

Rekreácie a voľný čas mestského človeka

Bihuňová, M.: Recreation and Leisure Time of the Urban Society. *Životné prostredie*, 2019, 53, 3, p. 164 – 171.

The high concentration of inhabitants and economic activities in urban areas are increasing pressure on the green elements in cities and suburban zones, and these are now under pressure to retain their original functions and benefits for society. While urban development helps society meet its demands for a higher living standard, citizen life quality is decreasing because of the loss of natural green areas. In addition, societal development already highlights the future trends which must be addressed in planning and managing urban growth. Recreation and leisure-time are most important for healthy human life, but these needs must be incorporated and satisfied within the green areas of the cities and suburbs. This paper therefore provides a basic overview of the best ways to design and create successful zones for everyday recreation for the city inhabitants – especially concentrating on activities in public parks and our open green areas.

Key words: recreation, leisure time, urban environment, trends, landscape architecture

Priestory na každodennú rekreáciu sa v priebehu historického vývoja menili v závislosti od stupňa vývoja spoločnosti, spoločenského postavenia jednotlivca, jeho zázemia a množstva voľného času prislúchajúceho jednotlivým sociálnym vrstvám. Nie sú to len vonkajšie okolnosti, ktoré vplyvajú na rekreačné činnosti človeka, ale aj záujmy a spôsob života daného jednotlivca, jeho spoločenské a finančné situovanie.

Rekreácia a voľný čas sú dva rozdielne pojmy. Ich bližšia definícia umožní pochopiť ich podstatu.

Rekreácia (z lat. slova *recreate* – znovu obnovenie, znovu oživenie, zotavenie) sa uskutočňuje vo voľnom čase človeka. Môže mať charakter aktívnych činností, pasívneho oddychu alebo sociálneho kontaktu a napĺňania emocionálnych potrieb. Rekreačné činnosti sú vykonávané na základe slobodnej vôle s cieľom obnoviť fyzické a psychické sily človeka. Rekreácia je preto kľúčová na dlhodobé udržanie fyzického a mentálneho zdravia (Jurča, 1983; Supuka, Vreštiak, 1984; Bell et al., 2009; Hodaň, Dohnal, 2008). Slovo rekreácia vyjadruje voľnočasové aktivity, pôžitok, relax a uspokojenie. Mala by umožňovať aktivity, programy, služby, ktoré môžu ľudia realizovať vo voľnom čase (Torkildsen, 2005; Meeras, 2010). Za výrazne významnú z hľadiska prínosu pre zdravie sa považuje pohybová rekreácia, pri nepohybovej ide predovšetkým o regeneráciu psychickej stránky človeka, pričom pohybová činnosť pôsobí nielen na fyzickú, ale aj psychickú oblasť ľudskej osobnosti (Hodaň, Dohnal, 2008).

Voľný čas znamená priestor na oddych, rekreáciu, zábavu, spoločenské kontakty, na sebarealizáciu na základe vlastných potrieb a záujmov. Regenerácia fyzických a psychických síl sa uskutočňuje po skončení všetkých povinností, ktoré vyplývajú zo sociálnej role človeka (Jurča, 1983; Kratochvílová, 2010). Rozhodujúcim kritériom sú slová „môžem“, „chcem“ a „mám

chuť“ – to znamená možnosť širokej voľby oproti „musím“ (Kouteková, 2006).

Vo voľnom čase sa ľudia venujú aktivitám s rôznou hodnotou. Podľa obsahu ide o aktivity vzdelávacie, umelecké, nekreatívne, technické, spoločenské, športové a oddychové. Podľa prevládajúceho charakteru sú tvorivé, pri ktorých je človek aktívny, a receptívne, pri ktorých je viac pasívny (Hotár a kol., 2000).

Torkildsen (1992) hovorí o troch hlavných faktoroch, ktoré rozhodujú o spôsobe využívania voľného času:

- **personálne faktory** (vek, pohlavie, rodinný stav, skúsenosti a schopnosti – fyzické, psychické a intelektuálne, záujmy, životný štýl a osobné hodnoty, charakter, kultúrne zázemie, výchova a vzdelanie a i.);
- **sociálne faktory** (práca, príjem, vlastníctvo auta, množstvo voľného času, povinnosti a záväzky, priatelia, spoločenské postavenie, environmentálne, populačné, kultúrne faktory);
- **príležitosti a možnosti** (vybavenosť, rekreačné služby a servis, poloha a dostupnosť, možnosť voľby aktivít, náklady na dopravu a pobyt, marketing, ponuka programov, manažment miesta, sociálna dostupnosť).

Identifikácia a zadefinovanie voľného času človeka je otázkou sociologického výskumu a interpretuje sa na základe vyššie spomínaných kategórií (Novanská a kol., 2018; Supuka, Bihuňová, 2018). Namiesto objektívneho rozlišovania na základe druhu činnosti by sa mal voľný čas považovať za otázku osobného vnímania (napr. záhradníčenie môže byť pre niekoho náplňou každodennej práce, pre iného hobby) (Štěpánková a kol., 2012).

Voľný čas je produktom daného stupňa vývoja spoločnosti a jeho rozsah závisí na objektívnych ekonomických možnostiach a etických zásadách. Dôležitým rysom voľného času je, že sa nevyužíva na zárobkovú činnosť (Flekalová, 2015).

Historické súvislosti budovania rekreačných priestorov

V triednych spoločnostiach kvalita, veľkosť a štruktúra voľnočasových zariadení zodpovedala postaveniu jednotlivých sociálnych skupín. Možnosť rekreačných, športových a kultúrnych aktivít mali v minulosti len panovníci a občania slobodných povolání. V období antiky sa budovali stavby, ktoré ovplyvnili nielen európsku, ale i celosvetovú kultúru (štadióny, divadlá, amfiteátre, arény, cirkusy, verejné knižnice). V stredoveku sa priznávalo určité množstvo voľného času poddanému ľudu, šľachta využívala na spoločenskú zábavu nádvorá a vnútorné priestory hradov, zámocké parky a poľovnícke obory (Hušták, 1978).

S nástupom renesancie a humanizmu vznikol nový vzťah k voľnému času. Bolo to obdobie rozkvetu umenia, vied, ale aj telovýchovy a športu. Mnohé z dnes známych športov získali svoju modernú podobu práve v renesancii (napr. futbal, tenis, kriket), budovali sa divadlá, verejné záhrady a parky. Renesančný humanizmus vytvoril priestor na nové chápanie voľného času v nasledujúcich obdobiach (Krystoň, 2003).

Po skončení tridsaťročnej vojny (1618 – 1648) si začali bohatší obyvatelia miest budovať „víkendové“ domy, v mestách začali vznikať kluby, spolky a kaviarne. Osvietenci s dôrazom na rozumovú stránku brali vzdelávanie vo voľnom čase ako výraz slobody myslenia.

V období kapitalizmu začala do života ľudí po prvýkrát výraznejšie prenikať nová aktivita voľného času – rekreácia, čo podnietilo zakladanie verejných parkov a lesoparkov. Prvý verejný park v strednej a východnej Európe Sad J. Kráľa (dobo vo Brukenau, in der Au, Aupark, Petržalské sady, Tyršove sady) v Bratislave predstihol svojou náplňou a kompozičnými stvárnením obdobie realizácie mestských parkov o viac ako jedno storočie (založený bol v rokoch 1774 – 1776).

Priemyselnou revolúciou a následným prílivom ľudí do miest za prácou a lepšími sociálnymi podmienkami sa situácia v mestách radikálne menila. Mechanizácia a automatizácia práce a ohraničenie pracovnej doby mali vplyv aj na prežívanie voľného času. Čas človeka začali predstavovať dva zreteľné celky: pracovný a mimopracovný (Krystoň, 2003). Budovali sa sokolovne, parky kultúry a oddychu, kiná a strediská voľného času (Statelová, Daniš, 1983).

Nároky mestských obyvateľov na rekreáciu začali narastať po druhej svetovej vojne. Realizovali sa formou rekreačného pobytu počas dovolenky a víkendu, najmä mimo územia mesta. Vo vnútrómestskom prostredí boli využívané letné kúpaliska, plavárne, klziská, ihriská pre deti v rámci verejnej zelene a plochy na organizovaný šport (Kadová, 1990).

Urbanisti, umelci, architekti si začali nastupujúce zmeny uvedomovať už koncom 19. storočia. Vzniklo niekoľko teórií a navrhovaných ideálnych riešení rých-

leho urbanistického rozvoja, ktoré sa formovali až do 30. rokov 20. storočia. Išlo o teóriu záhradných miest a tvorbu satelitov, pásovú decentralizáciu miest, dezurbanizáciu, superurbanizáciu, regeneráciu existujúcich miest.

Kvalitná urbanizácia nie je nová téma. Už v roku 1933 bola publikovaná Aténska charta, ktorá prezentovala nové koncepty urbanistov. Podľa tejto charty určujú formu mesta jeho štyri základné funkcie – bývanie, práca, rekreácia a spája ich doprava. Bola v nej vyslovená zásada, že obytné územia by sa mali členiť do menších celkov, ktoré by boli navzájom oddelené a ktoré by boli akýmisi základnými stavebnými kameňmi novej urbanistickej štruktúry. Túto myšlienku možno odôvodniť z teórie záhradného mesta.

Podľa Aténskej charty treba požadovať:

- výstavbu obytných štvrtí s dostatkom vhodnej zelene;
- výstavbu vysokých stavieb s dostatočnými vzájomnými odstupmi uvoľňujúcimi priestor na dostatočne rozsiahle zelené plochy;
- zelené plochy v každej obytnej štvrti na hru a šport detí, mladých ľudí i dospelých;
- stabilizáciu nových zelených plôch s konečnou platnosťou na stanovené ciele;
- dostatok parkov, športových zariadení, štadiónov, kúpalísk;
- využívanie existujúcich prírodných prvkov – riek, lesov, návrší, údolí či jazier.

Po skončení vojny sa tieto princípy postupne uplatňovali pri obnove vojnou zničených miest aj pri výstavbe nových mestských štvrtí v celej Európe (Moravčíková, 2012).

Proces postupného nárastu disponibilného času nebol ani kontinuálny, ani nepretržitý. V modernej histórii býval tento cyklus pravidelne prerušovaný v obdobiach veľkých spoločenských kríz (svetové vojny, hospodárska recesia v 30. rokoch 20. storočia). Šerák (2005) ďalej poznamenáva, že kým v povojnovom období bol v súvislosti s voľným časom dôraz kladený na regeneráciu a rekreáciu, v 60. a 70. rokoch sa poukazovalo na jeho rýchlo rastúcu konzumnú orientáciu.

V súčasnosti na rozvoj voľného času pôsobia viaceré skutočnosti: skracovanie pracovnej doby, rozširovanie celkového objemu voľného času, kumulácia voľného času. Voľný čas sa výrazne demokratizoval a poskytol nové možnosti slobodného rozhodovania (Hofbauer 2004).

V postmodernom sídle vystupuje do popredia potreba vhodných priestorov na sociálnu komunikáciu. S individualizáciou práce obyvatelia miest strácajú príležitost sociálnych kontaktov v rámci zamestnania, preto hľadajú vhodné možnosti v rámci sídla. Štruktúry zelene s ich osobitými vlastnosťami poskytujú vyhľadávanú kvalitu sociálneho prostredia vhodného na najrôznejšie druhy sociálnych kontaktov (Finka, 2008).



Obr. 1. Jiráskove sady v Litoměřicích sú ukázkou vydarenej rekonštrukcie existujúceho parkového priestoru (september 2018). Foto: Mária Bihuňová

Bell et al. (2009) definoval hlavné oblasti, ktoré majú vplyv na spoločenskú situáciu, sídelný rozvoj a ovplyvňujú požiadavky na rekreačné priestory a aktivity. Sú nimi:

- demografická zmena (narastajúca populácia seniorov, rovnako ako aj rastúci počet slobodných ľudí, ktorí oddalujú zakladanie rodín a sú finančne nezávislí, osamostatnení od rodičov s vlastným bývaním);
- zvyšuje sa životná úroveň spoločnosti;
- zlepšuje sa zdravotná starostlivosť, čím sa ľudia dožívajú vyššieho veku;
- globalizácia;
- pracovný čas a voľný čas už nie sú striktne vyhradené;
- zvyšuje sa vedomostná stránka spoločnosti a environmentálne povedomie;
- prístup k informáciám je viac-menej neobmedzený a nepretržitý (online).

Vážanský (1992) uvádza charakteristické znaky súčasnej doby, ktoré majú dopad na kvantitu a kvalitu voľného času: rastúci blahobyt vo forme zvyšujúceho sa príjmu, urbanizácia a s ňou na druhej strane pranie uniknúť nehostinným mestským životným pomerom, explozívna motorizácia a s ňou spojená neobmedzená súkromná voľnočasová pohyblivosť, radikálny hedonizmus a neobmedzený egoizmus, kríza rodiny, odstránenie niekoľkých tabu (sex, drogy) a pôsobenie konzumu.

Postavenie a význam voľného času na začiatku

21. storočia predznamovali i dokumenty a aktivity prijaté a realizované v posledných dekádach predchádzajúceho storočia. Za jednu z najdôležitejších možno považovať Chartu výchovy pre voľný čas, schválenú predsedníctvom Svetového združenia pre rekreáciu a voľný čas v decembri 1993 (Hofbauer, 2004). Charta má za cieľ informovať vlády, nevládne organizácie a vzdelávacie systémy o význame a prínosoch voľného času, výchovy vo voľnom čase a výchovy pre voľný čas.

Význam zelene pri tvorbe rekreačných priestorov v sídle

Rekreačným zázemím mesta sa rozumie územie, ktoré zabezpečuje každodennú rekreáciu obyvateľstva a v súčasnosti aj turistov. Jeho podstatnú časť tvorí zeleň, vodné plochy a toky, športoviská, ihriská a iné zariadenia so špecifickou funkciou na oddych a trávenie voľného času.

Novanská a kol. (2018) uvádzajú mnohé vedecké štúdie realizované v rokoch 2000 – 2016, ktoré potvrdili, že kontakt s prírodou je dôležitý pre psychické, fyzické a duševné zdravie človeka. Za najvýznamnejšie sa považujú rekreačné aktivity vo vonkajšom prostredí (*outdoor recreation*).

Odpočinkový a regeneračný účinok prírodného prostredia predstavuje aj teória regenerácie pozornosti, ktorú formulovali R. a S. Kaplanovi (Kaplan, Kaplan, 1989). Neschopnosť sústrediť sa, mentálna únava, po-



Obr. 2. Park pod Plachtami v Brne-Novom Lískovci je jedinečným projektom nielen vytvorenia centrálneho priestoru na rekreáciu, ale aj uplatnenia adaptačných opatrení na zmenu klímy: do centrálneho jazera je vedená dažďová voda zo striech a svahu, podpora biodiverzity sa realizuje formou rôzne intenzívne kosených trávnatých plôch (máj 2018). Foto: Mária Bihuňová

cit prepracovanosti a zníženie celkovej psychickej a fyzickej výkonnosti sú dôsledkami súčasnej doby, kedy psychiku mestských obyvateľov každodenne presycuje obrovské množstvo zrakových a sluchových podnetov i ďalších informácií, ktoré treba spracovávať. Tento stav vyžaduje regeneráciu psychických síl v optimálnom prostredí. Vnímanie vizuálnych informácií obsiahnutých v prírodnom prostredí má pozitívny vplyv na ľudskú psychiku.

Priestory zelene, s ktorými prichádzajú mestskí obyvatelia najčastejšie do kontaktu pri krátkodobej každodennej rekreácii, sú hlavne verejné priestory v okolí obytných blokov, mestské parky, prípadne zelené nábrežia riek a lesoparky v kontaktnej zóne miest. Verejné priestory predstavujú také priestory a urbanistické štruktúry, ktoré sú nezastavané a prístupné všetkým občanom bez časových či iných obmedzení. Sú určené na spoločenské, kultúrne, oddychové a rekreačné účely (Balco a kol., 2013). Gehl (2000) rozdeľuje aktivity vo verejných priestoroch do troch kategórií. Každá z nich má iné nároky na hmotné prostredie. Ide o aktivity:

- nevyhnutné – uskutočňujú sa počas celého roka, nezávisle na vonkajšom prostredí (chodenie do práce, čakanie na autobus, rôzne prechody priestorom);
- voliteľné – aktéri sa ich zúčastňujú, len ak chcú a ak

im to miesto a čas umožňuje, zaraďujeme sem prechádzky, pozorovanie okolia, sedenie, slnenie. Tieto aktivity prebiehajú len za optimálnych poveternostných podmienok a na príjemnom mieste. Väčšina rekreačných aktivít sa nachádza v tejto kategórii;

- spoločenské – všetky aktivity, ktoré závisia od prítomnosti iných ľudí na verejnom priestranstve, patria sem hrajúce sa deti, rozhovory, pasívne kontakty, pozorovanie okolia a vnímanie prostredia všetkými zmyslami.

Mestské parky ako priestory rekreácie

Mestské parky ako hlavné verejné plochy zelene v mestách boli po prvýkrát navrhované v 19. storočí (resp. koncom 18. storočia) s úmyslom poskytnúť obyvateľom zdravotný prospech. Cieľom ich vzniku bolo zníženie ochorení, kriminality a sociálnej tiesne, ako aj poskytnutie priestoru na rekreáciu obyvateľov (Maller et al., 2005).

O parkoch ako celomestskej vybavenosti môžeme hovoriť len sporadicky. Po funkčnej stránke a pri plnení mikroklimatických a ekologických funkcií jedine veľké parkové plochy nad 10 ha dokážu tieto potreby zabezpečiť (Supuka, 2018).



Obr. 3. Medziblokové priestory by mali poskytovať možnosti krátkodobej každodennej rekreácie – aktívnej či pasívnej, vizuálny dojem z priestoru je rovnako dôležitý ako jeho správne kompozično-funkčné členenie (Viedeň – Rudolf Bernard Park, jún 2017). Foto: Mária Bihuňová

Novým podmienkam miest musí zodpovedať aj vývoj ich prírodných zložiek. Mestské parkové priestory sú vzhľadom na požiadavky doby často z hľadiska svojej formy, funkcií a väzbami na okolité prostredie nevyhovujúce a nepostačujúce. Už v roku 1990 sa objavujú výzvy na formulovanie charakteristík parku pre súčasnosť a budúcnosť (Kaplan, 1990). Gažová (2001) poukazuje na potrebu aktualizovania úloh, funkcií, foriem, vzťahu k dynamike sídla, požiadavkám a potrebám dnešných a budúcich užívateľov (obr. 1).

Pri skúmaní kritérií kvality a úžitkovosti verejných priestranstiev sa v praxi uplatňuje teória dánskeho profesora J. Gehla (2000), ktorý sa zaoberá princípmi obývateľnosti. Tie sú nasledovné: žiadne steny, malé vzdialenosti, malé rýchlosti, jedna úroveň, orientácia tvárou v tvár. Mestský život tvorí mesto. Dôležitá je aj prítomnosť nasledujúcich kvalitatívnych stupňov priestoru: základ je pocit bezpečia, nasleduje pohodlie a až potom požiadavky atraktívnosti – to, prečo sa radi vraciame na určité miesto, prečo chceme byť práve tam:

1. **bezpečie** – miesto bez ľudí a bez aktivít pôsobí nebezpečne a ľahko podlieha vandalizmu a kriminálnym činom, dôležité je vymedzenie motorovej

dopravy, Šilhánková (2003) hovorí o dobrej prístupnosti priestoru pre jeho užívateľov, či už pešo, na bicykli alebo MHD so zohľadnením bezbariérovosti (tzv. univerzálny dizajn);

2. **pohodlie** – pocit pohodlia znamená vhodné podmienky na chôdzu, zastavenie a posedenie, prehľadnosť priestoru, návštevníci by sa mali v priestore ľahko orientovať, na pocitové vnímanie je dôležitá mierka a mikroklima – rozloha priestoru/parku, veľkosť a charakter prilahlých budov;

3. **požiadavky atraktívnosti** – ide o možnosti rôznych aktivít a interakcií, vhodné vybavenie, atraktívnosť lokality, verejné priestranstvá sú miestom rôznych príležitostných akcií, ktoré zvyšujú atraktivitu života v meste – trhy, výstavy, festivaly, happeningy.

Metodika vyvinutá v organizácii Project for Public Spaces (www.pps.org) nazývaná *Placemaking* alebo Utváranie miesta, analyzuje štyri hlavné kritéria: dostupnosť, vzhľad a pohodlie, využitie a aktivity a vzťahy v komunite. Danú metodiku prepracovali a etablovali na slovenské prostredie autorky Miková, Paulíková a Paulíniová (2010) v rámci publikácie *Verejné priestory – Ako tvoriť priestory s príbehom, pre ľudí a s ľuďmi*.



Obr. 4. Vytváranie poloverejných priestorov, ktoré prioritne slúžia obyvateľom priľahlých bytových domov, poskytujú variabilné možnosti rekreačných aktivít – hier, športu, pestovania byliniek a zeleniny, stretávania sa (Viedeň, jún 2019). Foto: Mária Bihuňová

V súčasnosti sa do popredia dostávajú aj otázky zmeny klímy a adaptačných opatrení, ktoré prispejú k lepším podmienkam na život v urbanizovanom mestskom prostredí. Otázka kvality a vybavenosti verejných priestorov je rovnako dôležitá, ako podiel zelene, navrhované/použité materiály, prítomnosť alternatívnych foriem zelene a vody v priestore (Marticelli, 2001; Tóth et al., 2015).

Ohegyi et al. (2017) konštatujú, že inovatívne a „zelené“ riešenia (*smart and green solutions*), zamerané na trvalú udržateľnosť a podporu biodiverzity v mestách majú viacero benefitov: prispievajú ku kvalitnejšiemu životu v mestách a zlepšujú zdravie jeho obyvateľov, prispievajú k energetickej sebestačnosti miest a ochrane životného prostredia, zmierňujú následky klimatických zmien, zlepšujú kvalitu vzduchu, pôdy a vody, prispievajú k zvyšovaniu vizuálnej atraktívnosti miest, rozširujú možnosti rekreácie v mestách a zvyšujú trhovú hodnotu nehnuteľností (obr. 2).

Rekreačné priestory obytných súborov

Pri výstavbe panelových sídlisk často dochádzalo k zmenám pôvodnej urbanistickej koncepcie a jej okliešťovaniu. Redukovali sa objekty občianskej vybavenosti – kultúrne, športové priestory, služby, ale aj rekreačné plochy (Moravčíková, 2006). Sídliskový spôsob bývania, resp. spôsob života spôsobil neprehľadnosť sociálnych vzťahov, prehĺbenie privatizácie každodenného života, a tak pomerne malú početnosť neformálnych ľudských kontaktov (Gadžová, 2001).

Potreba prírody v prostredí hromadnej bytovej výstavby je dôležitá nielen pre dospelých, ale hlavne pre deti. V priamom kontakte s prírodou sa formujú názory na život a jeho zložky, získavajú skúsenosti a poznatky, získava vzťah k prírode a formujú sociálne vzťahy (Balco, 2000). Živé miesta, kde sú ľudia v kontakte s inými, sú vždy podnetné, pretože sú bohaté na zážitky. Ľudia a aktivity priťahujú iných ľudí (Gehl, 2000) (obr. 3).

Jedným z nových spôsobov skvalitnenia prostredia je revitalizácia a humanizácia sídlisk. Celkovú úroveň obytnej kvality voľných plôch a priestorov a ich atraktívnosť pre krátkodobú každodennú rekreáciu možno považovať za súborné hľadisko zahŕňajúce mikroklimatické podmienky, štruktúru a kvalitu zelene, estetickú hodnotu prostredia a ich vybavenie (Dobrucká, Štrba 2008). Gažová (2001) hovorí o potrebe vysokej vizuálnej kvality prostredia miest, ktorá je kľúčová pri vnímaní jednotlivých priestorov. Určuje identitu priestoru, dáva pocit *genia loci*, vytvára nadväznosť prostredí (obr. 4).

Dobrucká a Štrba (2008) zhrnuli trendy v uplatňovaní zelene v obytných súboroch, ktoré sa v súčasnosti čoraz viac využívajú:

- zmenšovanie plôch potrebných pre motorové vozidlá prostredníctvom budovania viacpodlažných či podzemných garáží, na vrchu ktorých sa uplatňuje strešná zeleň;
- nové technické riešenia pri hospodárení s dažďovou vodou;
- realizácia malých parkov so športoviskami a ihriskami pre všetky vekové kategórie;
- kompozícia priľahlého záhradno-architektonického



Obr. 5. Krajinnno-architektonická kvalita priestoru, dostatok zelene, možnosti interakcie so susedmi, priestor na hru detí, aktívne a pasívne zóny vytvárajú ideálne prostredie na každodennú krátkodobú rekreáciu, vodná plocha je navrhnutá tak, aby do nej deti a dospelí mohli vstupovať a využívať ju (Oslo – Fornebu, júl 2015). Foto: Mária Bihuňová

parteru pôsobiaca ako jeden obraz, ktorý môže vnímať obyvateľ z okna svojho bytu;

- umiestnenie občianskej vybavenosti priamo do bytových domov namiesto sústredenia do oddelených centier;
- rešpektovanie prírodného prostredia, v ktorom sa obytný súbor nachádza;
- ekologické a racionálne prístupy v údržbe zelene, čo zahŕňa najmä extenzifikáciu údržby, úplné vylúčenie použitia herbicídov a ich náhradu prírodnými alternatívami, vyradenie posypových solí pri zimnej údržbe komunikácií, kompostovanie organického odpadu, hnojenie kompostom a pod.

Projekty revitalizácie a tvorby zelene prispievajú k formovaniu lokálnych komunít. Obyvatelia sa môžu zapojiť v rámci participatívneho plánovania alebo priamo pri realizácii projektov. Spoločná práca v prospech životného prostredia rozvíja spolupatričnosť a spoluprácu aj v iných oblastiach spoločenského života (Paganová a kol., 2015) (obr. 5).

* * *

Zmeny v území súvisiace s urbanizáciou a rozvojom miest na jednej strane pomáhajú naplňovať nároky spoloč-

nosti na vyššiu životnú úroveň obyvateľstva, na druhej strane však kvalitu života občanov znižujú. Aktívna rekreácia prispieva k znižovaniu obezity a predchádzaniu rôznych ochorení a predlžovaniu ľudského života. Tieto benefity majú aj ekonomický dopad – znižovanie nákladov na zdravotnú starostlivosť, zvyšovanie pracovnej výkonnosti, menej absencií v práci a predchádzanie úrazom. Okrem zdravotných benefítov rekreácia z dlhodobého hľadiska prispieva k osobnému rozvoju a zlepšovaniu kvality života.

Už Jan Gehl v roku 1996 upozorňoval, že televízia a domáce počítače priniesli nové spôsoby interakcie. Osobné stretnutia na verejných priestranstvách možno nahradiť nepriamou komunikáciou. Je až absurdné, že treba vytvárať aplikácie pre mladých ľudí, aby ich motivovala k pobytu vonku alebo k interakcii s okolím (napr. aplikácia Been There Together, autorka: Nina Mikušová).

Na Slovensku sú príklady vydarenej revitalizácie verejných priestorov ojedinelé (úspešné príklady možno nájsť v Bratislave, Trnave, Košiciach), skôr sa uplatňuje dosadba vzrastlej zelene a doplnenie mobiliáru. Rovnako aj revitalizácia poloverejného priestoru v okolí obytných budov nie je taká častá, kvalitné realizácie sa objavujú pri nových projektoch – napr. ocenená reali-

zácia projektu Háj park v Bratislave. Žiaľ, humanizácia obytných súborov nie je na Slovensku proces systematický a nie je ani prioritou samospráv. Ide skôr o aktivity a iniciatívu obyvateľov (tzv. *bottom up* iniciatívu, ktorá sa prejavuje najmä tvorbou komunitných záhrad, napr. v Bratislave, Banskej Bystrici, Košiciach, Nitre). Kvalitu životného prostredia v mestách riešili projekty V4, realizované v roku 2017 a 2019. Išlo o projekty *Smart and Green – the Future of Visegrad Cities* a *Smart and Green on the Spot in Visegrad Cities*.

Príspevok vznikol s finančnou podporou Kultúrnej a edukačnej grantovej agentúry MŠVVaŠ SR na projekty č. 011SPU-4/2019 a č. 024SPU-4/2019 a s podporou Vedeckej grantovej agentúry MŠVVaŠ SR a SAV na projekt č. 1/0371/18.

Literatúra

- Balko, Z.: Príroda v sídlisku – sídlisko v prírode. In: Supuka, J., Feriancová, L. (eds.): Sídlá tretieho tisícročia. Medzinárodné sympóziom. Nitra: Spoločnosť pre záhradnú a krajinnú tvorbu, 2000, s. 37 – 41.
- Balko, Z., Beutelhauser, M., Bihuňová, M., Lančarič, Š., Murínová, L., Štrba, B.: Ochrana a tvorba životného prostredia v obciach. Nitra: Agentúra pre rozvoj vidieka, 2013, 60 s.
- Bell, S., Simpson, M., Probstl, U., Sievanen, T., Tyrväinen, L. (eds.): European Forest Recreation and Tourism. A Handbook. London, New York: Taylor & Francis, 2009, 238 p.
- Dobrucká, A., Štrba, B.: Obytné súbory hromadného bývania a súkromných domov. In: Supuka, J., Feriancová, L. (eds.): Vegetačné štruktúry v sídlach. Nitra: Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre, 2008, s. 217 – 242.
- Finka, M.: Štruktúra vegetácie v urbanistickej štruktúre mesta. In: Supuka, J., Feriancová, L. (eds.): Vegetačné štruktúry v sídlach. Nitra: Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre, 2008, s. 61 – 76.
- Flekalová, M.: Rekreačný využití území. Brno: MENDLEU, 2015, 160 s.
- Gehl, J.: Život medzi budovami. Brno: Nadace Partnerství, 2000, 202 s.
- Hodaň, B., Dohnal, T.: Rekreologie 2. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008, 281 s.
- Hofbauer, B.: Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál, 2004, 176 s.
- Hotár, V., Paška, P., Perhács, J., Reguli, Z., Amtmannová, E., Antalová, M., Bačová, M., Bakoš, S., Baláž, O., Boroš, J., Bratská, M., Cirbes, M., Čarnogurská, M., Čornaničová, R., Fábry, V., Grexa, J., Hargašová, M., Jurčacková, Z., Kačáni, V., Kalnický, J., Kasa, J., Komorovský, J., Kondáš, O., Korček, F., Krupa, V., Kulich, J., Matulčík, J., Máthé, R., Preinerová, A., Pšenák, J., Sýkora, F., Šinka, L., Šimoner, J., Šturlajter, I., Štúr, I., Švec, Š., Tarčková, T., Tokárová, A., Tuma, M., Zala, G., Žiškay, J.: Výchova a vzdelávanie dospelých. Andragogika. Výkladový a terminologický slovník. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2000, 547 s.
- Hušťák, J.: Mesto a zariadenia voľného času. Bratislava: Vydavateľstvo SAV, 1978, 211 s.
- Jurča, J.: Nauka o rekreácii. Brno: Vysoká škola zemědělská v Brně, 1983, 124 s.
- Kadová, E.: Spoločenská potreba budovania zariadení pre šport a rekreáciu v integrovaných štruktúrach. Bratislava: Dom techniky, 1990, 86 s.
- Kaplan, S.: Parks for the Future – A Psychologist View. In: Sorte, G. J. (ed.): Parks for the Future. Alnarp: The Swedish University of Agricultural Sciences, 1990, p. 4 – 22.
- Kaplan, R., Kaplan, S.: The Experience of Nature: A Psychological Perspective. New York: Cambridge University Press, 1989, 352 p.
- Kouteková, M.: Teória a prax pedagogiky voľného času. Pedagogická orientace, 2006, 16, 4, s. 53 – 59.
- Kratochvílová, E.: Pedagogika voľného času. Bratislava: Veda, vydavateľstvo SAV, 2010, 356 s.
- Krystoň, M.: Edukácia detí a mládeže vo voľnom čase. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, 2003, 89 s.
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P., St. Leger, L.: Healthy Nature Healthy People: 'Contact with Nature' as an Upstream Health Promotion Intervention for Populations. Health Promotion International, 2006, 21, 1, p. 45 – 54.
- Marticelli, M.: Mesto a jeho verejný priestor. Životné prostredie, 2001, 35, 4, s. 188 – 190.
- Meeras, L.: Leisure and Recreation. Tartu: University of Tartu, 2010, 50 p. https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/15005/leisure_and_recreation.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Miková, K., Paulíková, M., Pauliniová, Z.: Verejné priestory. Ako tvoriť priestory s príbehom, pre ľudí a s ľuďmi. Banská Bystrica: Nadácia Ekopolis, 2010, 135 s.
- Moravčíková, H.: Panelové sídliská v Bratislave a ich univerzálne a špecifické súvislosti. Panelové sídliská: Kritické dedičstvo, 2006, 40, 1 – 2, s. 73 – 96.
- Moravčíková, H.: Bratislava: atlas sídlisk. Bratislava: Slovart, 2012, 224 s.
- Novanská, V., Benová, A., Geghamyan, S.: Možnosti rekreácie v meste Bratislava na základe percepcie miestneho obyvateľstva. Geographia Cassoviensis, 2018, 12, 1, s. 110 – 128.
- Ohegyi, E., Bihuňová, M., Dostal, P., Weber-Siwirská, M., Zaryn, M.: Smart and Green. The Future of Visegrad Cities. Budapest: CE-Eweb for Biodiversity, 2017, 49 s.
- Paganová, V., Hillová, D., Lichtnerová, H., Moravčík, L., Raček, M., Šajbidorová, V.: Rastlinné druhy pre urbanizované prostredie v podmienkach nedostatku vody. Nitra: Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre, 2015, s. 79.
- Supuka, J.: Aktuálne problémy mestských sídel a potenciál ich riešenia prostredníctvom zelenej infraštruktúry. Životné prostredie, 2018, 52, 1, s. 11 – 18.
- Supuka, J., Bihuňová, M.: Tvorba priestorov rekreácie. Vysokoškolská učebnica. Nitra: Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre, 2018, 224 s.
- Supuka, J., Vreštiak, P.: Základy tvorby parkových lesov. Bratislava: Veda, vydavateľstvo SAV, 1984, 228 s.
- Statelová, R., Daniš, P.: Športové ihriská a atletické zariadenia. Bratislava: ALFA, 1983, 109 s.
- Šerák, M.: Zájmové vzdelávanie dospelých. Praha: Filosofická fakulta UK, 2005, 236 s.
- Šilhánková, V.: Veřejné prostory v územně plánovacím procesu. Brno: Vysoké učení technické v Brně, 2003, 144 s.
- Štěpánková, R., Bihuňová, M., Kabai, R.: Design Principles of Public and Recreational Areas in the Urban Environment. Vysokoškolská učebnica. Nitra: Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre, 2012, 120 s.
- Torkildsen, G.: Leisure and Recreation Management. London, New York: Routledge, 1992, 464 p.
- Torkildsen, G.: Leisure and Recreation Management. London, New York: Routledge, 2005, 580 p.
- Tóth, A., Halajová, D., Halaj, P.: Green Infrastructure: A Strategic Tool for Climate Change Mitigation in Urban Environments. Journal of International Scientific Publications: Ecology and Safety, 2015, 9, 1, p. 132 – 138.
- Vážanský, M.: Volný čas a pedagogika zážitku. Brno: Přírodovědecká fakulta Masarykovy univerzity, 1992, 64 s.

Ing. Mária Bihuňová, PhD., bihunova.maria@uniag.sk
Katedra záhradnej a krajinskej architektúry Fakulty záhradníctva a krajinného inžinierstva Slovenskej poľnohospodárskej univerzity v Nitre, Tulipánová 7, 949 76 Nitra