

## Rekreacja ruchowa a czas wolny

Jednym z głównych warunków działalności rekreacyjno-turystycznej jest **czas wolny**, który ma istotny wpływ na możliwość podejmowania przez człowieka różnych działań kształtujących jego osobowość zarówno psychiczną jak i fizyczną. Czas wolny we współczesnej cywilizacji jest jedną z najwyżej cenionych wartości wywierających wpływ na osobowość i decydującej o jakości życia, a jego rozmiary traktowane są jako jeden z wyznaczników dobrobytu społecznego, rozwoju kulturalnego, a nawet poziomu zdrowotności.

Najbardziej znaną i najczęściej stosowaną w badaniach czasu wolnego jest definicja francuskiego socjologa Jofrea D. Dumazediera (1962 r.) **czas wolny obejmuje wszystkie zajęcia, którym jednostka może się oddawać z własnej woli, np. dla odpoczynku, rozrywki, rozszerzenia swych wiadomości lub innego kształcenia (bezinteresownego), albo dobrowolnego udziału w życiu społecznym, po uwolnieniu się od obowiązków zawodowych, rodzinnych i społecznych**. Czas wolny może być wypełniony innymi formami i spełnia następujące funkcje:

- **wypoczynkowe**, obejmujące zajęcia lub czynności dające odprężenie, odpoczynek fizyczny i psychiczny (rekreacja, zabawa, sen, odpoczynek bierny);
- **kulturalne**, polegające na tworzeniu lub przyswajaniu sobie wartości kulturowych, kontaktowaniu się z twórcami kultury materialnej i kultury fizycznej;
- **integracyjne**, zaspokajające potrzeby przynależności, osiągnięć, uznania, spajające rodzinę, grupę towarzyską, rówieśniczą;
- **wychowawcze**, polegające na przyswajaniu sobie, bądź wpajaniu innym określonych zasad współżycia i zachowania się (wspólne zabawy, wycieczki, imprezy, spotkania);

- **oświatowe**, polegające na poszerzaniu swojej wiedzy, zdobywaniu nowych doświadczeń, doksztalcaniu się, doskonaleniu intelektu;
- **kompensacyjne**, polegające na możliwości wyżycia się w innej sferze niż praca zawodowa, dowartościowania się w innych układach życiowych, sprawdzenia się w innych sferach aktywności niż praca zawodowa.

Termin *rekreacja* często stosowany jest wymiennie z pojęciem *czas wolny*. Mówiąc o zjawisku społecznym rozpoznaje rekreację, jako określonego typu działania zachodzące w czasie wolnym, a zatem ogólnie rodzaj aktywności wolnoczasowej. W tym znaczeniu jest działaniem na rzecz wypoczynku i dobrego samopoczucia, aktywnością podejmowaną w czasie wolnym.

Określoną działalność wypoczynkowo-rekreacyjną podejmować można w zależności od ilości czasu wolnego. W tej dziedzinie wyróżnić można **trzy typy czasu wolnego**:

1. **krótki czas wolny**, mierzony w godzinach i minutach występujący w budzecie dnia roboczego,
2. **średni czas wolny** występujący w ramach weekendu,
3. **długi czas wolny**, mierzony ilością dni (urlop, wakacje, ferie).

Rozpatrując pojęcie *czasu wolnego* jako kategorię zachowań ludzkich przyjmuje się, że jest to całość zajęć, którym człowiek może oddawać się dobrowolnie, poza obowiązkowymi czynnościami zawodowymi i szeroko pojętymi koniecznościami życiowymi dla odpoczynku, zabawy i własnego rozwoju umysłowego, artystycznego, technicznego i in.

Zatem w czasie wolnym realizujemy zestaw następujących potrzeb indywidualnych:

- potrzebę odnowy (regeneracji) sił fizycznych i psychicznych;
- potrzebę udziału w rozrywce i zabawie;
- potrzebę uczestnictwa w kulturze;
- potrzebę otrzymywania i wymiany informacji;

- potrzebę refleksji i kontemplacji.

Między pojęciami **czas wolny** i **rekreacja** istnieje wyraźna różnica. Czas wolny jest pojęciem szerszym niż rekreacja. Rekreacja jest kategorią działania, jest tylko częścią treści czasu wolnego, gdyż nie wszystko, co czynimy w czasie wolnym jest rekreacją. **Czas wolny** jest dobrem społecznym, wypracowanym przez jednostkę i społeczeństwo, przede wszystkim dla regeneracji sił fizycznych i psychicznych po pracy zawodowej, chociaż można go poświęcić np. nauce, na rozwój indywidualnych zamiłowań i zainteresowań.

**Rekreacja** będąc jedną z treści wypełniających czas wolny, pełni niezaprzeczalnie funkcję jego zagospodarowania i porządkowania. To rekreacja ma zapewnić człowiekowi odpężenie, poprawę sprawności, kondycji psychicznej, utrzymaniu dobrego stanu zdrowia i zdolności do pracy. Szczególna rola przypisywana jest jej w rozwoju i doskonaleniu osobowości, który to proces dokonuje się w toku całego życia.