

**UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

BAKALÁRSKA PRÁCA

2011

Barbora Kollárová

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

POHYBOVÉ AKTIVITY V MIMOŠKOLSKÝCH ZARIADENIACH

Bakalárska práca

Študijný program: Pedagogika

Školiace pracovisko: Katedra telesnej výchovy a športu

Školiteľ: PaedDr. Mária Kalinková, PhD.

Nitra 2011

Barbora Kollárová



Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre
Pedagogická fakulta

ZADANIE ZÁVEREČNEJ PRÁCE

Meno a priezvisko študenta: Barbora Kollárová
Študijný program: pedagogika (Jednoodborové štúdium, bakalársky I. st., denná forma)
Študijný odbor: 1.1.4 pedagogika
Typ záverečnej práce: Bakalárska práca
Jazyk záverečnej práce: slovenský

Názov: Pohybové aktivity v mimoškolských zariadeniach

Anotácia: Bakalárska práca sumarizuje teoretické poznatky o pohybových aktivitách a poukazuje na možnosti ich zaraďovania a realizácie v mimoškolských zariadeniach, pre rôzne vekové kategórie.

Školiteľ: PaedDr. Mária Kalinková, PhD.
Oponent: Mgr. Natália Czaková, PhD.
Katedra: KTVS - Katedra telesnej výchovy a športu
Vedúci katedry: PaedDr. Nora Halmová, PhD.

Dátum zadania: 08.10.2009

Dátum schválenia: 09.10.2009

PaedDr. Nora Halmová, PhD.
vedúci/a katedry

Pod'akovanie

Touto cestou by som sa chcela pod'akovať mojej školiteľke bakalárskej práce PaedDr. Márii Kalinkovej, PhD. za cenné rady, odborné usmernenie a pomoc, ktorú mi poskytla pri vypracovaní bakalárskej práce.

Ďalej by som sa chcela pod'akovať všetkým, ktorí pri mne boli, kým som tvorila túto prácu a ktorí nejakým spôsobom prispeli pri vypracovaní mojej bakalárskej práce.

Abstrakt

KOLLÁROVÁ, Barbora: *Pohybové aktivity v mimoškolských zariadeniach*. [Bakalárska práca]. Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre. Pedagogická fakulta. Školiteľ: PaedDr. Mária Kalinková, PhD. Stupeň odbornej kvalifikácie: Bakalár v odbore pedagogika. Nitra: PF, 2011. 41 s.

Bakalárska práca sa venuje problematike pohybových aktivít a ich následnou realizáciou v mimoškolských zariadeniach. Spracovaná je na 41 strán, pričom celý obsah práce je rozdelený do troch kapitol. Prvá kapitola sa zaoberá bližšou špecifikáciou pohybovej aktivity vo forme pohybovej hry. Analyzuje význam hry v živote človeka a spoločné znaky hry a pohybovej hry. Venuje sa systematike pohybových hier a ich delením na základe určitých kritérií. Druhá kapitola opisuje vývojové zákonitosti jednotlivých vekových období a ich vplyv na fyzický, psychický a sociálny vývin. Tretia kapitola charakterizuje podstatu a význam voľného času. Pozornosť je venovaná školským a mimoškolským zariadeniam, ktoré poskytujú rozvoj záujmov. Bližšie popisuje kompetencie a sociálne role pedagóga. Poukazuje na význam a využitie pohybových aktivít v mimoškolských zariadeniach.

Kľúčové slová: pohybová aktivita, pohybová hra, voľný čas, mimoškolské zariadenia, pedagóg voľného času

Abstract

KOLLÁROVÁ, Barbora: Physical activity in extra-curricular facilities. [Bachelor's thesis]. Constantine the Philosopher University in Nitra. Faculty of Education. Supervisor: PaedDr. Mária Kalinková, PhD. Qualification level: Degree in Education. Nitra: PF, the 2011th. 41 p.

The bachelor's thesis deals with problems of physical activities and their subsequent implementation in extracurricular facilities. The total of 41 pages is divided into three chapters. The first chapter deals with the specification of physical activity in the form of physical games. The chapter analyzes the importance of a game in the human life and the common features of games and physical games, their taxonomy and differentiation on the base of certain criteria. The second chapter describes the development patterns of different age periods and their impact on physical, mental and social evolution . The third chapter describes the nature and importance of leisure time. The thesis focuses on schools and extracurricular facilities, which provide the development of interests. It further describes the skills and social roles of teacher and it highlights the importance and use of physical activities in extracurricular facilities.

Key words: physical activity, physical game, free time, extracurricular facilities, leisure teacher

Obsah

ÚVOD	8
1 POHYBOVÉ AKTIVITY A POHYBOVÉ HRY	9
1.1 Charakteristika hry	9
1.2 Znaký hry a športu	11
1.3 Charakteristika pohybovej aktivity a pohybovej hry	12
1.4 Systematika pohybových hier	14
2 FYZICKÝ A PSYCHICKÝ VÝVOJ DETÍ A MLÁDEŽE	18
2.1 Predškolský vek	19
2.2 Mladší školský vek.....	20
2.3 Starší školský vek.....	22
2.4 Obdobie adolescencie.....	24
3 MIMOŠKOLSKÉ ZARIADENIA	26
3.1 Voľný čas a mimoškolská výchova	26
3.2 Výchova vo voľnom čase.....	28
3.3 Osobnosť pedagóga voľného času	30
3.4 Zájmy a záujmová činnosť	32
3.5 Organizácia mimoškolských zariadení	35
3.6 Význam a využitie pohybových aktivít a hier v mimoškolských zariadeniach	36
ZÁVER	39
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	40

ÚVOD

Človek v celom svojom procese vývoja a vývinu vykonával určité činnosti. Tieto činnosti v prvopočiatkoch mali účel v zachovaní vlastnej existencie. Zmenou životných a sociálnych podmienok dospel k ich rozlišovaniu a rozširovaniu. Tu niekde môžeme hľadať aj základy výchovných vplyvov vychádzajúcich z pohybu. Pohyb plní jednu z primárnych potrieb počas celého života človeka. Dáva mu priestor pre vlastnú realizáciu, oddych a relax. Práve preto je v spoločnosti venovaná pozornosť pohybovej aktivite. U detí a mládeže sa pohyb spája s hrou. Keďže je hra a pohyb neodmysliteľnou súčasťou ich života, sú ľahko skombinovateľné do podoby pohybovej hry. Aj z tohto dôvodu sa pohybová hra považuje za jednu z najvhodnejších pohybových aktivít detí a mládeže. Realizáciu pohybových aktivít a pohybových hier umožňujú okrem telesnej výchovy v škole aj zariadenia voľného času. Voľný čas dáva totiž priestor deťom a mládeži pre rozvoj svojich záujmov a aktivít. Pohyb ako jedna z primárnych potrieb človeka môže byť ľahko realizovaná práve vo voľnočasových zariadeniach.

Súčasným problémom dnešnej spoločnosti je nevhodné využívanie voľného času. Záujmy a voľnočasové aktivity detí a mládeže sa vo väčšej miere orientujú na počítače a IT technológie. Mnoho krát prevažuje pasívny a konzumný spôsob trávenia voľného času, ktorý môže viesť k rôznym patologickým javom vo vývine osobnosti. Význam pohybu vo voľnom čase upadá. Práve preto sa v tejto bakalárskej práci zaoberáme popisom a analýzou vplyvu pohybových aktivít vo voľnom čase detí a mládeže na ich vývin a výchovu.

Cieľom bakalárskej práce je objasniť problematiku využitia pohybových aktivít a pohybových hier v mimoškolských zariadeniach. V práci sme použili niekoľko metód na jej vypracovanie, medzi nimi bibliografické citácie, čo je spojenie bibliografického odkazu s miestom textu, ku ktorému sa vzťahuje bibliografický odkaz.

1 POHYBOVÉ AKTIVITY A POHYBOVÉ HRY

Život človeka je spojený s aktivitou a s aktívnym prežívaním. Za jednu z foriem aktivity považujeme pohybovú aktivitu, ktorá sa prejavuje pohybom v rozličným podobách. Ďalším významným elementom ovplyvňujúcim život človeka je hra. Z historického hľadiska sa s ním spája počas celej jeho existencie a sprevádza ho od útleho detstva až po starobu. Prináša mu akúsi formu oddychu a regenerácie síl a mysle. Práve preto sme sa rozhodli v prvej kapitole pre hlbšiu konkretizáciu pohybovej aktivity a pohybovej činnosti, a to spojením pohybu a hry. Myslíme si, že pohybové hry majú významný vplyv na vývoj dieťaťa. V pohybových hrách totiž nachádza najľubenejšie činnosti, a tým pohyb a hra určite je.

1.1 Charakteristika hry

Ako sme už spomínali, hra má v histórii ľudstva nezastupiteľné miesto, preto existuje nespočetne veľa definícií k pojmu hra. My sme do našej práce vybrali tie definície, ktoré sa na hru pozerajú z rozličných uhlov pohľadu a následne budú nadväzovať na definovanie pohybových aktivít a pohybových hier.

G. Agraj (2009) považuje hlbšiu analýzu pojmu hra za určité východisko pri definovaní pohybovej hry.

Otec pedagogiky, Ján Amos Komenský, definoval hru vo svojom diele *Najnovšia metóda jazykov*. Hovorí o nej ako “o cvičení niekoľkých ľudí, ktorí súperia o akúsi odmenu poskytujúcu zisk alebo uznanie” (In Jalecz, E., Veisová, M., 2001, s. 8).

M. Rovný (1980, s. 9) spája hru s ľudskou spoločnosťou počas celej jej genézy a preto tvrdí, že „hra je taká stará ako sám človek. Od nepamäti v nej nachádzal zábavu, pohybové uspokojenie, vzrušenie, osvieženie a zmenu všednosti. Hra mu dávala možnosť uplatniť zručnosť, rýchlosť, silu a najmä pohotovosť v riešení herných situácií. Pre deti bola – a je – prípravou na život”.

Definíciou hry a jej postavením v živote človeka sa zaoberal aj L. Ďurič (1992), ktorý tvrdí, že „hra je individuálna alebo kolektívna činnosť, ktorá nemá ráz úžitkovej činnosti, ale vykonáva sa pre vlastné potešenie. Základnými charakteristikami sú

samoúčelnosť a spontánnosť. Hravá činnosť sa vyznačuje aj silným citovým zainteresovaním, spravidla príjemným. Na hre sa významne zúčastňuje fantázia, bez ktorej by vlastne ani nebola možná. Hra je typickou činnosťou najmä v detskom veku. Neprestáva však ani v školskom veku, ba ani po dosiahnutí dospelosti“ (In Argaj, G., 2009, s. 6).

J. Starší, E. Jančoková (2001, s. 48) vo svojej definícii hry poukazujú na hru ako na významnú súčasť života detí a dospelých a považujú ju za „jeden zo základných prejavov života u zvierat i u ľudí. Človeka sprevádza hra od včasného detstva až do staroby. U detí je hra prostriedkom poznávania seba i toho, čo ich obklopuje. U mládeže a dospelých je hra potešením, zábavou, zdrojom citových zážitkov, ale i podnetom ich vlastného telesného, rozumového, sociálneho, emocionálneho a iného rozvoja”.

J. Průcha (2003) pri špecifikácii pojmu hra okrem iného uvádza hlavné aspekty, ktoré táto činnosť obsahuje. „Človek sa hrou zaoberá celý život, avšak v predškolskom veku má špecifické postavenie – je hlavným typom činností. Je to forma činnosti, ktorá sa líši od práce aj od učenia. Hra má niekoľko aspektov : aspekt poznávací, precvičovací, emocionálny, pohybový, motivačný, tvorivostný, fantazijný, sociálny, rekreačný, diagnostický, terapeutický. Zahrňuje činnosti jednotlivca, dvojice, malej skupiny i veľkej skupiny” (Průcha, J., a kol. 2003, s. 75).

Z hore uvedených definícií môžeme teda zhrnúť, že hra je s ľudskou spoločnosťou spätá už od nepamäti a má pre človeka dôležitú kultúrnu i spoločenskú hodnotu. Služi mu hlavne pre potešenie a odpočinok. Je to činnosť, ktorú vykonáva sám, z vlastného presvedčenia a spája sa hlavne z pozitívne prežitých zážitkov. V rámci výchovy a vzdelávania môžeme hru chápať aj ako pomocný artikel, pretože dáva pedagógovi možnosť spoznať bližšie osobnosť dieťaťa. Toto poznanie je pedagógovi nápomocné pri realizácii ostatných vzdelávacích a výchovných činností nielen v škole, ale aj počas mimoškolských a voľnočasových aktivít.

Z histórie uvádzame názory filozófov, pedagógov, sociológov, prírodovedcov, ktorí sa zaoberali podstatou a funkciou hry. Väčšinou však k tejto problematike pristupovali z hľadiska svojej profesionálnej orientácie. A práve preto sa stretávame s existenciou množstva teórií pokúšajúcich sa o objasnenie podstaty hry (Starší, J., Jančoková, E., 2001).

J. Starší, E. Jančoková (2001, s. 48) tieto teórie rozdelili na základe jednotlivých prístupov:

- Biologický prístup hľadania zdrojov hier vysvetľuje teória Grosova (hry sú prípravou pre budúci život), Spenserova (hrami sa vybíja nadbytočná energia), Hallova (hry sú

rekapituláciou celého fylogenetického vývoja človeka), Lazarusova (hry sú reakciou po únave vzniknutej po vybití nadbytočnej energie), Mc Dougalova (hry uspokojujú potreby súperenia a súťaženia) a iné teórie. Všetky vymenované teórie vychádzajú z myšlienky, že hra je prejavom pudov a inštinktov a je vlastná živým bytostiam.

- U psychológov viedli snahy po odhalení motivácie hry k vytvoreniu celého radu teórií. Najznámejšie sú : Freudova teória (uspokojenie pudov formou slasti), Buhlerova teória (intelekt – tvorčia radosť, inštinkt – rozkoš z uspokojenia, drezúra – rozkoš z funkcie), Piagetova teória (rozvoj inteligencie), Adlerova teória (úsilie po moci a sebauplatnení). Rubinštejnova teória (hra ako schopnosť odrážať a pretvárať skutočnosť).
- Zaujímavý je aj prístup fenomenológov ku hrám. Scheurlova teória vidí v hre moment slobody, vnútornej nekonečnosti. Teória Allemana vidí hru ako svet, ktorý človek má. Teória Finkova vidí v hre základný fenomén, protiváhu vážneho života, uvoľnenie zo životného napätia. Ballyho teória hovorí, že hra je pohybom slobody.
- Sociologický prístup zdôrazňuje hru v spojení so spoločenstvom, najmä vo vzťahu k práci. Gehlenova teória vidí podobnosť športu, hry a práce. Kaplanova teória pokladá šport a hru za model života. Huitzingova teória vidí v hre slobodnú činnosť mimo obyčajného života.

1.2 Znaky hry a športu

V prvej podkapitole sme uviedli definície hry, ktoré majú do určitej miery spoločné znaky. G. Argaj vo svojej publikácii *Pohybové hry* (2009) tieto znaky zovšeobecnil a zhrnul.

Na základe analýzy najdôležitejších relevantných prameňov považuje G. Argaj (2009, s. 5) tieto znaky hry :

- hra je spontánna činnosť
- spája sa so slobodnou voľbou, dobrovoľnosťou, ľubovôľou
- vynútená, resp. prikázaná činnosť nie je hrou
- hra je samoučelná činnosť, má zmysel a význam sama v sebe
- uskutočňuje sa len kvôli hre samej
- nevytyčuje si dosiahnutie nijakých iných konkrétnych cieľov a výsledkov

- hra poskytuje zábavu a potešenie, spája sa s príjemným citovým prežívaním a radosťou
- poskytuje uvoľnenie a osvieženie, pôsobí ako odpočinok
- hra je spoločenská činnosť, väčšina hier vyžaduje jedného alebo viacerých spoluhráčov.

Keďže sa naša práca neorientuje na hru samotnú, ale na pohybové aktivity a pohybové hry, porovnali sme znaky hry s charakteristickými znakmi športu. Z viacerých zdrojov sa totiž dozvedáme, že práve šport je pohybová aktivita, ktorej cieľom je dosiahnutie určitého výkonu. Z dole uvedeného vyplýva, že hra a šport majú niekoľko spoločných znakov, vďaka čomu ich môžeme spájať do jedného subjektu, pohybovej alebo športovej hry.

Rovnako to tvrdí aj Choutka (1976), Rovný (1980), ktorí poukazujú na veľký počet spoločných znakov športu a hry. Podľa týchto autorov majú okrem spoločných znakov aj vo veľkej miere zhodnú funkciu v živote človeka a aj preto ich možno porovnať (Starší, J., Jančoková, L., 2001).

Hra a šport sa zhodujú v týchto podobných znakoch (Starší, J., Jančoková, L., 2001, s. 49) :

- motivácia (ide o uspokojenie biologických a sociálnych potrieb jedinca, potreba pohybu, potreba spoločenského kontaktu, potreba tvorivej a emocionálnej činnosti)
- dobrovoľnosť (vedúca pohnútkou je záujem a potreba vyžitia sa)
- priestorové a časové vymedzenie (konkrétne situácie a konkrétne priestorové i časové možnosti určujú témy hier a rozvinutie ich obsahu, ďalej výkonnostná úroveň súťažiach a pravidiel)
- otvorenosť výsledku (výsledok je vždy do určitej miery neistý, otvorenosť výsledku je základom napätia zakladajúceho sa na rozdieloch možností súperov a na vývoji rôznych variantov v priebehu hry alebo súťaže, pretekov).

Za spoločný znak môžeme do určitej miery považovať aj pravidlá. Vo všeobecnosti urdžujú regulérny priebeh činnosti a zachovanie fair-play.

1.3 Charakteristika pohybovej aktivity a pohybovej hry

Svetová organizácia zdravia charakterizuje fyzickú alebo pohybovú aktivitu ako „akýkoľvek pohyb tela, ktorý sa vykonáva činnosťou kostrového svalstva a vyžaduje si

výdaj energie” (who, 2011. [online]. [cit. 2011.04.09] Dostupné na internete: http://who.int/topics/physical_activity/en/)

Za pohybovú aktivitu považujeme aj pohybovú činnosť detí a mládeže. „Základnou funkciou pohybovej činnosti je zachovať, nepretržite rozvíjať a zdokonaľovať človeka” (Kasa, J., 2002, s. 50).

Podľa J. Kasu (2002) pohybovú činnosť ovplyvňuje morfológická zložka, motorická zložka, motivačná zložka a koordinačná zložka. Pričom správne zladenie týchto zložiek vytvára finálny výsledok pohybovej činnosti.

Pohybová aktivita a pohybová činnosť je súčasťou pohybovej hry. Toto tvrdenie potvrdzuje aj definícia od F. Mazalu (2000), ktorý chápe pohybovú hru „ako zámernú, uvedomelú, organizovanú pohybovú aktivitu dvoch alebo viacerých ľudí v priestore a čase” (In Adamčák, Š., Nemeč, M., 2010, s. 14).

Existuje mnoho autorov, ktorí sa vo svojich prácach zaoberajú problematikou pohybových hier. Jedným z nich je Gutschmuths (1796, 1959). Ten vo svojom programe telesnej výchovy definuje pohybové hry ako súčasť voľného času a spôsob oddychu. Problematike pohybových hier sa okrem Gutschmuthsa venovali aj títo autori : Dobšinský (1923), Čaloud (1948), Rovný (1953), Stibitz (1958), Rovný (1981), Tomajko (1997), Tomajko – Dobrý (2002), Süß (2005). Môžeme teda skonštatovať, že existuje veľké množstvo tvrdení a interpretácií charakteristiky pojmu pohybová hra. Argaj, G., (2009, s.6) na základe týchto tvrdení charakterizuje dva základné prístupy k definovaniu pojmu pohybová hra:

1. v prvom je východisko na určenie pohybovej hry spojenie všeobecných herných charakteristík s pohybovou činnosťou hráčov. K tomuto ponímaniu pohybových hier môžeme v súčasnosti zaradiť autorov Rovný – Zdeněk (1979), Döbler – Döbler (1992), Mazal (2000, 2007), Argaj (1994, 2001)
2. v druhom sa k herným a pohybovým charakteristikám pohybovej hry pridáva aj ovládanie spoločného predmetu hry. Tým sa charakteristika pohybových hier do určitej miery zužuje. Tento prístup uvádzajú autori Tomajko (1998), Tomajko – Dobrý (2002).

Pojem pohybová hra možno definovať pomocou prác M. Rovného. Z jeho tvrdení vyplýva, že hlavnou črtou pohybovej hry je pohyb hráčov, vďaka ktorému sa hra realizuje. Za ďalšie charakteristické prvky pohybovej hry M. Rovný považuje:

- dej naplnený nepredvídanými situáciami
- regulované alebo dohodnuté pravidlá, ktoré hráči hry rešpektujú
- rozdelenie hráčov do kolektívov alebo družstiev, ktoré proti sebe súperia

- určenie víťaza a porazeného pomocou výsledku
- rozvoj pohotovosti, obratnosti, vytrvalosti a pevnej vôle počas hry
- orientácia v čase a priestore
- vysoké emocionálne nasýtenie hráčov (In Argaj, G., 2009).

G. Argaj (2004), na základe uvedených faktov z prác M. Rovného, definuje pohybovú hru „ako pravidlami upravenú súťaživú činnosť súperiacich strán, v ktorej prevažuje pohybová činnosť hráčov“ (In Argaj, G., 2009, s. 6).

Autori E. Jalecz, M. Veisová (2001) tvrdia, že pohybové hry majú významné postavenie v živote človeka. Aktéri si počas hrania rozvíjajú pohybové návyky, ktoré neskôr môžu využiť aj v praktickom živote. Ďalšou uvádzanou výhodou je, že pohybové hry nie sú určené len pre konkrétne vekové kategórie, ale vyhovujú viacerým vekovým kategóriám. Sú akousi prípravou jednak pre pracovný výkon, ako aj pre športové hry, atletiku, akrobáciu atď. Za pomoci pohybových hier možno rozvíjať koodináciu, pohotovosť, fantáziu, silu, rýchlosť, vytrvalosť, pevnú vôľu a morálku.

Za určujúce kritéria pohybových hier G. Argaj (2009, s. 6-7) považuje:

1. spojenie všeobecných herných charakteristík s pohybovou činnosťou hráčov
2. súťaživý charakter vyplývajúci z námetu pohybovej hry regulovaného stálymi alebo upravenými pravidlami hry.

1.4 Systematika pohybových hier

V rámci dostupnej literatúry existuje veľké množstvo delení a systematiky pohybových hier. Chronologickou a systematickou sumarizáciou týchto delení sa zaoberali mnohí autori. Jednotlivé delenia sa od seba odlišujú kritériami, ktoré si autori vybrali ako zásadné pre triedenie pohybových hier. Za zásadné kritéria možno považovať prostredie, rozvoj pohybových schopností, zameranie na športové hry atď. My sme do našej práce vybrali tie delenia, ktoré sa dajú prakticky využiť pri realizácii voľnočasových a mimoškolských aktivitách. Tieto delenia by mali slúžiť pedagógom ako pomôcka pre správny výber a efektívne zaradenie pohybových hier počas mimoškolských aktivít a činností.

Pohybové hry sa delia (Rovný, Čechvalová, 1966) na :

1. lokomočné hry
2. hudobné hry
3. skokanské hry
4. hry nosičov
5. hry vrhačov
6. chytacie hry
7. odrážacie hry
8. triafacie hry
9. pálkovacie hry
10. prekážkové hry
11. úpolové hry
12. terénne hry
13. bojové hry (In Argaj, G., 2009, s. 8).

Zapletal (1987) a Ivonič – Žarkovič (1977) si vybrali za hlavné kritérium pre rozdelenie pohybových hier prostredie, v ktorom daná hra prebieha. Zapletal (1987) pohybové hry z hľadiska tohto kritéria rodelil nasledovne (In Argaj, G., 2009, s. 8-9):

1. Hry v prírode:

- hry na lúke (hry bez pomôcok, hry s kamienkami, hry s kolíkmi a palicami, hry s drevenými valčekmi, hry s loptou, hry s malou loptou, hry s hadrovými guľami, hry so šatkou bez zrakovej kontroly, hry s rôznymi pomôckami)
- hry v lese (bežecké hry, pátracie hry, hry s plazením, stopárske hry, orientačné hry, bojové hry, pokladové hry, hry s rozprávkovými motívmi, didaktické hry, rôzne hry v teréne)
- hry vo zvláštnom prostredí (hry na ceste – v dopravných prostriedkoch, hry na pochode, hry v nočnej prírode, hry v letnom stanovom tábore, hry vo vode, hry na plavidlách, hry na snehu)
- dlhodobé hry (Stopami statočných, Tábore kozmonautov, Mesto v džungli, Zlatá horúčka).

2. Hry v klubovni:

- hry rozvíjajúce intelektové schopnosti
- hry cvičiace predovšetkým motoriku (hry rozvíjajúce rýchlosť, hry rozvíjajúce silu, hry rozvíjajúce obratnosť, hry cvičiace nervovosvalovú súhru, hry cvičiace orientáciu v priestore)

- rôzne hry bez výcvikového významu.
3. Hry na ihrisku a v telocvični:
- hry na ihrisku (bežecké hry, skokanské hry, hry s hádzaním a chytaním, hry s kopaním, hry s odbíjaním, hry s odpaľovaním, hry s kotúľaním, bojové hry, hry s orientáciou v priestore bez zrakovej kontroly, cyklistické hry, rôzne hry, herné cykly)
 - hry v telocvični (bežecké hry, skokanské hry, hry s hádzaním, hry s kopaním, hry s odbíjaním, hry s kotúľaním, bojové hry, tanečné hry, rôzne hry, herné cykly).
4. Hry v meste a na dedine:
- hry na chodníku
 - hry na malých ihriskách
 - hry v mestských uliciach.

Ďalším kritériom pri rozdeľovaní pohybových hier do skupín bolo ich zameranie na rozvoj pohybových schopností. Problematikou týchto delení sa zaoberali Zdeněk (1968), Kreidler (1986), Löscher, Döbler – Döblerová, (1993) (Argaj, G., 2009).

Kreidler (1986) delí pohyvé hry na (In Argaj, G., 2009, s. 9):

- hry na rozvoj sily, rýchlej a výbušnej sily
- hry na rozvoj vytrvalosti
- hry na rozvoj rýchlostnej vytrvalosti
- hry na rozvoj rýchlosti
- hry na rozvoj obratnostných schopností
- hry s iným zameraním.

G. Argaj (2009, s. 11-12) vytvoril univerzálne delenie pohybových hier a to na základe súčasných trendov v edukačnom prostredí telesnej výchovy a športu. Pohybové hry rozdelil do troch základných skupín:

1. Rozdelenie pohybových hier podľa prevládajúcej pohybovej schopnosti, ktorú pohybová hra rozvíja :
 - pohybové hry na rozvoj kondičných schopností (vytrvalostné, rýchlostné, silové a ohybnosť)
 - pohybové hry na rozvoj koordinačných schopností (rovnováhová, reakčná, priestorovo-orientačná, kinesteticko-diferenciačná, rytmická, schopnosť prestavby a nadväzovanie pohybov).
2. Rozdelenie pohybových hier podľa zamerania na športové odvetvie:
 - pohybové hry so zameraním na športové hry (basketbal, futbal, hádzanú, ľadový hokej, tenis, volejbal)

- pohybové hry so zameraním na atletiku
 - pohybové hry so zameraním na gymnastiku
 - pohybové hry so zameraním na športy v prírode a plávanie.
3. Rozdelenie pohybových hier podľa zaradenia do jednotlivých častí vyučovacej hodiny:
- do prípravnej časti
 - do hlavnej časti
 - do záverečnej časti.

2 FYZICKÝ A PSYCHICKÝ VÝVOJ DETÍ A MLÁDEŽE

Z hľadiska správneho výberu pohybovej aktivity a pohybovej hry je potrebné poznať vývojové zákonitosti jednotlivých vekových období. Práve preto sme sa v druhej kapitole rozhodli bližšie špecifikovať tieto vekové obdobia a dôležité zmeny, ktoré počas nich prebiehajú.

Pre dosiahnutie efektívneho výsledku, za ktorý môžeme považovať aj motorický pokrok, musí učiteľ, vychovávateľ, pedagóg, tréner, lektor, edukátor bližšie poznať špecifiká jednotlivých vekových období. Zaradili sme sem nielen špecifické zvláštnosti týkajúce sa fyzického vývinu, ale aj tie ktoré, ovplyvňujú psychický a sociálny vývin dieťaťa.

Podľa T. Periča a jeho publikácie *Sportovní příprava dětí* (2008) vývoj človeka prebieha nerovnomerne. Autor tvrdí, že v priebehu niekoľkých rokov vždy nastanú zmeny, strieda sa vznik a zánik nových vlastností a javov, ktoré sú charakteristické pre dané vekové obdobia. Za charakteristické vlastnosti a javy považuje Perič anatomicko-fyziologické a psycho-sociálne zvláštnosti jednotlivých vekových skupín. Tieto zvláštnosti majú charakter zákonitostí, ktoré špecifikujú a ohraničujú jednotlivé obdobia vývoja človeka. Dôležité je o týchto zákonitostiach vedieť a uplatňovať ich. Medzi hlavné oblasti z hľadiska vývoja človeka T. Perič (2008) zaraďuje telesný, pohybový, psychický a sociálny vývoj. Obdobie detstva a obdobie adolescencie sa vyznačuje významnými zmenami v hlavných oblastiach vývoja. Tieto zmeny následne ovplyvňujú, tvoria a kreujú osobitosť a osobnosť detí a mládeže.

T. Perič (2008, s. 23) za zásadné zmeny považuje:

- intenzívny rast – detí v tomto období vyrastú aj o 50 a viacej centimetrov a prirodzene sa zároveň zvýši aj ich hmotnosť viac ako o 30 kilogramov
- vývoj a dozrievanie rôznych orgánov tela, keď orgány nielen rastú (srdce, pľúca a pod.), ale môžu výrazne meniť aj svoju funkčnosť a úlohu (zmena práce srdca, činnosť pohlavných orgánov, činnosť žliaz s vnútornou sekréciou a pod.)
- psychický a sociálny vývoj – deťom sa mení chápanie a vnímanie nielen okolitého sveta, ale aj ich pozície v ňom, formuje sa vzťah ku spoločnosti a ľuďom okolo nich
- pohybový rozvoj – výkonnosť sa prirodzene zvyšuje, bez ohľadu na to, či dieťa športuje alebo nie.

2.1 Predškolský vek

Obdobie predškolského veku trvá v rozmedzí od troch do šiestich rokov života dieťaťa. J. Kasa (2002) uvádza, že telesný vývin je v porovnaní s vývinom dospelého človeka veľmi intenzívny. Hlavné znaky, z hľadiska telesného vývinu, na ktoré by nemali pedagógovia zabudať sú ešte nespevnené kĺbové väzy a púzdra. Kvôli tomu treba zaťažovať telo úmerne. Ďalším fyziologickým špecifikom obdobia predškolského veku je postupné spevňovanie kostry, ktorá je však ešte veľmi plastická a pri nevhodnom zaťažení môže dôjsť k jej deformácii.

Podľa M. Chromíka, J. Šimoneka, a V. Šutku (1998) dochádza k proporcionálnemu vývinu dieťaťa od narodenia približne do štvrtého roku, čo sa odzrkadľuje na jeho hmotnostných a výškových parametroch. Autori toto obdobie nazývajú aj obdobím prvej plnosti. Zásadný a zjavný rast do výšky nastáva v piatom až šiestom roku života dieťaťa. Prejavuje sa to predlžovaním dolných a horných končatín, zoštíhľovaním trupu, a zmenšovaním veľkosti hlavy v pomere k telu.

J. Kasa (2002) tvrdí, že vývin nervového systému, kostry a svalstva ovplyvňuje a podmieňuje komplexnú pohyblivosť dieťaťa. Prebieha dotváranie zakrivenia chrbtice, kvôli čomu musia byť pedagógovia obozretní pri výbere telesných cvičení, a teda aj pohybových hier. V období predškolského veku dochádza k rozvoju koordinácii trupu a končatín. Dieťa si osvojuje základné motorické tvary, a to je chôdza, beh, skoky, lezenie hádzanie, chytanie, a kombinovanie pohybov, ktoré vznikajú zo spomínaných foriem pohybov. Koncom tohto obdobia má dieťa taký motorický vývin, ktorý je totožný vývinu dospelých.

Podľa J. Kurica (1992) dieťa v období predškolského veku začína postupne vnímať skutočnosti, ale vnímanie je v porovnaní s dospelým človekom čiastočne nepresné a povrchné. Možno badať prvotné znaky úmyselnej pozornosti a zapamätovania. Dieťa si najčastejšie zapamätá zážitky a situácie, ktoré samo citovo prežilo, čo znamená, že pamäť funguje neúmyselne. Rozvíja sa predstavivosť a fantázia. Dieťa dokáže definovať, porovnávať veci a javy a zároveň hľadať medzi nimi spojitosti.

V priebehu obdobia predškolského veku sa intenzívne rozvíja rečový aparát a koncom obdobia pozná dieťa približne 3000 až 4000 slov. Dieťa sa vypytuje, porovnáva predmety, zisťuje príčiny javov a rozvíja sa jeho pamäť (Kasa, J., 2002).

V rámci socializácie dieťaťa v tomto vekovom období dochádza k potrebe vyhľadávania kontaktu vrstevníkov pri vykonávaní najmä hrovej činnosti. Dieťa sa pri skupinovej činnosti učí pozitívnym prejavom správania (ochota podeliť sa, pomosť, rešpektovať pravidlá, atď) (Kuric, J., 1992).

Zásadným osobnostným znakom podľa J. Kasu (2002) je, že dieťa v tomto vývojovom období neprekypuje cieľavedomosťou a vytvalosťou. Veľmi ľahko sa stáva nekoncentrovaným. Za to úspech má pozitívnu vplyv na vykonávanie činností u detí predškolského veku. Úspešne vykonávané činnosti neustále opakuje a upevňuje si ich. Má to následne vplyv aj na jeho pohybový vývoj, pretože vykonávaním a opakovaním určitej činnosti sa vytvára a posilňuje pohybová pamäť dieťaťa.

Hlavnou voľnočasovou aktivitou detí predškolského veku je hra. Záujmy detí v tomto vekovom období sú krátkodobé, náhodné pretože ich schopnosti pre dané činnosti ešte nie sú adekvátne rozvinuté (Hájek, B., Hofbauer, B., Pávková, J., 2008).

2.2 Mladší školský vek

T. Perič (2008) vymedzil obdobie mladšieho školského veku od šiesteho do jedenásteho roku dieťaťa, pričom ho rozdelil do dvoch samostatných období. A to na detstvo a predpubertu, alebo detstvo a neskoré detstvo, kedy hraničným bodom medzi obdobiami je deviaty rok dieťaťa.

Podobný názor ako T. Perič (2008) má aj J. Kasa (2002), ktorý tvrdí, že mladší školský vek je obdobie od siedmich do jedenástich rokov. Rozdelil ho na dve samostatné obdobia, ktoré sa podľa neho od seba odlišujú po biologickej a psychickej stránke. Prvé obdobie od sedem do osem rokov považuje za obdobie kedy, dieťa prechádza do predpuberty. Od deviatich do jedenástich rokov prebieha samotná predpuberta.

Z hľadiska motorického vývinu J. Kasa (2002) za tri hlavné, ovplyvňujúce faktory považuje: zmenu postavy, vstup do školy, stupeň vývinu vyššej nervovej činnosti. Zmena postavy sa vyznačuje postupným rastom, miernym zvyšovaním hmotnosti a meniacimi sa telesnými proporciami. Ešte stále prebieha vývin kostry a proces osifikácie, ktoré nie sú ukončené. Rovnako nie je ukončené ani zakrivenie chrbtice, pretože chrbtica je stále v procese dotvárania. Procesy upevňovania a zosilňovania prebiehajú aj v kĺbových púzdrach a väzivách, a aj vo svaloch. Dieťa v mladšom školskom veku má vnútorné

orgány vyvinuté na úrovni ich konečnej štruktúry, no veľkosťou sú menšie ako u dospelého človeka. Taktiež mozog dieťaťa sa naďalej vyvíja a rastie, jeho hmotnostné parametre sa približujú k parametrom dospelého človeka.

T. Perič (2008) tvrdí, že v tomto vekovom období sú vytvorené priaznivé podmienky pre rozvoj koordinačných a rýchlostných schopností, pretože sa vyznačuje značnou plasticitou nervového systému (predpoklady pre vytváranie nových nervových štruktúr) a pohyblivosťou nervových procesov (schopnosť rýchlo striedať podráždenie a útlm centier).

T. Perič (2008) a J. Kasa (2002) sa zhodujú aj pri vymedzení najideálnejšieho veku pre motorické učenie a motorický vývoj, za ktorý považujú desiaty až dvanásť rok dieťaťa. Avšak J. Kasa (2002) to pohlavne diferencoval. U chlapcov na desiaty až dvanásť rok a u dievčat na obdobie medzi deviatym až jedenástym rokom života. Toto obdobie sa nazýva „zlatý vek učenia“ a je charakteristické cieľavedomým, harmonickým, vyrovnaným pohybom, kedy dynamika, rytmus aj pružnosť pohybu sú na dobrej úrovni. Základné tvary pohybu sa v tomto vekovom období naďalej rozvíjajú a z časti sa zautomatizávajú. Najčastejším základným pohybom je beh, v procese zdokonaľovania sú skoky, hádzanie, chytanie, zliezanie. Dieťa sa začína špecializovať na konkrétne športové disciplíny a hry.

Z hľadiska psychického vývinu dieťa v období mladšieho školského veku neustále nadobúda nové vedomosti a rozvíja sa jeho pamäť. Toto obdobie T. Perič (2008) charakterizuje aj ako „obdobie konkrétneho (reálneho) nazerania“, ktoré sa opiera o názorné vlastnosti konkrétnych predmetov a javov. Dieťa ešte nenadobudlo schopnosť chápať abstraktné pojmy, abstraktné myšlienkové procesy sa objavujú až na konci obdobia. Osobnosť dieťaťa nie je stála. Dieťa býva impulzívne, náladové a má slabo vyvinutú vôľu, kvôli čomu nedokáže sledovať dlhodobý cieľ. Nedokáže sa dlho koncentrovať avšak vykonávanú činnosť intenzívne prežíva. Za zásadnú zmenu v období mladšieho školského veku treba považovať vstup dieťaťa do školy. Dieťa prežíva obdobie socializácie. Začleňuje sa do kolektívu a podraduje sa jeho normám a pravidlám. Musí si plniť školské povinnosti, a teda dochádza k prechodu od hry k učeniu. Stretáva sa s novou autoritou v podobe učiteľa. Dieťa si v škole alebo v mimoškolských zariadeniach vytvára nové medziľudské vzťahy medzi svojimi vrstovníkmi a buduje si postavenie v kolektíve. Postupne si osvojuje základné kultúrne návyky a preberá väčšiu zodpovednosť za svoje činy.

Ako sme už spomínali dieťa mladšieho školského veku sa musí vyrovnávať so školskými povinnosťami, a preto sa stáva učenie jeho najvýznamnejšou činnosťou. Avšak

hra má stále významné postavenie v živote dieťaťa tohto vekového obdobia. Dáva mu totiž priestor pre relax a slúži ako kompenzácia duševnej práce a sedenia v škole. Prevažujú väčšinou pohybové hry, ale tiež námetové i konštruktívne (Hájek, B., Hofbauer, B., Pávková, J., 2008).

2.3 Starší školský vek

T. Perič (2008) obdobie staršieho školského veku charakterizuje akýmsi prechodom z detstva do dospelosti a spája ho s výraznými biologickými, psychickými a sociálnymi zmenami. Tieto zmeny majú vysoké tempo a individuálny priebeh, v dôsledku činnosti endokrinných žliaz a rozdielnosti v produkcii hormónov. Komplexný vývoj dieťaťa sa uskutočňuje veľmi nerovnomerne. T. Perič (2008) diferencoval obdobie staršieho školského veku na dve rozdielne fázy. Prvá fáza, nazývaná aj predpuberta, nesie znaky búrlivého obdobia a kulminuje okolo trinásteho roku dieťaťa. Druhá fáza má kludnejší priebeh a je ukončená okolo pätnásteho roku dieťaťa.

J. Kasa (2002), podobne ako T. Perič (2008), tvrdí, že obdobie staršieho školského veku je spojené s veľkými zmenami v somatickej a psychickej oblasti, ktoré v určitej miere zasahujú do vývoja motoriky dieťaťa. Nazýva ho obdobím puberty, ktoré rozdeľuje na dve fázy. Prvú fázu špecifikuje ako búrlivejšiu a trvá od dvanásteho do trinásteho roku dieťaťa. Druhú fázu charakterizuje ako pokojnejšiu, ktorá trvá od štrnásteho do pätnásteho roku dieťaťa.

Motorický vývin dieťaťa staršieho školského veku je ovplyvnený neúmerným rastom tela. Ovplyvnenie motoriky pohybov pripisuje výraznému rastu končatín. Rast trupu zaostáva. Dochádza tým k disharmónii postavy. Komplexný rast dieťaťa a zmeny v somatike je do určitej miery podmienený aj produkciou hormónov a hormonálnymi pochodmi, ktoré vyvolávajú žľazy s vnútorným vylučovaním (hypofýza a pohlavné žľazy). V dvanástom roku dieťaťa je ukončený proces zakrivenia chrbtice. Správne držanie tela a pružnosť chôdze je podmienené zdravým priebehom a ukončením práve tohto procesu. Vyvíja sa kostrové svalstvo, svaly sa predlžujú a narastá ich objem. Toto obdobie je charakteristické pohlavnou diferenciaciou, ktorá sa prejavuje v špecifických telesných zmenách a znakoch. Znamená to, že v priebehu puberty sa vyvíjajú a dotvárajú u chlapcov a dievčat špecifické mužské a ženské znaky v stavbe tela. U chlapcov ide o zväčšenie

ramien, u dievčat o zväčšenie v panvovej oblasti a „zoženšenie“ postavy. Považuje sa to za druhú zmenu postavy človeka (Kasa, J., 2002).

Prvá fáza puberty je spojená s čiastočnými poruchami motoriky. J. Kasa (2002, s. 140) tvrdí, že poruchy motoriky sa dotýkajú:

- sťažkopádnenia motoriky (pohyby sú hrubšie, nerytmické a neplynulé)
- zníženia koordinácie (zhoršenie riadenia pohybov)
- menšej cieľavedomosti (pohyby nôh a paží nie sú presné)
- pohybového luxusu (prebytočné pohyby, ktoré znižujú úspešnosť a účelnosť pohybu)
- porušenia dynamiky (pohyby vykonávané s veľkým svalovým napätím)
- zmenšenej motorickej účelnosti
- protichodnosti v celkovom motorickom správaní.

V druhej fáze puberty však nastáva stav, ktorý bol totožný so stavom pred začiatkom dospievania. Vytvárajú sa také črty motoriky, ktoré sú charakteristické pre mužov a ženy. Ak dieťa navštevuje športový oddiel a aktívne sa zaoberá určitým športom je jeho motorický vývin rýchlejší a na vyššej úrovni ako u detí, ktoré nešportujú pravidelne a účelne (Kasa, J., 2002).

Podľa T. Periča (2008) hormonálna aktivita ovplyvňuje nielen telesný vývoj dieťaťa v období staršieho školského veku, ale aj vývoj psychiky. Vplýva na emotívne vzťahy a prejavy dieťaťa k sebe samému a k okoliu. Môže spôsobiť pozitívne a negatívne reakcie na správanie dieťaťa vo všetkých oblastiach jeho pôsobenia. Rozvíja sa pamäť dieťaťa, jeho logické a abstraktné myslenie. Koncentrované vydrží dlhšiu dobu. Rýchlosť a kvalita učenia sa zvyšuje, nie je nevyhnutný veľký počet opakovaní. Citový život sa prehĺbuje a pre osobnosť dieťaťa je typické striedanie nálad. Dieťa si vytvára vlastné názory a postoje, usiluje sa o samostatnosť. Zmeny v oblasti somatiky, psychiky a motoriky môžu vytvárať nové sociálne situácie. Dieťa nadobúda pocit odlišnosti, všima si viacej samého seba, uzatvára sa pred okolitým prostredím, čo môže viesť k introvertnému správaniu. Z hľadiska citovej sféry vyhľadáva dieťa hlboké emócie, vznikajú nové priateľstvá a vzťahy k opačnému pohlaviu. Badáť snahu začleniť sa do skupiny, kedy vzniká zvýšené nebezpečenstvo sociálno-patologických javov.

Voľnočasovú aktivitu a záujmy obdobia staršieho školského veku ovplyvňuje viacero faktorov. Jedná sa najmä o dosiahnutú úroveň schopností a vplyv výchovy i prostredia. Záujmy dosahujú hlbší a trvalejší charakter. Dochádza k rozdielnosti výberu záujmov medzi chlapcami a dievčatami (Hájek, B., Hofbauer, B., Pávková, J., 2008).

2.4 Obdobie adolescencie

Obdobie adolescencie J. Kasa (2002) nazýva aj obdobím pospuberty a trvá od šestnástich do dvadsiatich rokov života. Podobne ako v predchádzajúcich vývinových obdobiach obsahuje vlastné špecifické znaky a prejavy. V tomto období sa ukončujú všetky procesy, ktoré dovtedy prebiehali v tele dieťaťa, čo sa týka jeho telesného aj duševného vývinu a dozrievania. Končí fyzický rast, rast kostí (osifikácia) a vnútorných orgánov. Mozog tiež dosahuje konečnú veľkosť a sekundárne pohlavné znaky ukončujú svoj vývin. Z detí sa stávajú mladé ženy a muži. V rámci motorického vývinu je telo adolescenta schopné produkovať plynulé a koordinované pohyby, pričom možno tvrdiť, že dosiahlo akúsi pohybovú harmóniu. Najvyššia motorická aktivita nastáva v šestnástom roku a maximálny motorický vyvin sa dosahuje od osemnásteho do dviadsiateho roku života. Pohlavná diferenciacia v oblasti motoriky je v tomto období výrazná. Mladý muž má na vyššej úrovni pohybovú výkonnosť oproti výkonnosti mladej ženy. Ženy predčia mužov len v pohyblivosti.

B. Hájek, B. Hofbauer, J. Pávková (2008) tvrdia, že v tomto vekovom období dosahuje inteligencia najvyššiu možnú úroveň. Nie však všetci adolescenti dosiahnu svoju maximálnu úroveň intelektuálnych schopností. Do istej miery to ovplyvňujú vrodené predpoklady, pôsobenie výchovy a sociálneho prostredia. Spomínaní autori uvádzajú, že z hľadiska psychických procesov sa zdokonaľuje myslenie, vnímanie, pamäť, predstavivosť, fantázia. Adolescent sa dokáže lepšie koncentrovať oproti prechádzajúcemu vývinovému obdobiu.

J. Kuric (1992) opisuje adolescenta ako psychicky dozrievajúceho jedinca, schopného vytvárať si vlastné názory a konfrontovať ich z názormi iných ľudí. Zaraďuje sa do spoločenského života, kde sa stáva rovnocenným partnerom dospelých. Osvojuje si formy spoločenského správania, etické zásady a morálne hodnoty. V porovnaní s predchádzajúcim obdobím je adolescent citovo zrelší. Stáva sa samostatným a čiastočne nezávislým. Rozhoduje sa nad vlastným smerovaním pri voľbe profesie. Sebareflexia a sebahodnotenie je v tomto vekovom období objektívnejšia, čo súvisí už so spomínaným psychickým dozrievaním. V období adolescencie vznikajú silné a trvalé priateľstvá, založené na dôvere a spolupartičnosti.

Záujmová činnosť tejto vekovej skupiny je ustálená a orientovaná na jeden alebo pár záujmov. Za najobľúbenejšie záujmové okruhy v období adolescencie sa považujú šport, turistika, technika, prírodoveda a rôzne druhy umenia. Aj naďalej sa prejavujú

rozdiely medzi chlapcami a dievčatami pri výbere a rozvoji záujmových činností (Hájek, B., Hofbauer, B., Pávková, J., 2008).

3 MIMOŠKOLSKÉ ZARIADENIA

V tretej kapitole sme sa venovali voľnému času a realizácii mimoškolskej výchovy. Bližšie v nej opisujeme organizáciu a chod mimoškolských zariadení. Venujeme sa osobnosti pedagóga voľného času a aj naďalej sa zaoberáme problematikou pohybových aktivít a využitím pohybových hier v mimoškolských zariadeniach.

3.1 Voľný čas a mimoškolská výchova

V súčasnosti sa problematikou voľného času zaoberajú mnohí autori. J. Pávková (2002), M. Krystoň (2003), B. Hofbauer (2004), E. Kratochvílová (2010) sa zhodujú v najdôležitejšom fakte o voľnom čase. Tým faktom je, že voľný čas je dobrovoľná činnosť po splnení si povinností.

E. Kratochvílová (2010, s. 21) chápe voľný čas „ako čas voľnosti a slobody, ktorý má jednotliviec mimo svojich povinností (pracovných, študijných a iných) na sebavyjadrenie a sebarealizáciu podľa vlastných potrieb a záujmov”.

J. Pávková a kol. (2002, s. 13) toto tvrdenie doľňajú tým, že „do voľného času nepatria vyučovanie a činnosti s ním súvisiace, sebaobsluha, základná starostlivosť o zovňajšok a osobné veci, povinnosti spojené s rodinou, domácnosťou a činnosti, ktoré zabezpečujú biologickú existenciu človeka (jedlo, spánok, hygiena, zdravotná starostlivosť)”.

Za sebarealizačné činnosti môžeme v rámci voľného času považovať (Hájek, B., Hofbauer, B., Pávková, J., 2008, s. 10):

- odpočinok a zábavu
- rozvoj záujmovej sféry
- zlepšenie a zdokonalenie kvalifikácie
- účasť na verejnom živote.

Voľný čas a jeho dôležitosť v živote dieťaťa a človeka vzrástol na význame aj vďaka dokumentom prijatých v minulom storočí. Jedná sa najmä o Dohovor o právach dieťaťa, ktorý bol prijatý 20. novembra 1989 Organizáciou spojených národov (OSN). Rovnako významným krokom bolo v decembri 1993 schválenie Charty výchovy pre voľný

čas v súčinnosti so Svetovým združením pre rekreáciu a voľný čas (WLRA) (Krystoň, M., 2003).

V súčasnej dobe sa v Slovenskej republike, ako jedného z členských štátov Európskej únie, dotýkajú aj ďalšie dôležité medzinárodné dokumenty, ktoré zasahujú do oblasti výchovy. Patria medzi nich okrem spomenutých aj Súbor kľúčových kompetencií pre Európu, Vzdelávanie pre zajtrajšok, dokumenty Európskej rozhodovacej komisie o neformálnom vzdelávaní atď (Kratochvílová, E., 2010).

Z hľadiska vymedzenia funkcií voľného času sme sa stretli s viacerými názormi pri výbere jednotlivých funkcií.

B. Hájek, B. Hofbauer, J. Pávková (2008) za najdôležitejšiu funkciu označujú *výchovno-vzdelávaciu*. Voľnočasovým aktivitám prikladajú veľký význam pri rozvíjaní všetkých stránok osobnosti, uspokojovaní potrieb a záujmov, získavaní nových vedomostí. Za ďalšiu významnú funkciu považujú *zdravotnú funkciu*. Tvrdia, že aktivity realizované vo voľnom čase pozitívne ovplyvňujú zdravý telesný a duševný vývoj. Nemenej významná je pre voľný čas *funkcia sociálna*, vďaka ktorej dostáva dieťa a mladý človek možnosť nadväzovať nové sociálne a medziľudské vzťahy. Autori považujú za dôležitú ešte jednu funkciu voľného času a tou je *preventívna funkcia*. V programoch zariadení pre výchovu vo voľnom čase sa čoraz častejšie stretávame s apelom na realizáciu primárnej prevencie negatívnych vplyvov. Jedná sa napríklad o závislosť na návykových látkach, agresivitu, šikanovanie, netoleranciu, atď.

Autorka E. Kratochvílová vo svojej publikácii *Pedagogika voľného času* (2010) dopĺňa spomenuté funkcie voľného času o *sebarealizačnú funkciu*. Táto funkcia umožňuje budovať také podmienky pre voľnočasové aktivity, pri ktorých má dieťa alebo mladý človek možnosť realizovať a rozvíjať svoje potreby, záujmy, schopnosti podľa vlastného presvedčenia a výberu.

Práve pre zachovanie a uspokojovanie základných ľudských potrieb je dôležité účelne a dôstojne využívať voľný čas. Priestor pre vlastnú realizáciu by mal byť poskytovaný deťom a mládeži vo všetkých formách a podobách. Pretože okrem spomenutých funkcií vhodne zvolené voľnočasové aktivity chránia deti a mládež pred sociálno-patologickými javmi.

Pedagogická disciplína, ktorá sa venuje problematike voľného času sa nazýva pedagogika voľného času. Názov disciplíny je odvodený z anglického ekvivalentu „out-of-school education” alebo „leisure and education”. I. Kominarec (1999) tvrdí, že „pedagogika voľného času patrí do systému vied o výchove, pričom sa najčastejšie

zaraďuje do skupiny aplikovaných vied. Považuje ju za teoretickú a praktickú vedu” (In Krystoň, M., 2003, s. 35).

J. Průcha (2006, s. 92) uvádza, že „hlavným záujmom tejto pedagogickej disciplíny je voľný čas trávený určitou skupinou populácie (deti vo veku povinného vzdelávania, mládež...)”.

Predmet pedagogiky voľného času je širší a táto pedagogická disciplína sa zaoberá:

1. obsahom, formami a prostriedkami edukačných aktivít pre kultiváciu individuálneho a spoločensky prospešného trávenia voľného času u detí a mládeže,
2. činnosťami školských a iných zariadení, ktoré zabezpečujú výchovu vo voľnom čase,
3. teóriou a výskumom toho, ako súčasná mládež (respektíve iné skupiny populácie) trávi voľný čas v podmienkach súčasného stavu spoločnosti (Průcha, J., 2006, s. 92-93).

Na činnosť vo voľnom čase je zameraná aj mimoškolská výchova. E. Kratochvílová (2010, s. 20) tvrdí, že „mimoškolská výchova je cieľavedomá, zámerná, organizovaná činnosť zameraná na formovanie a rozvoj osobnosti, ktorú uskutočňujú kultúrne, telovýchovné, športové, náboženské a iné inštitúcie, zariadenia, organizácie, občianke združenia (mimo školského systému)) s deťmi a mládežou v ich voľnom čase”. Od výchovy mimo vyučovania (výchovy vo voľnom čase) sa mimoškolská výchova odlišuje v jednom smere. Mimoškolská výchova môže prebiehať len mimo školský systém, ale výchova mimo vyučovania sa realizuje v školských aj v mimoškolských zariadeniach.

V súvislosti s mimoškolskou výchovou a výchovou mimo vyučovania sa stretávame aj s ďalším pojmom, ktorý súvisí s ich realizáciou, a tým je neformálna výchova. „Výchova neformálna je cieľená a štrukturovaná aktivita mimo formálneho výchovného systému. Spravidla neprebíha v škole alebo v odbornom vzdelávacom zariadení a nebýva zakončená udelením diplomu či vysvedčenia” (Hofbauer, B., 2004, s. 19).

3.2 Výchova vo voľnom čase

Práve schopnosť správne voliť a realizovať voľnočasové aktivity umožňuje výchova vo voľnom čase. B. Hájek, B. Hofbauer, J. Pávková (2008, s. 67) uvádzajú, že „výchova vo voľnom čase berie do úvahy špecifické podmienky výchovy. Je súčasťou

výchovného pôsobenia v tej časti ľudského života, o ktorej môže človek relatívne slobodne rozhodovať”.

Voľnočasové aktivity zabezpečujú výchovno-vzdelávacie zariadenia, kultúrno-osvetové zariadenia, telovýchovné zariadenia, športové zariadenia, spoločenské zariadenia, atď. Komplexné rozdelenie týchto zariadení, inštitúcií z pohľadu postavenia v spoločenskom systéme výchovy a vzdelávania v Slovenskej republike uvádza E. Kratochvílová (2002) nasledovne (In Kratochvílová, E., 2010, s. 100):

1. Rodina vrámci plnenia svojich funkcií (je to predmetom záujmu rodinnej pedagogiky a sociálnej pedagogiky).
2. Rezort školstva-školský systém výchovy a vzdelávania podľa Zákona č.245/2008 o výchove a vzdelávaní (školského zákona) z 22.mája 2008 :
 - školy – základné školy (ZŠ), stredné školy (SŠ), základné umelecké školy (ZUŠ),
 - školské výchovno-vzdelávacie zariadenia – školský klub detí (ŠKD), školské stredisko záujmovej činnosti (ŠSZČ), centrum voľného času (CVČ), školský internát (ŠI).
3. Oblasť telovýchovy a športu:
 - telovýchovné jednoty, športové kluby, športové a telovýchovné zariadenia.
4. Rezort kultúry a mládeže:
 - osvetové zariadenia – strediská kultúry, kultúrne centrá, osvetové strediská, domy kultúry, kluby, knižnice, múzeá, galérie, hvezdárne, planetária, zariadenia pre voľný čas a záujmovú činnosť, divadlá, kiná, hudobné inštitúcie atď.
5. Ďalšie rezorty – ich pôsobnosť najmä v systéme ďalšieho vzdelávania, programov podpory, adaptácie, prevencie a ďalších aktivít pri plnení úloh štátnej politiky vo vťahu k deťom a mládeži.
6. Organizácie v rámci občianskej a politickej prapticipácie (3. sektor, mimovládne organizácie):
 - občianske združenia (vrátane nábožensky orientovaných združení), organizácie, zväzy, spolky, spoločnosti, skupiny, kluby (vrátane nízkoprahových klubov), hnutia detí a mládeže i dospelých, ktorých činnosť je zameraná na prácu s deťmi a mládežou,
 - nadácie, fondy s činnosťou v prospech detí a mládeže.
7. Cirkev, náboženské spoločnosti, rehole – ich pôsobenie aj v prepojení na niektoré nábožensky orientované občianske združenia detí a mládeže.
8. Médiá – tlač, rozhlas, televízia, ďalšie informačno-komunikačné technológie.

9. Súkromná podnikateľská sféra – v oblasti výchovy a vzdelávania, rekreácie, turistiky, kultúry, telovýchovy a športu, módy a iné., priemyslu voľného času, vrátane súkromných škôl, zariadení, médií – rozhlasu, televízie, tlače.

Za mimoškolské zariadenia voľného času môžeme podľa tohto rozdelenia považovať tie, ktoré priamo nesúvisia s rezortom školstva a školským systémom. Pohybové aktivity, v rámci mimoškolských zariadení, sa dajú plne realizovať v oblasti telovýchovy a športu. Pod oblasťou telovýchovy a športu sa rozumejú rôzne športové kluby a oddiely, ktoré sa venujú realizácii a rozvoju pohybových aktivít. Taktiež sú v určitej miere využívané v hnutiach detí a mládeže, v súkromnej podnikateľskej sfére a v rôznych občianskych združeniach. V oblasti súkromnej podnikateľskej sféry sú realizované pohybové aktivity v jednotlivých telovýchovných oddieloch, športových klubov, ktoré sa špecializujú na rozličné športové disciplíny, športové hry, atď. Ako príklad môžeme uviesť basketbalové, futbalové, hádzanárske, volejbalové, ale i tanečné kluby.

3.3 Osobnosť pedagóga voľného času

Veľký význam vo výchove vo voľnom čase má osobnosť pedagóga voľného času. V značnej miere kreujú a tvoria osobnosť pedagóga voľného času jeho osobné kvality. Za osobné kvality sa považujú nadobudnuté vedomosti, zručnosti, návyky, schopnosti a rôznorodé psychické procesy. V rámci psychických procesov ide hlavne o správne aplikovanie strategického, tvorivého, flexibilného myslenia. Pedagóg voľného času by mal neustále rozširovať svoje obzory v oblasti jeho pedagogického pôsobenia a všeobecného rozhľadu a naďalej rozvíjať vlastnosti ovplyvňujúce jeho osobnosť. Jedná sa o osobné vlastnosti, vlastnosti prejavované k iným ľuďom, vlastnosti prejavované k sebe a povahové vlastnosti. Apel sa kladie na to, aby disponoval všeobecnými a špecifickými schopnosťami. Za všeobecné schopnosti sa považujú - teoretické, praktické, sociálne schopnosti a základné pracovné návyky. Špecifické schopnosti tvoria hlavne schopnosti, ktoré súvisia s vytváraním podmienok pre prácu, s výberom spolupracovníkov, s motiváciou, s tímovou prácou, atď. Pedagóg voľného času by mal ovládať pedagogicko-psychologické a sociálne zručnosti (Masariková, A., Masarik, P., 2002).

Členenie pedagogicko-psychologických zručností a sociálnych zručností uvádzajú

A. Masariková, P. Masarik (2002, s.34) nasledovne:

1. pedagogicko-psychologické zručnosti

- diagnostické, stimulačné, motivačné
- riadiace, organizačné, metodické, konštruktívne, hodnotiace, kontrolné
- sebaregulačné, regulačné, relaxačné
- praktické, motorické, pohybové, umelecké, dramatické, pracovné a i.

2. sociálne zručnosti

- prosociálne, empatické, asertívne
- kooperatívne
- komunikatívne v oblasti verbálnej a neverbálnej komunikácie.

V rámci svojho pôsobenia by mal pedagóg voľného času využívať pedagogické a tvorivé kompetencie i zastávať viaceré sociálne role. Jedná sa o rolu:

- diagnostika
- poradcu
- stimulátora
- emocionálneho satisfaktora
- vedeckého poradcu
- činiteľa zhodnocovania voľného času
- reedukátora
- koordinátora (Masariková, A., Masarik, P., 2002).

E. Kratochvílová (2010) dopĺňa, že okrem uvedených rolí by mal zastávať aj rolu rozhodcu, dramaturga, administrátora a výskumného poradcu. Mal by mať pozitívny vzťah k deťom a disponovať adekvátnou emocionálnou vyzrelosťou. Pedagogickí pracovníci nie sú jedinými, ktorí sa podieľajú na výchove vo voľnom čase. V dostupnej literatúre sa dozvedáme aj o dobrovoľníkoch a animátoroch, ktorí sú súčasťou výchovy vo voľnom čase. Práca dobrovoľníkov je nezištného charakteru, bez nároku na honorár. Je realizovaná dobrovoľne v rámci ich voľného času. V najväčšej miere je činnosť dobrovoľníkov zastúpená v občianskych organizáciách (tzv. 3. sektor) a v charitatívnych organizáciách.

3.4 Zájmy a zájmová činnosť

Pohybová aktivita a pohybová činnosť sa môže stať hlavným záujmom niektorých jedincov. Rozvíjať záujem poskytujú zariadenia voľného času, ktoré sú pre danú pohybovú aktivitu určené. Záujem môže prebiehať vo forme pohybovej hry ako súčasť pohybovej aktivity.

B. Hájek, B. Hofbauer, J. Pávková vo svojej publikácii *Pedagogické ovlivňovanie voľného času* (2008, s. 164) uvádzajú, že „termín záujem vyjadruje relativne stále zameranie osobnosti“. Z daného tvrdenia vyplýva, že človek vidí vo vlastných záujmoch určitú hodnotu, aktívnou činnosťou vykonáva daný záujem a prináša mu sebauspokojenie.

Toto tvrdenie potvrdzuje ďalšia definícia záujmu, ktorá špecifikuje záujem „ako črtu, vlastnosť osobnosti, ktorý charakterizuje selektívny (výberový) vzťah človeka (subjektu) k predmetom a javom“ (Kratochvílová, E., 2010, s. 217).

Zájmy sú súčasťou života človeka od detstva až po starobu. V detstve majú intenzívne meniaci charakter, no v období adolescencie sa stabilizujú. Zájmy sa nepovažujú ku geneticky získaným vlastnostiam osobnosti, ale vytvárajú sa na základe individuálnych dispozícií človeka a sú ovplyvnené výchovou, sociálnym prostredím. Práve výchova by mala poskytovať prostredie a adekvátne podmienky pre zrod a rozvoj zájmov (Kratochvílová, E., 2010).

K členeniu zájmov sa pristupuje z rozličných hľadísk (Kratochvílová, E., 2010, s. 215):

Z hľadiska charakteru činnosti:

- teoretický záujem
- praktický záujem.

Z hľadiska časového trvania:

- prechodný (chvíľkový, dočasný záujem) - ako krátkodobý vzťah, ktorý je typický pre mladší školský vek
- trvalý, stály záujem ako trvalejší vzťah, ktorý je charakteristický pre určitú osobnosť ako jej vlastnosť (charakteristická vlastnosť osobnosti).

Z hľadiska šírky, bohatosti zájmov:

- jednostranné, či ploché záujmy
- mnohostranné, či bohaté záujmy.

Z hľadiska spoločenských noriem:

- žiadúce (hodnotné) záujmy
- nežiadúce záujmy.

Z hľadiska obsahového zamerania:

- záujmy o idey (vedecké, estetické, literárne, systematizačné záujmy)
- záujmy o veci (materiálne záujmy)
- záujmy o ľudí (kontaktné záujmy, sociálne záujmy) (Pardel, T., 1977, s. 114, In Kratochvílová, E., 2010, s. 215).

Z hľadiska všeobecnosti:

- osobné (individuálne) záujmy
- spoločenské záujmy.

Z pohľadu uvedeného delenia považujeme záujmy za rôznorodé, z hľadiska ich zamerania. Sú jednou z foriem náplne voľnočasových aktivít. Poskytujú deťom a mládeži priestor na vlastnú aktivitu a seberealizáciu.

Podľa E. Kratochvílovej (1983) sú z pedagogického hľadiska záujmy významné:

- pri poznávaní osobnosti (ako celku i jednotlivých prejavov) v teoretickej a praktickej rovine
- pri výchovnom pôsobení na formovanie osobnosti v súlade s jej individuálnymi predpokladmi
- pri utváraní osobnosti v procese presonalizácie (v zmysle rozvoja potencionálnych predpokladov, podmienok na seberealizáciu) a socializácie (In Kratochvílová, E., 2010, s. 219).

Záujmy môžu z pedagogického hľadiska napomáhať deťom a mládeži aj pri výbere budúcej profesie, či povolania. Ak je záujem vykonávaný dlhodobo a úspešne, môže nadobudnúť profesijný alebo profesionálny charakter. V oblasti rozvoja pohybu formou pohybových aktivít to znamená, že z jedinca, ktorý od detstva úspešne vykonával svoj záujem sa môže stať profesionálny športovec.

B. Hájek, B. Hofbauer, J. Pávková (2008) považujú záujmy, v rámci štruktúry osobnosti, za aktivačno-motivačné vlastnosti. Sú v tesnom spojení s nadaním, talentom a schopnosťami človeka, čím do určitej miery ovplyvňujú úspešné vykonávanie daného záujmu. Úspešné vykonávanie záujmu podnecuje jeho rozvoj a sebauspokojenie z danej činnosti.

Aktívne realizovanie a vykonávanie záujmu sa nazýva záujmová činnosť a je považovaná za jednu z najdôležitejších voľnočasových aktivít vhodnú pre rôzne vekové kategórie. E. Kratochvílová (1983) charakterizuje záujmovú činnosť ako „vedomú činnosť

zameranú na uspokojenie a rozvoj individuálnych potrieb, záujmov a sklonov. Významná je pre odkrývanie, prejavenie i rozvoj nadania a talentu, pre formovanie schopností, utváranie zručností a návykov, pre získavanie, prehĺbovanie i uplatňovanie vedomostí, poznatkov a praktických skúseností z rozličných oblastí činností, pre formovanie a celkový rozvoj osobnosti, jej aktívneho spôsobu života” (In Kratochvílová, E., 2010, s. 220-221).

Záujmovú činnosť považujeme nielen za duchaplné využívanie voľného času, ale slúži na prevenciu sociálno-patologických javov. V najväčšej miere sa realizuje v školských výchovno-vzdelávacích zariadeniach. Ďalšie možnosti realizácie záujmovej činnosti poskytuje škola mimo vyučovania a spontánna činnosť detí a mládeže vo voľnom čase (Kratochvílová, E., 2010).

Podľa nášho názoru môžu voľnočasové aktivity a realizácia záujmov prebiehať aj v mimoškolských zariadeniach. Máme na mysli hlavne tie zariadenia (telovýchovné oddiely a kluby), ktoré sa venujú danej problematike, a to pohybovým aktivitám.

Záujmová činnosť sa člení podľa (Kratochvílová, E., 2010, s. 228-229):

1. časového hľadiska:

- pravidelnú záujmovú činnosť
- príležitostnú (neprevidelnú) záujmovú činnosť
- spontánnu, neorganizovanú záujmovú činnosť.

2. počtu účastníkov:

- hromadné masové formy
- skupinové formy práce
- individuálne formy práce.

Všetky uvádzané formy záujmových činností majú veľký význam pri rozvoji záujmov a pri realizácii voľnočasových aktivít.

Pohyb človeka vyplýva z jeho samotnej podstaty. Práve preto by si deti mali k nemu vytvárať pozitívny vzťah už od útleho detstva. Túto možnosť ponúkajú záujmové činnosti športového, telovýchovného, turistického zamerania. Vytvárajú totiž vhodné podmienky pre zdravý vývoj dieťaťa a všestranný telesný rozvoj (Pávková, J., a kol., 2002).

3.5 Organizácia mimoškolských zariadení

Ako sme uviedli v podkapitole o výchove vo voľnom čase, voľnočasové aktivity zabezpečujú rôzne typy zariadení. V spoločenskom systéme, ktorý uvádzame v druhej podkapitole, sa delia zariadenia voľného času na školské a mimoškolské zariadenia. V nich sa vykonáva činnosť v rámci výchovy mimo vyučovania a mimoškolskej výchovy, ktorá je zameraná na rôzne oblasti ľudského pôsobenia. Z hľadiska našej problematiky ide o realizáciu pohybových aktivít v mimoškolských zariadeniach. Za jednu z foriem pohybových aktivít sme bližšie charakterizovali pohybovú hru.

Mimoškolské zariadenia, ktoré sa venujú rozvoju pohybu v rozličných podobách existuje mnoho. V dostupnej literatúre sa však hlbšie dozvedáme o organizácii školských výchovno-vzdelávacích zariadení. Popis chodu a organizácie voľnočasových zariadení mimo školský systém je obmedzený. My však z overených informácií vieme o existencii týchto zariadení. Realizáciu pohybových aktivít zabezpečujú rôzne telovýchovné oddiely, športové kluby, športové akadémie, tanečné kluby atď. Ich činnosť prebieha v súčinnosti s rôznymi asociáciami. Pod záštitou asociácii pre jednotlivé pohybové aktivity sa uskutočňujú súťaže, turnaje, kde jednotlivci a družstvá v rôznych vekových kategóriách súťažia, „merajú si sily“ a porovnávajú nabodudnuté schopnosti.

Pohybový alebo telesný rozvoj zabezpečujú aj občianske združenia a organizácie detí a mládeže. Za jedno z často preferovaných združení detí a mládeže, ktoré majú dlhodobú históriu, sa na území Slovenskej republiky považuje Slovenský skauting. Hlavnou myšlienkou skautov je všestranný rozvoj osobnosti detí a mládeže. Okrem intelektuálneho, sociálneho, citového, duchovného rozvoju a rozvoja charakteru sa zameriava aj na rozvoj telesný. Telesný rozvoj M. Májek a P. Hrica (2003) špecifikujú „ako znalosť tela a jeho potrieb, čistota a hygiena, zdravý životný štýl, šport, chodenie do prírody a prežitie“ (In Kratochvílová, E., 2010, s.140). Organizačne prebieha činnosť skautov vo forme družín, oddielov, zborov atď. V týchto organizovaných subjektoch sa realizujú pravidelné stretnutia základných kolektívov, rôzne výlety a tábory, výpravy do prírody, športové podujatia, športové súťaže a iné (Kratochvílová, E., 2010). Aj v rámci jednotlivých športových súťaží sa využívajú pohybové hry. Slúžia ako spestrenie pohybových aktivít.

Súkromná podnikateľská sféra má tiež svoje postavenie v rámci spoločenského systému pri realizácii pohybových aktivít. Zakladajú sa v tejto sfére zariadenia pre

telovýchovu a šport, ktoré sa v značnej miere podieľajú na telesnom rozvoji širokého spektra populácie.

Za mimoškolské zariadenia môžeme považovať aj centrá voľného času avšak ich zriaďovateľom nesmie byť škola, ale súkromná osoba. V tom prípade sa tieto zariadenia nazývajú Súkromné centrá voľného času a ich organizácia nemusí byť totožná s organizáciou školských výchovno-vzdelávacích zariadení.

3.6 Význam a využitie pohybových aktivít a hier v mimoškolských zariadeniach

Pohybové hry plnia pedagogický účel, pretože sa dajú v praxi využiť ako pedagogický prostriedok. Vplývajú na telesnú, mravnú, rozumovú, pracovnú a estetickú stránku ľudskej osobnosti. Ich význam v značnej miere ovplyvňuje správny výber pohybovej hry. Pedagóg by mal brať ohľad hlavne na obsah a obtiažnosť hry pre jednotlivé vekové kategórie. Jedným z ďalších faktorov, ktoré ovplyvňujú priebeh hry je dodržiavanie dohodnutých pravidiel. Pri selekcii pohybovej hry musí pedagóg venovať pozornosť materiálnemu vybaveniu a taktiež hracej ploche. (Adamčák, Š., Nemeč, M., 2010).

Autorka Berdychová (1967) tvrdí, že pri výbere pohybovej hry sa musí prihliadať na (In Adamčák, Š., Nemeč, M., 2010, s. 23):

- primeranosť, z hľadiska ich telesného vývoja a stupňa výcviku
- správny výber pohybového obsahu vzhľadom k cieľu, ktorý si vytyčujeme
- zrozumiteľnosť a dôsledné plnenie pravidiel hry
- prostredie, v ktorom sa hra uskutočňuje.

Pohybové hry, ako jeden z prostriedkov pohybových aktivít, sa môže realizovať v telesnej výchove. Telesná výchova nemusí prebiehať len v prostredí školy a školských zariadení. Za základné formy telesnej výchovy môžeme považovať (Adamčák, Š., Nemeč, M., 2010, s. 72):

1. povinná a nepovinná (školská telesná výchova)
2. oranizovaná a neorganizovaná (mimoškolská telesná výchova)
3. športový tréning (výkonostný, vrcholový)
4. rekreačná telesná výchova (záujmová).

Podľa tohto delenia môže realizácia pohybových aktivít a pohybových hier prebiehať aj v mimoškolských zariadeniach so športovým zameraním. Máme na mysli športový tréning, mimoškolskú telesnú výchovu a rekreačnú telesnú výchovu.

Pohybová hra je charakterizovaná ako „súťaživá pohybová činnosť“ (Adamčák, Š., Nemeč, M., 2010, s.14). Stáva sa súčasťou pohybových aktivít v rôznych odvetviach športu. V prvej kapitole sme uviedli pohybové hry, ktoré sú zamerané na rôzne športové disciplíny. Napríklad sú to pohybové hry zamerané na športové hry, atletiku, gymnastiku, plávanie a športy v prírode. Práve tieto hry sú ľahko uplatniteľné v praxi. Slúžia ako motivácia a forma rozohratia pred samotnou hlavnou časťou pohybovej aktivity alebo športového tréningu. V predškolskom veku a mladšom školskom veku sú využiteľné ako predpríprava pred samotnou pohybovou činnosťou. Pohybové hry sú orientované aj na rozvoj jednotlivých pohybových schopností. G. Argaj (2009) ich rozdelil na kondičné a koordinačné schopnosti a ich rozvoj pomocou pohybových hier. Tieto hry majú zastúpenie v realizácii mimoškolskej výchovy alebo športového tréningu. Pre deti sú hravé, ľahko realizované a hlavne spĺňajú svoj účel. Dávajú dieťaťu priestor pre telesný rozvoj a hru. Zabezpečujú správny telesný a psychický vývin dieťaťa.

Prostredníctvom realizácie pohybových aktivít v mimoškolských zariadeniach môže pedagóg predchádzať nepriaznivým vplyvom dnešnej spoločnosti. Jedná sa najmä o primárnu prevenciu sociálno-patologických javov. Správne zvolené aktivity vo voľnom čase poskytujú deťom a mládeži priestor pre rozvoj osobnosti, záujmov a vyhýbanie sa nelegálnym činom. To znamená, že aktívne vyplnenie voľného času znižuje možnosť zapojenia sa detí a mládeže do nelegálnej činnosti. V dnešnej dobe sa z viacerých zdrojov dozvedáme aj o ďalšom probléme, ktorý sa spája najmä s telesným vývinom detí a mládeže, a tým je obezita. Vyplýva to zo súčasných trendov trávenia voľného času. Deti a mládež pred pohybom preferujú vyesdávanie pred televíziou a počítačom. Preto si dovoľujeme tvrdiť, že je dôležité neustále u detí a mládeže rozvíjať pozitívny vzťah k pohybu.

B. Hofbauer (2002) uvádza, že v poslednom desaťročí sa rozvinuli siete zariadení pre pohybové aktivity, ktoré predovšetkým využívajú mladí ľudia. Tieto zariadenia však nie sú určené len pre mladých ľudí, ale v súčasnej dobe rozširujú svoje pôsobenie rôznymi smermi (In Pávková, J., a kol., 2002) :

- na ďalšie vekové skupiny
- na dievčatá a mladé ženy, ktoré sa zaujímajú o mužské športy
- na rôznu športovú výkonnosť a náročnosť.

Možnosť aktívne rozvíjať záujmy a voľnočasovú činnosť v mieste bydliska zabezpečujú aj mestá a ich samosprávy. Ako príklad uvádzame krajské mesto Banská Bystrica. Mestské zastupiteľstvo mesta Banská Bystrica vytvorilo vhodné podmienky pre športovú činnosť tým, že 1.6.2009 odsúhlasilo vznik organizácie Správa športových a telovýchovných zariadení mesta Banská Bystrica. Táto organizácia zabezpečuje nasledovné činnosti (SŠaTZ mesta BB, 2010. [online]. [cit. 2011.04.09] Dostupné na internete: <http://www.sportbb.sk>):

- prevádzka športovísk a zariadení
- vytvorenie priestoru pre vhodné aktivity rôzneho charakteru, nielen pre vrcholový a výkonnostný šport
- prenájom ľadovej plochy
- prenájom nebytových priestorov
- reprezentácia mesta prostredníctvom športových, kultúrnych a iných aktivít
- spoluprácu so školami v pôsobnosti mesta Banská Bystrica zameraná na rozvoj športu a talentovanej mládeže
- vytváranie podmienok pre športové aktivity občanov mesta Banská Bystrica
- budovanie nových telovýchovných objektov a zariadení
- spolupráca s inými organizáciami pri organizovaní exhibičných vystúpení, reprezentačných podujatí, charitatívnych a kultúrno-spoločenských akcií.

V praxi to znamená, že poskytujú prenájom športovísk a materiálneho vybavenia za účelom rozvoja pohybových aktivít občanov mesta Banská Bystrica. Športoviská, ktoré majú v ponuke sú telocvične, futbalové ihriská, zimný štadión, bežecké trate. Spolu s občianskym združením New faces vytvorili Fun park, ktorý sa skladá z rôznych skatebordových prekážok. Skateboardový park využívajú na rozvoj adrenalínových športov a záujmov najmä mladšie ročníky. Vo všeobecnosti tieto športové zariadenia poskytujú priestor na realizáciu pohybových aktivít vrcholovým športovcom, školám, športovým klubom a kolektívom rekreačného športu. Taktiež dávajú priestor pre spoločné a aktívne trávenie času rodinám a ich príslušníkom.

ZÁVER

V bakalárskej práci sme sa snažili zosumarizovať teoretické poznatky o pohybových aktivitách a hrách. Cieľom bolo nájsť spôsob ich aplikácie v mimoškolských zariadeniach. Niekoľkokrát v práci zdôvodňujeme význam pohybovej aktivity v živote človeka. Okrem toho, že mu pomáha pri zosilňovaní pohybového aparátu, umožňuje mu voľne sa realizovať a odbúravať stres. Považujeme ju za najideálnejšiu formu zachovania si zdravého životného štýlu.

V živote detí a mládeže má pohyb a hra svoje miesto vo voľnom čase a voľnočasových aktivitách. Máme na mysli čas, kedy si dieťa splnilo všetky povinnosti spojené so školou a s chodom domácnosťou. Výber a realizácia samotných pohybových aktivít a hier sa rozlišuje podľa dosiahnutého vývojového stupňa. Práve preto sme sa venovali aj jednotlivým vekovým obdobiam. Svoju pozornosť sme upriamili na vekové obdobia od predškolského veku až po obdobie adolescencie, pretože tieto vekové obdobia sa najčastejšie stretávajú s podmienkami výchovy vo voľnom čase. Z dostupnej literatúry sme sa dozvedeli, že je potrebné brať ohľad na výber pohybových aktivít a výkonnostej úrovne ich realizácie, pretože každé vekové obdobie je charakteristické špecifickými znakmi nielen v oblasti fyzického vývinu, ale aj psychického a sociálneho. Všetky tieto fakty ovplyvňujú priebeh a význam pohybových aktivít.

Voľný čas by mal poskytovať vhodné podmienky pre realizáciu voľnočasových aktivít. Existuje viacero zariadení, ktoré sa venujú výchove vo voľnom čase. V dostupnej literatúre sa však bližšie opisuje organizácia tých zariadení, ktoré úzko spolupracujú so školou a sú súčasťou školského systému. Z tohto dôvodu sa označujú za školské výchovno-vzdelávacie zariadenia. Zariadeniam mimo školský systém sa v publikáciách o voľnom čase podľa nášho názoru nevenuje dostatočná pozornosť. Myslíme si, že sú rovnako významné pre rozvoj osobnosti a záujmov vo voľnom čase ako školské zariadenia. V súčasnej dobe sa v tejto oblasti rozširuje pole pôsobnosti súkromnej podnikateľskej sféry, organizácii detí a mládeže a mimovládnych organizácií (3. sektor). Výrazným spôsobom prispievajú do rozširovania možností trávenia voľného času a realizácie pohybových aktivít. Vhodné podmienky vytvárajú rôznym vekovým kategóriám a spoločenským vrstvám. Podľa nášho názoru by sa pohybovým aktivitám, realizovaných v mimoškolských zariadeniach mala venovať väčšia pozornosť. Jednak po stránke teoretickej, ale aj praktickej. Poskytujú totiž jednu z alternatív duchapľne stráveného voľného času.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- ADAMČÁK, Š. – NEMEC, M. 2010. *Pohybové hry a školská telesná a športová výchova*. Banská Bystrica : UMB Fakulta Humnitných vied, s. 209. ISBN : 978-80-557-0099-1
- ARGAJ, G. 2009. *Pohybové hry*. Bratislava : Univerzita Komenského, 2009. 83 s. ISBN 978-223-2602-5
- HÁJEK, B. – HOFBAUER, B. – PÁVKOVÁ, J. 2008. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha : Portál, 2008. 240 s. ISBN : 978-80-7367-473-1
- HOFBAUER, B. 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Praha : Portál, 2004. 176 s. ISBN : 80-7178-927-5
- CHROMÍK, M. - ŠIMONEK, J. - ŠUTKA, V. 1998. *Didaktika telesnej výchovy*. Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa, 1998. 146 s. ISBN 80-88901-16-2
- JALECZ, E. – VEISOVÁ, M. 2001. *Pohybové hry pre učiteľov telesnej výchovy na základných a stredných školách*. Nitra : Pedagogická Fakutka UKF Nitra, 2001. 108 s. ISBN : 80-8050-460-1
- MASARIKOVÁ, A. – MASARIK, P. 2002. *Vybrané kapitoly z pedagogiky voľného času*. Nitra : PF UKF Nitra, 2002. 202 s. ISBN : 80-968735-0-4
- KASA, J. 2002. *Športová antropomotorika*. Bratislava : Univerzita Komenského, 2002. 209 s. ISBN 80-968252-3-2
- KRATOCHVÍLOVÁ, E. 2010. *Pedagogika voľného času*. Trnava : TYPI UNIVERSITATIS TYRNAVIENSIS, 2010. 356 s. ISBN : 978-80-8082-330-6
- KRYSTOŇ, M. 2003. *Edukácia detí a mládeže vo voľnom čase*. Banská Bystrica : UMB Pedagogická fakulta, 2003. 90 s. ISBN : 80-8055-804-3
- KURIC, J. 1992. *Vývinová psychológia*. Nitra : Pedagogická fakulta, 1991. 115 s. ISBN : 80-85183-78-1
- PAVKOVÁ, J. a kol. 2002. *Pedagogika voľného času*. Praha : Portál, 2002. 231 s. ISBN : 80-7178-711-6
- PERIČ, T. 2008. *Sportovní příprava dětí*. Praha : Grada Publishing, 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-2643-4
- PRŮCHA, J. – WALTEROVÁ, E. – MAREŠ, J. 2003. *Pedagogický slovník*. Praha : Portál, 2003. 322 s. ISBN : 80-7178-772-8
- PRŮCHA, J. 2006. *Přehled pedagogiky : úvod do oboru studia*. Praha : Portál, 2006, 272 s. ISBN: 80-7178-944-5

ROVNÝ, M. 1980. *Hry na voľný čas*. Bratislava : Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1980. 160 s.

STARŠÍ, J. - JANČOKOVÁ, L. 2001. *Teória a didaktika športu*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, 2001. 196 s. ISBN 80-8055-504-4

Elektronické zdroje

Internet : http://who.int/topics/physical_activity/en/ (2011.04.09)

Internet: <http://www.sportbb.sk> (2011.04.09)