

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: na papírek napište nejoblíbenější činnost ve volném čase

Úkol: 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.

Výklad pojmu „volný čas“ v historicko-filozofickém kontextu

Budeme – li postupovat od současného stavu, kdy třetinu života můžeme věnovat sobě a posuneme se o pár desítek let zpět, zjistíme, že je většinou volný čas spojován s vědeckotechnickou revolucí, kdy byla většina těžké a manuální práce nahrazena stroji a kdy většina vyspělého světa. Zároveň si při hlubším zamyšlení zjistíme, kolik volného času musela mít aristokracie v dobách středověku.

V starověkém Řecku se začala rodit celá věda o rekreologii a volném čase. Charakteristickým rysem společnosti bylo vyzdvihování intelektuální činnosti nad rukodělnou práci.

Představitel řecké filozofie **Aristoteles** (384-322 př.n.l.) viděl v rozjímání, které mělo vést k člověka k moudrosti, samostatnosti a zdůrazňuje vnitřní hodnotu, která nesměřuje k žádnému praktickému cíli. Toto rozjímání se realizuje ve volném čase člověka, který Aristoteles nazývá „*scholé*“. Staří Řekové považovali volný čas za míru lidského štěstí. Aristoteles chápe volný čas jako rozumování, čtení veršů, setkávání s přáteli, poslouchání hudby. Není to „*dolce far niente*“, tedy lenošení a nuda. Ve *scholé* šlo o rozvíjení talentu pro radost. Účelem konání tedy nebyl žádný hmotný zisk a jediným účelem bylo podobat se bohům. **Svoboda** spočívala v tom, že člověk nemusel pracovat a oddával se volnému času. **Platón** (427-347) se ve svém díle „*Zákony*“ věnuje vztahu práce a volného času (zahálky). Zajímavé je, že pro volný čas nepoužíváme slovo *scholé*, které získalo význam povinnosti. V období středověku, kdy řídila lidské chování a skutky především církev, má volný čas velmi podřadnou roli, vzhledem k silně asketickému pojetí života. Volný čas, byl věnován především modlitbám a Bohu. Život na Zemi byl přípravou na posmrtný život v nebi a ráji, kde bylo volného času dost a dost.

Renesance oslavuje práci. Zahálka a lenošení jsou zavrhovány, práce je dominanta života. V této době se prosazuje názor, že *odpočinek musí být takový, aby člověk byl schopen dál pracovat*. To je i stěžejním pravidlem dnešního pojetí volného času.

Utopičtí myslitelé byli nakloněni radostné práci a dostatku volného času. Požadavek volného času vytyčil **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. **Thomasso Campanella** (1568 – 1639) byl ještě více nakloněn volnému času, neboť 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.

K významnému objasnění problematiky volného času přispěl **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.

Práce je sféra nutnosti, volný čas pak svobody.

Za klasika sociologie volného času lze považovat **Joffre Dumazediera** (1915 - 2002) , který významně obohatil teorii volného času. Poukazoval 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.

Dumazedierova 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.

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

1. Činnosti ve společnosti se již neřídí povinnostmi uloženými komunitou. Člověk má právo si zvolit zaměstnání – práci, stejně jako způsob trávení volného času. Nesmíme však opomenout sociální determinismus, který tuto volbu zřejmě ovlivňuje.
2. Pro moderní společnost platí, že je profesionální práce ovlivněna vůlí člověka nikoli podle přírody. Volný čas je tedy snadno od práce oddělitelný.

Volný čas je mimopracovní doba, osvobozená od času přesčasové práce a dojíždění na místo pracoviště (čas vázaný). Volný čas tedy představuje pouze určitou část mimopracovní doby, do které patří osobní biologické potřeby (strava, hygiena, spánek) a povinnosti rodinné (vaření, úklid, nákup, péče o děti)

Volnému času přisuzuje Dumazedier tyto ***vlastnosti***:

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

5. Stanou – li se volnočasové aktivity profesionální povinností, měří se podstata aktivity, ačkoli se nemění technický obsah činnosti (amatér se stane profesionálem, rekreační vyjíždka cyklisty na kole s přáteli)
6. Volný čas je nezainteresovaný, nemá žádný utilitární, přesvědčovací, ideologický, politický, duchovní cíl. Neslouží žádnému společenskému ani materiálnímu cíli, i když je materiálně a sociálně determinován.
7. 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 polovýchové 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.
8. Volný čas je hedonistické povahy, uspokojuje jednotlivce a jeho osobní požadavky. Hledání blaha, radosti a potěšení jednotlivce je jednou z hlavních charakteristik volného času.

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:

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)

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 – pohlaví, věk, zdravotní stav, rodinný stav, vliv rodinného prostředí, tradice kultury,
- Socioekonomický status – místo bydliště, vzdělání, profese, kvalifikace, ekonomicko materiální zajištění, podíl na moci,
- Osobnostní charakteristika - hodnotová orientace jedince, psychika, temperament, struktura zájmů.

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

Volný čas a jeho náplň

Anglický pojem „leisure“ neznamena pouze „volný čas“, ale vyjadřuje také provádění nějaké volnočasové aktivity. Potřebou výchovy k aktivnímu trávení volného času se zabývá *Pedagogika volného času* (viz Pdf MU), *Rekreologie* – UP Olomouc.

V poslední době dochází k oživení problematiky trávení volného času v souvislosti s rozšířením zahraniční turistiky, s obrovskou explozí nových a netradičních sportů apod.

Vzhledem k pedagogickému a výchovnému pojetí je nezbytné efektivní využívání volného času. Spolu se změnami ve společnosti posledních let – ekonomické, společenské, vědeckovýzkumné se mění i kvalita a náplň trávení volného času.

Mezi nejoblíbenější činnosti ve volném čase dětí mladšího školního věku byla před časem zpracována a prezentována 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)

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

D.Ú.: režim dne

Tendence vývoje volnočasových aktivit

- Od organizovaného k neorganizovanému
- Od výkonu k prožitku (radost, sebeuspokojení, seberealizace)
- Od kolektivního k individuálnímu
- Od tradičního k netradičnímu (rizikového, 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

Systém poskytování volnočasových služeb je tedy dynamicky se rozvíjejícím odvětvím, je vyvíjen tlak na neustálé sledování trendů.

K jakému cíli by tedy měl směřovat správně strávený volný čas? Především k regeneraci psychických a fyzických sil, rozšíření obzoru a kvality osobnosti nejlépe aktivním způsobem.

Úkol: Není sám život volným časem?

REKREACE

Při hledání významu slova rekreace se můžeme opřít o latinské vysvětlení na rozdíl od již zmiňovaného slova scholé. Slovo rekreace pochází z latinského „creare“, což znamená tvořit. Předpona „re“ značí vratný charakter a z toho plyne, že „rekreace“ je nové tvoření nebo lépe: znovustvoření. Samotný význam slova nabádá jedince k *činnorodému a rozvíjejícímu způsobu využití volného času ve smyslu harmonického rozvoje osobnosti v somatické, psychické a psychosociální oblasti, přičemž intenzita a míra uspokojování potřeb závisí čistě na vůli a motivaci jedince.*

Rekreologie a její pozice mezi vědami

Rekreologie je vědní disciplína, která zkoumá rekreování (znovuvytvoření, osvěžování, zotavování). Předmětem studia rekreologie je rekreace

Nejtěsnější vztah má s těmito vědami: *geografie, ekonomika, politika, medicína*, historie, filozofie, sociologie, kultura, náboženství, právo, psychologie, pedagogika, urbanismus.

Z tohoto výčtu vyplývá, že rekreologie může být zkoumána z mnoha různých pohledů, podle toho jaká věda je na ní zainteresovaná.

Faktory ovlivňující rozvoj rekreologie

Vzpomeneme – li Dumadzierovy obecné faktory limitující svobodnou volbu trávení volného času , jsou to:

- geografické prostředí,
- stupeň rozvoje společnosti (budou rozvinuty později v souvislosti s cestovním ruchem)

Dále pak 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,

Historie rekreace a rekreologie

Kategorizace rekreace, rekreologie

Složky . pohyb, pobyt

Pohybová rekreace, rozdíl: sport- výkonnostní x rekreační