzieci i młodzieży w stosunku do otoczenia. Praca zespołowa rozwija wrażliwość na krzywdy i cierpienia innych oraz zapobiega obojętności.

Człowiek jako istota społeczna ogromną ilość wolnego czasu spędza w towarzystwie innych i w gromadzie poszukuje przyjemności życiowych. Stąd też to wszystko sprzyja wykształcenia osobowości

ludzkiej, zmierza do uczynienia człowieka dobrym członkiem społeczności – zarazem ułatwia mu sensowne i przyjemne spędzanie wolnego czasu. Umiejętność doboru partnerów, umiejętność współzycia, podporządkowania się regułom, obyczajom, wykazywanie życzliwości dla innych, umiejętności organizacyjne, dyskrecja i takt – to konieczne cechy współzycia z innymi. Jednostka, która czuje emocjonalną więź z zespołem w którym działa, interesuje się czym żyją inni, nigdy nie nudzi się w wolnym czasie. Osoba taka nie ma uczucia, że jej praca i nauka jest bezcelowa. Zauważa zawsze coś ważnego i interesującego do wykonania, pragnie znaleźć czas, aby komuś służyć swoją pomocą. Nie staje przed nią problem – “Mam codziennie kilka godzin wolnych – i co ja z nimi pocznę?”.

Niemal identycznymi nazwami funkcji czasu wolnego operuje W. Okoń, mówi o:

- odpoczynku, czyli regeneracji sił fizycznych i psychicznych w czasie wolnym;
- rozrywkach, która sprawiają przyjemność;
- działalności społecznej o charakterze dobrowolnym i bezinteresownym;
- rozwijaniu zainteresowań i uzdolnień jednostki poprzez zdobywanie wiedzy i amatorską działalność artystyczną, techniczną, naukową lub sportową [4, 5].

Z nieco odmiennym podziałem funkcji czasu wolnego można spotkać się w publikacji K. Denka [1].

Autor ten wyróżnia funkcje:

- kreatywną – polegającą na zaspokojeniu potrzeb samorealizacji jednostki, rozwoju zainteresowań i aspiracji, umiejętności i sprawności, wykrywaniu i rozwijaniu uzdolnień i talentów, zbliżaniu do różnych dziedzin życia społecznego, kształtowaniu postaw twórczych i predyspozycji do kierowania własnym rozwojem;
- rekreacyjną – przejawiającą się głównie w organizowaniu wypoczynku, zabawy i rozrywki;
- kształcącą – która wyraża się w rozwijaniu zainteresowań nauką i techniką oraz kształtowaniu postaw naukowo-badawczych dzieci i młodzieży,
- opiekuńczą – wiąże się ona z tworzeniem warunków do zaspakajania podstawowych potrzeb dzieci i młodzieży, z przeciwdziałaniem czynnikiem zagrażającym życiu i zaburzającym rozwój, wyrównywaniem braków rozwojowych, kompensowaniem niedomagań w funkcjonowaniu rodziny i zapobieganiem nasilającym się patologii społecznych,
- integracyjną – funkcja ta ma za zadanie zbliżanie do siebie dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych zamieszkujących dane osiedle, dzielnicę, miast lub wieś. Ukierunkowana jest na nawiązanie więzi interpersonalnych w sferze duchowej i społecznej. Funkcja ta odgrywa doniosłą rolę, gdyż w ówczesnym świecie obserwujemy zjawisko narastającego osamotnienia społecznego i duchowego ludzi, anonimowość życia w środowisku, szczególnie w wielkich aglomeracjach miejskich oraz wzrost patologii społecznych.
- środowiskową (społeczną) – której zadaniem jest podnoszenie poziomu kultury pedagogicznej społeczności lokalnych, rozbudzanie i wzmacnianie motywacji do podejmowania działalności opiekuńczo-wychowawczej i kulturalno-oświatowej, inicjowanie współdziałania placówek i instytucji środowiskowych zorientowanych na zaspakajanie potrzeb społeczności.

Wnioski. Uwzględniając spostrzeżenia wynikające z badań można sformułować następujące wnioski:

Programy szkolnego wychowania fizycznego należy wzbogacać o nowe formy aktywności fizycznej, którymi młodzież się szczególnie interesuje, co da szansę nie tylko na wzmożenie aktywności, ale i na jej kontynuowanie w wieku późniejszym.

Należy zwiększyć liczbę godzin zajęć pozalekcyjnych wychowania fizycznego i zwiększyć intensywność tych zajęć.

Należy ukazywać zdrowotne efekty aktywności fizycznej (pośrednio przez środki masowego przekazu oraz bezpośrednio zapraszając do szkół znanych sportowców, trenerów, lekarzy, itp.)

Potrzebne jest przekazywanie dorosłym wiedzy na temat związków aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz związków tej aktywności u rodziców z aktywnością i sprawnością fizyczną ich dzieci.

Dla rozpowszechniania i szerzenia wśród młodych ludzi kultury fizycznej należy organizować szkolne i międzyszkolne zawody sportowe, rozgrywki, turnieje.

Należy zajmować się nie tylko młodzieżą wybitnie zdolną ruchowo, ale także uczniami mniej zdolnymi fizycznie, którym ruch jest najbardziej potrzebny.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny motywować uczniów do ćwiczeń i stanowić odpowiedni instruktaż do samodzielnej aktywności fizycznej po lekcjach.

Należy jak najczęściej prowadzić zajęcia szkolnego wychowania fizycznego w terenie otwartym, by młodzi ludzie mieli możliwość kontaktu z przyrodą i naturalnym środowiskiem.

Należy zapoznawać uczniów z obiektami sportowymi znajdującymi się w miejscu ich zamieszkania i zachęcać do uczestnictwa w programach tych obiektów.

Należy zachęcać młodych ludzi do uczestnictwa w różnych formach kultury fizycznej, gdyż to właśnie rekreacja ruchowa, turystyka czy sport są najlepszymi sposobami niwelującymi szkodliwe następstwa ograniczonej sprawności ruchowej.

W czasie zajęć szkolnych w celu likwidowania zmęczenia i ożywienia dzieci należy wprowadzać ćwiczenia śródlekcyjne.

Literatura

1. Denek K. Lider.– 2006.– № 190.– S. 12.
2. Czajkowski K. Rola zajęć pozaszkolnych w organizacji wolnego czasu dzieci i młodzieży na tle doświadczeń Pałacu Młodzieży w Warszawie / Biuletyn Pedagogiczny.– 1960.– № 5.
3. Czerepaniak-Walczak M. Od próżniaczenia do zniewolenia – w poszukiwaniu dyskursów czasu wolnego // Pedagogika społeczna.– T. 2 / Pod red. E. Murynowicz-Hetka.– Warszawa, 2007.– S. 218–219.
4. Czerepaniak-Walczak M. Między dostosowaniem a zmianą. Elementy emancypacji teorii edukacji.– Szczecin, 1995.– S. 164–165.
5. Okoń W. Nowy słownik pedagogiczny.– Warszawa, 2001.– S. 63.
6. Kamiński A. Funkcję pedagogiki społecznej. Praca socjalna i kulturalna.– Warszawa, 1972.

Анотації

Розглядаються питання фізичної активності дітей в позашкільний період. На підставі досліджень автором розроблено рекомендації щодо формування у них мотивації до рекреації.

Ключові слова: вільний час, здоров'я, спорт, рекреація, розвиток.

Рассмотрены вопросы физической активности детей в внешкольный период. На основе исследований автором разработаны рекомендации, которые относятся к формированию у них мотивации к рекреации.

Ключевые слова: свободное время, здоровье, спорт, рекреация, развитие.

Leisure time can be defined as some time when a person faces a wide range of choice among the activities which can be connected with various things – sports, parties, hobbies, personal social interests. All of the authors prove that leisure time provides young people with different ideas of how to spend the free time, regenerate the powers, own physical and emotional development and social activities within the society.

Key words: physical, health, sport, recreation, development.