



A VÍZI SPORTOK SZEREPE A REKREÁCIÓBAN

KI A TERMÉSZETBE! – menekülés a mindennapokból

10.21486/recreation.2012.2.1.1

A rekreáció olyan szabadidős tevékenység, amelynek célja a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki teljesítőképesség és -készség helyreállítása; egyik formája a mozgásos rekreáció. Az önkitöltéses kérdőíves módszerrel végzett vizsgálat célja a rekreációval, vízi sportokkal kapcsolatos attitűdök, vélemények felmérése volt magyar és külföldi személyek körében. Eredményeink szerint a magyarok lényegesen kevesebb időt töltöttek sporttal, mozgással, mint a külföldiek. A megkérdezettek többsége tisztában volt a rekreáció fogalmával, s az emberek érdeklődnek a vízi sportok és a vízi rekreáció iránt. Mindkét csoportban a vízilabda, az úszás és a kajak-kenu, illetve evezés szerepelt a legnépszerűbb vízi sportok között, amely hazánk esetében nem meglepő, hiszen világviszonylatban is ezekben vagyunk a legsikeresebbek. A vízi sportok klasszikus formái (például vízilabda) mellett nagy az érdeklődés az újabb, ma még kevésbé elterjedt sportok (például vízibanán) iránt is. A vízi rekreáció nyújtotta lehetőségek kiaknázása fontos szerepet tölthet be a lakosság életminőségének javításában.

Kulcsszavak: rekreáció, vízi rekreáció, egészségmegőrzés

„Fogalmaim megmutatták nekem, hogy el lehet jutni olyan ismeretekhez, melyek rendkívül hasznosak, főképp az egészség megőrzése végett, mert az kétségkívül a legelső javunk, s a földi élet minden más javának az alapja.” (Descartes)

A jelen kor embere folyamatos stresszben és teljesítménykényszerben él, s egyre nő azok száma, akik az örökös feszültséget, az egzisztenciális félelmet különféle egészséget károsító szerek – kábítószer, alkohol stb. – fogyasztásával próbálják csökkenteni. A problémák megoldására, a testi-lelki feltöltődésre más, az egészség megőrzését támogató módszerek is alkalmasak, melyek rekreáció néven foglalhatók össze. A rekreáció, a latin „recreare” (újraalkotás) szóból származik; kezdetben iskolai szünidőt, azaz kikapcsolódást, pihenést, mással foglalkozást jelentett (Kovács, 2007a).

Fritz (2006) meghatározása szerint „a rekreáció a szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki teljesítőképesség és -készség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember.” Szociológiai értelemben a rekreáció elsődleges feladatának a munkavégző képesség helyreállítását, újratemelését tekintették (Kovács, 2007b). A tevékenység jellegének és eszközeinek megfelelően megkülönböztetünk szellemi és mozgásos rekreációt. A szellemi rekreáció a kultúra, a szórakozás és a művelődés formáit használja fel a testi-lelki jólét és pihenés eszközéül (például színház- vagy mozilátogatás, keresztretjévenyfejtés, kártyázás, olvasás). A mozgásos rekreációhoz tartoznak a nem kényszerből végzett fizikai és testi tevékenységek (horgászat, kerékpározás, aerobik stb.). „A mozgásos rekreáció olyan gyakorlatok végrehajtásából álló tevékenység, melynek célja az egyén egészségének megőrzése és fejlesztése, teljesítő- és munkavégző képességének helyreállítása és szükség szerint annak növelése” (Fritz, 2006).

Rekreációs céllal mindenféle sporttevékenység üzhető, így a vízi sportok is, amelyek szerepe az utóbbi években a rekreáció területén jelentősen nőtt.



Szerző:

DR. BÓKA FERENC

Titulusa: egyetemi adjunktus PhD

Munkahelye: SZTE JGYPK Testnevelési

és Sporttudományi Intézet

Levelezési címe:

6720 Szeged, Horváth Mihály u. 3.

E-mail: boka@jgypk.u-szeged.hu

Főbb kutatási területe: a rendszeres

testedzés hatása az egészségi állapotra

Érdeklődési köre, hobbi: labdarúgás,

vízilabda

Társszerzők:

DR. PAULIK EDIT

Munkahelye: SZTE ÁOK

Népegészségtani Intézet

E-mail: paulik.edit@med.u-szeged.hu

POLYÁK EDINA

Munkahelye: SZTE JGYPK

Rekreáció és Egészségfejlesztő Intézet

E-mail: polyak.edina@hotmail.com

A vízi rekreációs tevékenység alapja az úszás, amely már az ókori görögöknél hozzátartozott az ember műveltségéhez, az írás és az olvasás mellett (Bakó, 1986); egészségügyi szempontból az úszás, a fürdőzés terápiás hatását kell hangsúlyozni.

A vízi sportok közül a vízfelszínen üzhetőek a természet erejét használják ki; nagyon népszerűek az úgynevezett vontatott vízi sportok, mint például a wakeboard, a jet-ski, a vízibanán, a vízibob vagy a vízisí, a meztlábás vízisí. A felszínen kihasználhatjuk a hullámokat, mint a hullámlovások, vagy a folyó sodrását, ahogy ezt a rafting szerelmesei teszik. A szelet felfogva hasíthatunk szörfünkkel a Balatonon, de ha a vitorlázást különleges szinten akarjuk úzni, akkor benevezhetünk egy földkerülő versenyre. Ne feledkezzünk meg az aquafitness, az aquagimnasztika, az élményfürdők, a csúszdaparkok és a különböző játékok vízben nyújtotta élményéről se (Szatmári, 2009).

A másik csoportot a vízfelszín alatti sportok jelentik. Használhatjuk a saját tüdőnket, hogy minél mélyebbre merüljünk, ahogy a szabadmerülő, vagy az oxigénpalackot, ahogy ezt a mélytengeri búvárok teszik. Kiaknázhatjuk a víz felhajtóerejét is, rekreációs szempontból. A fitness szerelmesei a sportág víz alatti változatát is üzhetik, sőt manapság már a vízihokit, a vízirögbit vagy a víz alatti biciklit is ki lehet próbálni.

Vizsgálatunk célja a rekreációval, vízi sportokkal kapcsolatos attitűdök, vélemények felmérése volt magyar és külföldi személyek körében. Hipotézisünk szerint a rekreáció fogalma Magyarországon kevésbé ismert, mint külföldön, illetve a vízi sportok, rekreációs lehetőségek népszerűsége különbözik a magyar és a külföldi megkérdezettek körében.

MÓDSZER

A felmérést önkitöltéses kérdőíves módszerrel végeztük, melyben zárt és nyitott kérdéseket használtunk. A magyar és angol nyelven elérhető kérdőív az alábbi kérdéscsoportokat tartalmazta: demográfiai jellemzők, rekreáció fogalma, sportolással töltött idő, vízi sportok népszerűsége, nyaralással kapcsolatos preferenciák, a megkérdezett személy által már kipróbált sportok, illetve azok, amelyeket ki szeretne próbálni. A rekreáció fogalmát Fritz (2006) meghatározása alapján értékeltük.

A vizsgált személyek kiválasztása nem véletlen alapú mintaválasztáson alapult, a kérdőívet a kutató által elérhető magyar és külföldi személyek (80-80 fő) töltötték ki. A vizsgálatban való részvétel önkéntes volt.

A statisztikai feldolgozás SPSS 13.0 for Windows programmal történt. Az eredmények értékelése során egyszerű leíró statisztikákat – átlag, százalékos megoszlás – alkalmaztunk.

EREDMÉNYEK

A magyarországi mintában 29,7 év (minimum: 18 év, maximum: 54 év), míg a külföldiekénél 25,1 év (minimum: 15 év, maximum: 54 év) volt az átlagéletkor. Nemek szerint a magyaroknál 42 nő és 38 férfi, a külföldiekénél 29 nő és 51 férfi töltötte ki a kérdőívet.



Az 1. táblázat a sportolással eltöltött órák számát mutatja be. A megkérdezettek többsége (magyarok: 92%; külföldiek: 94%) több mint egy órát töltött hetente sportolással. A magyarok közel 70 százaléka hetente 1–3, illetve 3–10 órát sportolt. A megkérdezett külföldiek jóval több időt töltöttek mozgással, 30 százalékuk 3–10 órát, 40 százalékuk pedig 10 óránál is többet.

Sportolással töltött idő	Magyar minta	Külföldi minta
1 óránál kevesebb	8%	6%
1–3 óra	37%	18%
3–10 óra	32%	30%
10 óránál több	23%	40%
Egyéb	0%	6%

1 A megkérdezettek megoszlása (%) a sportolással töltött órák heti száma szerint

A fogalom ismerete	Magyar minta	Külföldi minta
Tudta	77%	78%
Nem tudta	23%	22%

2 A rekreáció fogalmának ismerete

A rekreáció fogalmát, célját a vizsgálatba bevont személyek több mint 75 százaléka helyesen határozta meg, a magyar és a külföldi minta ismereteit illetően nem volt különbség (2. táblázat).

A magyarok 94 százaléka és a külföldiek 97 százaléka nyilatkozott úgy, hogy tud úszni. A megkérdezettek szerint legnépszerűbb vízi sportokat az 1. és 2. ábra mutatja be. Magyarországon a vízilabda (68%) a legnépszerűbb, ezt követi az úszás (13%), a kajak-kenu (9%), a jet-ski és a wakeboard (3-3%); a szörföt, a vitorlázást és a vízisielést csak 1-2% határozta meg legnépszerűbb sportágként. A külföldiek 62 százaléka az úszást, 26 százaléka a vízilabdát, 5-5 százalékuk az evezést, illetve a szörföt, 2% pedig a jet-skit jelölte meg népszerű sportként.

A tévészés kapcsán a sportközvetítések nézettségét vizsgáltuk. A magyarok 62 százaléka szívesen nézi a vízisport-közvetítéseket, 12% néha megnéz egy-egy közvetítést, 8% kizárólag csak az olimpiai közvetítéseket, 18% pedig soha. A vízisport-közvetítést nézők főleg a vízilabdát (36%), az úszást (34%) és a kajak-kenu (12%) kísérik figyelemmel a tévében. A negyedik helyre a szinkronúszás (10%) került, a műugrást 5%, a szörföt, toronyugrást és wakeboardot a megkérdezettek 1-1 százaléka nézi. A külföldiek 67 százaléka szívesen nézi a vízisport-közvetítéseket, 15% néha megnéz egy-egy közvetítést, 10% kizárólag csak az olimpiai közvetítéseket, 8% pedig soha. A külföldieknél a vízilabdát és az úszást egyaránt 45-45% nézi. A szörföt választotta a megkérdezettek 6 százaléka, 2 százalékuk a búvárkodást, szintén 2 százalékuk pedig szívesen megnéz bármilyen vízi sportot.

Arra a kérdésre, hogy „Milyen helyre menne szívesen nyaralni?” a magyarok 56 százaléka a vízparti, tenger közeli helyeket jelölte meg (3. ábra). Hegyekbe menne 25 százalékuk, ahol a szabadidejét túrázással és a természet szépségeinek megismerésével töltené. A válaszadók 12 százaléka a családdal vagy baráti társasággal

töltött wellnesshétvégét választotta, 5 százalékuknak pedig nincs ideje elmenni nyaralni. Az egyéb válaszlehetőséghez a megkérdezettek 1 százaléka írta, hogy olyan helyre menne, ahol van vízpart is és hegy is, ahol túrázni tud. Sajnos, többen jelezték, hogy anyagiilag nem engedhetik meg maguknak a nyaralást.

A külföldiek többsége (73%) szintén a vízpartot, a vízi rekreációs lehetőségeket választotta (4. ábra); hegyekbe 8 százalékuk menne, míg a wellnesst csak 5 százalékuk preferálta. Az egyéb választ 14 százalékuk jelölte meg. Sokan írták, a magyarokhoz hasonlóan, hogy leginkább olyan úti célt választanának, ahol vízi rekreációs lehetőségek és hegyek egyaránt vannak. A legmeglepőbb az az amerikai válaszadó volt, aki extrém sport-centerbe menne legszívesebben.

Vizsgáltuk azt is, hogy a megkérdezettek milyen vízi sportot próbálnának ki, ha lenne rá lehetőségük (több sportformát is meg lehetett jelölni). A magyar válaszadók legnagyobb arányban a búvárkodást (12%) szeretnék kipróbálni. 7–10 százalékuk szívesen megismerkedne más vízi sportokkal is (jet-ski, vízibob, wakeboard, vízibanán, rafting, vízisí), 4–6 százalékuk a kajak-kenuzást, a szörföt, a vitorlázást, a snorkelinget (búvárkodás pipával), az aquafitneszt, a vízilabdázást és a yachtingot, 2-3 százalékuk pedig a horgászatot, illetve a vízirögbit próbálná ki.

A külföldiek 14 százaléka a jet-skit, 9-9 százalékuk pedig a vízilabdát és a kajak-kenu szeretné kipróbálni. 8 százalékuk a vízibanánt, a szörföt és a wakeboardot, 7-7 százalékuk a búvárkodást, illetve a vízisielést, 6-6 százalékuk a raftingot és a vitorlázást jelölte meg. A horgászatot és a snorkelinget 5 százalékuk, a yachtingot, a vízi aerobikot és a vízibobot 2-3 százalékuk próbálná ki.

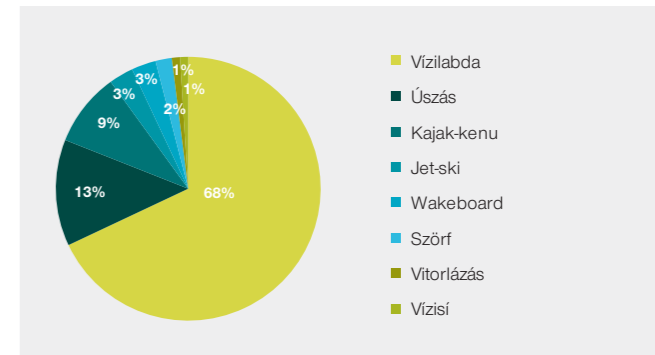
A továbbiakban arra kérdeztünk rá (5. és 6. ábra), hogy ténylegesen mely vízi sportokat próbálták már ki a megkérdezettek (itt is több választ lehetett megjelölni). A magyaroknál a horgászat (19%), a külföldieknél a vízilabda/strandvízilabda (18%) volt a leggyakoribb. Második helyre került a magyaroknál a vízilabda/strandvízilabda, a külföldieknél pedig a snorkeling, a harmadik helyen pedig mindkét csoportnál a kajak-kenu szerepelt, valamint a külföldieknél még a horgászat is. A negyedik helyre a jet-ski került mindkét csoportnál, a külföldiek még a szörföt is idesorolták. A további sportokat tekintve gyakorlatilag mindenféle vízi sport kipróbálásával találkoztunk mindkét csoportnál.

KÖVETKEZTETÉSEK

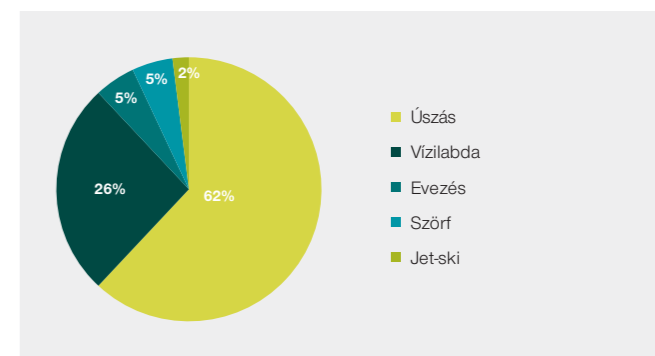
Eredményeink alapján megállapítható, hogy a magyar válaszadók lényegesen kevesebb időt töltöttek sporttal, mozgással, mint a külföldiek. Általában elmondható, hogy az emberek érdeklődnek a vízi sportok és a vízi rekreáció iránt, legyen szó a szabadidő aktív vagy passzív eltöltéséről. A megkérdezettek többsége tisztában volt a rekreáció fogalmával, mely az egészség megőrzése szempontjából jó kiindulópont lehet.

A vízi rekreáció nemcsak külföldön, hanem itthon is népszerű, s bár tenger nem határolja Magyarországot, folyóink, tavaink és termálvizben gazdag területeink – főleg nyáron – számos vízi rekreációs lehetőséget nyújtanak.

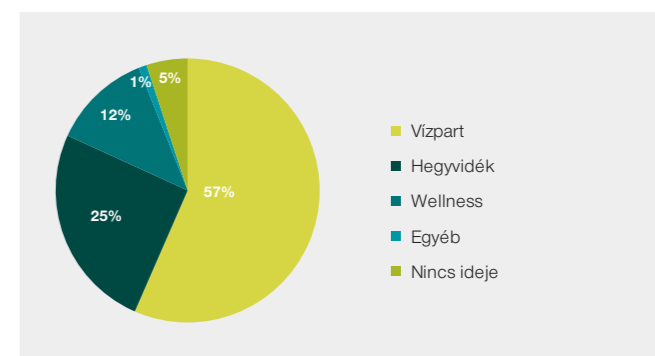
Hazánkban a vízilabda, az úszás és a kajak-kenu a legnépszerűbb vízi sport, amely nem meglepő, hiszen világviszonylatban is ezekben vagyunk a legsikeresebbek. Népszerű még a vízisí és a wakeboard, bár ezek szezonhoz kötöttek, valamint a vitorlázás, amelyhez elég csak lemenni a Balatonra. Az emberek ezekhez a lehetőségekhez mérten próbálják a kikapcsolódást is megoldani. Nyáron egy hétvége vagy akár egy hét nyaralás alkalmával ki le-



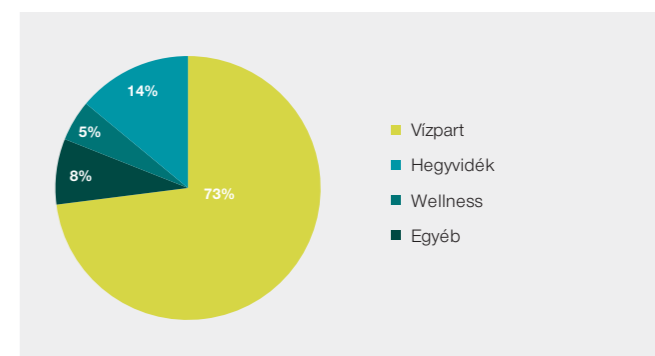
1 Vízi sportok népszerűsége – magyarok



2 Vízi sportok népszerűsége – külföldiek



3 Turisztikai célpontok – magyarok



4 Turisztikai célpontok – külföldiek



het próbálni a Balaton adta vízi rekreációs lehetőségeket. Itthon is meg lehet ismerkedni a vízibanánnal, a jet-skivel, a vízbobbal, a wakeboarddal, a vízisíeléssel stb.

A vízi sportok hazai népszerűségét több tényező is elősegítheti. Fontos ebből a szempontból az, hogy az elmúlt három olimpián (Sydney, 2000; Athén, 2004; Peking, 2008) a magyar férfi vízilabda-válogatottnak sikerült a dobogó legfelső fokán végeznie. Sok olyan vízi sport van, amelyek már nagyobb városokban is helyben űzhetőek (búvárúszás, szinkronúszás, vízi aerobik, vízilabda, strandvízilabda, aquafitness, aquagimnasztika stb.); ezek a sportágak is egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek. Nem elhanyagolható szempont a környezet, a táj sem. Nyaraláskor előszeretettel megyünk tenger- vagy vízpart mellé. Az sem elhanyagolható szempont, hogy milyen vízi rekreációs lehetőségek vannak az adott környéken. Meg kell említeni még a médiát is, amely fontos szerepet tölthet be az egyes sportágak népszerűsítésében.

Felmérésünk szerint a külföldiek is hasonlóan vélekedtek az egyes vízi sportok népszerűségét illetően. A vízilabda/strandvízilabda, a kajak-kenu vagy a horgászat a külföldi mintában is a legnépszerűbb és a leggyakrabban kipróbált sportágak közé tartozott. Ismeretes ugyanakkor az is, hogy például az Egyesült Államokban az amerikai futball, a kosárlabda, a jégkorong és a baseball élen járnak a népszerűségben. Európa legtöbb országában pedig a futball miatt szorulnak háttérbe a vízi sportok, hiszen futballozni még a legszegényebb falvakban is lehet, mert nem kell hozzá sem víz, sem speciális eszköz, hanem csak egy labda.

Összefoglalóan elmondhatjuk, hogy mind a magyarok, mind a külföldiek körében ismertek a vízi sportok, különösen azok klasszikus formái (például vízilabda, kajak-kenu), de ezek mellett nagy az érdeklődés az újabb, ma még kevésbé elterjedt sportok (például vízibanán) iránt is. A rekreáció, és ezen belül a vízi rekreáció fontos feladata, hogy választ adjon az életminőséget rontó civilizációs kihívásokra. Ennek megfelelően az emberek elsősorban az úgynevezett „outdoor” vagy „ki a természetbe” lehetőségeket keresik; fontos szempont az egészség, menekülés a kényszerektől, a stressztől, a szorongástól, mely a mindennapokat jellemzi. Ezek legyőzéséhez az élményorientált kikapcsolódást, fittséget, sportot, wellnesszt veszik célba, melynek kiváló területét jelenti a vízi rekreáció, a színes, de még ki nem aknázott lehetőségeivel. ■



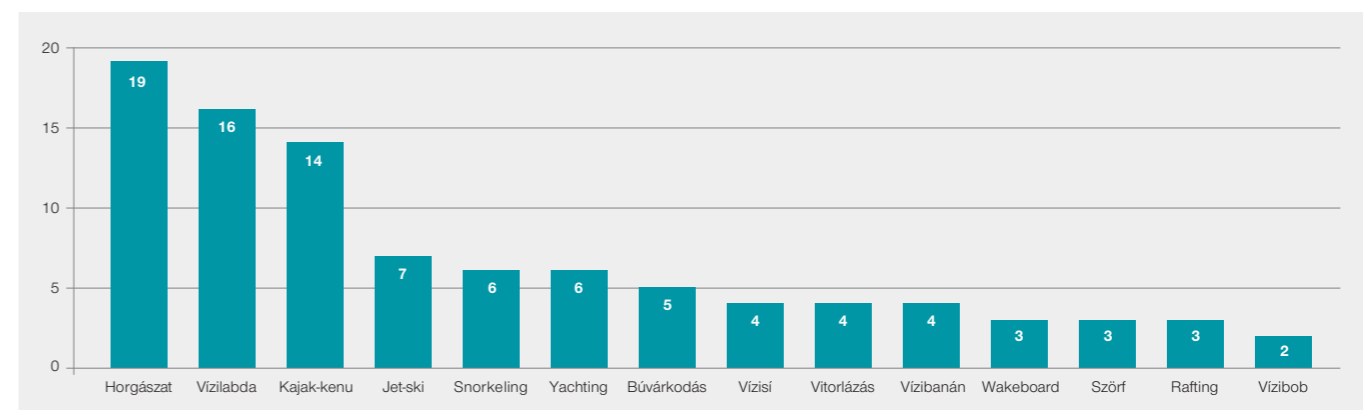
Abstract: Recreation is a free time activity that aims to resolve stress, fatigue caused by the daily work and aims to restore the physical and mental performance and skills; one of its forms is active (physical exercise involved) recreation. The goal of the voluntary survey was to assess the attitudes of Hungarian and foreign people related to recreation and water sports. According to our results the Hungarians spent significantly less time with sports and physical exercises than the foreigners. The majority of the surveyed people were aware of the definition of recreation, and the people are interested in water sports and water recreation. Water-polo, swimming, kayak-canoe and rowing were amongst the most popular sports in both groups which is not surprising in Hungary's case, since worldwide we are the most successful in these sports. Besides the classic forms of water sports (water-polo) there is great interest towards newer, yet less widespread sports (water banana). The exploitation of opportunities in water recreation might have a significant role in improving the residents' quality of life.

Keywords: recreation, water recreation, health promotion

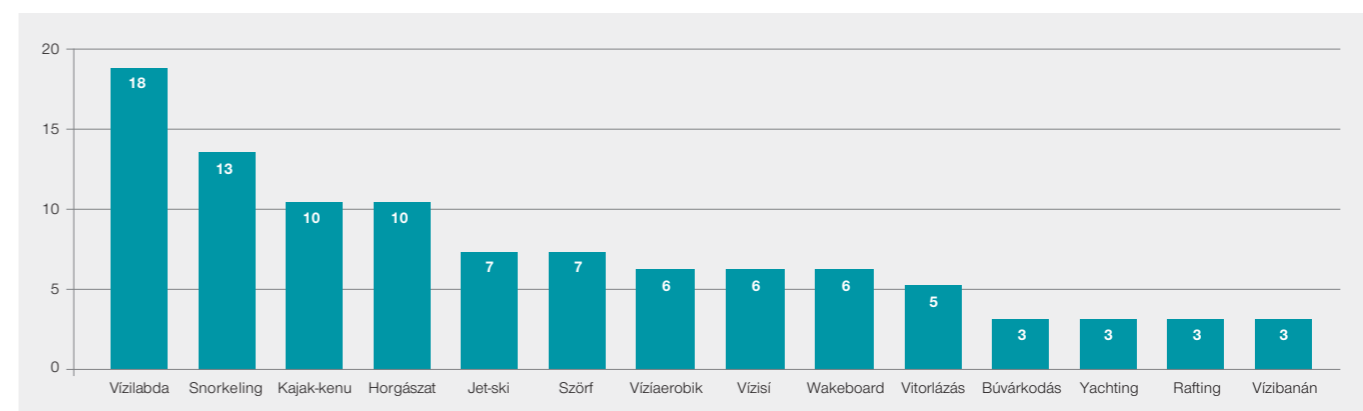
IRODALOMJEGYZÉK:

- » Bakó J. (1986): Az úszás története. Budapest, Sport Kiadó
- » Fritz P. (2006) Mozgásos rekreáció. Rekreáció mindenkinek I. Bába Kiadó
- » Kovács T. A. (2007a): A rekreáció kultúrája. A rekreáció főbb kulturális alrendszerei. Magyar Sporttudományi Szemle, 8(30): 13–24.
- » http://www.sporttudomany.hu/kiadvanyok/pdf/MSTT_200702.pdf
- » Kovács T. A. (2007b): A rekreáció főbb irányzatai. Civilizációs kihívások, rekreációs válaszok. Magyar Sporttudományi Szemle, 8(30): 3–12.
- » http://www.sporttudomany.hu/kiadvanyok/pdf/MSTT_200702.pdf
- » Magyar Sport Enciklopédia. Budapest, Kossuth Könyvkiadó, 2002
- » Szatmári Z. (szerk.) (2009): Sport, életmód, egészség. Akadémiai Kiadó Zrt.

„Általában elmondható, az emberek érdeklődnek a vízi sportok és a vízi rekreáció iránt, legyen szó a szabadidő aktív vagy passzív eltöltéséről. A megkérdezettek többsége tisztában volt a rekreáció fogalmával, mely az egészség megőrzése szempontjából jó kiindulópont lehet.”



5 Magyarok által kipróbált vízi sportok



6 Külföldiek által kipróbált vízi sportok