

# Rekreologie



**ODPOČINEK – VOLNÝ ČAS – REKREACE A REKREOLOGIE**

# ODPOČINEK

- Jaký je rozdíl mezi prací a odpočinkem?
- Co to je přecenění práce a workoholismus?
- Co to je dobrý odpočinek, jaký je jeho cíl?
- Máme vůbec nějaký volný čas?
- Proč se někteří volnému času vyhýbají?
- Jsme nenahraditelní?
- Ke zdravému odpočinku patří **aktivita** i pasivita !!!

# VOLNÝ ČAS

Odpočinku věnujeme zpravidla volný čas.

Teoreticky by jsme měli mít volného času dostatek:

1/3 dne volný čas, 1/3 dne pracovní povinnosti, 1/3 dne spánek  
 $8 + 8 + 8 = 24\text{hod}$

Úkol:

1. na papírek napište nejoblíbenější činnost ve volném čase
2. definujte volný čas

*Volný čas je doba, kdy člověk koná činnosti podle své vůle takovou intenzitou, aby si odpočinul, bez záměru produktivity pro prospěch společnosti.*

# Otázky a problémy spojené s volným časem

- Kdo disponuje volným časem a kdo ne?
- Máme dostatek volného času?
- Kde končí hranice práce a kde začíná volný čas?
- Problém vidíme v tom, jak nejlépe trávit volný čas ( jakou náplň by měl mít), aby to bylo pro člověka optimální.

***Volný čas je doba,  
kdy člověk koná činnosti podle své vůle  
takovou intenzitou,  
aby si odpočinul, bez záměru produktivity  
pro prospěch společnosti.***

# Výklad pojmu „volný čas“ v historicko-filozofickém kontextu

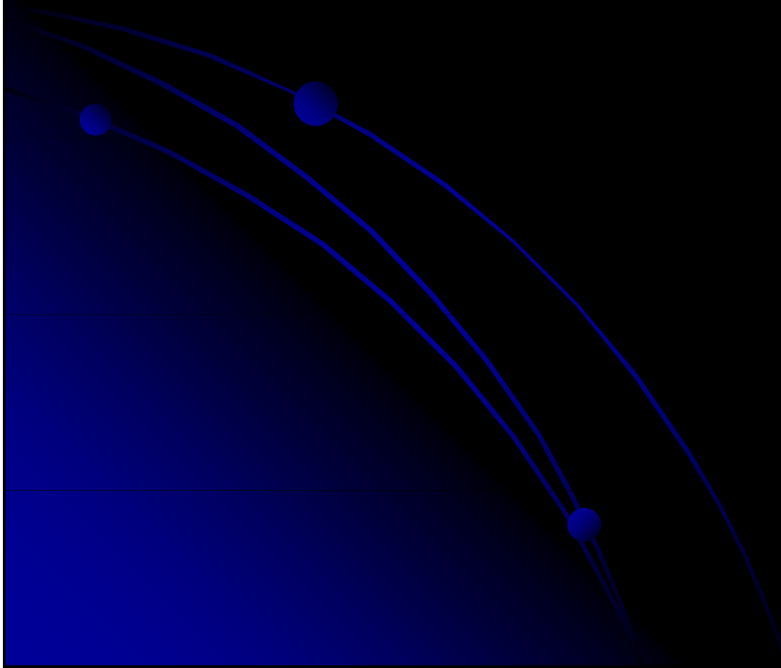
- volný čas a vědeckotechnická revoluce
- aristokracie a středověk
- 20.léta min.století – 5dní v práci
- vázaný volný čas (práce, rodina)

# Řecko

- vyzdvihování intelektuální činnosti nad rukodělnou práci.
- Staří Řekové považovali volný čas za míru lidského štěstí
- účelem bylo podobat se bohům
- **Aristoteles** (384-322 př.n.l.)
  - rozjímání, které mělo vést člověka k moudrosti, samostatnosti a zdůrazňuje vnitřní hodnotu, která nesměruje k žádnému praktickému cíli.
  - „**scholé**“
- **Platón** (427-347)
  - „Zákony“ vztah práce a volného času (zahálky).

# Středověk x renesance

*odpočinek musí být takový, aby člověk  
byl schopen dál pracovat.*



# Humanismus

- radostná práce a dostatek volného času.
- **Thomas More** (1478 – 1535),
  - „Utopia“ pracuje člověk pouze 6 hodin a s volným časem pak má nakládat dle libosti a svobodného rozhodnutí.
- **Thomasso Campanella** (1568 – 1639) pracovní dobu zkrátil na 4 hodiny denně,
  - volný čas měl člověk trávit příjemným studiem, rozhovory, čtením, vypravováním, psaním, procházkami, rozvíjením tělesných a duševních vloh a to vše radostným způsobem.
  - Není dovoleno pouze hrát v kostky a šachy či jiné hry v sedě.



# kapitalismus x komunismus

- **Karel Marx (1818 – 1883).**
  - Jeho principy jsou základní východiska k pochopení volného času. Volný čas je stálá součást rozvoje člověka, chápe jej jako sféru lidské svobody – rozhodování a činnosti.
- **Joffre Dumazediera (1915 - 2002)**
  - poukazyval na zbytečně nadměrnou pozornost věnovanou náplni volného času a analýze činností a proti tomu nedostatečný čas věnovaný rozboru teoretické stránky , vlivu volného času na kulturu, sociální vztahy a životní styl.
- doba byla spojena s vědeckotechnickou revolucí, kdy pouhých 100 let stačilo lidstvu k tomu, aby objevilo téměř vše podstatné, co se objevit dá, a nejen to.
- Všechny vynálezy se ekonomicky výhodně staly během velmi krátké doby potřebou a nutností většiny obyvatelstva vyspělého světa.
- Sedavý způsob života bez pohybu spolu se stresem a nároky na psychickou odolnost způsobily degenerativní změny ve společnosti, které se moderně nazývají civilizační choroby.
- Ve 20. letech minulého století se zkrátila pracovní doba ve většině vyspělých zemí, týdenní pracovní cyklus se zkrátil na pětidenní a volný čas se stává jedním z nejvýznamnějších sociálních fenoménů.

# kapitalismus x komunismus

- doba byla spojena s vědeckotechnickou revolucí, kdy pouhých 100 let stačilo lidstvu k tomu, aby objevilo téměř vše podstatné, co se objevit dá, a nejen to.
- Všechny vynálezy se ekonomicky výhodně staly během velmi krátké doby potřebou a nutností většiny obyvatelstva vyspělého světa.
- Sedavý způsob života bez pohybu spolu se stresem a nároky na psychickou odolnost způsobily degenerativní změny ve společnosti, které se moderně nazývají civilizační choroby.
- Ve 20. letech minulého století se zkrátila pracovní doba ve většině vyspělých zemí, týdenní pracovní cyklus se zkrátil na pětidenní a volný čas se stává jedním z nejvýznamnějších sociálních fenoménů.

# klasik sociologie volného času

*Joffre Dumazedier* (1915 - 2002)



náplň volného času + analýza činností x vliv volného času na kulturu, sociální vztahy a životní styl.

## Dumazedier určil nezbytné *podmínky vzniku volného času*:

- člověk má právo si zvolit zaměstnání, stejně jako způsob trávení volného času.
- sociální determinismus
- profesionální práce je ovlivněna vůlí člověka nikoli podle přírody.
- volný čas je snadno od práce oddělitelný.

# Volnému času přisuzuje Dumazedier tyto *vlastnosti*:

- Volný čas je svobodnou volbou, osvobozuje jej od povinností určitého druhu
- Stejně jako každá jiná činnost podléhá determinujícím faktorům ve společnosti
- Podléhá závazkům a pravidlům plynoucím ze skupin a zařízení ( stanovy SK)
- Volný čas znamená osvobození od závazků společenských zařízení (instituce rodinné, občanské, duchovní)

Všechny 3 funkce spolu souvisí, překrývají se, existují ve střídavé míře u každého člověka. Vyvarovat bychom se měli jednostranné deformace.

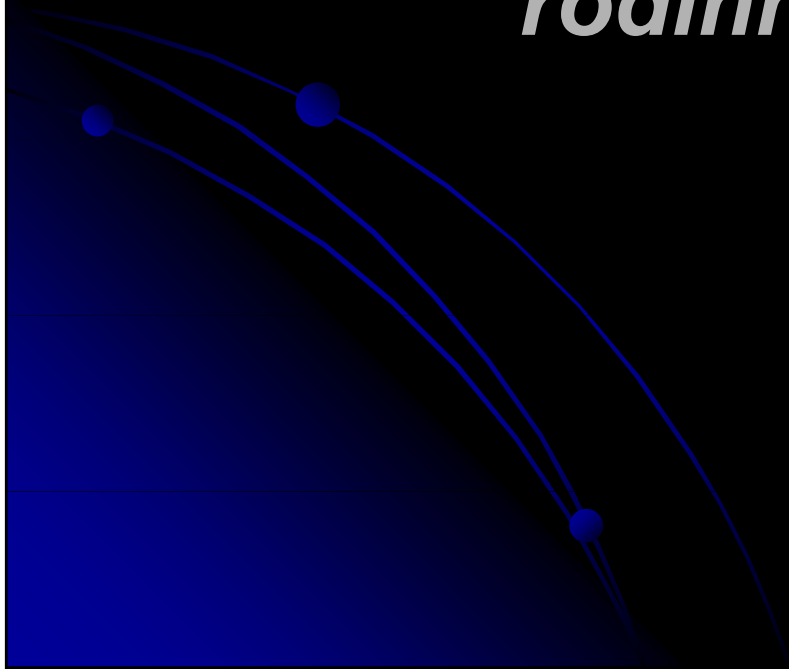
# volný x vázaný volný čas

- přesčasová práce
- dojíždění na místo pracoviště (čas vázaný).
- osobní biologické potřeby (strava, hygiena, spánek)
- povinnosti rodinné (vaření, úklid, nákup, péče o děti)
- profesionální povinnost - podstata aktivity nemění se technický obsah činnosti
  - (amatér se stane profesionálem, rekreační vyjížďka cyklisty na kole s přáteli)
- Volný čas je nezainteresovaný, nemá žádný utilitární cíl.
- je materiálně a sociálně determinován.
- Volný čas je hedonistické povahy, uspokojuje jednotlivce a jeho osobní požadavky.
- Pokud je čas částečně zaměřen na nějaký zjištný cíl, utilitární nebo angažovaný je volným časem jen částečně – hovoříme o kategorii polovolného času.

# činnosti polovolného času

- Činnosti pololukrativního charakteru:
  - drobné práce pro cizí, rybolov pro zisk, placená účast v SK, orchestru
- Rodinné činnosti polovýchovné a polozábavné:
  - dětské úlohy a hry
- Práce pro vlastní potěšení, rodinu, přátele a spolky:
  - modelářství, sport-výkonostní
- Práce pro profesní zdokonalování:
  - sledování odborné literatury: lékaři, vědci, VŠ pracovníci aj.

*Nelze redukovat život člověka na  
bipolární vztah **PRÁCE – VOLNÝ ČAS.**  
Vedle pracovních povinností existují i  
rodinné a společenské.*





# Dumazedier rozlišuje 3 základní *funkce* volného času:

- odpočinek (délassement), zotavení, reprodukce pracovní síly

Volný čas osvobozuje od únavy, odstraňuje fyzické nebo nervové poruchy vyvolané napětím, výkonem povinností a zejména práce

- rozptýlení (divertissement), zábava, rozptýlení, kompenzace, únik z monotónnosti práce
- rozvoj osobnosti (développement) fyzický, kulturní, sociální

# Dumazedier rozčleňuje převládající **činnosti** **ve volném čase** do 5ti kategorií:

1. činnost manuální
2. činnosti fyzické (sportovní, cestovní, turistika)
3. činnosti estetické
4. činnosti intelektuální
5. činnosti sociální
6. spotřební (dnes, doplněná)

Úkol: napište kolik času týdně věnujete ve svém volném čase jednotlivým výše uvedeným činnostem

# Faktory ovlivňující rozvoj rekreologie

- geografické prostředí,
- stupeň rozvoje společnosti
  
- **charakteristiky jedince** - sociální status – pohlaví, věk, zdravotní stav, rodinný stav, vliv rodinného prostředí, tradice kultury
- **socioekonomický status** - místo bydliště, vzdělání, profese, kvalifikace, ekonomicko materiální zajištění, podíl na moci,

# Volný čas a jeho náplň

## Nejoblíbenější činnost ve VČ

1. pobyt venku s kamarády
2. sportovní a pohybové aktivity
3. práce a hry na PC, videohry
4. hra
5. sledování televize

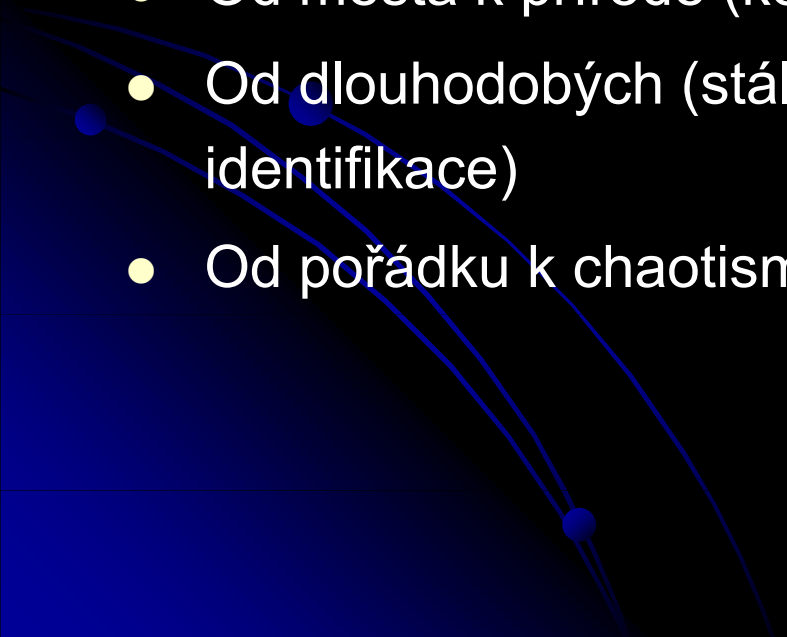
## Nejvyhledávanější činnost ve VČ

1. sledování televize
2. pobyt venku s kamarády
3. poslouchání kazet a CD
4. pobyt v přírodě
5. sportovní a pohybové aktivity

studie, která odkrývá způsoby využívání volného času dětí brněnských škol. Soubor tvořilo 863 žáků, průměrný věk respondentů byl 9,6 let.

(autor: PhDr. Tomáš Čech, Ph.D. PdF MU Brno)

# Tendence vývoje volnočasových aktivit

- Od organizovaného k neorganizovanému
  - Od výkonu k prožitku (radost, sebeuspokojení, seberealizace)
  - Od kolektivního k individuálnímu
  - Od tradičního k netradičnímu (rizikovému, vzdělávacímu, k aktivitám pro rozšíření obzoru a kvality osobnosti)
  - Od města k přírodě (kompenzace prostředí a stresových vlivů)
  - Od dlouhodobých (stálých) vlivů ke krátkodobým trendům (módnost, identifikace)
  - Od pořádku k chaotismu a nestabilitě
- 

# Kategorizace rekreace, rekreologie

- složky
  - pohyb, pobyt
    - Pohybová rekreace

- sport:

vrcholový x výkonnostní x rekreační



Stejně jako všechny činnosti člověka, je také činnost v rámci trávení volného času determinovaná a **limituje** tak částečně svobodu, která je stěžejní při definici volného času.

- **Z obecných faktorů, jsou to:**

- Geografické prostředí
- Stupeň rozvoje společnosti

- **Dále pak charakteristiky jedince:**

- Sociální status
- Socioekonomický status
- Osobnostní charakteristika

Na závěr můžeme tedy uvést znění definice volného času podle Dumazediera:

*„Volný čas je komplex aktivit mimo pracovní, společenské závazky, jimiž se jedinec zabývá ze své vůle, aby si buď odpočinul, pobavil nebo svobodně zdokonaloval svou tvůrčí kapacitu.“*

Úkol: na papírek napište nejvyhledávanější činnost ve volném čase

