

# Rekreologie

Sylva Hřebíčková

# Sylabus

- Rekreologie, volný čas - vysvětlení pojmů, filozofický pohled, kategorizace
- Cestovní ruch a rekreologie – vzájemné vztahy
- Ekonomika a rekreologie
- Zařízení pro pohybovou rekreaci a rekreologii
- Nejvýznamnější střediska rekreologie v ČR
- Nejvýznamnější střediska rekreologie ve světě
- Pohybové režimy a kondiční programy

# Zdroje informací

■ <http://www.fsps.muni.cz/~kse>

└─> výuka

└─> rekreologie

# ODPOČINEK – VOLNÝ ČAS – REKREACE A REKREOLOGIE

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

# VOLNÝ ČAS

1/3 dne volný čas, 1/3 dne pracovní  
povinnosti, 1/3 dne spánek

$$8 + 8 + 8 = 24\text{hod}$$

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

# Otázky k volnému času

- 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.

# Řecko, Řím

- **Aristoteles** (384-322 př.n.l.), **Platón** (427-347)
  - rozjímání, zdůrazňuje vnitřní hodnotu, která nesměřuje k žádnému praktickému cíli.
  - „**scholé**“
  - rozvíjení talentu pro radost, jediným účelem bylo podobat se bohům

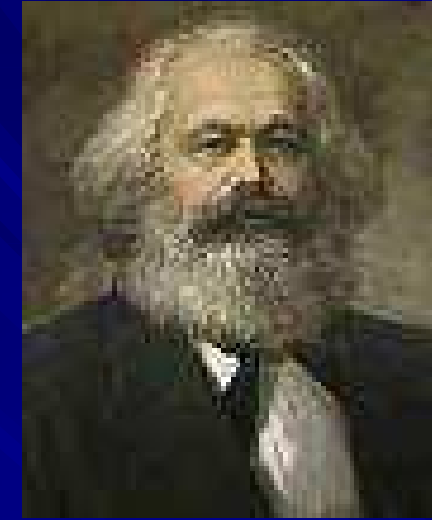
# Gymnasion





# Renaissance

- *„odpočinek musí být takový, aby člověk byl schopen dál pracovat“*
- **Thomas More** (1478 – 1535),
  - ve svém díle „Utopia“ pracuje člověk pouze 6 hodin a s volným časem pak má nakládat dle libosti a svobodného rozhodnutí.
- **Tommaso Campanella** (1568 – 1639)
  - pracovní dobu zkrátil na 4 hodiny denně, a 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.



■ **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 Dumazedier



- (1915 - 2002)
- vědeckotechnická revoluce
- změna způsobu života
- civilizační nemoci
- sociální determinismus

*Nelze redukovat život člověka na bipolární vztah  
PRÁCE – VOLNÝ ČAS.*

*Vedle pracovních povinností existují i rodinné a  
společenské.*

# vlastnosti

- Volný čas je svobodnou volbou
- podléhá determinujícím faktorům ve společnosti, závazkům a pravidlům plynoucím ze skupin a zařízení ( stanovy SK)
- osvobození od závazků společenských zařízení (instituce rodinné, občanské, duchovní)
- volnočasové aktivity profesionální povinností
- je nezainteresovaný, nemá žádný utilitární, přesvědčovací, ideologický, politický, duchovní cíl
- polovolný čas
- Hledání blaha, radosti a potěšení jednotlivce je jednou z hlavních charakteristik volného času.

Dumazedier rozlišuje 3 základní **funkce** volného času:

- 1. odpočinek (délassement), zotavení, reprodukce pracovní síly

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

- 2. rozptýlení (divertissement), zábava, rozptýlení, kompenzace, únik z monotónnosti práce

- 3. rozvoj osobnosti (développement) fyzický, kulturní, sociální

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

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)

# 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
- Centrální organizace a koncepce jsou nahrazovány regionálními podle potřeb občanů



# Volný čas a jeho náplň

| Nejoblíbenější činnost ve VČ |                               | Nejvyhledávanější činnost ve VČ |                               |
|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| 1                            | pobyt venku s kamarády        | 1                               | sledování televize            |
| 2                            | sportovní a pohybové aktivity | 2                               | pobyt venku s kamarády        |
| 3                            | práce a hry na PC, videohry   | 3                               | poslouchání kazet a CD        |
| 4                            | hra                           | 4                               | pobyt v přírodě               |
| 5                            | sledování televize            | 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, PdF MU Brno)



# Rekreace

„scholé“ x re „create“

