Károli Könyvek

Tanulmánykötet

A REKREÁCIÓ ELMÉLETE



Szerkesztette:
Fritz Péter

KÁROLI GÁSPÁR REFORMÁTUS EGYETEM

L'Harmattan

This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/



A rekreáció elmélete

The Theory of Recreation

Szerkesztette Fritz Péter

https://orcid.org/0000-0002-7384-0073

Sport és fitnessztudományok / Sport and fitness sciences (12510), Orvos- és egészségtudomány / Medical and health sciences (12124), Táplálkozás, dietetika / Nutrition, Dietetics (12389)

rekreáció, szabadidő, életmód, egészségfejlesztés, életminőség

recreation, leisure, lifestyle, health promotion, quality of life

ISBN 978-963-646-461-5 (pdf)

DOI: https://doi.org/10.56037/978-963-646-461-5



https://openaccess.pub

A REKREÁCIÓ ELMÉLETE



Károli Könyvek

tanulmánykötet

Sorozatszerkesztő: Sepsi Enikő

A szerkesztőbizottság tagjai:
Boros Gábor, Csanády Márton, Csoma Mózes, Fabiny Tibor,
Furkó Péter, Homicskó Árpád, Jakab Éva, Kendeffy Gábor,
Pap Ferenc, Stubnya Gusztáv, Tóth J. Zoltán

A kötet a *Rekreáció mindenkinek* sorozatban jelent meg.
A sorozat szerkesztője: Fritz Péter

A REKREÁCIÓ ELMÉLETE

Szerkesztette: Fritz Péter

Károli Gáspár Református Egyetem • L'Harmattan
Budapest, 2026

Felelős kiadó:
Gyenes Ádám, a L'Harmattan igazgatója és
Trócsányi László, a KRE rektora

Károli Gáspár Református Egyetem
1091 Budapest, Kálvin tér 9.
Telefon: 455-9060

© Károli Gáspár Református Egyetem, 2026
© L'Harmattan Kiadó, 2026
© L'Harmattan Open Access, 2026
© Fritz Péter, 2026

Szerkesztette:
Fritz Péter
egyetemi docens, Károli Gáspár Református Egyetem, Gazdaságtudományi,
Egészségtudományi és Szociális Kar, Életmód és Testkultúra Intézet,
Budapest, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7384-0073

Szerzők:
Biróné Ilics Katalin, Fritz Péter, Fritz Réka, Fritz Zsombor, Kaprinay Zsófia,
Magyar Márton, Mizerák Katalin,
Patakiné Bősze Júlia, Princz Adrienn, Szatmári Zoltán

Szakmai lektorok:
Gősi Zsuzsanna, Tóth Ákos Levente

A kötet borítója Fritz Mihály szobrászművész alkotásának felhasználásával készült.
Borítótervező: Kára László

ISBN 978-963-646-456-1
ISBN 978-963-646-461-5 (pdf)
DOI: https://doi.org/10.56037/978-963-646-461-5

ISSN 2062-9850

TARTALOMJEGYZÉK

Köszönetnyilvánítás (Fritz Péter) 7

Bevezetés (Fritz Péter) 9

Fritz Péter – Patakiné Bősze Júlia – Magyar Márton:
Életmód – szabadidő – rekreáció – egészségfejlesztés 11

Szatmár Zoltán – Fritz Zsombor – Fritz Péter: Természetes
egészség, mesterséges intelligencia 77

Fritz Péter: A rekreáció fogalma, rendszertani felosztása 89

Fritz Péter – Mizerák Katalin: A rekreáció története 111

Fritz Péter: A rekreátor mint egészségfejlesztési szakember 219

Fritz Péter: A cooperi egyensúlyi elv bemutatása 227

Fritz Réka – Fritz Péter: Életkorok-életkórok: életkori szakaszok
a rekreáció szemszögéből 247

Fritz Péter: A rekreáció helye és szerepe az oktatásban 281

Fritz Péter: Munkahelyi egészségfejlesztés 293

Fritz Péter – Biróné Ilicsi Katalin – Magyar Márton:
Szabadidő-eltöltési irányzatok és színterek 317

Fritz Péter: Fogyatékossággal élők rekreációja 431

Kaprinay Zsófia – Princz Adrienn – Patakiné Bősze Júlia:
A rekreáció jogi környezete 473

Fritz Péter: A rekreáció nemzetközi szervezetei 565

Fritz Péter: A rekreáció és a gazdaság kapcsolata 571

Utószó (Fritz Péter) 579

A kötet szerzői 581

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Ezúton szeretném kifejezni hálámat mindazoknak, akik szakmai munkájukkal, emberi támogatásukkal és inspiráló jelenlétükkel hozzájárultak e könyv megszületéséhez.

Mindenekelőtt köszönettel tartozom családomnak, akik türelemmel, szeretettel és megértéssel támogatták a könyv írásának hosszú és sokszor embert próbáló folyamatát. Nélkülük ez a munka nem készülhetett volna el. A mindennapok biztonsága, az otthon nyugalma és az a háttér, amelyet számomra biztosítottak, erőt adott a folyamatos alkotáshoz és kutatómunkához.

Külön köszönöm szerzőtársaimnak az együtt gondolkodást, a közös szakmai munkát és azt az elkötelezettséget, amellyel hozzájárultak a rekreáció tudományos szemléletének gazdagításához. A különböző tudományterületek találkozása és az egymást kiegészítő nézőpontok tették lehetővé, hogy ez a kötet valóban multidiszciplináris szemléletben valósulhasson meg.

Hálás vagyok hallgatóimnak is, akik kérdéseikkel, gondolataikkal, visszajelzéseikkel és sokszor kritikus meglátásaikkal folyamatos inspirációt jelentettek számomra. Az oktatás során kialakuló közös gondolkodás, a szakmai viták és a gyakorlati tapasztalatok nagyban hozzájárultak ahhoz, hogy a rekreációt ne csupán elméleti, hanem valódi életmódbeli és egészségfejlesztési perspektívából is értelmezni tudjuk.

Köszönettel tartozom mindazoknak a kollégáknak, kutatóknak, szakembereknek és intézményeknek is, akik az elmúlt években támogatták munkámat, kutatásaimat és szakmai fejlődésemet. A rekreáció területe ma már nem csupán tudományos érdeklődési kör számomra, hanem hitvallás is: annak a meggyőződése, hogy az egészségtudatos, aktív és értékközpontú életmód képes javítani az emberek életminőségét és hosszú távú jóllétét.

Külön szeretném megköszönni a L'Harmattan Kiadó és a Károli Gáspár Református Egyetem professzionális támogatását, a kiadási folyamat során nyújtott magas színvonalú szakmai együttműködést, valamint azt a bizalmat és elkötelezettséget, amellyel a könyv megszületését segítették.

Végül szeretném megköszönni mindazoknak az olvasóknak az érdeklődését, akik nyitottak a rekreáció tudományos és gyakorlati megközelítésére. Bízom benne, hogy ez a könyv hozzájárul ahhoz, hogy a rekreáció valódi értéke és szerepe egyre hangsúlyosabban jelenjen meg a mindennapi életben, az oktatásban és az egészségfejlesztés gyakorlatában.

Fritz Péter

BEVEZETÉS

Mi is a reakciója általában az embereknek Magyarországon a rekreáció szó hallatán? Kérdő tekintetek, visszakérdezések, találgatások, esetleg tudatlanság érzete, amit saját elképzelések magyarázatával próbálnak álcázni. És persze erre épül a kifejezésnek a helytelen, de divatos használata.

Mielőtt 1994-ben testnevelés–rekreáció szakra felvételiztem Szegeden, próbáltam minél több információt megtudni a rekreációról. Sem a tájékoztató füzet, sem a rekreáció szakos hallgatók, sem az akkori magyar nyelvű szakirodalom nem tudott egy egységes rendszerbe foglalt képet adni a szó tényleges tartalmára. Tanulmányaim során pedig egyre többször kerültem egymással ellentétes magyarázatok és okfejtések kereszttüzébe a rekreációval kapcsolatban. A megválaszolatlan kérdések pedig egyre kíváncsibbá tettek, és egyre jobban elkezdtem a rekreáció iránt érdeklődni. Később, amikor a rekreációval a gyakorlatban is elkezdtem foglalkozni, mint a rekreációt kutató és a rekreációs hallgatók képzésébe is bekapcsolódó tanár, nagyon sok érdekes, elgondolkodtató és tisztázásra váró kérdést gyűjtöttem össze, amiknek megválaszolása kezdett egy rendszerelméletet kialakítani, ami segít eligazodni a rekreáció mérhetetlenül széles tevékenységei és lehetőségei között. Ezt a célt szolgálja a rekreációról szóló könyvsorozat, aminek az első része a mozgásos rekreációt mutatja be és próbálja hasznosságára, egészségfejlesztő és életmódformáló hatásaira felhívni a figyelmet. Folytatásként a későbbiekben a szellemi rekreáció területével, a rekreáció módszertanával kapcsolatban szeretnék publikálni, melyhez már jó pár éve gyűjtöm az anyagokat és bővítem az egyetemi előadásaim vázlatait, melyben sokat segítenek a hallgatók visszajelzései is, valamint a különböző rekreációs rendezvényeinken szerzett tapasztalatok.

Felhasználva a jelenlegi szakirodalom egyes részeit, próbáltam az eddig tisztázatlan kifejezésekből és szóösszetételekből adódó ellentéteket feloldani és a helyes szóhasználatot kialakítani. Tisztában vagyok azzal is, hogy ezzel a javított és bővített kiadással sem sikerül minden szakmai értelmezésbeli különbséget tisztázni, sőt, lehet, hogy pont a könyv indíthat el újabb szakmai értekezéseket és vitákat, melyeket nagy örömmel veszek, hiszen a rekreáció tudománnyá válását segítheti!

A könyv az egészséget értékként kezelő emberek számára fontos elméleti és gyakorlati tanáccsal, segítő szándékkal szolgálhat, amivel a mindannyiunk számára oly drágának és mindig kevésnek tartott szabadidőnket tehetjük élménygazdaggá, szórakoztatóvá és egészségközpontúvá. (Fritz, 2011)

A fenti gondolatokat 2011-ben írtam, de úgy látom – ismerve a hazai rekreációval foglalkozó felsőoktatási irányzatokat, a piac által nyújtott szolgáltatásokat és persze nem utolsósorban az emberek igényeit, életmód változásait –, a tartalma és mondanivalója most is aktuális. Az elmúlt évek szélsőséges megnyilvánulásai (pandémia, karantén, korlátozások, félelem) azonban felszínre hoztak egy kiemelt problémát, ami a szabadidővel kapcsolatos. Általában a szabadidő hiányára hivatkozva nem választjuk a rekreációs tevékenységeket, azonban az is kiderült, ha „ránk szakad" a szabadidő, akkor meg nagyon nem tudunk mit kezdeni vele, vagy csak szerény készletből tudunk választani. Ha a tevékenységeket nem szolgáltatóktól várjuk, hanem önmagunknak kell kitalálni és megvalósítani, akkor az aktivitás nagyon beszűkül.

Ez a felismerés és bizonyság tovább erősíti a rekreáció szerepét és kiemelt jelentőségét testi és lelki egészségünk fejlesztése érdekében. Célunk a *Rekreáció mindenkinek* könyvsorozattal, hogy tudományos megalapozottsággal értelmet, tanácsot és konkrét ötleteket nyújtson a mindennapi rekreációs tevékenységek alkalmazásához.

Fritz Péter

ÉLETMÓD – SZABADIDŐ – REKREÁCIÓ – EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

Fritz Péter
egyetemi docens, Károli Gáspár Református Egyetem, Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar, Életmód és Testkultúra Intézet, Budapest, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7384-0073

Patakiné Bősze Júlia
egyetemi docens, Károli Gáspár Református Egyetem, Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar, Életmód és Testkultúra Intézet, Budapest, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-9760-3198

Magyar Márton
egyetemi docens, Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Felnőttképzés-kutatási és Tudásmenedzsment Intézet, Budapest, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-7132-6284

Absztrakt

A fejezet az életmód, a szabadidő és a rekreáció összefüggésrendszerét vizsgálja az egészségfejlesztés kontextusában. Az életmód komplex, multidimenzionális fogalomként jelenik meg, amelyet biológiai, társadalmi és kulturális tényezők együttesen formálnak. A szerzők részletesen elemzik a szabadidő különböző értelmezési kereteit, kiemelve a „free time" és a „leisure" fogalmi elkülönítésének jelentőségét, valamint a rekreáció minőségi dimenzióját. A fejezet hangsúlyozza az aktív, tudatos szabadidő-felhasználás szerepét a testi, lelki és szociális jóllét fenntartásában. Kiemelt figyelmet kap a munka-szabadidő egyensúly, az alvás-ébrenlét ciklus, valamint a modern életmódot befolyásoló tényezők – különösen a digitalizáció és a divat – hatásainak elemzése. Az egészség fogalmának történeti és modern értelmezése, valamint az egészségfejlesztés multidiszciplináris megközelítése hozzájárul a rekreáció tudományos megalapozásához és gyakorlati alkalmazhatóságához.

Kulcsszavak: életmód; szabadidő; rekreáció; egészségfejlesztés; leisure; életminőség; egészségmagatartás

A rekreáció elmélete, 11–75.
DOI: https://doi.org/10.56037/978-963-646-461-5-01

LIFESTYLE, LEISURE, RECREATION, HEALTH PROMOTION

Abstract

This chapter examines the interrelationship between lifestyle, leisure, and recreation within the context of health promotion. Lifestyle is conceptualized as a complex, multidimensional construct shaped by biological, social, and cultural determinants. The authors provide a detailed analysis of different interpretations of leisure, highlighting the distinction between "free time" and "leisure," and emphasizing the qualitative dimension of recreation. The chapter underlines the importance of active and conscious leisure use in maintaining physical, mental, and social well-being. Particular attention is given to work–life balance, sleep–wake cycles, and the impact of contemporary lifestyle factors, especially digitalization and fashion trends. The historical and modern interpretations of health, along with a multidisciplinary approach to health promotion, contribute to the scientific grounding and practical applicability of recreation.

Keywords: lifestyle; leisure; recreation; health promotion; quality of life; health behavior

AZ ÉLETMÓD MEGHATÁROZÁSA

Fritz Péter

Az életmód nem értelmezhető az egészség fogalma nélkül, ahogy az egészséget sem definiálhatjuk az életmódtól függetlenül. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) legismertebb alapmeghatározása szerint „[h]ealth is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity", tehát az egészség nem csupán a betegség hiányát, hanem az egyén teljes testi és szellemi jólléti állapotát jelenti (WHO, 1948). Bár többen is megfogalmazták kritikaként a WHO definíciójával kapcsolatban, hogy ez statikus állapotra utal (Székely et al., 2007), illetve hogy a lakosság egészségi állapotára nem alkalmazható (Petőné Csima, 2012), kiindulópontként mégis használható, ugyanakkor az egyes szakterületek a saját vizsgálati pontjaik szerint igyekeznek bővebben kifejteni meghatározó tényezőit.

Az egészséget befolyásoló tényezőket Hidvégi és munkatársai (2015) szerint két nagy csoportra oszthatjuk. Az egyik a külső, a másik a belső tényezők csoportja. A külső tényezők közül megemlítendő a természeti környezet, melyben például az éghajlatnak és a levegőnek van szerepe, valamint a társadalmi környezet, ahová tartozik például az élet és a munkakörülmények kérdésköre. A belső tényezők közé soroljuk magát az életmódot, a biológiai adottságokat és a környezeti hatásokat. Az életmódhoz tartozik minden olyan tevékenység, melyet az ember rendszeresen végez. Ilyen tevékenység többek közt például a munka, a táplálkozás, a mozgás, a pihenés, a szórakozás. A biológiai adottságok alatt az örökletes tényezőket értjük, mint például az alkat, a személyiségjegyek, és a betegségre való hajlam (Hidvégi et al., 2015).

Az életmód az emberek olyan tevékenységi-magatartási rendszere, amelyet – több-kevesebb tudatossággal – életük fenntartására, különböző szintű, különböző helyzetek szerint és történetileg is változó szükségleteik kielégítésére szerveznek (Andorka, 2006). Az emberi magatartás olyan vonásait fejezi ki, amelyek a mindennapi életünkben rendszeresen megnyilvánulnak. A társadalmi-gazdasági fejlődéssel szükségleteink azonban változnak, így életmódunk részben „kortünet". A szükségletek értékelése sem egységes, függ az emberek társadalmi helyzetétől, a környezetből érkező aktuális hatásoktól. Az egyének viszonylagos autonómiával alakítják életmódjukat, az adott társadalmi-gazdasági feltételek között. Az életmódot mint viselkedési mintáink összességét a nevelés eredményének is tekinthetjük. Azonban nemcsak az lényeges, hogy mikor és mit cselekszünk, hanem az is, hogy miért, hogyan és hol cselekszünk (Ábrahám, 2016).

Az életmódot kialakító döntések csak részben tudatosak, illetve részben szabad választás eredményei. Szerepük van benne a hagyományoknak, a szokásoknak, a divatnak. Nagymértékben meghatározzák az anyagi viszonyok és az életszínvonal-beli adottságok, a társadalmi körülmények és mikrokulturális hatások egyaránt formálják, ami jól mutatja a társadalomszerkezet differenciáltságát is. Az életmód és a viselkedésben megnyilvánuló cselekvések az értékpreferenciáktól is függnek, ám azt is tudjuk, hogy a választások és az elutasítások gyorsan változhatnak – különösen a serdülő és fiatal korosztályokban, akiknél ebben az időszakban megfigyelhető a családról való leválás megnövekedett igénye, valamint a kortárs csoportok befolyásának növekvő szerepe (Patakiné, 2014). Az értékek, normák, szokások és célok az életmódról alkotott modellekben állnak össze. Az emberi társadalmak persze nem úgy épülnek fel, hogy a makrotársadalom és annak intézményei állnak szemben az egyes emberekkel. A makrotársadalom és az egyén között „középszinten" helyezkedik el számos csoport, amelyeknek az egyének a tagjai, és amelyeken keresztül a makrotársadalomba betagolódnak. Ezek a csoportok közvetítik a makrotársadalom hatásait, elvárásait, igényeit

az egyén felé. Ezek a kiscsoportok vagy elsődleges csoportok, közöttük a fejlett társadalmakban jelenleg a legfontosabb a család (Andorka, 2006).

A 21. században azonban nem szabad megfeledkezni a tömegkommunikáció, illetve a közösségi média hatásáról sem. A Vaterlaus és munkatársai (2015) által végzett kutatás szerint a fiatal felnőttek úgy érzékelik, hogy a közösségi média jelentős szerepet játszik egészséggel kapcsolatos döntéseik és életmódbeli szokásaik formálásában. A közösségi média nemcsak információforrásként, hanem motivációs tényezőként is működik, ami hozzájárulhat az aktívabb, tudatosabb életmód kialakításához. Przybylski és Weinstein (2017) nagymintás kutatásukban megállapították, hogy a digitális eszközhasználat és a mentális jóllét között nem lineáris, hanem ún. „Goldilocks-hatás" figyelhető meg: a mérsékelt képernyőidő kedvezőbb lehet az életmód szempontjából, mint a teljes elkerülés vagy a túlzott használat. Eredményeik szerint az optimális digitális médiahasználat elősegítheti a kiegyensúlyozottabb, mentálisan egészségesebb életmódot a serdülők körében. Szűts (2022) arra mutat rá, hogy a digitalizáció és a közösségi média jelentősen átalakítja a mindennapi életmódot, különösen a tanulás, a munkavégzés és a társas kapcsolatok terén. A folyamatos online jelenlét újfajta viselkedési mintákat, információfeldolgozási szokásokat és életmódbeli alkalmazkodásokat eredményez. A Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság (2024) kutatása kimutatta, hogy a magyar 13–16 éves fiatalok napi átlagban 4,3 órát töltenek képernyő előtt, főleg közösségimédia-platformokon, ami alapvetően formálja életmódjukat az információszerzés, a kapcsolattartás és a szórakozás terén. Emellett az idealizált tartalmak miatti társas összehasonlítás és énképérzékenység különösen erős hatást gyakorol az életmódjukra, és megerősíti az egyensúlyra való törekvés szükségességét az online/offline jelenlét között.

Életmód-alakító tényezők lehetnek tehát (Angelusz, 2004):

- a végzett munka típusa és az iskolai végzettség, mely az ember társadalmilag elfoglalt helyét is meghatározza;
- az anyagi viszonyok: az életmód kereteit és lehetőségeit nagymértékben befolyásolja az infrastrukturális háttér, a kulturális lehetőségek és azok elérhetősége, a lakóhely milyensége, a közművesítés mértéke;
- az életkor és a nemek szerinti differenciáltság;
- a családi modell és a réteg-hovatartozás feltételrendszerének differenciáló szerepe;
- a tradicionális életmódminták, melyeket az egyes társadalmi rétegek őrizhetnek.

Az egészséget meghatározó tényezők közül leggyakrabban a genetikai tényezőket, a külső tényezőket, az életmódot, a társas közeg hatásait és az egészségügyi

ellátás összefüggéseit emelik ki (Pikó, 2006). Varga-Hatos és Karner (2008) szerint közülük is a leghangsúlyosabb az életmód (43%), a genetikai tényezők (27%) és a környezeti hatások (19%) szerepe, az egészségügyi ellátás csupán 11%-ot képvisel. Ez szinte megegyezik az Egészségügyi Világszervezet adataival, mely szerint az egészségi állapotunkra különböző faktorok különböző százalékos arányban fejtik ki hatásukat. 25%-ban az öröklött tulajdonságok, 18%-ban az egészségügyi ellátás, 20%-ban a környezeti hatások és 37%-ban az egyén egészségmagatartása, életmódja határozza meg egészségünket (WHO, 2024), illetve hasonló a Healthy People 2030 (U. S. Department of Health and Human Services, n. d.) és egyéb kutatásokban megállapított arányokhoz, mely szerint a klinikai ellátás mindössze 10–20%-kal járul hozzá az egészséghez, míg a genetika 30%, az életmód (viselkedés) 40–50%, és a társadalmi-környezeti tényezők további 20% körüli arányt képviselnek. A listából egyedül az öröklött tulajdonságokon nem tudunk változtatni, ugyanakkor életkörülményeinken (például az ország, ahol élünk, az ellátási rendszer, a környezeti tényezők), bár lehet változtatni, ez sokunk számára mégsem lehet megoldás. Viszont legnagyobb arányban szerepel az életmódunk, amelyen ráadásul a legkönnyebb lenne változtatni.

Természetesen az ilyen százalékos meghatározásokat kritikával kell kezelni, hiszen, ha például nagyon szegényes az egészségügyi ellátórendszer egy adott területen, az vélhetően nagyobb mértékben fogja befolyásolni az egészségi állapotot vagy legalábbis azt, hogy egy betegséget mennyi idő alatt tudnak kezelni, vagy egyáltalán megfelelően tudják-e diagnosztizálni. Így az egészséget befolyásoló tényezők, ha nem is mindenkinél ilyen arányban éreztetik hatásukat, abban a legtöbb, életmódhoz kötődő szakember egyetért, hogy az egyén pozitív vagy negatív egészségmagatartása a legtöbb esetben a legdominánsabb tényező saját egészségi állapotának kialakításában (Patakiné, 2014).

A lakossági egészségfelvilágosítás a gyakorlatban gyakran izolált viselkedésminták – például higiéné, fertőzésmegelőzés vagy egyes rizikómagatartások – korrekciójára fókuszál. Ezzel szemben a korszerű egészségműveltségi megközelítések az egészségmagatartások egymással összefüggő rendszerét helyezik előtérbe, hangsúlyozva, hogy az egyéni döntések társadalmi, kulturális és környezeti kontextusba ágyazottak (Bröder et al., 2017; Fleary et al., 2018).

Az 1970-es évek végén a kutatók vizsgálataikat kiterjesztették a lakosság egészségügyi kultúrájára is. Igyekeztek a korabeli egészségügyi felvilágosítás testcentrikusságát is oldani, ezért vizsgálódásaikban nem választották ketté a testi és a pszichés összetevőket. Ma már természetesebb, hogy a táplálkozási szokásokból, a mozgáshiányból és egyebekből eredő problémák nem oldhatók meg önmagukban, hanem az életmód szerves részeként csak az egyéb kulturális és életviteli szokásokba ágyazottan érthetők s változtathatók meg (Barcy &

S. Nagy, 1985). Az életmód problémája az 1980-as években nem véletlenül került a szociológiai vizsgálódások középpontjába. Bebizonyosodott ugyanis, hogy a gazdasági fejlődés nem automatikusan hoz létre új, magasabb rendű életvitelt, „életminőséget", ez csak az alternatívák közötti tudatos választás, átfogó tervezés eredménye lehet (Szabó & Kósa, 2016).

A 19. században, a második ipari forradalom eredményeként megjelenő motorizáció kifejezetten nagy életmódot befolyásoló hatással bírt. Hatására az ember térhasználata alapjaiban változott meg, a földrajzi távolságok lecsökkentek. Az első ugrásszerű lépést a vasút fejlődése hozta, ezt követte a 20. század első felében a közúti közlekedés fejlődése, majd a jelenünket meghatározó ágazat, a repülés közhasznúvá válásával nem csupán a személyi közlekedés, hanem a kereskedelem, az áruszállítás számára is teljesen új perspektívák nyíltak, melyeknek életmódunkat befolyásoló hatása elvitathatatlan (Kovács, 2014; Ábrahám, 2010). A gazdasági és társadalmi változások megteremtik az új életmód feltételeit, de az nem alakul ki automatikusan, ezt az anyagi és tudati tényezők együttes, szándékos alkalmazása, a termelés fokozása és minőségi javítása, valamint az érték- és normarendszer elfogadása teszi lehetővé.

Az életmód lassan változik, rövid távon nehezen formálható, hosszú távon azonban – megfelelő feltételek kölcsönhatásának eredményeképpen – kedvező irányú elmozdulás érhető el. Mindezeket figyelembe véve elmondható, hogy az életmódkutatásra ma nem csak tudományos igény van, ez társadalmi szükséglet is.

A *Magyar értelmező kéziszótár* szerint az életmód (mint főnév) „az a mód, jellemző magatartás, ahogy vki testi, szellemi, erkölcsi, anyagi vonatkozásban él" (Juhász et al., 1989). Losonczi (1977) megfogalmazása szerint „az életmód a társadalmi feltételek között kialakuló életlehetőségek cselekvési rendszerré válása, a cselekvések megformálása és stilizálása". Rámutat, hogy az életmód tárgyi és anyagi feltételeit és az értékorientációk életvitelt szabályozó hatásait is elemezni kell. Losonczi ebben a munkájában a társadalomban létező életmódkülönbségeket elsősorban az ember tárgyiasult környezetének feltételeiből vezette le, s elemzéseibe a szükségletek témakörét is bevonta. Az életmód a jelenhez köti és a múlthoz kapcsolja az embert, a környezettel határolja, illetve a fejlődési tendenciák – trendek, divat – ütköztetésével lendíti előre. Az életmód a társadalmi feltételek között létrejött viszonyok, kialakult életlehetőségek cselekvési rendszerré válása, e cselekvések megformálása és stilizálása.

„A nemzetet az a veszély fenyegeti, hogy a lelkileg beteg és szegény társadalom keretei között fejleszt ki egészséges gazdaságot", írja Packard (1966, p. 274.). Az életmód köznapi kifejezés és tudományos kategória is egyben. Az élet sokoldalú, így az életmód is sok oldalról megközelíthető, s minden megközelítéssel nyilván más és más lényeges kérdés megválaszolásához juthatunk. „Az életmód olyan

általános és komplex szociológiai kategória tehát, amely az anyagi és szellemi oldal szétválaszthatatlan egysége. Az életmód ezen cselekvések szokásos formáinak sajátos egysége" (Szántó, 1967).

A mai kor életmódja egyre inkább a választás szabadságán, az önazonosság keresésén és a fenntarthatóság iránti igényen alapul. A globalizáció, a digitalizáció, a klímaváltozás és a társadalmi egyenlőtlenségek kihívásai új szempontokat helyeznek előtérbe: nemcsak az egyéni jóllét, hanem a kollektív felelősség is az életmód meghatározó elemévé válik (Bauman, 2007; Steger, 2020). Hazai viszonylatban például a LOHAS (Lifestyle of Health and Sustainability) fogyasztói réteg elemzésekből kitűnik, hogy a fenntarthatóságot értékként jelenítik meg, és attitűdjük összefüggésben van életmódhoz kapcsolódó döntéseikkel (Szakály et al., 2017). Az „új életmód" tehát nem csupán szokások és viszonyulások összessége, hanem tudatos válasz is arra, hogy miként élhetünk úgy, hogy az egyszerre legyen fenntartható, értékalapú és jövőorientált (Giddens, 2009). A környezettudatos rekreációs formák (pl. ökoturizmus, közösségi kertészkedés, zöld sportok) a szabadidő eltöltése szempontjából is fontos nézőpontot töltenek be a 21. század gondolkodásmódjában. Marafa (2018) alkotja meg az ecoleisure fogalmát: ezek olyan természeti alapú szabadidős tevékenységek, amelyek ökológiai ideológiára épülnek és közvetlenül hozzájárulnak a testi-lelki jólléthez.

Joffre Dumazedier – a szabadidő különböző funkciói alapján – arról beszél, hogy az iparilag fejlett, modern nyugati társadalmak tagjai különböznek egymástól domináns elfoglaltságaik által, amelyek életmódjuknak sajátos színezetet adnak. Hangsúlyozza, hogy a szabadidős tevékenységek az élet bizonyos minőségét jelentik, olyan elemeket, amelyeket minden tevékenységükben „bírni", illetve újból megszerezni kívánnak, és ez a tény biztosítja a különböző rétegek szabadidős elfoglaltságainak sajátos stílusát (Dumazedier, 1959). Az életmód elemeiként szereplő tevékenységekre változó erővel, más-más sorrendiséggel hatnak a különféle tényezők. Leggyakrabban többféle, egymással küzdő tényezősor működik, amelyek lerontják vagy erősítik egymás hatását.

A szükségletek rangsora is változik, csakúgy, mint a tevékenységek merevsége, rugalmassága és palettája. Ha a szükségleteket említettük, elkerülhetetlen, hogy néhány gondolat erejéig ne méltassuk a Maslow-féle szükséglethierarchia-modellt. Az 1943-ban megalkotott ötlépcsős piramis (Maslow, 1943) 1948-ra hétlépcsős modellé nőtte ki magát, melyben a hét fázist a szerző két csoportba rendezte (Maslow, 1954).

Elmélete rendkívül népszerűvé vált az üzleti élet, a motivációs tréningek, az oktatás, a marketing és a pszichológia területén egyaránt.

Hiányalapú szükségletek (D – deficiency): ezeket valami megkívántnak a hiánya mozgatja. Ezen szükségletek kielégítésének eredménye nem az elégedettség,

hanem az elégedetlenség csökkentése. Abban az esetben, ha nem teljesülnek, az az egyénnek feszültséget okoz:

- Fiziológiai (élettani) szükségletek: éhség, szomjúság, szexualitás.
- Biztonsági szükségletek: fizikai védettség, kiszámíthatóság.
- Szeretet, valahová tartozás szükséglete: gyengédség, viszonzott szeretetkapcsolat.
- Elismerés szükséglete: önbecsülés, mások általi elismerés, hírnév, becsvágy.

Növekedésalapú szükségletek (B – being): akár spirituális vagy egzisztenciális szükségleteknek is nevezhetnénk. Ezek soha nem elégítődnek ki teljes mértékben:

- Kognitív szükségletek: tudni, érteni, megismerni az igazságot.
- Esztétikai szükségletek: szimmetria, rend, szépség.
- Önmegvalósítás szükséglete: az egyénben lévő lehetőségek elérése, megvalósítása.

A hierarchia fiziológiai és biztonsági szükségletei az alapvető emberi léthez kapcsolódnak. A közösséghez tartozás és a megbecsülés szükséglete a pszichológiai egészséghez és a megfelelés érzéséhez járulnak hozzá.

Sok motivációval foglalkozó kutató (többek között Decy és Rayen, 2000; Csíkszentmihályi, 1990; Kiss, 2007) az önmegvalósítás szükségletét úgy tekinti, mint az elismerés, megbecsülés iránti szükségletek kiterjesztését. Az önmegvalósítás szükséglete egy belső igény arra, hogy az ember képességeit kiteljesítse, ez az egyetlen növekedési szükséglet. Ez természetesen minden ember számára mást jelenthet képessége és tehetsége szerint. Maslow az önmegvalósítást alapvető emberi célnak nevezte, bár véleménye szerint csak kevés ember élhet vele.



1. ábra. Maslow-féle piramis.

Ha az egyén életmódjáról beszélünk, az egy, a fent megjelenített piramis minden szintjét jellemző és meghatározó sajátosság, a lehetőségek és a megvalósítások mikéntjének összesége. Az életmód tehát egy általános és komplex szociológiai kategória, melyben szétbonthatatlan egységként szerepel az anyagi és szellemi oldal. Az életmód és egészségmagatartás tehát nem csak a testi szükségletek kielégítéséhez kapcsolótó témakörnek tekinthető. Az életmód, kifejezetten a helyes életmód kapcsán ismét elő kell kerüljön az egészség témaköre. Munkánk során ennek is a teljes, komplex megközelítési módját hangsúlyozzuk. Az életmód az egyének ismétlődő tevékenységeinek rendszere és ezek szokásos formája. Nem maga az aktivitás, hanem a cselekvés hogyanja (Szántó, 1967).

Az életmód a társadalom mindennapjainak sajátos metszete, nem a tevékenységek jellegzetes szféráin, a gazdasági, politikai, kulturális területen kívül eső, önálló szektor, hanem más oldalról – a tevékenység oldaláról – jellemzi az emberi életet. „Az életmód a szükségletek kielégítése érdekében végzett tevékenységek rendszere" (Andorka, 2006). Ezen tevékenységek spektruma igen széles, hiszen beletartozik a munka, a művelődés, a társas együttlét, a fogyasztás, a szabadidő eltöltése és más egyéb cselekvési módok. Életmódunkat a minket körülvevő környezet hatására alakítjuk ki. „Úgy is fogalmazhatunk, hogy a »mód«-dal tudjuk befolyásolni az »élet«-ünket. Az embert, veleszületett tulajdonságain túl, legjobban az jellemzi, hogyan él, milyen az életmódja" (Kokovay, 2005).

Az életmódhoz kapcsolódó tevékenységek köre azonban nem mindenki számára érhető el azonos módon, és természetesen az egyén saját érdeklődési körétől és környezetétől is függ, hogy végül milyen cselekvéseket választ. Így tehát azt lehet mondani, hogy az életmódot két alapvető sajátosság lényegesen meghatározza: a választás és az esély. Ez azt jelenti, hogy az életmódot meghatározza az egyén magatartási választásainak összessége, amely erősen függ az egyének társadalmi-gazdasági körülményeitől (Patakiné Bősze és Pápai, 2013). Az egyén maga hozza meg az életmódjával kapcsolatos döntéseket, azonban ezt a döntést alapvetően az egyén körülményei (kultúra, társadalomban elfoglalt pozíció) és személyisége (motivációi) jelentősen befolyásolják (Pikó és Keresztes, 2007).

*A*z életmód adja azt a keretet, amelynek segítségével az egészség társadalmi meghatározottságát értelmezni tudjuk, s amely egy-egy konkrét szituációban látható viselkedés és az egészséggel kapcsolatos magatartásformák mögött meghúzódó érdekek és cselekvési motivációk magyarázataként szolgálhat (Horkai et al., 2012). Az életmód komplex módon befolyásolja egészségi állapotunkat. Az egészségfejlesztés egyik legfontosabb célja az egészségközpontú életmód elérése, melynek megvalósításához az egyéni törekvéseken túl társadalmi szintű akarat és cselekedet, a lakosság egészét megcélzó intervenciós programok szükségesek.

Ennek az az oka, hogy a modern kor civilizációs betegségeinek rizikótényezői nagyrészt életmódunkkal állnak összefüggésben, amely így messzemenőkig kihat a születéskor várható élettartamra, valamint az egészségesen eltöltött évek számát is befolyásolja.

Az egészséges életmód alapelveit a kerülendő és a követendő rendezőelv határozza meg a táplálkozás, a rendszeres fizikai aktivitás, a szociális kapcsolatok és a pihenés terén. Hozzá tartozik még a problémamegoldó magatartás, a megfelelő stresszoldó technikák alkalmazásának képessége, az optimista életszemléletre való törekvés (Kovács, 2004). Az életmód nagyon fontos eleme a szociális terület „működésének" szintje, a társas kapcsolatok (beleértve a párkapcsolatokat, a szexualitást is), valamint a környezethez alkalmazkodás, és az azzal történő együttműködés képessége is. Ehhez az értelmezési körhöz tartozik a kívánatos szabadidőtudat és igényes szabadidőeltöltés képessége is. Az életmódot a szabadidő értelmezése és az azzal való értelmes gazdálkodás nagyban meghatározza (Fritz, 2009).

Bábosik és Mezei (1994) úgy fogalmaz, hogy az egészséges életmódra nevelés és az ennek keretében fejlesztendő szükségletcsoport (a rendszeres testmozgás és testedzés szükséglete, az egészséges életritmus és a higiéniai szabályok betartásának szükséglete) jelentősnek tekinthető. Így ezen feladat megoldása széles feltételrendszer megteremtését igényli, melynek legfőbb elemei: az iskola légköre és hagyományai, a testnevelés tantárgyi hatásrendszerének célirányos felhasználása, a higiéniai szokások ismeretbeli és tárgyi feltételrendszere, valamint a család életmódja. Ezt a gondolatmenetet folytatja Bábosik és Mezei (1994) azzal, hogy az egészséges életmódra nevelés feladatait, mint az önfejlesztő aktivitási szükséglet egyik csoportját, azért is tartja fontosnak, mert az itt elérhető sikeres megoldások az egész magatartásra is visszahatnak, így a személyiség erkölcsi magatartására is.

Az életmód és a táplálkozás kölcsönhatása

Az életmód alakulásának egyik meghatározó tényezője a táplálkozás minősége, mivel az étrend befolyásolja a szervezet működését, az energiaegyensúlyt és az anyagcserét. A civilizációs betegségek közül a legfontosabb a modern kor társadalmára igencsak jellemző elhízás, melynek következményeként sokkal fiatalabb korban jelentkeznek olyan megbetegedések, mint a cukorbetegség vagy a magas vérnyomás.

Az életmód minőségét nagymértékben meghatározza a táplálkozás, ami szerepet játszik a szervezet anyagcsere-funkcióinak szabályozásában és a krónikus

betegségek kialakulásában (Gropper, 2023; Alyafei & Daley, 2025). A civilizációs betegségek közül a legfontosabb a modern társadalmakban az elhízás, amelynek hátterében az ultrafeldolgozott, magas energiatartalmú ételek növekvő aránya áll (Elizabeth et al, 2020; Luger et al., 2018). Ez a probléma a modern tanulmányok szerint elsősorban a túlzott táplálékbevitel miatt alakul ki, és nem annyira a mozgásszegény életmód miatt (Reynolds, 2025). Következésképpen sokkal fiatalabb korban jelentkeznek olyan megbetegedések, mint a cukorbetegség vagy a magas vérnyomás, amelyek összefüggésben vannak az elhízás prevalenciájával (WHO, 2025).

Az Európai Unióban a felnőttek közel fele túlsúlyos, és minden hatodik elhízott. A *2. táblázat*ból nemek szerint, korcsoportra bontva is láthatjuk, hogy a testtömegindex (Body Mass Index – BMI) hogyan alakult és változott 2009 és 2019 között. Elszomorító jelenség, hogy az elhízottak aránya ezen vizsgált időszakon belül is milyen komoly romlást mutat, nők esetében 18,4%-ról 22,7%-ra emelkedett, míg a férfiak esetében 20,8%-ról 25,1%-ra nőtt. Ami biztosan szemet szúrhat az olvasónak, az az iskolai végzettség befolyásoló hatása az elhízásra.

A statisztikák szerint 2014-ben az Európai Unióban élő felnőttek 46%-a volt normális súlyú, 51,6%-uk túlsúlyos. Elhízottnak az EU-s állampolgárok 15,9%-a számított (Murang et al., 2017).

Az Eurostat 2022-es adatai alapján a BMI szerinti felnőtt (18 éves kortól) elhízottak tekintetében 35 európai ország közül Magyarország a 28. helyen áll (Eurostat, 2023).

Nemzetközi tanulmányokban ezen tények felismerése alapján egyre több szakember foglalkozik a gyermekkori elhízással, az elhízott gyermekek életmódjának, étkezésről, fizikai aktivitásról való tudásuk felmérésével (Murang et al., 2017), ezzel mintegy irányt mutatva az egészségfejlesztéssel foglalkozók számára, hogy a tájékoztató, felvilágosító, egészséges életmódra irányuló képzéseket a legfiatalabb kortól érdemes elkezdeni. Fontos eleme az egészségfejlesztésnek a mérések, a számok és összefüggések vizsgálata is, azonban, ha már számokról esik szó, meg kell jegyezni, a BMI eredményeinek torzító hatását is. Például egy nagy izomtömeggel és alacsony zsírtömeggel rendelkező sportoló sokszor a túlsúlyos vagy elhízott BMI-kategóriába kerül, hiszen a testtömege magas, ellenben egy magas zsírtömeggel, de nagyon alacsony izomtömeggel rendelkező embernek is lehet normál BMI-szintje. Azonban, míg a BMI-t egy online formában történő adatbekérés után is ki lehet számolni, addig a ténylegesen az elhízást objektíven mutató testösszetétel-mérésekhez műszeres vizsgálatokra lenne szükség.

1. táblázat. A magyar lakosság megoszlása tápláltság szerint a testtömegindex (BMI) alapján (%).

Megnevezés	2009: sovány-nyak	2009: normál súlyúak	2009: túlsúlyosak	2009: elhízottak	2014: sovány-nyak	2015: normál súlyúak	2014: túlsúlyosak	2014: elhízottak	2019: sovány-nyak	2019: normál súlyúak	2019: túlsúlyosak	2019: elhízottak
Nem												
Férfi	2	38,7	38,6	20,8	2	37,2	39,4	21,4	1,4	33,4	40,1	25,1
Nő	5,7	45,5	30,4	18,4	4,7	47,6	27,8	19,9	3,9	44,2	29,2	22,7
Korcsoport												
15–17	25,1	62,6	10,8	1,6	19,6	63,3	13,1	3,9	19,1	65,1	8,6	7,2
18–34	7,1	61,5	22,5	8,9	6,7	61,8	21,9	9,5	3,5	57,2	26,2	13
35–64	1,8	34,9	39,4	23,9	1,7	36,6	37	24,8	2	34,5	36,2	27,3
65–	1,7	30,9	41,3	26,1	1	31,3	41,2	26,5	1	26,6	42,5	29,9
Iskolai végzettség												
Legfeljebb 8 általános	6,2	40,6	30,1	23,2	5,9	42,7	28,8,	22,6	6,1	39,8	29,7	24,4
Érettségi nélkül	1,9	35,8	40,4	21,9	2,2	34,9	38	24,9	1,5	29,4	38,4	30,7
Érettségivel	3,9	44,8	34,4	16,9	2,8	46,2	32,2	18,8	2,1	40,5	34	23,5
Felsőfokú végzettséggel	3,7	51,4	30,6	14,3	3,1	47,9	33,6	15,3	1,9	45,6	35	17,5

Az életkorok hosszát, a statisztikákban szereplő „születéskor várható élettartamot" azonban úgy mérik, hogy az átlagban benne van és azt értelemszerűen lecsökkenti a gyermekhalandóság. Minél jobban csökkent tehát a gyermekhalandóság annál jobban hosszabbodott az átlagos élettartam. Az átlagos életkor statisztikája nem mutatja, hogy akik túlélik a gyermekkort, valójában átlagosan hány évet élnek. Márpedig már a biblia is arról beszélt, hogy „életed évei 70, sőt jobb esetben 80 év" (Zsoltárok 90:10). Érdekes módon, ez tehát alig-alig változott, miközben a születéskor várható élettartam drámai növekedésen ment át. A világ egészének lakossági átlagát figyelembe véve a szakértői számítások szerint a Római Birodalomban, kétezer évvel ezelőtt az átlag életkor 31 év volt, míg ma kereken 67 év. A kontinensek között azonban nagyok a különbségek. Míg Európában a nők 78, a férfiak pedig 71 évet élnek átlagosan, addig Afrikában csak 53 és 50 évet, Ázsiában pedig 69 és 65 évet. Az elmúlt évszázadban 1920 óta az USA-ban nem egészen 5-ről 17 százalékra emelkedett a lakosságban a 65

éven felüliek aránya. Ezen belül a 85–94 év közöttiek már alig növekedtek, 5,1-ről csak 5,7 millióra. Ezek a száraz tények (Berend, 2023).

Megállapítható tehát, hogy az emberek várható élettartama számos tényezőtől függ, beleértve a genetikát, az életmódot és az egészségügyi ellátást (ami az előbb ismertetett gyermekhalandóságot nagyban tudja kedvező irányba befolyásolni).

Tíz olyan ország, ahol az emberek a legtovább élnek: Norvégia (82,5 év): a norvégok értékelik a kiegyensúlyozott, egészséges életmódot és a természettel való kapcsolatot. Dél-Korea (82,7 év): Dél-Korea hatékony egészségügyi rendszerrel rendelkezik, és a lakosság egészséges táplálkozásra törekszik. Kanada (82,8 év): Kanadában magas színvonalú egészségügyi ellátás és jó életminőség található. Olaszország (82,8 év): Az olaszok mediterrán étrendet követnek, amely hozzájárulhat egészségük fenntartásához. Ausztrália (82,9 év): Ausztráliában a lakosság aktív életmódot folytat, és a természetes környezet is segíti az egészséget. Franciaország (82,9 év): Franciaországban a mediterrán étrend és a jó egészségügyi ellátás hozzájárul a hosszabb élettartamhoz. Szingapúr (82,9 év): Szingapúrban magas színvonalú egészségügyi ellátás és hatékony szociális rendszer található. Spanyolország (83,1 év): Spanyolországban a mediterrán étrend és a jó életminőség hozzájárul az emberek hosszabb életéhez. Svájc (83,3 év): Svájcban kiváló egészségügyi ellátás és magas életszínvonal található. Japán (84,2 év): Japánban az egészséges étrend, a mozgás és a társadalmi támogatás hozzájárul a hosszabb élettartamhoz (Worldometer, 2025).

Ezek az országok általában jómódúak, hatékony egészségügyi rendszerrel rendelkeznek, és az emberek egészséges életmódot folytatnak. Fontos megjegyezni, hogy a várható élettartam, mint azt korábban már elemeztük, számos tényezőtől függ, de az biztosan állítható, hogy az egészséges életmód az egyik tényező, ami a hosszabb és minőségibb életkilátásokhoz támogatást nyújthat.

A SZABADIDŐ-KONCEPCIÓK ÉS A REKREÁCIÓ KAPCSOLATA

Fritz Péter

Káosz uralkodik a különböző szabadidő-meghatározások értelmezésekor, nem fogalmaznak egyértelműen az egyetemi jegyzetek sem, amelyek a rekreációt a napi tevékenységeink közé próbálják beilleszteni, és sokszor kavarodik a rekreáción belül használt felosztások értelmezése, logikai érvelése is.

Egy magyarországi felsőoktatási intézményben használt előadásanyagban a következő felosztást olvashatjuk:

A szellemi rekreáció jellemző tevékenységei lehetnek:

- részben passzívak (néző, el- és befogadó szerepe) – olvasás, zenehallgatás, színház, mozi, tévé, kiállítások megtekintése, kulturális turizmus, szurkolás (sport, vetélkedők);
- zömében aktívak (részt vevő) vagy kreatívak (létrehozó) – rejtvényfejtés, illetve készítés, szellemi játékok, kézimunkázás, zenélés, éneklés, zeneszerzés, vers vagy próza írása, vetélkedői részvétel, fafaragás, festés;
- (a hagyományos értelmezésben) hobbi jellegűek (részt vevő is, létrehozó is) – gyűjtés (képeslap, kőzetek, rovarok, növények, képzőművészeti alkotások), barkácsolás (Bartha, 2009).

És itt egy igazán izgalmas, komoly ellentmondásokat tartalmazó felosztás a szabadidő-fogyasztás típusaira:

A szabadidő-fogyasztás típusai

- Passzív típus *(Időfolyatók):* Azok a személyek, akik szabadidejükben nem végeznek aktív tevékenységeket, legfeljebb televíziót néznek, kocsmába járnak vagy házimunkát végeznek. Jellemző rájuk a szabadidő passzív eltöltése, anélkül, hogy azt tudatosan felhasználnák feltöltődésre vagy fejlődésre.
- Rekreatív típus *(Családi rekreációt kedvelők):* Stabil, megállapodott életvitelt folytatnak, és szabadidejüket elsősorban felüdülésre, pihenésre kívánják felhasználni. Az ebbe a típusba tartozók általában a könnyű műfajok iránt érdeklődnek, mint a pop- és rockzene, aerobik, síelés, tenisz, vízitúrák, illetve tömegkultúrához kapcsolódó programok.
- Akkumulatív típus *(Habzsolók):* Minden iránt érdeklődnek, de semmi iránt nem mélyen elkötelezettek. Jellemző rájuk, hogy az élet különböző területein „akkumulálnak", azaz új élményeket, ismereteket gyűjtenek. Főként értelmiségiek és vezető beosztású személyek alkotják ezt a csoportot, akik között sok a divatkövető és sznob magatartású egyén.
- Inspiratív típus *(Elit-evők):* Szabadidejükben a magasabb kultúra iránt érdeklődnek, önmaguk fejlesztésére törekednek, valamint fontosnak tartják az értékek ápolását. Ide tartoznak az értelmiségiek, illetve más társadalmi rétegekből azok, akik értelmiségi mintát követnek. Szabadidős tevékenységeik között szerepel például a komolyzene (Beethoven, Mozart hallgatása), búvárkodás, golf és vitorlázás (Vitányi, 1995).

Amennyiben a rekreáció meghatározásából indulunk ki, ami a szabadidős tevékenységek közül is az „aktív" tartalmat, a produktív szabadidő-eltöltést emeli ki, akkor nem szerencsés a rekreációs tevékenységeknél a „passzív" kifejezést használni. Viszont a „passzív" fogyasztási típusnál, ami a szabadidő-eltöltés improduktív, „időfolyató" tevékenységére utal, óvatosan kell az ide illő felsorolásokat összeállítani. Egy tevékenység lehet aktív és passzív cselekedet is, ezt a befogadó tudja szabályozni, alakítani, formálni. Tehát a kategóriákat fontos megfelelő magyarázattal, értelmezéssel ellátni.

Óriási különbség van a tévénéző, „bámuló" ember – aki pótcselekvésből vagy csak nyugalom céljából ül a készülék elé – és az aktív érdeklődő, konkrét műsort élvező, élményt szerző tévénéző között. Mindkét esetben szabadidő-eltöltésről van szó, csak a tevékenység célja és hatása különböző.

Egy másik elgondolkodtató minősítés a kocsmába járás, mint „szinte semmittevés", azaz szintén időfolyatás. Persze mindenkinek beugorhat egy füstös, sötét hely, ahol merev tekintettel bámulnak a pohár fenekére az emberek, vagy kontrollt vesztve hangoskodnak, „erősködnek". De bevillanhat egy harmonikus környezet, hangulatos zenével, beszélgetések közben kulturált alkoholfogyasztással. Sok településen a kocsma jelenti a közösségi teret, mely gazdag rekreációs színtér is lehet – például kártyajátékok –, de természetesen itt már nemcsak a szellemi dimenzióra gondolhatunk, hanem az úgynevezett kocsmasportokra is, például teke, darts, csocsó, billiárd stb.

A rekreáció, mint a szabadidő-eltöltés kultúrája, minősége, az embertől függ leginkább. A gasztronómia, a társas környezet, a zenehallgatás, az éneklés, a korosztályok keveredése – ami hazánkban még mindig konzervatív módon valósul meg, összehasonlítva egy ír pub közösségének életkor szerinti összetételével –, a beszélgetés a stressz oldását eredményezheti, a közösség erejéből való táplálkozáshoz, feltöltődéshez vezethet, az aktivitást a résztvevő és környezete dinamikus kölcsönhatása határozza meg.

A passzív típusba került a házimunka is, mint időfolyatás! Igen, a házimunka időigényes tevékenység, amit nem feltétlenül kedvtelésből végzünk, éppen ezért a *félszabadidő* kategóriába soroljuk, de „passzív" meghatározással nemigen illetjük. Ha valakinek örömet is okoz, akkor *rekreatív többletről* beszélhetünk.

Dumazedier (1962) vezette be az úgynevezett „félszabadidő" fogalmát, amelylyel a nélkülözhetetlen társadalmi, családi kötelezettségek óráit különbözteti meg a szabadon választott és kedvtelésből eltöltött „szabad" időtől. Ehhez soroljuk a családi (háztartási munkák, gyereknevelés, bevásárlás, családi események) és állampolgári kötelezettségeket (hivatali ügyintézések, postai és banki ügyletek), valamint azon utazásokat (pl. munkába járás), melyek nem a rekreálódást szolgálják, de időigényes, sok esetben időrabló tevékenységek.

> A szabadidő eltöltés jellege alapján definiált tevékenységformák közül azok tartoznak a szellemi rekreációhoz, melyekben az egyén passzív néző, befogadó (olvasás, zenehallgatás, színház, mozi, TV, kiállítás, szurkolás stb.) vagy aktív, kreatív résztvevő (rejtvényfejtés, szellemi játékok, zenélés, írás, kézimunka, kreatív manuális tevékenység). Ide tartoznak továbbá azok a hobbi jellegű tevékenységek, melyben az egyén résztvevő és létrehozó is (numizmatika, filatélia, kőzetgyűjtés, barkácsolás) (Gáldi, 2011).

A rekreáció tevékenységformáit azért nem célszerű továbbra sem passzív és aktív csoportokra osztani, mert mindkét csoportban szereplő tevékenységek lehetnek aktívak és passzívak is. Ha a tevékenységekhez aktivitás is társul, akkor beszélhetünk tényleges rekreációról, ami nem fizikai értelemben vett mozgásállapot-változást jelent.

Mit jelent a passzív olvasás vagy passzív színházlátogatás?

Talán éppen azt, hogy nem köt le, nem válok a cselekmény részesévé, a tevékenység nem kikapcsol, csak eltöltöm vele az időt, azaz improduktív, tehát nehezen értelmezhető rekreációként.

Az előbbi példákat azért boncolgattam, mert a rekreációértelmezés gyökereihez nyúlnak vissza. Törekedjünk szabadidőnket aktívan eltölteni változatos szellemi és mozgásos tevékenységek kavalkádjával, ami így örömet és igazi kikapcsolódást, feltöltődést fog eredményezni.

A szabadidő mennyisége és minősége alapvetően nem választható el a munkavégzéstől, hiszen a munkával töltött idő és annak jellege közvetlen hatással van az életmód egészére – beleértve a szabadidős tevékenységek lehetőségét is. A mindennapi életben leggyakrabban előforduló tevékenység a munka. Következésképpen annak jellege, tartalma, környezete, megítélése, eredményessége mind-mind olyan tényezők, amelyek együtt és külön-külön is hatnak az életmód – és a szabadidő eltöltésének – alakulására.

„Első megközelítésben, ha történetileg vizsgáljuk a szabadidőt, akkor az nem más, mint a technikai haladás és a társadalmi erők kettős hatása alatt a termelőmunka által az ember nem termelő tevékenysége számára felszabadított időmennyiség" (Tibori, 2002).

A szabadidő eltöltése az életmód függvénye. Differenciálódik a foglalkozás, a munkahely jellege, a települési viszonyok, az életmód civilizációs feltételei (lakás, kommunális ellátottság, az infrastruktúra fejlettsége stb.), az életkor, az iskolai végzettség (vagy inkább a műveltség), a család körülményei, létszáma, összetétele szerint. Társadalmi csoportok szintjén is lényeges eltérések mutatkoznak a szabadon felhasználható idő mértéke és hasznosítása szempontjából (Hunyadi, 2005). Azok a csoportok, amelyeket időben több társadalmi kötelezettség terhel, kevesebb idővel rendelkeznek szabadon. Ezek az időgazdálkodás szempontjából

is hátrányosabb helyzetű rétegek nagyobb arányban kerülnek ki a társadalom kevésbé képzett, alacsonyabban kvalifikált csoportjaiból, a kevésbé urbanizált településekről, a családosok, illetve többgyermekesek köréből.

A szűkösebb időkerettel rendelkező rétegek további hátránya, hogy alacsonyabb jövedelemszintjük következtében kevésbé képesek megvásárolni azokat az eszközöket és szolgáltatásokat, amelyek révén időt tudnak megtakarítani, vagy amelyek közvetlenül a szabadidő eltöltését szolgálják; a lakóhelyük alacsonyabb urbanizációs szintje következtében eleve távol esnek a legtöbb olyan kulturális és sportintézménytől, amely megfelelő felszereltséggel és programmal működik.

Újabb problémát jelent az aktív keresőkhöz képest nagyobb időkerettel rendelkező nyugdíjasok túlnyomórészt passzív és szegényes időfelhasználása. Ez csak részben magyarázható a jövedelmi és területi hátrányokkal. A megtett életút megrázkódtatásai, fáradtsága, fásultsága mellett a gyakori magányosság, a megromlott egészségi állapot jelentős gátlói az életkorral összeegyeztethető nagyobb aktivitásnak. A bezárkózás, passzivitás, leépülés gyökerei az aktív időszakba nyúlnak vissza, amikor a társadalom jelentős rétegeinek nincs módja kialakítani a szükséges rekreációs szokásokat, mely életük későbbi szakaszában is igényként jelentkezhet (Princz & Tessényi, 2016; Tessényi, 2024). A fizikailag aktív szabadidőn belül kitüntetett szerepe van – a személyiség egészére kiterjedő, a fizikumot harmonikusan fejlesztő hatása miatt – a különböző sporttevékenységeknek, ehhez képest a társadalom (15–79 éves népesség) 90%-ának életéből még rendszertelen, ad hoc formában is kimarad a sport (Falussy, 1993). Az időskori aktivitás fejlesztése tehát nem csupán egészségügyi vagy szociális kérdés, hanem tudatos, évtizedeken átívelő prevenciós feladat is. Az aktív élethez szükséges kompetenciák, attitűdök és közösségi élmények már fiatal korban megalapozandók, különben az időskori inaktivitás szinte előre beprogramozott társadalmi valósággá válik.

Az ingázó, a munkahelyre, illetve onnan haza naponta több órát utazó tömegek szabadidős tevékenysége a legsivárabb, és nem csak az utazással eltöltött rengeteg és kárba vesző idő miatt (Hunyadi, 2005). Sem a lakó-, sem a munkahelyhez nem alakulnak ki igazi kötődések, aminek nagy szerepe van a sivárság kialakulásában. Mégis a kényszer szülhet olyan tevékenységeket, melyekkel az ingázásra fordított időt hasznosabbá lehet tenni, például olvasás, zenehallgatás, számítógépes játékok, rejtvényfejtés stb. Ezek mind a szellemi rekreáció körébe tartozó tevékenységek, amik az ingázó életmódból adódó félszabadidőt tehetik színesebbé, hasznosabbá (Stein et al., 2022; Pindek et al., 2023). De meg kell említeni az alvást vagy a meditációt is, ami például Japánban nagyon elterjedt szokás a tömegközlekedési eszközökön (Steger, 2013).

Jane Jacobs *Az amerikai nagyvárosok élete és halála* című tanulmányában (Jacobs, 1961) arról számol be, hogy a tudományosan tervezett, modern, minden

szükségessel ellátott negyedek lakosságának fizikai és egyéb leromlása a leggyorsabb. Megöli őket a kényelem. Hazánkban is kialakultak minőségi lakóparkok, távol a nagyvárosok zajától, viszont a munkába járás időtartama megnövekedett. Leginkább „alvótelepekről" beszélhetünk ezen esetekben, ahol a rekreációs tevékenységek inkább a hétvégékre korlátozódnak, így a rendszeresség vagy a közösségi kapcsolatok háttérbe kerülnek, mely komoly kihatással van egy család egészséges fejlődésére. Emellett a városias, tömör szerkezetű környezetekhez képest a szétszórt, autófüggő elővárosi formák jelentős szociális izolációhoz és alacsonyabb közösségi jólléthez vezetnek (Leyden, 2003; Mouratidis, 2018).

Szabadidő-koncepciók

Dumazedier (1962) szerint a szabadidőnek (az ő megfogalmazásában a „leisure"-nek) három funkciója van: a személyes fejlődés biztosítása *(development),* a szórakozás *(entertainment)* és a felüdülés, pihenés *(relaxation).*

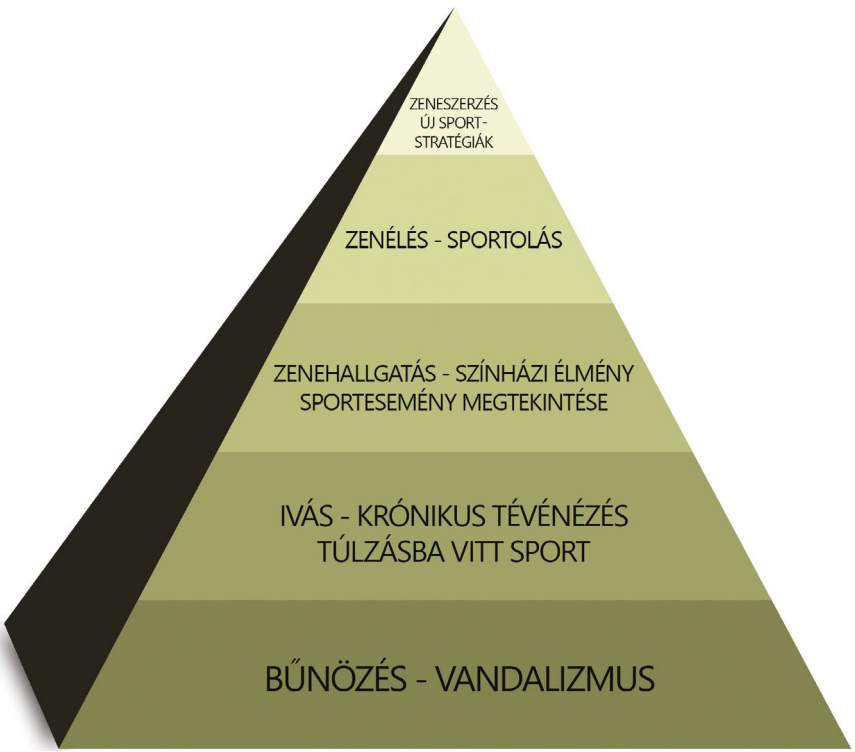
Richard Peterson (idézi Vitányi, 2001) definíciója szerint szabadnak nevezzük azt az időt, amelyben nem végzünk fizetett munkát, a családdal és a háztartással kapcsolatos feladatokat, nem intézünk személyes ügyeket, és nem alszunk.

Max Kaplan (idézi Vitányi, 2001) hét dolgot nevezett meg a szabadidővel kapcsolatban: a munka ellentéte, kellemesség, önkéntes társadalmi munka, a szabadság pszichológiai érzékelése, kultúra, nem fontos dolgokkal való foglalkozás, játék.

Egyértelmű, kizárólagos szabadidő-definíció nincs, de az teljesen egyértelmű, hogy a technika forradalmi fejlődésével a társadalmi szabadidő szükségszerűen nő. Az emberek nincsenek felkészülve a megnövekedett időmennyiség eltöltésére (Kovács, 2004; Ábrahám, 2016). Az időnek csak kisebb részét használják fel, mint „leisure", mint valódi rekreáció, nagyobb részben a vulgáris (nem minőségi, azaz nem rekreatív, nem intellektuális), passzív szabadidő-magatartás pozíciói erősödnek.

Egy 70 évet élő ember életéből 27 évet szabadidejére szánhat, 18-tól 78 éves korunk 60 évéből 18 év a szabadidőnk. Nem kellene elpazarolnunk életünk legnagyobb „részegységét" tévézésre, amely jelenleg a legtöbb időt veszi el szabadidőnkből (Leitner, 2004). Friss kutatások alapján a képernyőalapú passzív szabadidő (tévénézés, internetezés) összefüggésbe hozható a rosszabb fizikai egészséggel, az alacsonyabb kognitív teljesítménnyel és akár a pszichés rosszulléttel is (Palazuelos-González et al., 2025; de la Rosa et al., 2024). Más vizsgálatok rámutatnak arra, hogy a digitális technológiák révén szervezett, aktív, társas rekreáció – így például VR-programok időskorúak számára – támogatják az életminőség javulását, és újfajta „digitális leisure", mint önfejlesztő és közösségépítő tér jelenik meg. Ugyanakkor a „digitális leisure" potenciálja mögött komoly

társadalmi különbségek jelennek meg: nem mindenki fér hozzá a minőségi online rekreációhoz, így nő a digitális egyenlőtlenség és a „túlhasználat miatti" figyelemzavar, izoláció vagy információs túlterheltség veszélye (Ray, 2023).



2. ábra. Szabadidő-eltöltési piramis.

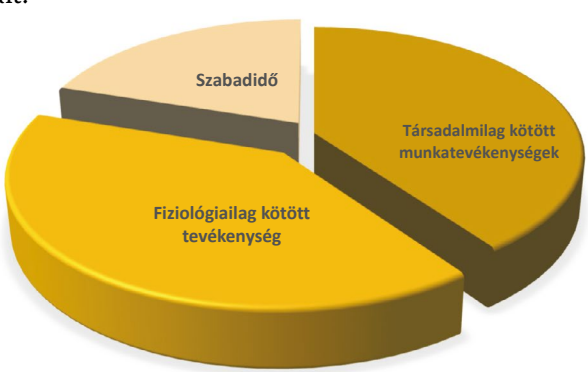
Nash (1960) megalkotott egy szabadidőeltöltési-piramist, melyben a nulla alatti szinten a társadalom ellen elkövetett tevékenységek – bűnözés, vandalizmus – állnak. A nulladik szinten az egyén maga ellen, a saját fejlődése ellen ható szabadidős tevékenységek állnak, úgymint ivás, krónikus tévénézés, de akár a túlzásba vitt sport is lehet ilyen. Az első szinten a kikapcsolódás, szórakozás található, olyan tevékenységekkel, mint például a tévézés, mozi vagy sportesemény látogatása. A második szinten az érzelmi bevonódást, az érzelmi részvétel fontosságát hangsúlyozó tevékenységek állnak, mint zenehallgatás, színházi élmény, de egy sportesemény megtekintése is lehet ezen a szinten. A harmadik szinten lévő tevékenységek aktív részvételt követelnek meg, ilyen a zenélés vagy a sportolás. A negyedik, legmagasabb szinten a szabadidős tevékenységeink kreativitást is igényelnek, mint

például a zeneszerzés vagy egy új stratégia kiötlése a sportban. Az egyes szinteken megvalósuló és egymásra épülő cselekvési formák célja elvezetni az egyént a minőségi élet megtapasztalásához. Minél feljebb van egy tevékenység a piramisban, annál értékesebb mind az egyén, mind a társadalom számára.

A 4C (Cross Cultural Consumer Characterisation) a következő rekreációs típusokat különbözteti meg: változatos *(varied),* otthon ülő *(home-bird),* vásárolgató *(walker, shopper),* eljáró *(occasional out-goer),* intellektuális *(consumer of high-culture),* kocsmázó *(pub-goer),* söröző*be* járó *(brasserie pub-goer),* nyitott-fiatalos *(easy-going, youthful).* A felsorolt nyolc típusból mindössze az intellektuális, a nyitott-fiatalos és esetleg a változatos csoportról mondható el a minőségi szabadidő-eltöltés (Szabó, 2009).

A szabadidő olyan elfoglaltságok együttese, amelyeknek az egyén teljes kedve szerint átadhatja magát, akár azért, hogy pihenhessen, akár azért, hogy szórakozhasson, akár, hogy fejleszthesse önkéntes társadalmi részvételét, érdek nélküli tájékozódását vagy képzését, miután megszabadult minden hivatásbeli, családi vagy társadalmi kötelezettségétől (Dumazedier, 1962).

A *3. ábrá*n a szabadidő helyének egy lehetséges meghatározását láthatjuk napi tevékenységeink között, amelynek szerkesztése Falussy Béla (1993) gondolatai alapján készült.



3. ábra. Napi tevékenységeink.

Társadalmilag kötött munkatevékenységek: kereső és egyéb termelőtevékenység, család, háztartás ellátása, gyerekek gondozása, ellátása, közlekedés.

Fiziológiailag kötött tevékenységek: alvás, étkezés, testi higiénia, passzív pihenés (Falussy, 1993).

A termelőmunkában való részvétel után a szabadidő eltöltése lehet improduktív vagy produktív, üres vagy gazdag, a személyiséget valóban fejlesztő, felszabadító, de lehet elpazarolt idő is, például semmittevés, unatkozás.

Az idővel való rendelkezés mértéke és a rendelkezésre álló idő beosztásának, felhasználásának módja a megszerzett tudástól, műveltségtől, a betöltött társadalmi-gazdasági pozíciótól, a mikro- és makrokörnyezettől, társadalmi és földrajzi környezettől függően rendkívül differenciált.

A szabadidőben végzett tevékenységek jelentős része olyan készségeket fejleszt vagy tart készenlétben, amelyek a gazdasági tevékenységben is fontosak lehetnek, megkönnyítik a néha elkerülhetetlen pályamódosítást, növelik a munkaerőpiacon való érvényesülés esélyeit. Gondoljuk csak meg, a rendszeres társasági életben az emberek többek között nézeteik kifejtését és megvitatását, a kapcsolatteremtés, a kulturált viselkedés, a tolerancia készségeit is gyakorolhatják, az irodalom és a művészetek az empátia, a képzelőerő, az esztétikai érzék fejlesztését segítik, az újságolvasás a napi tájékozottsághoz elengedhetetlen, a gyűjtő hobbik a rendszerező képességet fejlesztik, a rendszeres sport a szükséges fizikai erőnlét, állóképesség biztosítása mellett hatásosan fejleszti a teljesítményorientált idő- és energiabeosztást, a mozgósítható erők koncentrálásának, a teljesítmények mérésének és elismerésének a képességét, a turisztika a megfigyelő- és tájékozódási készség, a kitartás, a természetszeretet kialakításában és fejlesztésében játszhat fontos szerepet, a sakk, bizonyos kártyajátékok, társasjátékok erősítik a kombinációs készséget, a logikus gondolkodást, az emlékezőképességet, egyben fejlesztik a tervszerű cselekvés, a kockázatvállalás és a veszteni tudás készségeit is (Falussy, 1993).

A szabadidő értékes eltöltésére való felkészítés a társadalom minden rétege számára szükséges lehet. Az idővel való gazdálkodás és az ehhez szükséges készségek, szokások kialakítása, az értékes szabadidő-felhasználás iránti vonzalom felkeltése természetesen az ifjúság rétegeiben a legfontosabb, egyben itt végezhető a legeredményesebben (Kenéz, 1993).

A rekreációval foglalkozó szakembereknek éppen ezért óriási a felelősségük a társadalmi szintű szabadidő-kultúra fejlesztésében. Nem lehet minden feladatot és felelősséget a családra és az iskolára hárítani a szabadidő-eltöltés mintáira vonatkozóan. A rekreációs szolgáltatások jelentős részének nevelő hatással is bírnia kell, célcsoporttól függetlenül. Ez tudja a szolgáltatások iránti keresletet is folyamatában fenntartani és erősíteni, ami az egészséges életmód szokásainak kialakítását, megszilárdítását eredményezheti.

Ha nyelvészetileg vizsgáljuk meg a szabadidőt mint szót, a francia *loisir* etimológiája a latin *licere* (megengedni, megengedve lenni) igére nyúlik vissza (Murphy, 1981). Kevésbé tükrözik a szabad választást a germán és szláv nyelvek „szabad" és „idő" kombinálásai, bár a német *Freizeit* is rendelkezik ezzel a jelentéstartalommal, ahogy a magyarban is a „szabadidő" alak terjedt el a valami után megmaradó „szabad idő" helyett. Ma a magyar nyelvben a szabadidő kifejezést

használjuk minden szabadon végzett tevékenység eltöltésére szánt idő meghatározásakor (Szabó, 2009). Az angol nyelv szofisztikáltabb, és kétfajta szabadidőt különböztet meg: *leisure*-t és *free time*-ot.

A szabadidő a teljes időkeret, ami tulajdonképpen üres, csupán egy lehetőség, a mi választásunk „megtölteni", amit rekreációs célokra (is) szabadon felhasználhatunk. Ami ebből kedvünkre/örömünkre szolgál, amit kellemesnek találunk és pozitív élményként élünk meg, azt tekinthetjük *leisure*-nek. A *leisure* tehát a mi fogalomhasználatunkban – némileg „magyarítva" – a rekreatív szabadidő (Kovács, 2007), azaz produktív tevékenység.

A *free time* tehát a nem munkával töltött idő, míg a *leisure* a minőségi szabadidő, ahol a rekreációs tevékenység biztosítja az élmény megélését, a pozitív lelkiállapotot.



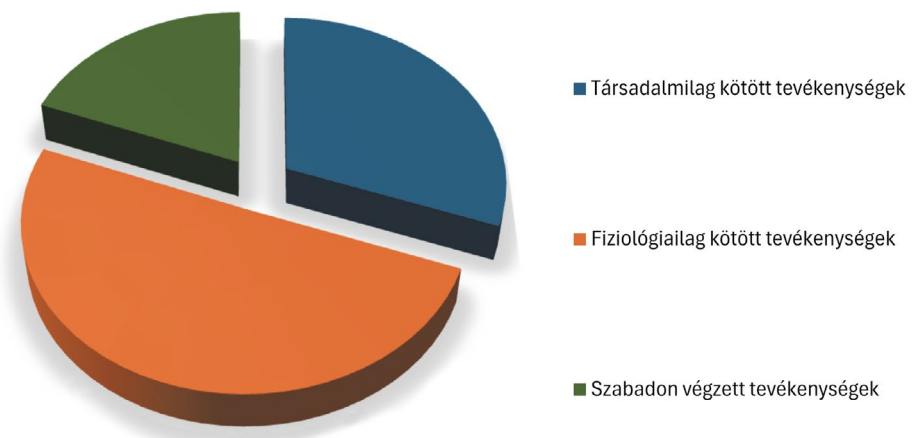
4. ábra. Napi tevékenységeink felosztása.

Az előzőekben említett meghatározások alapján készítettem el a napi tevékenységeinket ábrázoló kördiagramot *(4. ábra),* mely egy lehetséges ábrázolási módja a napi tevékenységeink sematikus ábrázolásának és benne a rekreáció helye meghatározásának.

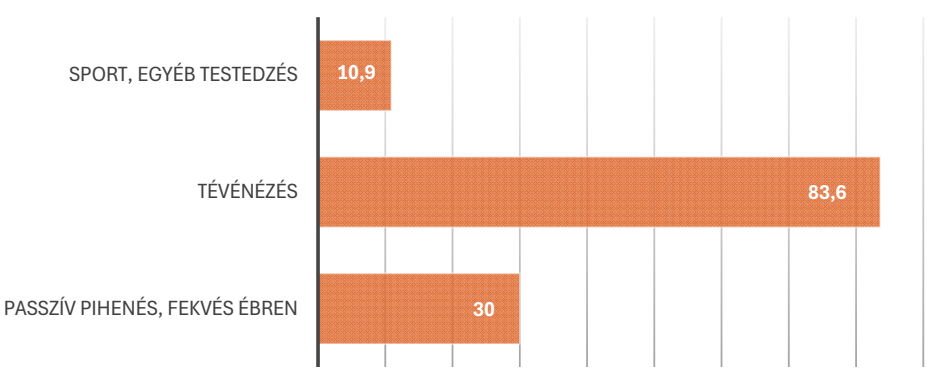
Az utolsó teljes körű országos időmérleg-felvétel 2009–2010-ben zajlott. Ezen időmérleg adatai alapján (KSH, 2012) a 10–84 éves magyar népességre az alábbi tevékenységeket és időráfordítást ismerhetjük meg az „A" mutató esetében *(5. ábra).*

Érdekességként ugyanezen időmérleg-napló alapján kiválasztottam a szabadidőre nézve leginkább passzív tevékenységet, azaz a „fekvés ébren" kategóriát, valamint az összes tevékenység közül a leginkább aktívat, a „sport és egyéb testedzés" kategóriát *(6. ábra).* Harmadik tevékenységként a tévénézést választottam, hiszen ezt a tevékenység lehet szellemi rekreációs, ha célja van, és lehet passzív is, ha csak bámuljuk a tévét céltalanul, időfolyatóként. A számok változásért kiáltanak, hiszen

a napi fél óra céltalan ágyban fekvés olyan időpazarlás, ami rontja a lehetőségét a rekreációs tevékenységek megjelenésének. A napi tizenegy perc testedzés pedig élettanilag és mentálisan sem éri el az egészségfejlesztését szervezetünknek. A közel másfél órás (83,6 perc) tévénézés napi szinten pedig komoly aggályokat vet fel a mozgásszegény életmód felé való fordulás okán. Csak reménykedhetünk benne, hogy maga a tévé előtt töltött idő egy hasznos szellemi rekreációs tevékenység, azaz feltölt, kikapcsol, élményt ad, gondolatokat, érzelmi reakciókat vált ki, esetlegesen motivációs hatással is bír saját életvitelünkre vonatkozóan. Ennél frissebb reprezentatív magyarországi adattal a könyv szerkesztésekor nem rendelkezünk, mert a KSH 2024–2025-ös adatfelvételei éppen zajlanak még (KSH, 2024a).



5. ábra. Tevékenységek és időráfordítás.
Időmérlegnapló 2009/2010 tevékenységek (perc/fő/nap).



6. ábra. A passzív pihenés, a tévénézés és a testedzés napi előfordulásának összehasonlítása (perc/fő).



1. kép. Konyhai teendők rekreatív többlettel.

Természetesen a szakirodalmakban más megközelítésből vázolt felosztások is ismertek. Szabó József *Rekreáció* című könyvében a napi tevékenységeket szintén egy sematikus ábrán mutatja be, de ott a különféle tevékenységi formák is tartalmazhatnak bizonyos mennyiségű rekreációt, például a munkahely által szervezett, munkaidőhöz, munkakörhöz kapcsolt kötelező testedzés, pihenés vagy otthoni több alvás lehetősége (Szabó, 2002). Természetesen az egészség megőrzése és fejlesztése szempontjából ezen tevékenységek – melyek ugyan nem szabadidőben végzendőek – is hatékonyak, és az egészséges életmód meghatározó részévé válhatnak, de mégsem nevezhetjük őket rekreációs tevékenységeknek! Munkaidőben, az egészség védelmében végzett tevékenység a munkahelyi egészségfejlesztés kategóriájába tartozik, melynek sok esetben csak eszköze az egészség, célja valójában a munkavégző-képesség helyreállítása és növelése, valamint a gyors regeneráció elérése. A célt ezekben az esetekben a munkáltató tűzi ki saját érdeke, azaz a termelékenység biztosítása, a profit növelése érdekében.

A munkáltató akkor szolgálja a rekreáció megvalósulását, ha a munkavállalóknak – betartva a munkaszerződésben meghatározott munkaidőt – szabadidőt, a szabadidejükben a rekreációs tevékenységekhez feltétel- és eszközrendszert vagy különböző támogatási formákat biztosít. A kötelező jelleggel bevezetett, egészséget célzó tevékenységek bizonyítják, hogy a munkavégző-képesség helyreállításával a rekreáción kívül más tevékenységek is foglalkoznak.

Éppen ezért szükséges bevezetni egy új meghatározást, a rekreatív többletet. A rekreatív többlet a nem szabadidős tevékenységeinkben keletkező rekreációs hatásokat jelenti. A kellő tudatosság, a rekreatív szemlélet és a pozitív beállítottság fokozza az adott cselekvés hatását. A többlet megjelenhet a kedvvel végzett munkában (munkahely, főzés, takarítás, fűnyírás), akárcsak a fiziológiai szükségletek kielégítésében (étkezés, fürdés) is (Kovács, 2007; Fritz, 2011). Ez a szemlélet(váltás) lehetőséget teremt arra, hogy az egyén ne csupán passzív elszenvedője, hanem aktív alakítója legyen saját jóllétének, így a hétköznapi tevékenységek is erőforrássá válhatnak a testi-lelki regeneráció szempontjából.

A LEISURE

Fritz Péter

> A free time pragmatikus fogalom. Ha a mindennapi embernek van egy kis szabadideje, csinál benne valamit, ami ízlésének és lehetőségeinek éppen megfelel. A leisure azonban valami más. Benne az ember a szabadság érzését és lehetőségét teljesíti ki. Szabadságot arra, hogy megvalósítsuk magunkat. A munkaidőben az ember azt végzi, amit muszáj, a leisure értelmében vett szabadidőben pedig szabadságát gyakorolja (Vitányi, 1995).

A „leisure"-t önmagunk megvalósítására, személyiségünk ápolására, képzésére, a flow megszerzésére fordíthatjuk. A szabadidő ily módon flow-élménnyé, tökéletes élménnyé is válhat. A tökéletes élmény a lehető legtöbb és legjobb, amit az ember átélhet, a teljes beleélés és átadás művészete. Bármely tevékenység lehet flow-élmény.

A munkába bele van építve a cél, a visszacsatolás, a szabályok és az elvárások, melyek mind arra bátorítják az embert, hogy elmélyedjen, hogy összpontosítson és átadja magát neki. A szabadidő viszont szervetlen, és sokkal nagyobb erő-

feszítést igényel élvezetessé alakítani azt. A szokásokat és ismereteket igénylő, szabályokat és célokat felállító hobbik, melyekhez valódi érdeklődés és belső fegyelem is kell, a szabadidőt valóban azzá varázsolják, aminek lennie kell: rekreációvá (Csíkszentmihályi, 1997, p. 105).



2. kép. A flow-élmény.

A passzív szórakozás nem jó, mert az felesleges erő- és energiafelhasználás. Minőségelvű gondolkodás kell a szabadidő eltöltését illetően, hiszen a rekreáció nem más, mint a szabadidő eltöltésének művészete (Csíkszentmihályi, 1997).

Az aktivitás szó nem csupán a mozgásos területre korlátozódik, nyilván ez a szűk értelmezés ad teret a passzív tevékenységek és a nem mozgásos tevékenységek helytelen összekapcsolására is. A szabadidő-eltöltés „művészetéhez" aktív részvétel szükséges, mind a mozgásos, mind pedig a szellemi rekreációs tevékenységek értelmében. Érzelmileg is be kell vonódnunk, részesévé kell válnunk a cselekményeknek, így tudjuk a szabadságunkat élvezni, és ezáltal lehetőséget biztosítunk a flow-élmény megtapasztalásához (Ábrahám, 2016).

MUNKAINTENZITÁS ÉS SZABADIDŐ

Fritz Péter

> Munka és szabadidő a lehető legszorosabban kapcsolódik egymáshoz, hiszen egyik megléte a másik hiányával írható le. A társadalom változásai azok, amelyek a szabadidő-munkaidő felfogásának és kezelésének módosulásait hozták, s nem a munkás létből való sajátosságok (R. Nagy, 2015).

A technikai fejlődés befolyásolja a szabadidő-aktivitások minőségét is. A gépsorok mellett végzett munka fokozott mértékben veszi igénybe a munkások figyelmét, rendkívül nagy szellemi erőfeszítést követel tőlük, és a gépesítés, a robotika megjelenésével a fizikai munka mennyisége csökken. Egyre több esetben megállapítható, hogy a fizikai munkakörök egyre nagyobb számban alakulnak át szerkezetileg, a megfeszített figyelem és a mozgásos tétlenség irányába mutatnak (Kovács, 2004; Ábrahám, 2010).

A munkaintenzitás egyre növekszik, gyorsul a munkatempó, emelkedik a termelékenység. Ez egyrészt növeli a fogyasztási javak bőségét, másrészt együtt jár a személyiség deformálódásának mind nyomasztóbb ütemével. Az emberi szervezetet folyamatosan rombolja a felfokozott munkatempó. „Az emberek ezért nem csak a passzív pihenést keresik, hanem egyensúlyt is, az automatizált munka során elvesztett alkotási vágy kiélését" (Szántó, 1967).

Stoetzel professzor *Sociologie de la récréation* című egyetemi előadás-sorozatában fejti ki, hogy a szabadidőnek az egyén számára pszichoterápiai funkciója van (Stoetzel, 1953–1954). E felfogás szerint a munka az üzemekben elidegeníti, elcsigázza a munkást, a szabadidő pedig helyreállítja a megromlott egyensúlyt. Az egyének kifáradt, ideges tömegeiben felhalmozódik a feszültség. Számukra a szabadidő biztosító szelep, kikapcsolódás, és e vonatkozásban a társadalom védelmét szolgálja: a szabadidőnek a társadalom számára szocioterápiás funkcióját.

A szabadidős elfoglaltságok általában pénzbe kerülnek, megválasztásukat meghatározza a társadalmi státusz, a tanultság foka, az élettér, a lakóhely és környezete, a fáradtság és a jövedelem szintje (Monostori, 2009).

A szabadidő hosszát nemcsak az határozza meg, hogy valaki dolgozik-e vagy sem, hanem az is, hogy mennyi időt tölt a munkahelyén. A munkahelyen eltöltött időt a kényszerek és a preferenciák határozzák meg (Hankiss, 2016). Vannak, akik azért töltenek sok időt a munkahelyükön, mert ettől több anyagi forráshoz, magasabb jövedelemhez, előmeneteli lehetőségekhez jutnak, míg másoknak

a túlórázás a feltétele annak, hogy megtartsák állásukat. A munkamániás *(workaholic)* kifejezést is meg kell említsük, ami speciális munkahelyi környezetben, céges motivációs eszközök hatására és sokszor pszichés problémák megjelenése mellett alakulhat ki valamilyen cél elérése érdekében vagy valamitől való menekülés céljából (Andersen et al., 2023).

A munkamánia egy olyan állapotot jelöl, amikor valaki túlságosan sok időt tölt munkával (nem azonos a túlórázással), elhanyagolja a családját, a barátait, szabadidejében is szinte kizárólag a munka tölti ki az életét, később egészségügyi problémák léphetnek fel (Andersen et al., 2023). A munkamánia egyfajta addikciót jelent, mint például a szerencsejáték-szenvedély vagy az internetfüggőség. Az egyén életét szinte kizárólag a munkája uralja. Kiszállni ebből a mókuskerékből nem tud. A munkamánia előfordulása rohanó világunkban egyre gyakoribb, és nemcsak a felső vezetők veszélyeztetettek, hanem az alacsonyabb beosztásúak is. A munkamánia tünetei közé tartozik a szívritmuszavar, magas vérnyomás, fejfájás, feledékenység, álmatlanság, hasi fájdalom, mellkasi fájdalom, nyugtalanság, koncentrációs zavar, emésztési zavarok, allergia, hangulatváltozás, türelmetlenség, fekélyek és pánikbetegség (Sayegh, 2024). Ha valaki napi tíz-tizenkét órát dolgozik, és még otthon is ráhúz egy kicsit estefelé, vagy ha a munka mindennél fontosabb, de már nem jelent örömet, vagy épp ha szabadságra megy, akkor is a munka jár a fejében – ezekben az esetekben felmerülhet a gyanú, hogy az illető munkamániás. Egy munkamániás nem képes, vagy csak nagyon korlátozott mennyiségben tudja delegálni a feladatokat, nem bízik a kollégái teljesítményében, szorong, hogy az irányítás kicsúszik a kezei közül. Úgy válik valaki munkamániássá, hogy az életének középpontjába mindinkább a munka kerül, és az emberi kapcsolatai egyre kevésbé érdeklik. Munkaidőn kívül is dolgozik a munkahelyén és otthon is, majd az életvitelét is a munkának rendeli alá (Monostori, 2009). Voll és munkatársai tanulmánya (2022) már olyan típusú életszemléletet elemez, melyben a távoli digitalizált munkavégzés, a rekreáció és a magánélet egyensúlya egyre inkább összeolvad – ezt a jelenséget három típusú „workation" formában *(hagyományos workation, coworkation, workation retreat)* rendszerezik és értelmezik.

Vannak, akik önként vállalják a részmunkaidőt, hogy több idejük maradjon a családjukra, míg másoknál a teljes állás feladása kényszeren alapul. Azt mindenesetre elmondhatjuk, hogy a rendelkezésre álló szabadidő hossza nem pusztán preferenciákon alapszik, ezért érdemes külön is megvizsgálnunk azt a kérdést, hogy a különböző társadalmakban, illetve az egyes társadalmi rétegekben milyen szerepe van a szabadidőnek. Amikor ezt a kérdést vizsgáljuk, akkor nem csupán a szabadidő hosszára, hanem annak tartalmára is gondolnunk kell (Monostori, 2009).

Ami a munka és a szabadidős aktivitások viszonyának fejlődését illeti, a szociológusok egy része igen borúlátó a jövőt illetően. Attól tartanak, hogy a növekvő szabadidő a deviáns magatartásformákat erősíti a fiatalokban, a modern emberek egyik legveszélyesebb betegségét, az unalmat fogja ijesztő hatásúvá fokozni (Székely, 2013), ami felgyorsítja az így is járványszerűen terjedő ifjúkori bűnözést, a családok szétzüllését, a kábítószer-élvezetet, az alkoholizmust, az öngyilkosságot, az agresszivitást (Ferge, 1969; Székely, 2013).

A munka és a szabadidő kapcsolatát vizsgáló modellek három különböző rendezőelvre épülnek:

- A spillover (pozitív továbbgyűrűző hatás) modell azt állítja, hogy az egyén munkatapasztalatai, munkakörülményei, munkával való elégedettsége meghatározza a munka világán kívüli életét, attitűdjeit is. Ha valaki elégedett a munkájával, munkakörülményeivel, akkor a szabadidejével is jobban tud gazdálkodni, teljesebbnek érzi a munkán kívüli életét is, ami a családi boldogsággal és mentális jólléttel is összefügg (Crouter, 1984; McNall et al., 2010).
- A kompenzációs modell a munka és a munkán kívüli világ között kompenzációs mechanizmusok létét feltételezi, nevezetesen azt mondja, hogy azok, akik elégedetlenek a munkakörülményeikkel, nagyobb eséllyel preferálják a munka világán kívüli életszférákat, mint azok, akik a munka világában elégedettek, jól fizető állásokban vannak, kedvezőek a munkakörülményeik (Wilensky, 1960; Zedeck & Mosier, 1990).
- A szegmentációs modell szerint nincsen kapcsolat a munka és a munkán kívüli világ között. Az egyén ezeken a területeken egymástól függetlenül alakítja ki preferenciáit (Dubin, 1956, 1969).

A modellek érvényességét vizsgáló kutatások eredményei szerteágazóak. Tait és munkatársai a munkával és általában az élettel való elégedettség kutatásában a spillover modell érvényességét bizonyították (Tait et al., 1989), míg mások a kompenzációs és a szegmentációs modell érvényessége mellett érvelnek (Rain et al., 1991).

Éppen ezek az eredmények késztettek néhány szerzőt arra, hogy a munka és a munkán kívüli világ közötti kapcsolatot ne társadalmi szinten, hanem társadalmi rétegenként vizsgálják (Champoux, 1978; Kabanoff, 1980; Wu & Shaffer 1987). Ez volt az oka annak is, hogy egyre fontosabbá váltak azok a kutatások, amelyek a vizsgált jelenségeket különböző aspektusokra bontották: instrumentális, kognitív vagy érzelmi aspektusokra (Elizur & Shye, 1990).

Több szerző foglalkozott azzal a kérdéssel is, hogy milyen az iránya a munka és a munkán kívüli világ kapcsolatának. Kohn, Kirchmeyer és Cohen például azt

írták le, hogy a munkán kívüli világban szerzett tapasztalatok is hozzájárulhatnak ahhoz, hogy valaki milyen munkaerőpiaci pozíciót tud szerezni, illetve hogyan alakítja azt, milyen szintű önállóságra tud szert tenni (Kohn, 1990; Kirchmeyer, 1992; Cohen, 1997a, 1997b; Monostori, 2009).

Összefoglalva, a munkaintenzitás és a szabadidő kapcsolata komplex, és több tényezőtől függ, beleértve a munkajogi szabályokat, a munkakörülményeket és az egyéni preferenciákat, szociális kapcsolatokat, életmódmintákat és igényeket.

A munka és a szabadidő kapcsolatának értelmezése mellett az is fontos kutatási kérdés, hogy a munka és a munkán kívüli világ mennyire hangsúlyos az életünkben. E tekintetben a témára vonatkozó kutatások egyértelműen abba az irányba mutatnak, hogy az utóbbi évtizedekben a társadalmak és az egyének életében is egyre fontosabb lett a munkán kívüli világ, ezen belül a szabadidős tevékenységek (Eurostat, 2004). Fontos megjegyezni, hogy ez nem azonos a quiet quitting jelenségével, amikor a dolgozó továbbra is ellátja a feladatait, de nem tesz többet annál, mint ami a szerződésében szerepel. Ez magában foglalhatja a túlórák elkerülését, a hétvégi munkavégzés megtagadását és a munkakörön kívüli feladatok elutasítását is, és gyakran a kiégéshez, illetve a nagy munkaterheléshez kapcsolják. Ennek elkerülésében igazán fontos szerepet játszik az egyének teljesítményének elismerése mellett a munka és a magánélet helyes egyensúlya (Alhammadi et al., 2025).

ALVÁS, ÉBRENLÉT

Fritz Péter

Egyik legfontosabb szükségletünk az alvás. Az alvás alapvető életjelenség, de még ma sem tudjuk pontosan, hogy tulajdonképpen miért van rá szükség, mi az alvás élettani jelentősége. Tény, hogy az ember csupán néhány napig tud folyamatosan ébren maradni, tizenegy nap a leghosszabb alvás nélkül elviselt idő, amiről tud a szakirodalom. Kiterjedt vizsgálatok foglalkoznak az alvás mechanizmusával, az alvás fázisaival, különböző szomatomotoros és vegetatív kísérőjelenségeivel. Mindenekelőtt az agy *elektromos tevékenysége* (EEG –elektroencephalogram) alapján az alvást két fő fázisra oszthatjuk, éspedig a lassú, hullámszerű alvásra (SWS – Slow Wave Sleep) és a gyors szemmozgások (REM – Rapid Eye Movements) fázisára. Előbbi a teljes alvásidőnek átlagosan 70–80%-át, utóbbi pedig 20–30%-át adja. A vizsgálatok azt mutatják, hogy a REM-fázisban

jelennek meg az álomképek. Nagy valószínűséggel a zavartalan REM-fázisok nélkülözhetetlenek az alvás kedvező testi és lelki hatásainak az eléréséhez, tehát ahhoz, hogy kipihenten, jó közérzettel ébredjen az egyén. Az alkohol és egyes altatószerek (barbiturátok) éppen a REM-fázisra kifejtett hatásuk miatt zavarják az alvást. A többórás alvás alatt az alvás mélysége váltakozó, vagyis az egyes fázisok ciklikusan követik egymást (Ángyán, 1993).

Az alvás során számos regenerációs tevékenység is történik a szervezetben. Az egyik az NREM- (Non Rapid Eye Movement), a másik a REM- (Rapid Eye Movement) fázis. Az NREM-fázis az elalvás utáni felszínes, kevésbé mély fázis. Ezt a szakaszt jellemzi a folyamatos légzésszám és a pulzusfrekvencia csökkenése, amíg el nem érjük a REM-fázist, amit szaporább légzés és pulzusszám jellemez, aktív szemmozgás és felfokozott agyi aktivitás mellett. Ekkor játszódik le egy sor regenerációs/felépítő folyamat, melyek elengedhetetlenek a szervezetünk éber ideje alatti zavartalan működéséhez. Gyakran könyveljük el az alvást egy katabolikus folyamatnak, hiszen arra gondolunk, hogy bevitt táplálék nélkül nem lehet hasznos. Ennek azonban ellentmond az, hogy a hipotalamusz növekedési-hormon-kibocsátása is a REM-fázis idején a legintenzívebb, valamint az alvási fázisunk vége felé a tesztoszteron termelődés is szárnyalásba kezd. Sokkal hatékonyabbá válik a fehérjeszintézis is, mint éber állapotban, ráadásul a kortizol (stresszhormon) termelése is csak ébredéshez közeledve kezd el emelkedni (Van Cauter et al., 2000).

Az alvás minőségét befolyásolhatja az életmód és a táplálkozás is. Például a rendszeres fizikai aktivitás javíthatja az alvás minőségét és hosszát, míg a krónikus stressz és az alkohol negatívan befolyásolhatja (St-Onge, 2017). Az alvás alatti regeneráció érdekében fontos, hogy vigyünk rendszert a napjainkba, igyekezzünk ugyanabban az időben feküdni és felkelni, kerüljük a késő délutáni stimulánsok fogyasztását, például a kávét, zöld teát, koffeintartalmú energiaitalokat.

Közismert, hogy az alvás-ébrenléti ciklus zavara, eltolódása vagy megfordítása (pl. éjszakai műszak vagy az egymástól távol eső országokban rendezett versenyek alkalmával a nagy időeltolódás) nagymértékben rontja a teljesítményt. Jóllehet jelentős egyéni különbségek is vannak, mégis általános érvényű az a szabály, hogy megfelelő mélységű, tartamú és ritmusú, vagyis napszaki eloszlású alvás szükséges a megfelelő teljesítmény eléréséhez.

Az alvás-ébrenlét ciklust más szóval cirkadián ritmusnak nevezzük. A cirkadián ritmus az emberi test belső biológiai órája, amely körülbelül huszonnégy órás ciklusokban szabályozza az alvást és az ébrenlétet, valamint más fiziológiai folyamatokat, például a testhőmérsékletet és a hormontermelést (Czeisler & Gooley, 2007). Korábbi vizsgálatok arra jutottak, hogy az embereknek és az állatoknak

a cirkadián ritmuson kívül más biológiai ritmusuk is van. Rendelkeznek például a légzést, a bőr cserélődését, a szívverést szabályozó ritmusokkal is. Mindazonáltal a cirkadián ritmus a legismertebb, mert ennek van észlelhető hatása a mindennapi életre (irányítja, hogy mikor fekszünk le és mikor ébredünk fel, emellett részt vesz az anyagcserében is).

A szakértők az emberek cirkadián ritmusával foglalkozó tanulmányok elemzése során fedeztek fel egy mintázatot, mely alapján megállapítható, hogy különbség van a nemek között.

Kutatók arra a következtetésre jutottak (Anderson és FitzGerald, 2020), hogy a kor és a nem alapvetően befolyásolja a test óráját. Az eredmények szerint a nők hajlamosabbak a reggeli aktivitásra, míg a férfiakra inkább az esti éberség a jellemzőbb. Azt is megfigyelték, hogy a nők rugalmasabban kezelik természetes cirkadián ritmusuk megzavarását, jellemzőbben aktívabbak napközben, ami egyébként jellemző a gyerekekre is. Ugyanakkor esténként, éjszakánként kevésbé energikusak. A nők többet alszanak, és alvás közben több időt töltenek a lassú hullámú mélyalvás szakaszában, mint a férfiak. Az alvás közbeni zavaró tényezőkkel szemben is jóval ellenállóbbak. A férfiak ellenben jellemző módon szunyókálnak délutánonként. A kutatók nem találták okát a nemi különbségeknek, de úgy vélik, köze lehet a hagyományos anyai szerephez, mivel természetesnek tűnik, hogy cirkadiánjuk összhangban legyen az utódokéval. Egyes kutatások összefüggést találtak a nők cirkadián ritmusa és nemi ciklusa között is.

Az egészséges életmód alapvető jellemzője az, hogy az egyén megszokott időpontban alszik el, s általában egy állandó érték körül mozog az alvásigénye. Az alvásigény az életkor előrehaladtával fokozatosan csökken. A szükséges alvásidő egyénenként változó, az elégséges és jó alvásnak nem önmagában az időtartam abszolút értéke a kritériuma, hanem az, hogy az egyén felébredéskor kipihentnek érzi-e magát, vagy sem (Ángyán, 1993).

A felgyorsult élettempó, a fokozódó követelményrendszer és a munkával töltött órák száma jelentősen befolyásolja az alvás minőségét és mennyiségét is. Az okoseszközök ágyba vitele és lefekvés előtti használata a képernyők által kibocsájtott fények miatt szintén rontja az alvás minőségét. Az eszközök által kibocsájtott erős fénysugárzás a cirkadián késleltetésével megzavarhatja az alvás ritmusát, amennyiben az expozíció este történik, továbbá fokozhatja az éberséget, ezzel nehezítve a nyugodt elalvást. Azonban nem csak a fénysugárzásnak vannak negatív következményei. Gondoljunk csak bele, hogy a tablet vagy okostelefon használata során tartósan helytelen testtartásban vagyunk az ágyban, melynek révén izomfájdalmak és fejfájás is kialakulhat. A hálószobában történő rendszeres „okoskütyük" használata miatt a hálószoba elveszti eredeti funkcióját, és összekapcsolódik az internet használatával, annak világával. Bár a különböző

eszközök relatív jelentősége még vita tárgya, de negatív hatásuk egyértelmű (Hysing et al., 2015).



3. kép. A megnyugtató alvás.

Egy fárasztó és stresszes napot követően az alvástól várják sokan, hogy másnap kipihenten ébredhessenek. A felgyülemlett, feldolgozatlan stresszt, a megoldatlan feladatokat gyakran az alvás közben beinduló feldolgozó folyamat (álom) sem képes kezelni, és pihenés helyett, a regenerációs folyamatok blokkolása mellett az egész test tovább dolgozik, energiát emésztve fel. A felgyülemlett kezeletlen stressz pedig a nem megfelelő alvással párosulva a mindennapi tevékenységeknél okozhat hatékonyságcsökkenést, feszültséget, idegrendszeri zavarokat, majd a belső harmónia felborulásához, később betegségekhez vezethet!

A tartós kialvatlanság következményei, jelei lehetnek (Irwin, 2011): legyengült immunrendszer, ingerlékenység, dekoncentráltság, fáradékonyság, nyugtalan alvás, izomfájdalmak.

Az alvás alatti regenerációs tevékenységeinket nem tudjuk akaratlagosan befolyásolni, ezért ezt a nélkülözhetetlen tevékenységünket sem sorolhatjuk a rekreációs tevékenységek közé, viszont a tudatos rekreáció alkalmazásával, valamint életmódunk egészségesebbé tételével – gondolok itt a mozgásszegény mindennapok következtében kialakuló túlsúly és az annak következtében jelentkező légzési apnoéra vagy a helytelen táplálkozás és az alvás minőségének rom-

lása közti összefüggésekre stb. – sokat tudunk segíteni az alvás minőségének és mennyiségének javításában. Az alvás minőségének vizsgálatára több módszer is létezik:

Alvásmonitorozó eszközök: az okoskarkötők és okosórák érzékelőkkel és szenzorokkal vannak felszerelve, amelyek rögzítik az alvás ciklusait, az ébredési időket és az alvászavarok jeleit.

Otthoni alvásvizsgálat: egy poligráfiás készülék segítségével, amit egy éjszakára, az alvás idejére kell felvenni. A készülék minden adatot eltárol.

Poliszomnográfia: ez egy teljesen fájdalommentes vizsgálat, melyet alvásegészségügyi központban végeznek. A páciens testén számos érzékelőt, elektródát helyeznek el, amelyek az agyhullámokat, vérnyomást, légzést, keringést, véroxigén-szintet, mozgásokat, egyszóval minden fontos élettani jelet figyelnek.

Ezek a módszerek segíthetnek az alvászavarok azonosításában és az alvás minőségének javításában. Ha a kliensünknél visszatérő alvásproblémákat tapasztalunk, vagy nehéz elalvásra panaszkodik, szakorvoshoz kell irányítsuk.

A DIVAT SZEREPE A MOZGÁSOS ÉLETMÓD ALAKULÁSÁBAN

Fritz Péter – Magyar Márton

Egy internetes böngészőbe beírva, hogy „divat", több tucat magyar, divattal kapcsolatos honlap jelenik meg. Ezen lapokat átfutva komolyabb statisztikai elemzés nélkül is szembetűnő, hogy a legtöbb esetben ruhákról, azok különleges és egyéni megjelenéséről, csodás őszi kollekciókról, női plakátokról, divatmagazinokról, esetleg hajdivatról kaphatunk ömlesztve és kifogyhatatlanul információkat. A trendi divathullámokat diktáló cégek már az interneten is árasztják a sok esetben elérhetetlen vagy, pontosabban fogalmazva, csak kevesek számára megengedhető kiegészítőket, ruhakölteményeket. Ez egy olyan verseny a divatdiktátorok mögé bújt cégek és a vásárlók között, ahol a fogyasztó minden esetben vagy követő, vagy reménykedő magatartással tud örök második lenni. Persze, ha jobban belegondolunk, a mobiltelefont is sokan divat alapján választják és cserélik, így a divatos megjelenés nem áll meg az öltözködésnél.

A megjelenésnél egyre nagyobb szerepet kap a testkép, amit szintén divatnak tekinthetünk. A divat azért nagyon veszélyes fogalom, mert mindent eladhatóvá tesz. A jól felépített marketing piacképes termékké formálja a divatot. A divatmar-

keting bűvkörében a mennyiség kezdi kormányozni létünk minőségeit (Götz, 2004), mely a mai fogyasztó és egyben pazarló társadalmunknak az egyik torz velejárója.

Götz Eszter szerint „a hagyomány tagadása: a divat". A tradícióban a szép mindig szép, a divatban viszont nincs időtlenség: ma szép, holnap lesajnáljuk. Divat ott van, ahol a tradíció nem – vagy már nem – jelent konszenzust, ahol az ember nem egy szakadatlan folyamat magától értetődő része, hanem egyedül áll a semmi partján.

Az életmód és a divat kölcsönhatásai

Egyesek úgy vélik, hogy az egészségvédelem és az öröm szükségképpen ellentétben állnak, és hogy az az életmód, amely az egészséges viselkedésre nagy hangsúlyt helyez, unalmas és tele van a betegségtől való félelemmel. („Ami kellemes, az vagy egészségtelen, vagy erkölcstelen, vagy hizlal.") Ennek a negatív lehetőségnek a kivédésére egyetlen mód adódik: korán kell kialakítani az egészségvédő magatartásformákat és egészségfejlesztő látásmódot azért, hogy szokássá váljanak, belső igényként, automatizált formában jelentkezzenek, és legyenek hatással az egyénre, valamint környezetére is (Fritz, 2009).

A dinamikus egészségfelfogás szerint az egyén az egészséget fenyegető sebezhetőséget – vagyis a külső stresszorok és különféle rizikótényezők hatását – tudatos tevékenységgel, készségeinek fejlesztésével, rendszeres gyakorlással, valamint a társas támogató rendszerek (például a harmonikus családi környezet) segítségével képes ellensúlyozni. Ugyanakkor az egészségipar ezt a szemléletet is kihasználja: azt sugallva, hogy az egészség megőrzéséhez és fejlesztéséhez elengedhetetlenek az általa kínált, gyakran divatvezérelt termékek és szolgáltatások.

Igen, a divat, melyet leginkább az egészségipar egyre jobban terjeszkedő – néhol már nyomasztó – csatornái ömlesztenek, hat az életmódunkra. Persze nagy különbség van egy belső igényeken alapuló, tradicionálisnak tekinthető egészségközpontú életmód viszonyulásának a divathoz és a divat által életre keltett „trendi életmód" között.

Az egyén és környezete közötti kölcsönhatás meghatározza az egyén társadalmon belüli adaptációját és ennek eredőjeként egészségét is (Cole et al., 1999). Ebben az ún. ökológiai (vagy rendszerelméletű) megközelítésben az adaptáció sikeressége vagy sikertelensége játssza a főszerepet. Ez megfelel az egészség modern koncepciójának, amely az egészséget pozitív fogalomnak tekinti, azaz egyfajta dinamikus egyensúlyi állapotnak, s ez leginkább az életminőség szubjektív dimenziójában teljesedik ki.

Itt fontos hangsúlyozni a kölcsönhatást, ami nem a feltétel nélküli befogadást jelenti az egyén részéről – az egészségtudat megfelelő szűrőt is jelent, amit a tradíciók erősíthetnek. Ez jelentheti a megfelelő ellensúlyt például a mozgásos életmódot folyamatosan „fejleszteni" kívánó egészségipari törekvések ellen.

A piac diktálta versenyhelyzetben, ahol azért mégiscsak az ember egészsége és pénztárcája van középpontban, a jól felkészült szakemberek szerepe erősen felértékelődik. A divat által diktált óriási tempót csak naprakész tudással, az új módszerek, eszközök, kiegészítő eljárások ismeretével lehet keretek között tartani. A mozgásos életmód alakítását célzó divathullámok mögött sok esetben jól felkészült szakembergárda áll, de mi a helyzet a keresleti oldallal?

A divat egy óriási lehetőséget adhat a mozgásos életmód kialakításához, ha a divat által közvetített lendületet nemcsak divatos fellángolásként kezeljük, hanem kezdőlökésként egy új rendszer kialakításához. A rekreátorok, edzők legnagyobb problémája, hogy a társadalom többségét nem tudják megszólítani. A divathullámok ezen passzív rétegre is hatnak, bár jellemzően pont ezen réteg van kitéve a már korábban megfogalmazott károsodásnak, amit a tradíció, a szakmai felkészültség és az edzettségi állapot hiánya okozhat. A mozgás iránti belső igény gyerekkorban természetes inger, melyet a civilizáció sok esetben sikeresen elsorvaszt.

Az influenszerek szerepe a fiatalok egészségmagatartásában és testképének alakulásában egyre jelentősebbé válik, különösen az olyan közösségi médiafelületeken, mint az Instagram. Pilgrim és Bohnet-Joschko (2019) kutatása szerint a divatinfluenszerek olyan egészséggel összefüggő témákról is posztolnak – például edzés, diéta, „fitspiration" –, amelyek erőteljes hatással lehetnek követőik táplálkozási szokásaira, testképére és önértékelésére. A tanulmány rávilágít arra is, hogy a közvetített ideálok, a megjelenített márkák, illetve az influenszerek „hiteles" életstílusa sok esetben torzíthatja a fiatalok egészséghez való viszonyát. Ezzel összhangban De Jans és munkatársai (2022) azt vizsgálták, hogy a különböző testalkatú influenszerek hogyan befolyásolják a 11–13 éves gyermekek egészséges ételválasztását. Eredményeik azt mutatták, hogy az influenszer testalkata és az általa promótált étel típusa szignifikánsan befolyásolja a gyerekek döntéseit – a túlsúlyos influenszer által reklámozott egészségtelen étel meglepő módon ösztönözte a gyerekeket egészségesebb alternatíva választására. Az influenszerek hatása a serdülők egészségmagatartására tehát jelentős lehet. Engel és munkatársai (2024) áttekintő tanulmányukban azt találták, hogy a közösségi médiában aktív influenszerek különböző – gyakran idealizált – életmódbeli és egészséghez kapcsolódó mintákat közvetítenek, amelyek hatással lehetnek a fiatalok testképére, táplálkozási szokásaira és pszichés jóllétére is. A kutatás a társadalmi tanulás szerepét hangsúlyozza.

A kulturális kontextus fontosságát Albeshry és munkatársai (2024) mutatták be szaúd-arábiai fiatal nők körében végzett vizsgálatukban. A szerzők arra ju-

tottak, hogy a divatinfluenszerek hatása erősen függ a követők társadalmi hátterétől, iskolai végzettségétől, valamint attól, milyen gyakran követik ezeket a szereplőket. Az egészségtudatos viselkedésre ösztönző hatás például csak azoknál volt kimutatható, akik tudatosan szelektálták az influenszerek által megosztott tartalmakat. A mindennapos testnevelés bevezetése Szent-Györgyi Albert alábbi gondolatán alapul:

> Úgy értesültem, hogy még mindig vannak iskolák, ahol napi 5 órás a tanítás, de csak heti 2 tornaóra van. Ahol tehát három napra előre kell a gyerekeknek magukat kimozogniuk. Hát tudnak az Urak három napra előre enni vagy aludni? (Szent-Györgyi, 1930).

Habár a mindennapos testnevelés bevezetése az általános iskolákban sok nehézségbe ütközik, de a testnevelőtanárok által vezetett órákról nem szabad lemondani, sőt középiskolás és egyetemi szinten is be kellene vezetni, hiszen kutatások tucatja bizonyítja, hogy a fejlődésben lévő szervezetnek is szüksége van rendszeres testmozgásra.

A gyermek- és ifjúkor a legalkalmasabb időszak a helyes szokások és a mozgás iránti igény kialakítására. De ez a mondat igaz ellenkező esetben is, azaz a mozgásszegény életmód kialakulásának is a melegágya, mely a mozgás reflexszerű igényeit is elsorvasztja.

Sokan érzik, sőt tudják, hogy az életmód-változtatásra szükség volna. De hogyan? Az egészség egy különálló iparággá nőtte ki magát, mely iparág piaci szereplői (szolgáltatók, termékforgalmazók stb.) minden lehetőséget megragadnak és kihasználnak, hogy az egészség zászlaja alatt minél több árut eladhassanak nekünk. Számtalan „legjobb módszer" és termék kering a világban, sikertörténetek és végeláthatatlan kutatási eredmények, melyek mindig valamelyik cég termékét részesíti előnyben. A kulcs az egészség megőrzéséhez és fejlesztéséhez bennünk van elsősorban. Fel kell ismernünk az egészség értékét, és életmódunk meghatározó hálójává kell alakítsuk. Az egészségtudatos gondolkodás kialakításához és a mindennapi életben való alkalmazásához szakemberek bevonása célszerű, akik meg tudják különböztetni a reklámfogásokat a ténylegesen hatékony, személyre szóló egészségfejlesztési programoktól. Gyakran előforduló motiváció sajnos magának a betegségnek a megélése és az abból való hosszú felépülés, tünetmentesé válás. Minél komolyabb a betegség, annál komolyabb tud lenni az elhatározás a meggyógyulás utáni életmódváltásra. Mennyivel egyszerűbb lenne megelőzni a bajt, de akkor még az átélt szenvedés hiánya nem okoz önmagában késztetést a változtatásra. A kezdetben jelentkező, sokszor leküzdhetetlennek látszó akadályok is áthidalhatóbbak, ha nem a tiltások kapják a

legnagyobb hangsúlyt, hanem az egészség fogalmának ismerete és az, ha tisztában vagyunk az egészségtelen életmód károsító folyamatával és az egészséges életmód számtalan előnyével (Fritz, 2009).

Az egészség társadalmi meghatározói (SDH – Social Determinants of Health) közé az Egészségügyi Világszervezet (Wilkinson és Marmot, 2003) besorolta a stressz mellett a társadalmilag hátrányos helyzetet, a koragyermekkori környezetet, a társadalmi kirekesztést/befogadást, a szociális támogatást, a munkát (munkanélküliséget), az élelmezést és a közlekedést. Érezhető, hogy az eltelt több mint két évtized során ezek a determinánsok csak megerősödtek, és szélesebb körben váltak kardinálissá. A globalizációs folyamatok hatására újfajta egészségdeterminánsok kerültek előtérbe, mint például piaci globalizáció, egészséginformációk, növekvő egészségegyenlőtlenségek nemzetközi viszonylatban, növekvő szociális bizonytalanság és szegénység, új kereskedelmi és fogyasztási struktúrák, növekvő medikalizáció és individualizáció, környezetszennyezés és urbanizáció. Az egészségfejlesztők munkáját segíti, hogy széles és megbízható tudásbázissal rendelkeznek azokról a determinánsokról, amelyek a népesség egészségi állapotának tartós javulását eredményezték. Általában elmondható, hogy ezek az egészséget támogató közpolitikai környezet tényezői, mint például a javuló lét- és jogbiztonság, az erősödő társadalmi kohézió, az egészséges értékrend és a tudatos egészségmagatartás térnyerése, az egészségügyi ellátások fejlődése, valamint a betegségmegelőző egészségfejlesztési tevékenységek.

A rekreációs céllal végzett mozgásos tevékenység ugyanúgy életünk részévé kell hogy váljon, mint a munka, a táplálkozás, az alvás mint szükségszerű és nélkülözhetetlen élettevékenység.

Az elmúlt évtizedekben többször történt jó szándékú kísérlet arra, hogy a nemzet egészsége érdekében a rendszeres edzést gyermekkortól az időskorig meghonosítsák. Minden esetben igen hamar kiderült, hogy az ilyen (egyébként elméletileg nélkülözhetetlen és a törekvések tendenciáját tekintve szükséges) feltételek megteremtéséhez szükséges anyagi fedezet több évtizedre előre tekintve sem fog rendelkezésre állni. Ezt az űrt a magántőke megjelenése kezdi kitölteni annyi különbséggel, hogy nem nemzeti célként fogalmazódik és valósul meg egy-egy egészségközpont, hanem a piaci viszonyok ismeretét figyelembe véve célpopulációk számára, az igényszint felkeltése, a fizetőképes kereslet elérése végett.

Igenis komolyan befolyásolja az egyének, családok anyagi helyzete a rekreációs tevékenységek beépülését a mindennapjaikba és azon belül a tevékenységek fajtáinak kiválasztását. Ezen tények ismeretében mégis hangsúlyozni szükséges, hogy nem szabad lemondani a rekreációs tevékenységek fontosságának hirdetéséről és széles körű alkalmazhatóságáról! Ha olyan tevékenységformát tudunk ajánlani, mint gyaloglás, kocogás, futás, kerékpározás stb., akkor tulajdonképpen

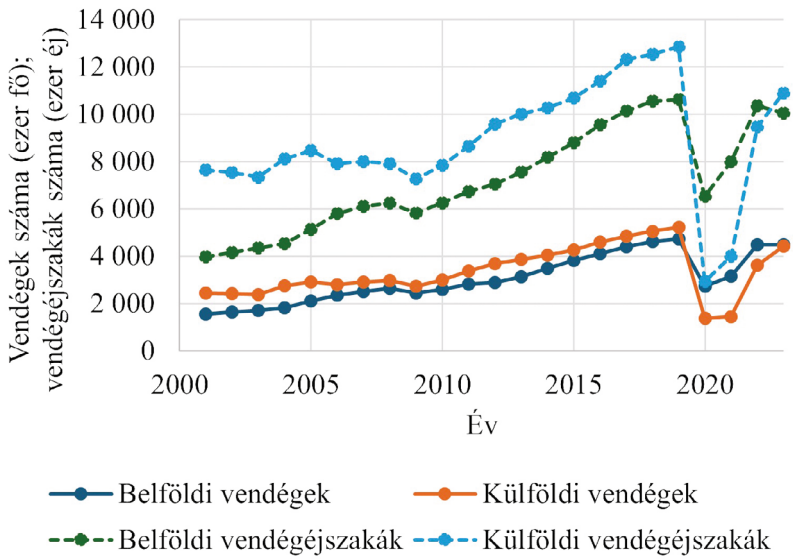
a személyi felszerelésen túl – ami sajnos nem megkerülhető és egyre komolyabb költség – további költségkihatással e téren nem szükséges számolni.

Természetesen ez nem zárja ki azt, hogy akik a költségigényesebb edzésformákhoz szükséges létesítményekhez (terem, uszoda stb.) és szakember irányításához (aerobikvezető, testnevelő tanár, kondícióedző, rekreátor stb.) hozzájuthatnak, ne élhetnének ezzel. A rekreációs szakirodalom terjesztése nem igényel milliárdos nagyságrendű beruházásokat, hosszú időt igénylő szakemberképzést. Azaz, míg a feltételek kialakulnak szélesebb társadalmi rétegek számára is, addig mód van arra, hogy megfelelő tájékoztatást nyújtó szakanyagok, előadások útján történő ismeretterjesztés nyomán az egyén azonnal megkezdhesse a rekreációs edzéseket (Fritz, 2009).

A hazai turizmusban megjelenő, életmódot érintő trendek

A divat természetesen nemcsak az életmód mindennapi tevékenységeit célozza meg, hanem más rekreációs tevékenységben is megjelenik. Az 1980-as éveket jellemző divat síelési hullám olyan jellemző úticélok felé irányult, mint a korabeli csehszlovák Donovaly, Ótátrafüred és Tátralomnic (Hernádi, 2013). Ezután következtek az 1990-es évek extrém sportágainak megjelenései, mint például a BMX-ezés vagy a gördeszkázás, habár korábban is létezett például a rádiós tájfutás, a gázálarcban motortolás, illetve a korabeli könnyűbúvárkodás (Kolbert & Barakonyi, 2015), illetve az unalom megelőzését célzó, a kiszámítható kockázatot mint motivációt kielégítő olyan – korábban csak külföldön elérhető – „rizikósportok", mint a bungee jumping, a canyoning vagy akár a rafting (Opaschowski, 2000). Majd a 20. század végére hazánkban is megjelent a gyógyturizmus mellett, és a 21. századra megújult a prevenciós, rekreációs szemléletet jelentő egészségirányzat, a wellness. Ezen evolúciós folyamat jelenleg is tart, melyből újabb irányzatok nőnek ki, például selfness, de ami egyre erősebb a keresleti oldalon, az az egészségközpontúság, a minőségi és hosszú élet elérése, divatos kifejezéssel: longevity, melyben számos tudományterület összefonódva tud elérni eredményeket.

A szállodaberuházások és a növekvő vendégforgalom azt mutatja, hogy a hazai szállodák sikeresek, keresettek mind a hazai lakosság, mind a külföldiek, mind a szabadidős, mind pedig a hivatásturisták körében. Habár a Covid a 2020. évben a belföldi vendégek számában 42%-os, a külföldiek esetében 78%-os, a belföldi vendégéjszakák számában 39%-os, a külföldi vendégéjszakák számában pedig 77%-os visszaesést eredményezett, a 2023. évben már közelítette a járvány előtti időszak számadatait a hazai hotelek statisztikája *(7. ábra).*



7. ábra. Külföldi és belföldi vendégek, illetve vendégéjszakák alakulása 2001–2023 között.

A működő szállodai egységek száma folyamatosan bővült: 736-ról (2001 – KSH, 2022a) 1008-ra (2023 – KSH, 2024d) emelkedett a covid ellenére, ráadásul az új szállodák között számos három- és többcsillagos található.

A jellemzően három-öt csillagos wellness-szállodák az egészséges életvitelhez szükséges különféle szolgáltatásokat nyújtanak. Az 54/2003. (VIII. 29.) GKM-rendelet deklarálta először a wellness-szálloda profilt a hozzá kötődő szolgáltatásokkal (amely rendelet 2008. május 16-án hatályát vesztette). 2004-től már a KSH-statisztikákban is megjelent, ám a 2013. évtől nem. Ám ebben az egy évtizedben is jól látható volt a tendencia: az egészségprofilú szállodák piacának több mint háromnegyedét uralták a wellness-szállodák (Magyar, 2016). Ezután a Magyar Szállodák és Éttermek Szövetsége működtetett szintén tíz éven át wellness-szálloda védjegyet, a magukat minősíteni kívánt hazai hotelek számára. Habár a jelenlegi, kötelező szállodai minősítés a wellnesst nem determinálja, mint minősíthető profilt (MTMT, 2022), ám a piaci keresleti tendenciákhoz igazodóan számos hazai szállodában találhatunk több-kevesebb aktív-passzív wellness és egészségfejlesztő szolgáltatást.



4. kép. Divatos edzőterem.

A belföldi turizmus jelentős részét teszi ki az egészségturizmus, habár a 2023. évben a turisták motivációs rangsorában a 2–4 napos utazások során az 5., míg az öt és annál több napos utazásoknál a 6. helyen áll az egészségmegőrzés (megelőzi például a kulturális és sportrendezvények látogatása, illetve az iskolai tanulmányutakon, táborokban való részvétel és hivatali célból történő utazások – KSH, 2024c). Mindannyian tapasztalhattuk, hogy divatossá vált a két-három napos, hosszú hétvégés wellness-utakon való részvétel, amely mindenféleképpen üdvözítő, de fontos hangsúlyozni, hogy a rendszeres mozgásos tevékenységet, amely életmódunk részévé kell váljon, nem lehet éves szinten egy-két ilyen rövid időtartamú életmód-szolgáltatással helyettesíteni.

Összegzés

Az életmód és a divat közötti kölcsönhatások számos területen megfigyelhetők. Az életmód magában foglalja az egyén által választott tevékenységeket és magatartásokat, amelyeket társadalmi és gazdasági tényezők is befolyásolnak. A divat magában a stílusban megnyilvánuló trendeket jelenti, amelyek szintén kifejezik az egyén életmódját.

Az életmód és a divat közötti kapcsolatok egy lehetséges csoportosítása:

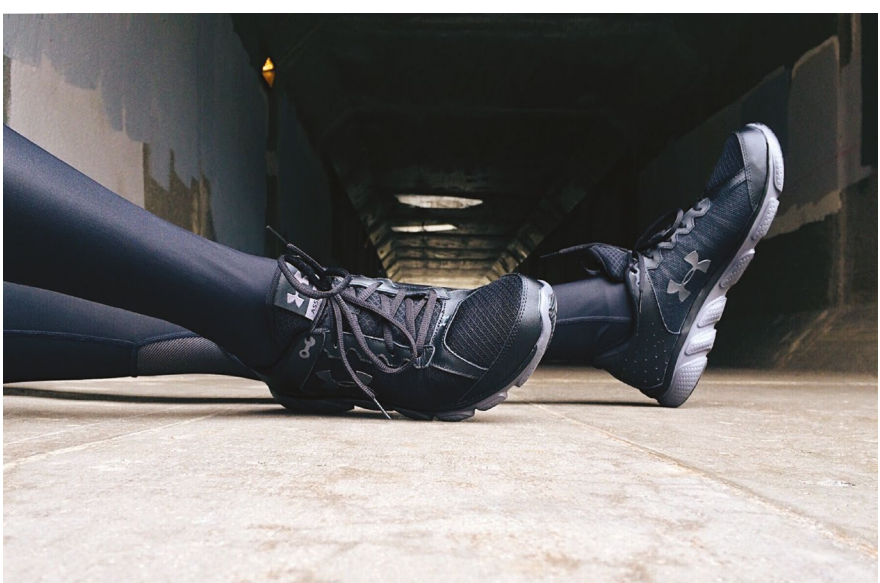
- Kommunikáció: a divat és az öltözködés a kommunikáció eszközei. A ruházat és a stílus árulkodik az illető életmódjáról, zenei ízléséről, gon-

dolkodásáról, életfilozófiájáról, valamint, hogy milyen szubkultúrához tartozik.

- Technológia: a technológia fejlődésével a divat mindenki számára elérhetővé vált. Az internet és a közösségi hálózatok lehetővé teszik az emberek számára, hogy megosszák saját életmódjukat és divatstílusukat, valamint maga a technológia és annak szolgáltatási megnyilvánulásai is egyfajta divat, amely komoly kihatással lehet az életmódra. Egyre több egészséget célzó applikáció és eszköz áll rendelkezésre, amelyek igen komoly hatást tudnak gyakorolni az életmódunkra pozitív értelemben is.
- Egészség: az életmód gyakran kapcsolódik az egészséges életmódhoz, amely magában foglalja a helyes táplálkozást, a testmozgást és a regenerációt. Ez a szemléletmód hatással lehet a divatra is, például az egészséges életmódhoz kapcsolódó ruházati, táplálkozási, valamint okoseszközök trendként történő megjelenése.

Az életmód és a divat szoros kapcsolatot képeznek egymással, mindkettő kifejezi az egyén identitását és értékeit.

Összegezve elmondhatjuk, hogy a divat a mozgásos életmódra ható tényező, mely manapság elszakíthatatlan kapcsolatban jelentkezik a mindennapok szintjén. Megítélése mégis kettős.



5. kép. A testmozgás és a viselet mint divat.

Döntéseinket gyakran professzionális marketingpácba helyezett egészségszlogenek befolyásolják. Ehelyett inkább szakembereket kellene bevonni a rekreációs színterekbe.

A divat lehetőségek tárháza, de ahhoz, hogy mozgásos életmódunkat formálni tudja, elsősorban saját magunkra van szükség, és az egészséges életmódhoz szükséges szabályok betartására.

Életmódunk alakítása és egészségünk fejlesztése érdekében nagyon sokat és sokféleképpen tehetünk, viszont be kell lássuk, hogy szakmai ismeretek és szakemberek segítsége nélkül felelőtlenség egyéni akciókba kezdeni, különböző divatirányzatok és kitalált reklámok hatására cselekedni.

A rekreáció tudatos és szakszerű használatával alakíthatjuk mindennapjainkat, és garantálhatjuk ezzel mindannyiunk számára a minőségi életet. Jöjjön divatba az egészség, de fontos hangsúlyozni, hogy a rekreáció mindenkié, csak élni kell a lehetőségekkel!

AZ EGÉSZSÉG ÉS AZ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ÉRTELMEZÉSE, FOGALMA

Fritz Péter – Patakiné Bősze Júlia

A *Magyar értelmező kéziszótár s*zerint az egészség „[a]z életműködés zavartalansága, a szervezet, illetve a szervek betegség nélküli állapota" (Juhász et al., 1989). Az egészség azonban napjainkban már messze túlmutat ezen a szűk, biomedikális megközelítésen. A fogalom társadalmi, mentális és életminőségi aspektusai egyre hangsúlyosabbá válnak. Kinek a betegség hiánya, kinek a mindennapi tevékenységekre való képesség, másnak a jó erőnlét, jó közérzet vagy éppen a boldogság jelenti az egészséget. Az egészség tehát dinamikus állapot, amely időről időre, sőt napról napra változhat, és amelyre biológiai, pszichológiai, társadalmi, sőt digitális tényezők is hatást gyakorolnak (Kickbusch, 2019). Az Egészségügyi Világszervezet korszerű megközelítése is az egészséget egyfajta alkalmazkodási kapacitásként értelmezi: az egyén azon képességeként, hogy kezelni tudja a mindennapi élet fizikai, érzelmi és társadalmi kihívásait. Sikeres adaptáció viszont csak megfelelő egészségi állapotban lehetséges. Az egészséget sokszor abszolút kategóriaként kezeljük – vagy egészséges valaki, vagy beteg –, holott a valóságban inkább egy kontinuumon képzelhető el. Amikor tehát azt

mondjuk, hogy javítjuk az egészségi állapotot, akkor valójában az élet minőségének javítását, az egyéni jóllét szintjének növelését értjük alatta (Sartorius, 2006).

A betegségek elkerülése, illetve az egészség megőrzése mindig is fontos volt az emberek számára a történelem folyamán. Az egészség mint kiemelt, sokszor idealizált érték keresése különösen a 20. század utolsó évtizedeiben erősödött fel, részben a technológiai és orvostudományi fejlődés, részben pedig a médiában uralkodó szépség- és egészségideálok hatására. Ebben az értelmezésben a betegség sokszor csupán múló funkcionális zavar, míg az egészség egyfajta megvásárolható termékké válik, amely elérhető különféle szolgáltatások és fogyasztási cikkek révén. Ezekkel a nézetekkel valójában legtöbbször csak elhárítjuk a felelősséget önmagunkról, illetve eltereljük a figyelmet a főbb, de többnyire összetett okcsoportokról.

Napjaink digitális társadalmi kontextusában ezt a folyamatot tovább erősíti a közösségi média szerepe az egészségtudatosság formálásában. A digitális platformokon megjelenő egészségügyi és táplálkozási tartalmak, normák és influenszerkommunikációk számottevően befolyásolhatják az egészséggel kapcsolatos döntéshozatalt. Az online térben kialakuló ideálok egyaránt erősíthetik a megfelelési kényszert és ösztönözhetik az egészségesebb viselkedésformák kialakulását, különösen a fiatalabb generációk körében (Chidambaram et al., 2024).

Az egészség fogalmát évezredeken át a holisztikus szemlélet határozta meg, amely az embert testi, lelki és szellemi egységként kezelte. A 19. század közepére azonban a megközelítés egyre inkább a betegség oldaláról történt: az egészséget a betegség hiányaként értelmezték, azaz az életműködés zavartalan, kórokozóktól mentes állapotaként. Ettől az időszaktól kezdve az orvoslást és az egészség meghatározását is dominánsan a biológiai szemlélet uralta, ami a biomedicinális felfogásban öltött testet: a testre, illetve a kórokozókra irányuló, kuratív felfogás jellemezte. Az 1900-as évek első évtizedeiben jelent meg az igény az egészség – pontosabban a betegség – lélektani megközelítésére is. A pszichoszomatika volt az első olyan modern tudományos irányzat, amely felismerte, hogy egyes betegségek mögött lelki tényezők is meghúzódhatnak. Elsősorban Freud és Jung munkásságához kötik az 1940-es évekre Európa-szerte elterjedt pszichoszomatikus egészségfelfogást. A korai pszichoszomatikus kutatások elsősorban a szorongás és a distressz szerepét hangsúlyozták a betegségek kialakulásában. Ezen belül is két fő irányzatot tartanak számon, a pszichodinamikai és a pszichofiziológiai megközelítést. Ezek szerint a lelki folyamatok a vegetatív idegrendszer közvetítésével hatnak a testi működésekre. A pszichoszomatikus szemlélet egyik legnagyobb érdeme, hogy az addig filozófiai vagy vallási síkon

kezelt test-lélek problémát tudományos, pszichológiai kutatás tárgyává tette (Kulcsár, 1998).

Az 1950-es évektől kezdve fokozatosan megjelent az a szemlélet, amely a test és a lélek egységes működését a társadalmi és környezeti tényezők függvényében vizsgálta. Ennek egyik legismertebb tudományos kerete Engel bio-pszicho-szociális modellje, amely szerint az egészség és a betegség nem érthető meg pusztán biológiai alapon, hanem a pszichológiai és társadalmi tényezők együttes figyelembevételét igényli. Így tehát az egészség fogalma kiterjesztődik az egyén természeti és társadalmi környezetével fennálló kapcsolatának minőségére is.

1948-ban az Egészségügyi Világszervezet az egészséget úgy határozta meg, mint a „teljes fizikai, mentális és szociális jólét állapotát, és nem csupán a betegség vagy fogyatékosság hiányát" (WHO, 1948). Bár ez a meghatározás a maga idejében forradalminak számított, és a mai napig gyakran hivatkoznak rá, azóta számos kritika és továbbgondolás is született. A korszerűbb értelmezések az egészséget már nem csupán a biológiai vagy orvosi értelemben vett test működésére korlátozzák. Egyre inkább előtérbe kerül a lelki és szellemi jóllét – például az önkiteljesedés, a belső egyensúly és az érzelmi stabilitás –, valamint a társas kapcsolatokban megélt harmónia és társadalmi beágyazottság szerepe is (Sartorius, 2006). Ugyanakkor széles körben elismert nézet, hogy a „teljes jóllét" állapota ritkán érhető el maradéktalanul, így a definíció gyakran idealisztikusnak bizonyul (Schramme, 2023). Ezért ma is használatosak olyan pragmatikusabb megközelítések, amelyek az egészséget a test és a tudat harmonikus állapotaként, valamint az életfeladatok megvalósítását lehetővé tevő funkcionális kapacitásként értelmezik.

Az egészség mint dinamikusan változó életvitel azt jelenti, hogy a személyiség a belső környezetével és a körülötte lévő természeti és társadalmi környezettel állandó, alkalmazkodó és alakító kölcsönhatásban áll. Az egészség fogalmának modern értelmezése tehát kulcskérdés. Messzemenően befolyásolja ugyanis az egészségmegőrzés, az egészségfejlesztés és az egészségnevelés elméletét és gyakorlatát.

Az egészséget mai dinamikus értelmezésében nem lehet dichotomizálni, vagyis nem mondhatjuk egyszerűen azt, hogy vagy van, vagy nincs. E szemlélet az egészség–betegség polarizációjának meghaladását jelenti, hiszen a betegség hiánya nem feltétlenül jelenti az egészség meglétét. Ha valaki nem beteg, még nem jelenti azt, hogy ugyanolyan egészséges, mint minden más, nem beteg ember a környezetében. Ez mutatja, hogy az egészség folyamatként kezelendő, amelynél nem a betegség hiánya az egyetlen meghatározó tényező, hanem az egészség fejlesztésének eredményessége is, amely a mindennapokban az egész-

ségtudatos életmód kialakításával érhető el. Ezt a szemléletet a mentális egészség területén Keyes (2002) kontinuummodellje is alátámasztja.

Az egészséggel kapcsolatban a kutatók pozitív és negatív megközelítési módot használnak. Az egészség kulcsfogalmához ugyanis nem csupán megőrző, védekező elem társul, hanem döntően tevékeny, aktív összetevő is. A pozitív egészség a tényleges jóllét és erőnlét magas szintjét foglalja magában, míg a negatív egészség fogalma minden olyan állapotot leírhat, amelyben az egyén valamilyen nem kívánatos, betegséggel, korlátozottsággal vagy funkcióvesztéssel él. Az egészség fogalmában tehát az ember testi, lelki állapotának és szociális helyzetének egyensúlya jelenik meg, nem pedig valamiféle abszolút „tökéletes egészség". A pozitív egészség egyben lehetőséget és képességet takar, azaz az életvezetés sikerességének feltételét jelenti. Sturmberg (2021) szerint az egészség és a betegség nem statikus kategóriák, hanem egy komplex adaptív rendszer dinamikus állapotai, ahol a testi, lelki és szociális komponensek kölcsönhatása határozza meg a pillanatnyi állapotot. A salutogenetikus megközelítés ezt tovább árnyalja: az egészség nem csupán a betegség hiánya, hanem erőforrások aktív mozgósítása a jóllét előmozdításához.

A magyar lakosság egészségi állapotát tükröző morbiditási és mortalitási statisztikák továbbra is aggasztó képet mutatnak. Számos kutatás próbálta feltárni a háttérben meghúzódó okokat, illetve irányt mutatni a lehetséges beavatkozásokhoz. A különféle nézőpontok ellenére általános egyetértés mutatkozik abban, hogy az életmód, az életvitel, valamint az egészségtudatos magatartás meghatározó szerepet játszik a kedvezőtlen tendenciák alakulásában (GBD 2019 Risk Factors Collaborators, 2020).

A fizikai aktivitás szintje világszerte aggasztó tendenciát mutat mind a felnőttek, mind a gyermekek körében. Az Egészségügyi Világszervezet jelentése szerint a felnőttek jelentős része nem teljesíti a minimálisan ajánlott heti 150 perc mérsékelt intenzitású vagy 75 perc erőteljes fizikai aktivitást. Még kedvezőtlenebb a helyzet a gyermek- és serdülőkorúak esetében, ahol a többség nem éri el a napi legalább 60 perc közepes vagy magas intenzitású mozgás szintjét (WHO, 2022). Ez az összehasonlítás rávilágít arra, hogy a mozgásszegény életmód már egészen fiatal korban elkezdődik, és megfelelő megelőző lépések nélkül hosszú távon fennmaradhat, jelentősen befolyásolva a felnőttkori egészségi állapotot.

A felnőtt lakosság fizikai aktivitási szintje számos vizsgálat szerint elmarad a kedvezőbb nemzetközi mintázatoktól. Az okok értelmezése összetett, de az irodalom egyértelműen rámutat arra, hogy a gyermek- és serdülőkorban megvalósuló nevelési és szocializációs hatások hosszú távon meghatározzák a mozgáshoz való viszonyt. A korai életszakaszban szerzett pozitív mozgásos tapasz-

talatok és élmények hosszú távon meghatározhatják a fizikai aktivitáshoz való viszonyt és az aktív életmód fenntarthatóságát (Telama, 2009).

Ez a gondolat nem új keletű. Az egyén életének korai, érzékeny időszakában szerzett élményszerű tapasztalatok tartósan megalapozhatják a testkultúrához való pozitív kötődését. A későbbi fejlődéslélektani és sportpedagógiai kutatások egyre inkább a korai gyermekkor jelentőségét emelik ki, mint szenzitív időszakot az attitűdformálás és a szokásrendszerek kialakulása szempontjából.

Hasonló összefüggések figyelhetők meg más – nem kizárólag sportjellegű – életmódelemek esetében is: a gyermek- és fiatalkor meghatározó periódus az egészségmagatartás, az értékorientáció és a viselkedésminták strukturálódásában. A rekreáció elméleti keretében ezért a korai életszakasz nem csupán életkori kategóriaként, hanem hosszú távú életmód-determinációs perióduskénti értelmezhető.

Bár a közbeszéd gyakran inkább a betegségekre és azok következményeire irányítja a figyelmet, mintsem az egészség megőrzésére, fontos hangsúlyozni az egyéni felelősség szerepét az egészségi állapot alakulásában. A krónikus megbetegedések elsősorban a felnőtt és idős korosztályt érintik, és jelentősen befolyásolják az életvitel különböző területeit – többek között a táplálkozást, a fizikai aktivitást és a regeneráció lehetőségeit. A felnőttkori egészségi állapot azonban nem csupán aktuális döntések következménye, hanem korábbi életszakaszokban megalapozott szokásrendszerek eredője is. A gyermekkorban kialakított egészségmagatartási minták hosszú távon hozzájárulhatnak a kedvezőbb egészségi állapot fenntartásához (Telama, 2009).

Az Egészségügyi Világszervezet az egészség kulcsfontosságú sajátosságait így határozta meg: az egészség a mindennapi élet erőforrása, nem pedig az élet célja. Olyan pozitív fogalomról van szó, amely hangsúlyt fektet a társadalmi és egyéni erőforrásokra éppúgy, mint a fizikai kapacitásra (WHO, 1986).

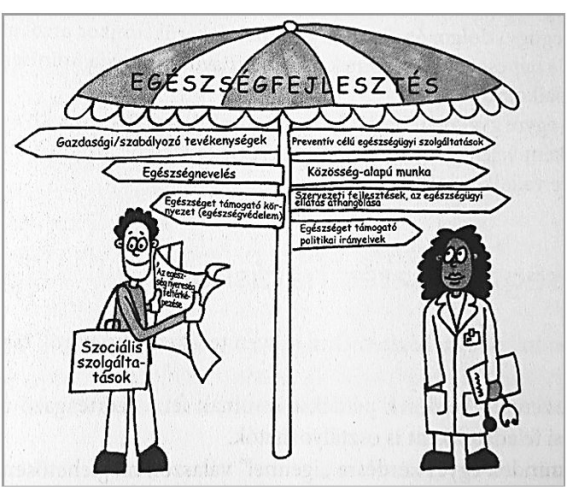
Az egészség teljességéhez napjainkban mind gyakrabban társítjuk a biológiai, pszichikus és szociális komponensek mellett az erkölcsi és spirituális vonatkozásokat is: az önmagunkkal való megelégedettséget, a társadalmi normákhoz fűződő belső harmóniát, a vallási vagy egzisztenciális meggyőződést, a belső békét és a másokhoz való viszony minőségét. Az egészség spirituális oldala az ember belső megnyugvását, a stresszel való magasabb szintű megküzdést, a humanitást, a másság elfogadását és a társas felelősségvállalást is magában foglalhatja (de Brito Sena et al., 2021; Khalili Khouzani et al., 2025).

Az egészségtudat fogalmával számos szakirodalomban találkozhatunk, de ahány szerző, annyi megközelítés jelenik meg ebben a kérdésben is. Általánosságban az egészségtudatos magatartás olyan szemléletet és életvitelt jelöl, amelynek során az egyén döntéseiben fontosnak tartja és érvényesíti az egészség

szempontjait saját maga és környezete érdekében; szokásainak tudatos kontrollálásával – például helyes táplálkozással, rendszeres testmozgással, az egészségkárosító magatartások kerülésével – tevékenyen részt vesz egészségének fejlesztésében; elsajátítja a laikus segítség és az önsegítés képességeit; továbbá az egészségügyi ellátással kapcsolatban tájékozott, felelős magatartást alakít ki.

A kutatások régóta vizsgálják, hogy léteznek-e fokozott és csökkent egészségtudattal jellemezhető személyek. A korábbi eredmények alapján az egészségmagatartás hullámzó, kevéssé stabil jelenségnek bizonyult, és az egyes faktorok között gyakran alacsony korreláció mutatható ki. Ez arra utal, hogy az egészségmagatartás nem egységes, hanem több, egymástól részben független viselkedésmintázat együttese.

Az egészségmagatartás ugyanakkor nem kizárólag tudatos döntések eredménye. Az élő szervezet önfenntartásra törekszik, így szükségképpen létezik nem tudatos egészségmagatartás is. Az utóbbi évek egészségmagatartási kutatásai megerősítették, hogy számos egészséghez kapcsolódó viselkedés – például a fizikai aktivitás elhanyagolása, az egészségtelen táplálkozás vagy az alváshiány – nem egyszerűen tudatos döntések következménye, hanem automatizált, szokásalapú viselkedésminták eredménye. Ezek gyakran környezeti ingerekhez vagy rutinokhoz kapcsolódnak, és csak nehezen módosíthatók pusztán információközlés révén. A modern megközelítések, mint például a „nudge" elmélete, arra építenek, hogy a környezeti feltételek tudatos átalakításával – például az egészséges választások láthatóbbá és könnyebben hozzáférhetővé tételével – befolyásolni lehet ezeket az automatikus döntéseket (Marteau et al., 2011; Wood & Rünger, 2016).



6. kép. Az egészségfejlesztés.

Az egészség dinamikus értelmezése magában foglalja azt is, hogy az egészség fenntartása és fejlesztése folyamatos tevékenységet igényel. Az egyén belső állapotát és egészségi helyzetét számos külső és belső hatás együttesen befolyásolja, így a személyes élettörténet, az örökletes adottságok, a társadalmi viszonyok, az elfogadott értékek és normák, a munka- és életkörülmények, valamint a társas kapcsolatok minősége. Az egészségfejlesztést ezért e komplex hatásrendszer figyelembevételével, az egyéni képességek és készségek által meghatározott keretek között kell megvalósítani.

Az egészségfejlesztés olyan átfogó folyamat, amely magában foglal minden olyan nem terápiás beavatkozást, amely az egészség megőrzését, fejlesztését és javítását szolgálja, valamint hozzájárul a magatartási és környezeti eredetű egészségi problémák megelőzéséhez. Az egészségfejlesztés egységes fogalmi keretbe integrálja az egészségnevelés, az egészségfelvilágosítás, az önsegítés és a prevenció különböző formáit (Ewles & Simnett, 2013).

Az egészségfejlesztés alapvető célja, hogy képessé tegye az egyéneket és közösségeket arra, hogy nagyobb kontrollt gyakoroljanak saját egészségük felett. Ez a megközelítés az egészséget nem csupán állapotként, hanem erőforrásként értelmezi, amely lehetővé teszi az egyén számára, hogy aktívan részt vegyen saját életének alakításában.

Az egészségfejlesztés szemléletében az 1980-as évektől kezdődően jelentős változás következett be. A hagyományos, elsősorban egyéni viselkedésre fókuszáló megközelítések mellett egyre nagyobb hangsúlyt kaptak azok a stratégiák, amelyek a társadalmi és környezeti feltételek alakítására irányulnak. Az egészségfejlesztés így a nevelési és információátadási tevékenységek mellett a társadalmi, gazdasági és politikai beavatkozások szintjén is értelmezhetővé vált.

Az Ottawai Charta az egészségfejlesztés egyik legfontosabb alapdokumentuma, amely meghatározza az egészségfejlesztési tevékenység alapelveit és fő területeit (WHO, 1986). A dokumentum szerint az egészségfejlesztés az a folyamat, amely képessé teszi az embereket arra, hogy növeljék befolyásukat az egészségüket meghatározó tényezők felett, és ezáltal javítsák egészségi állapotukat.

Az Ottawai Charta öt kulcsfontosságú cselekvési területet határoz meg: az egészséget támogató közpolitikák kialakítását, a kedvező környezet megteremtését, a közösségi cselekvés erősítését, az egyéni készségek fejlesztését, valamint az egészségügyi rendszer átalakítását. Ezek a területek együttesen biztosítják azt a komplex keretet, amelyben az egészségfejlesztés hatékonyan megvalósítható.

Az egészségfejlesztés nemcsak egyéni, hanem közösségi és társadalmi szintű feladat is. Bár az egyéni döntések szerepe meghatározó, ezek a döntések mindig társadalmi és kulturális kontextusban születnek. Az egyén viselkedése így az egyéni és környezeti tényezők kölcsönhatásának eredménye.

Az egészségmagatartás kialakulásában a társadalmi normák, az értékrendszerek és a gazdasági feltételek egyaránt szerepet játszanak. A modern népegészségügyi megközelítések ezért hangsúlyozzák az egészség társadalmi meghatározóinak jelentőségét, valamint az egészségegyenlőtlenségek csökkentésének szükségességét (Kickbusch et al., 2016).

A digitalizáció új dimenziókat nyitott az egészségfejlesztésben. Az egészségügyi alkalmazások, viselhető eszközök és online platformok lehetővé teszik az egészségi állapot folyamatos nyomon követését, valamint a személyre szabott beavatkozásokat. Ugyanakkor ezek az eszközök új kihívásokat is jelentenek, különösen az egészségegyenlőtlenségek szempontjából, mivel nem minden társadalmi csoport fér hozzá azonos mértékben ezekhez a technológiákhoz (Chidambaram et al., 2024; Bitomsky et al., 2025).

Az egészségfejlesztés hatékonysága nagymértékben függ az egyének és közösségek aktív részvételétől. A részvétel elősegítésében kulcsszerepet játszik az önhatékonyság, a kontrollérzés és a motiváció, amelyek meghatározzák az egészségmagatartás kialakulását és fenntartását (Bandura, 1977; Williams & Rhodes, 2016).

A közösségi részvétel és a társadalmi támogatás nemcsak az egyéni egészségi állapotot befolyásolja, hanem az egészségfejlesztési programok sikerességét is meghatározza. Azok a közösségek, amelyekben erős a társadalmi kohézió és a bizalom, hatékonyabban képesek reagálni az egészségi kihívásokra.

Az egészségfejlesztés sikeressége szoros összefüggésben áll az egyének pszichológiai erőforrásaival és alkalmazkodóképességével. Az egyén és környezete közötti kölcsönhatás meghatározza az adaptáció sikerességét, amely közvetlen hatással van az egészségi állapotra. Az adaptáció nem csupán biológiai folyamat, hanem pszichológiai és társadalmi szinten is értelmezhető jelenség.

A társadalmi adaptáció egyik központi fogalma a kompetens viselkedés, amely az egyén azon képességét jelenti, hogy képes megfelelni a környezet által támasztott elvárásoknak, kezelni a különböző élethelyzeteket, valamint hatékonyan megküzdeni a problémákkal és konfliktusokkal. A kompetens viselkedés szorosan összefügg az önbizalommal, az önhatékonyság érzésével és a kontrollérzéssel (Bandura, 1977).

Az önhatékonyság jelentős szerepet játszik az egészségmagatartás kialakulásában és fenntartásában. Azok az egyének, akik képesnek érzik magukat saját egészségük befolyásolására, nagyobb valószínűséggel alakítanak ki egészséges életmódot, és hosszabb távon is fenn tudják tartani azt (Williams & Rhodes, 2016).

A kompetenciaérzés hiánya ezzel szemben negatív pszichés és viselkedéses következményekkel járhat. Az alacsony önértékelés, a kontrollérzés hiánya és a bizonytalanság hozzájárulhat a szorongás, a depresszió és a maladaptív viselke-

désformák kialakulásához. Ezek a tényezők egymást erősítve rontják az egyén egészségi állapotát.

A modern egészségpszichológiai megközelítések egyre nagyobb hangsúlyt fektetnek a pozitív pszichológia szerepére. A pozitív érzelmek és élmények nem csupán a pszichés jóllétet növelik, hanem hozzájárulnak a reziliencia kialakulásához, valamint az egészség megőrzéséhez és fejlesztéséhez is (Fredrickson, 2001).

A társas kapcsolatok minősége szintén meghatározó az egészség alakulásában. A társadalmi támogatás védőfaktorként működik, míg a kapcsolati konfliktusok, a társadalmi izoláció és a bizalom hiánya növelik a betegségek kialakulásának kockázatát. A társadalmi kohézió és a bizalmi háló megléte nemcsak az egyéni, hanem a közösségi egészség szempontjából is kulcsfontosságú.

A bizalom és az önbizalom egymással szorosan összefüggő fogalmak. A bizalom hiánya csökkenti a társadalmi együttműködés hatékonyságát, és kedvezőtlen hatással van az egészségfejlesztési programok eredményességére. Azok a közösségek, amelyekben magas a társadalmi tőke és erős a bizalmi struktúra, hatékonyabban képesek reagálni az egészségi kihívásokra.

A stressz napjaink egyik legjelentősebb egészségdeterminánsa. A krónikus stressz nemcsak a pszichés jóllétet rontja, hanem fiziológiai változásokat is előidéz, amelyek hozzájárulnak számos krónikus betegség kialakulásához. A stressz hatására aktiválódó neuroendokrin folyamatok hosszú távon káros hatással lehetnek a szervezet működésére (Lupien et al., 2009).

A modern társadalomban a stressz forrásai elsősorban szociális jellegűek, és gyakran kapcsolódnak a munkahelyi környezethez, a társadalmi elvárásokhoz és az életmódbeli kihívásokhoz. A gyorsan változó társadalmi és gazdasági környezet növeli az adaptációs terhelést, ami megnehezíti az egyensúly fenntartását.

A stressz hatásainak mérséklésében kulcsszerepet játszanak a megküzdési stratégiák, a társadalmi támogatás és a reziliencia fejlesztése. Az egészségfejlesztési programoknak ezért kiemelt figyelmet kell fordítaniuk a mentális egészség védelmére és a stresszkezelési készségek fejlesztésére.

Az egészségfejlesztés jövőbeli irányai között egyre nagyobb hangsúlyt kap a tudományos bizonyítékokon alapuló megközelítés, valamint a különböző tudományterületek integrációja. A hatékony egészségfejlesztés érdekében elengedhetetlen a népegészségügyi szakemberek, a döntéshozók és a társadalomtudományok képviselői közötti együttműködés.

A globalizáció és a technológiai fejlődés új kihívásokat és lehetőségeket teremt az egészségfejlesztés területén. Az egészségdeterminánsok köre folyamatosan bővül, és egyre inkább magában foglalja a gazdasági, környezeti és digitális tényezőket is.

Az egészségfejlesztés alapvető célja, hogy képessé tegye az embereket arra, hogy tudatosabban és aktívabban vegyenek részt saját egészségük alakításában. Ez magában foglalja az egészségügyi ismeretek bővítését, a készségek fejlesztését és a támogató környezet kialakítását.

Az egészségfejlesztés tehát komplex, multidiszciplináris folyamat, amely az egyéni, közösségi és társadalmi szinteken egyaránt megvalósul. Az egészség nem csupán egyéni állapot, hanem társadalmi érték is, amelynek megőrzése és fejlesztése közös felelősség.

Az egészségfejlesztés fogalmának hazai szakirodalmi megközelítése szerint az egészségfejlesztés mint folyamat magában foglalja mindazon nem terápiás intézkedéseket, amelyek az egészség megőrzését, fejlesztését és javítását szolgálják, valamint hozzájárulnak a magatartási és/vagy környezeti eredetű egészségi problémák megelőzéséhez és kezeléséhez. Az egészségfejlesztés egységes fogalmi keretbe integrálja az egészségfelvilágosítás, az egészségnevelés és -tanítás, az önsegítés, valamint a prevenció különböző részstratégiáit (Fritz & Bősze, 2019).

Az egészségfejlesztés korszerű szemlélete olyan megújulást igényel, amelyben az egészségfejlesztés egyre inkább komplex életmódprogrammá válik. Ez a megközelítés a társadalom egészére kiterjed: idősekre és fiatalokra, nőkre és férfiakra, egészségesekre és betegekre egyaránt. Az új szemléletű egészségfejlesztés egyik legfontosabb eleme a személyiségfejlődés támogatása, amely hozzájárul az életöröm megéléséhez, az adaptív megküzdéshez és az életminőség javításához. Ebben a szemléletváltásban kulcsszerepet kapnak az egészséggel kapcsolatos multidiszciplináris kutatások eredményei, valamint azok hatékony gyakorlati alkalmazása.

A megváltozott társadalmi és gazdasági környezetben a munkahelyek egészségfejlesztő szerepe is felértékelődött. A munkahelyi egészségfejlesztés (Workplace Health Promotion – WHP) célja ma már nem csupán a betegségek megelőzése, hanem a munkavállalók fizikai és mentális jóllétének komplex támogatása, az egészségmagatartás alakítása, valamint a munkahelyi környezet egészségre gyakorolt pozitív hatásának erősítése. Különösen a krónikus stressz, a mozgáshiány, a kiégés és a munka-magánélet egyensúlyának hiánya váltak az elmúlt évek meghatározó kihívásaivá. A hatékony WHP-programok javítják a dolgozók életminőségét, csökkentik a hiányzások számát és növelik a munkahelyi elkötelezettséget (Cancelliere et al., 2011; Pronk, 2013).

A korszerű programok alapja a szervezetfejlesztés és az egészséges szervezeti kultúra kialakítása. Egyre elterjedtebbek azok a multidiszciplináris, személyre szabott megközelítések, amelyek figyelembe veszik a dolgozók eltérő szükségleteit, élethelyzetét és a munkaszervezeti sajátosságokat is. A digitális eszközök – például mobilalkalmazások, viselhető technológiák vagy online pszichológiai

támogatási formák – új lehetőségeket teremtenek az egészségfejlesztés gyakorlatában (Rajgopal, 2010; Cleary et al., 2020). E fejlesztések sikerének kulcsa a munkavállalók aktív bevonása és olyan támogató munkahelyi környezet kialakítása, amelyben az egészségmegőrzés nem pusztán egyéni feladat, hanem közös, szervezeti érték.

Irodalomjegyzék

Ábrahám, J. (2010). *Rekreációs alapok.* Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság. https://atletikamagazin.files.wordpress.com/2014/12/rekreacios-alapok.pdf

Ábrahám, J. (2016). *Rekreációs kultúra a fogyasztói társadalomban.* Doktori értekezés. Testnevelési Egyetem Sporttudományok Doktori Iskola. https://doi.org/10.17624/TF.2017.4

Ahmed, M. M., Okesanya, O. J., Olaleke, N. O., Adigun, O. A., Adebayo, U. O., Oso, T. A., Eshun, G. & Lucero-Prisno, D. E., III. (2025). Integrating digital health innovations to achieve universal health coverage: Promoting health outcomes and quality through global public health equity. *Healthcare, 13*(9), 1060. https://doi.org/10.3390/healthcare13091060

Albeshry, A. M., Alshahrani IV, N. Z., Baklola, M., Terra, M. & Alshahrani, N. (2024). From style to wellness: How fashion influencers are affecting healthy behaviors in Saudi Arabia. *Cureus, 16*(4). https://doi.org/10.7759/cureus.57749

Alhammadi, H. A., Bani-Melhem, S., Mohd-Shamsudin, F. & Ramanathan, R. (2025). From overwhelm to quiet quitting: Exploring the impact of technological overload, technological work burnout, and poor work-life balance. *International Journal of Human–Computer Interaction,* 1–13. https://doi.org/10.1080/10447318.2025.2475994

Alyafei, A. & Daley, S. F. (2025). The role of dietary lifestyle modification in chronic disease prevention. *StatPearls Publishing.* https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK587401

Alonso, A. (1993). AGPA and the village well. *International Journal of Group Psychotherapy, 43(*1), 1–9. https://doi.org/10.1080/00207284.1994.11491202

Andersen, F. B., Djugum, M. E. T., Sjåstad, V. S. & Pallesen, S. (2023). The prevalence of workaholism: A systematic review and meta analysis. *Frontiers in Psychology, 14,* Article 1252373. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1252373

Anderson, S. & FitzGerald, G. A. (2020). Sexual dimorphism in body clocks. *Science, 369*(6508), 1164–1165. https://doi.org/10.1126/science.abd4964

Andorka, R. (2006). *Bevezetés a szociológiába.* Osiris.

Angelusz, R. (Szerk.). (2004). *A társadalmi rétegződés komponensei.* Új Mandátum.

Ángyán, L. (1993). *Sportélettani alapismeretek.* Duplex-Rota Kft.

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well.* Jossey-Bass.

Bábosik, I. & Mezei, Gy. (1994). *Neveléstan.* Telosz.

Bácsné Bába, É., Ráthonyi, G., Müller, A., Ráthonyi-Odor, K., Balogh, P., Ádány, R. & Bács, Z. (2020). Physical activity of the population of the most obese country in Europe, Hungary. *Frontiers in Public Health, 8,* 203. https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00203

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191–215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191

Barcy, M. & S. Nagy, K. (1985). Pszichés egészség és egészségkultúra – Az egészségügyi felvilágosítás közönsége. *TK Tanulmányok, 17*(2).

Bartha, Cs. (2009). *A rekreáció elmélete és módszertana, 5–6. óra.* Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar.

Bauman, Z. (2007). *Liquid times: Living in an age of uncertainty.* Polity Press.

Berend, T. I. (2023). *A hosszú életről.* Substack. https://ivanberend.substack.com/p/a-hosszu-eletrol

Bitomsky, S., Tinner, L. & Mielck, A. (2025). Digital health interventions and social inequalities: A systematic review. *International Journal of Public Health, 70,* 1607543. https://doi.org/10.3389/ijph.2025.1607543

Blasszauer, B. (1997). A medicina célja: új prioritások meghatározása. *Szenvedélybetegségek, 5*(4).

Bröder, J., Okan, O., Bauer, U., Bruland, D., Schlupp, S., Bollweg, T. M., Saboga-Nunes, L., Bond, E., Sørensen, K., Bitzer, E. M., Jordan, S., Domanska, O., Firnges, C., Carvalho, G. S., Bittlingmayer, U. H., Levin-Zamir, D., Pelikan, J., Sahrai, D., Lenz, A., Wahl, P., Pinheiro, P. (2017). Health literacy in childhood and youth: A systematic review of definitions and models. *BMC Public Health, 17*(1), 361. https://doi.org/10.1186/s12889-017-4267-y

Buda, B. (n. d.). Munkahely és lelki egészség. In Buda B. (szerk.), *Mentálhigiéné* (pp. 188–227). Animula. http://www.budabela.hu/dokumentumok/onallokotetek/mentalhigienetext.pdf

Buglyó-Nyakas, T. E. & Gál, T. (2024). A közösségi média hatása a magyar nők egészségtudatosságára. *Régiókutatás Szemle, 8*(2), 1–12. https://doi.org/10.30716/RSZ/23/2/1

Cancelliere, C., Cassidy, J. D., Ammendolia, C. & Côté, P. (2011). Are workplace health promotion programs effective? A systematic review. *Journal of Occupational and Environmental Medicine, 53*(5), 530–538. https://doi.org/10.1097/JOM.0b013e31821576d9

Champoux, J. E. (1978). Perceptions of work and nonwork: A reexamination of the compensatory and spillover models. *Sociology of Work and Occupations, 5*(4), 402–422. https://doi.org/10.1177/073088847800500402

Chidambaram, S., Knuth, K. & Figueroa, C. A. (2024). Digital determinants of health: A guide for public health practice. *PLOS Digital Health, 3*(2), e0000346. https://doi.org/10.1371/journal.pdig.0000346

Cleary, M., Kornhaber, R., Thapa, D. K. & West, S. (2020). Mobile health applications for mental health: A systematic review. *Issues in Mental Health Nursing, 41*(9), 808–820. https://doi.org/10.1080/01612840.2020.1732900

Cohen, A. (1997a). Non-work influences on withdrawal cognitions: An empirical examination of an overlooked issue. *Human Relations, 50*(12), 1511–1536. https://doi.org/10.1177/001872679705001203

Cohen, A. (1997b). Personal and organizational responses to work-non-work interface as related to organizational commitment. *Journal of Applied Social Psychology, 27*(12), 1085–1114. https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1997.tb00288.x

Cohen, S., Janicki-Deverts, D. & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *JAMA, 298(*14), 1685–1687. https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685

Cole, D. C., Eyles, J., Gibson, B. L. & Ross, N. (1999). Links between humans and ecosystems: The implications of framing for health promotion strategies. *Health Promotion International, 14*(1), 65–72. https://doi.org/10.1093/heapro/14.1.65

Crouter, A. C. (1984). Spillover from family to work: The neglected side of the work–family interface. *Human Relations, 37*(6), 425–442. https://doi.org/10.1177/001872678403700601

Czeisler, C. A. & Gooley, J. J. (2007). Sleep and circadian rhythms in humans. *Cold Spring Harbor Symposia on Quantitative Biology, 72,* 579–597. https://doi.org/10.1101/sqb.2007.72.064

Csíkszentmihályi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience.* Harper and Row.

Csíkszentmihályi, M. (1997a). *Flow – Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája* (Legéndyné Szabó E., ford.). Akadémiai Kiadó.

Csizmadia, P. (2017). Az egészség ökoszociális elmélete. *Egészségfejlesztés, 58*(3), 26–30. https://doi.org/10.24365/ef.v58i3.181

de Brito Sena, M. A., Damiano, R. F., Lucchetti, G. & Peres, M. F. P. (2021). Defining spirituality in healthcare: A systematic review and conceptual framework. *Frontiers in Psychology, 12,* 756080. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.756080

De Jans, S., Hudders, L., Naderer, B. & De Pauw, V. (2022). Impact of thin-ideals in influencer posts promoting healthy vs. unhealthy foods on tweens' healthy food choice behavior. *Frontiers in Psychology, 13,* 789069. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.789069

de la Rosa, P. A., Cowden, R. G., Bulbulia, J. A., Sibley, C. G. & VanderWeele, T. J. (2024). Effects of screen-based leisure time on 24 subsequent health and wellbeing outcomes: A longitudinal outcome-wide analysis. *International Journal of Behavioral Medicine,* 1–20. https://doi.org/10.1007/s12529-024-10307-0

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Dubin, R. (1956). Industrial workers' worlds: A study of the "central life interests" of industrial workers. *Social Problems, 3*(3), 131–142. https://doi.org/10.2307/799133

Dubin, R. (1969). *Theory building.* Free Press.

Dumazedier, J. (1959). *Rélités du loisir et idéologies.* Espirit.

Dumazedier, J. (1962). *Vers une civilisation du loisir?* Éditions du Seuil.

Egészségtudományi Fogalomtár. (n. d.). Egészségtudatos magatartás. http://fogalomtar.eski.hu/index.php/Egészségtudatos_magatartás

Elizabeth, L., Machado, P., Zinöcker, M., Baker, P. & Lawrence, M. (2020). Ultra-processed foods and health outcomes: A narrative review. *Nutrients, 12*(7), 1955. https://doi.org/10.3390/nu12071955

Elizur, D. & Shye, S. (1990). Quality of work life and its relation to quality of life. *Applied Psychology, 39*(3), 275–291. https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1990.tb01054.x

Engel, E., Gell, S. A., Heiss, R. & Karsay, K. (2024). Social media influencers and adolescents' health: A scoping review of the research field. *Social Science & Medicine, 340,* Article 116387. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116387

Eurostat. (2004). *How Europeans spend their time – Everyday life of women and men: Data 1998–2002.* Office for Official Publications of the European Communities. https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3930297/5953614/KS-58-04-998-EN.PDF/c789a2ce-ed5b-4a0c-bcbf-693e699db7d7?version=1.0

Eurostat. (2023). *Annual activity report 2022.* European Commission. https://commission.europa.eu/publications/annual-activity-report-2022-eurostat_en

Ewles, L. & Simnett, I. (2013). *Egészségfejlesztés – Gyakorlati útmutató.* Medicina.

Falussy, B. (1993). Bevezető gondolatok. In Falussy B. (szerk.), *Társadalmi idő – szabadidő* (pp. 1–3). Magyar Szabadidő Társaság – Központi Statisztikai Hivatal.

Ferge, Zs. (1969). Munkaidő és szabadidő, hétköznap és vasárnap. In Sas J. (szerk.), *Éljünk jól szabadidőnkkel. Tanulmányok a szabadidőkutatások köréből* (pp. 49–63). Népművelési Propaganda Iroda.

Fleary, S. A., Joseph, P. & Pappagianopoulos, J. E. (2018). Adolescent health literacy and health behaviors: A systematic review. *Journal of Adolescence, 62,* 116–127. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.11.010

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory. *American Psychologist, 56*(3), 218–226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218

Fritz, P. (2011). *Mozgásos rekreáció (*Rekreáció mindenkinek I.) Bába és Társa Kft.

Fritz, P. (2015). *Szellemi rekreáció (*Rekreáció mindenkinek II.) Dialóg Campus.

Fritz, P. (Szerk.). (2019). *Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén (*Rekreáció mindenkinek III.) Miskolci Egyetemi Kiadó.

Fritz, P. & Bősze, J. (2019). Az egészség és egészségfejlesztés értelmezése, fogalma. In Fritz P. (szerk.), *Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén* (Rekreáció mindenkinek III.) (pp. 47–60). Miskolci Egyetemi Kiadó.

Füzesi, Zs. & Tistyán, L. (2004). *Egészségfejlesztés és közösségfejlesztés a színtereken. Egészségfejlesztési módszertani füzetek 4.* Országos Egészségfejlesztési Intézet.

Gáldi, G. (2011). A rekreációelmélete és gyakorlata. In Rétsági E., Ekler J. H., Nádori L., Woth P., Gáspár M., Gáldi G. & Szegnerné Dancs H. (szerk.), *Sportelméleti ismeretek* (pp.

134–195). Dialóg Campus Kiadó. https://dtk.tankonyvtar.hu/bitstream/handle/123456789/7893/0025_Nadori-Dancs-Retsagi-Ekler-Gaspar-Sportelmeleti_ismeretek.pdf

GBD 2019 Risk Factors Collaborators. (2020). Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990–2019: A systematic analysis. *The Lancet, 396(*10258), 1223–1249. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30752-2

Giddens, A. (2009). *The politics of climate change.* Polity Press.

Gritz, A. (2007). Az egészségfejlesztés kompetenciái a XXI. században. *Egészségfejlesztés, 48*(3), 3–9.

Gropper, S. S. (2023). The role of nutrition in chronic disease. *Nutrients, 15*(3), 664. https://doi.org/10.3390/nu15030664

Hankiss, E. (2016). *Diagnózisok.* Helikon Kiadó.

Hernádi, L. (2008. december 13). Azok a régi szép idők: A retró világa a sízésben. *Sielők.hu.* https://sielok.hu/rovat/tortenelem/cikk/retro/

Hidvégi, P., Kopkáné Plachy, J. & Müller, A. (2015). *Az egészséges életmód.* EKF Líceum Kiadó.

Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognitive Therapy and Research, 38*(5), 483–492. https://doi.org/10.1007/s10608-014-9620-1

Horkai, A., Nagy, É., Pálvölgyi, M. & Vingender, I. (Szerk.). (2021). *Egészség és társadalom.* Akadémiai Kiadó.

Hunyadi, Zs. (2005). *Kulturálódási és szabadidő eltöltési szokások, életmód csoportok.* Magyar Művelődési Intézet. https://mek.oszk.hu/15900/15918/

Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K. M., Jakobsen, R., Lundervold, A. J. & Sivertsen, B. (2015). Sleep and use of electronic devices in adolescence: Results from a large population-based study. *BMJ Open, 5*(1), e006748. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-006748

Irwin, M. R. (2015). Why sleep is important for health: A psychoneuroimmunology perspective. *Annual Review of Psychology, 66*(1), 143–172. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115205

Jacobs, J. (1961). *The death and life of great American cities.* Vintage Books.

Jacobson, B., Smith, A. & Whitehead, M. (Eds.). (1991). *The nation's health: A strategy for the 1990s.* King Edward's Hospital Fund for London.

JóAlvás Központ. (2024). Otthoni alvásvizsgálat. *JóAlvás Központ.* https://www.joalvaskozpont.hu/otthoni-alvasvizsgalat

Juhász, J., Szőke, I., O. Nagy, G. & Kovalovszky, M. (1989). *Magyar értelmező kéziszótár.* Akadémiai Kiadó.

Kabanoff, B. (1980). Work and nonwork: A review of models, methods, and findings. *Psychological Bulletin, 88*(1), 60–77. https://doi.org/10.1037/0033-2909.88.1.60

Kals, E. & Montada, L. (2001). Health behavior: An interlocking personal and social task. *Journal of Health Psychology, 6*(2), 131–148. https://doi.org/10.1177/135910530100600204

Kenéz, Gy. (1993). Vázlatos gondolatok a szabadidő kérdéséről. In Falussy B. (szerk.), *Társadalmi idő – szabadidő* (p. 34). Magyar Szabadidő Társaság – Központi Statisztikai Hivatal.

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing. *Journal of Health and Social Behavior, 43*(2), 207–222.

Khalili Khouzani, R., et al. (2025). Spiritual health and well-being: A systematic review. *Journal of Religion and Health.* https://doi.org/10.1007/s10943-024-02000-0

Kickbusch, I. (2019). Health in the 21st century: New challenges and opportunities. *BMJ, 364,* l248. https://doi.org/10.1136/bmj.l248

Kickbusch, I., Allen, L. & Franz, C. (2016). The commercial determinants of health. *The Lancet Global Health, 4(*12), e895–e896. https://doi.org/10.1016/S2214-109X(16)30217-0

Kiss, E. Cs. (2007). Az önmegvalósítás és pozitív önértékelés szükségletei Maslow és Rogers pszichológiájában. In Gyöngyösiné Kiss E.& Oláh A. (szerk.), *Vázlatok a személyiségről – a személyiség-lélektan alapvető irányzatainak tükrében* (pp. 244–260). Új Mandátum Könyvkiadó.

Kohn, M. (1990). Unresolved issues in the study of work and personality. In K. Erikson & S. P. Vallas (Eds.), *The nature of work.* Yale University Press.

Kokovay, Á. (2005). Iskola, egészség, sport. In Jenei T.& Nagy É. (szerk.), *A tanítóképzés múltja és jelene* (pp. 139–143). Krúdy Könyvkiadó.

Kolbert, A. & Barakonyi, Sz. (2015. december 12.). Extrém sportok a Kádár-rendszerben. *Index.* https://index.hu/fortepan/2015/12/12/extremsportok_a_kadar-rendszerben/

Kopp, M. & Skrabski, Á. (1995). *Alkalmazott magatartástudomány.* Corvinus Könyvkiadó.

Kovács, T. A. (2004). *A rekreáció elmélete és módszertana.* Fitness Kft.

Kovács, T. A. (2007). A rekreáció kultúrája. A rekreáció főbb kulturális alrendszerei. *Magyar Sporttudományi Szemle, 8*(2), 13–24.

KSH. (2012). *Időmérleg. 2009–2010. Összefoglaló adattár.* Központi Statisztikai Hivatal. https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/idomerleg/idomerleg0910.pdf

KSH. (2022a). 27.8.1.2. A kereskedelmi szálláshelyek kapacitása szállástípusonként, július 31. (2001–2021). Központi Statisztikai Hivatal. https://www.ksh.hu/stadat_files/tur/hu/tur0016.html

KSH. (2022b). 27.8.1.4. A kereskedelmi szálláshelyek vendégforgalma szállástípusonként (2001–2021). Központi Statisztikai Hivatal. https://www.ksh.hu/stadat_files/tur/hu/tur0018.html

KSH. (2022c). 27.8.1.5. A kereskedelmi szálláshelyeken eltöltött vendégéjszakák szállástípusonként (2001–2021). Központi Statisztikai Hivatal. https://www.ksh.hu/stadat_files/tur/hu/tur0019.html

KSH. (2024a). Időmérleg adatfelvétel 2024–2025 – köszöntő. Központi Statisztikai Hivatal. https://www.ksh.hu/idomerleg

KSH. (2024c). 27.1.1.16. A többnapos, turisztikai célú belföldi utazások száma és időtartama az utazás célja és a tartózkodási idő szerint. Központi Statisztikai Hivatal. https://www.ksh.hu/stadat_files/tur/hu/tur0015.html

KSH. (2024d). 27.1.1.17. A turisztikai szálláshelyek kapacitása szállástípusonként, július 31. (2021–2023). Központi Statisztikai Hivatal. https://www.ksh.hu/stadat_files/tur/hu/tur0083.html

KSH. (2024e). 27.1.1.18. A turisztikai szálláshelyek vendégforgalma és az eltöltött vendégéjszakák száma szállástípusonként (2021–2023). Központi Statisztikai Hivatal. https://www.ksh.hu/stadat_files/tur/hu/tur0084.html

Kulcsár, Z. (1998). *Egészségpszichológia.* ELTE Eötvös Kiadó.

Leitner, M. J. & Leitner, S. F. (2004). *Leisure enhancement.* Haworth Press.

Leyden, K. M. (2003). Social capital and the built environment: The importance of walkable neighborhoods. *American Journal of Public Health, 93*(9), 1546–1551. https://doi.org/10.2105/AJPH.93.9.1546

Losonczi, Á. (1977). *Életmód az időben a tárgyakban és az értékekben.* Gondolat Könyvkiadó.

Luger, M., Lafontan, M., Bes-Rastrollo, M., Winzer, E., Yumuk, V. & Farpour-Lambert, N. (2018). Sugar-sweetened beverages and weight gain in children and adults: A systematic review from 2013 to 2015 and a comparison with previous studies. *Obesity Facts, 10*(6), 674–693. https://doi.org/10.1159/000484566

Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R. & Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience, 10*(6), 434–445. https://doi.org/10.1038/nrn2639

Magyar, M. (2016). A víz rekreációs és élményközvetítő szerepe. *Recreation, 6*(2), 39–43. https://doi.org/10.21486/recreation.2016.6.2.3

Magyar Turisztikai Minőségtanúsító Testület. (2022). *Szállodai kategorizálás 2021–2025.* Hotelstars.eu. https://szallashelyminosites.hu/docs/szallodak_minositesenek_kriteriumrendszere_2021_2025.pdf

Marafa, L. M. (2018). Leisure in nature: The advent of eco-leisure in academic discourse. *World Leisure Journal, 60*(3), 178–180. https://doi.org/10.1080/16078055.2018.1496526

Marteau, T. M., Ogilvie, D., Roland, M., Suhrcke, M. & Kelly, M. P. (2011). Judging nudging: Can nudging improve population health? *BMJ, 342,* d228. https://doi.org/10.1136/bmj.d228

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*(4), 370–396. https://doi.org/10.1037/h0054346

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality.* Harper and Row.

McNall, L. A., Nicklin, J. M. & Masuda, A. D. (2010). A meta-analytic review of the consequences associated with work–family enrichment. *Journal of Business and Psychology, 25*(3), 381–396. https://doi.org/10.1007/s10869-009-9141-1

Mechanic, D. (1979). The stability of health and illness behavior. Results from 16-year follow-up. *American Journal of Public Health, 69*(11), 1142–1145. https://doi.org/10.2105/AJPH.69.11.1142

Miller, T. Q., Smith, T. W., Turner, C. W., Guijarro, M. L. & Hallet, A. J. (1996). A meta-analytic review of research on hostility and physical health. *Psychological Bulletin, 119*(2), 322–348. https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.2.322

Milz, H. (1992). "Healthy ill people": Social cynicism or new perspectives? In A. Kaplan (Ed.), *Health promotion and chronic illness: Discovering a new quality of health* (pp. 32–39). WHO Regional Publications, European Series, 44.

Monostori, J. (2009). Munka, szabadidő, időallokáció. In Tóth I. Gy. (szerk.), *TÁRKI európai társadalmi jelentés, 2009* (pp. 85–98). TÁRKI.

Mouratidis, K. (2018). Built environment and social well being: How does urban form affect social life and personal relationships? *Cities, 74,* 7–20. https://doi.org/10.1016/j.cities.2017.10.020

Murang, Z. R., Tuah, N. & Nainq, L. (2017). Knowledge, attitude and practice towards eating and physical activity among primary school children in Brunei: A cross-sectional study. *International Journal of Adolescent Medicine and Health, 32*(3), 20170118. https://doi.org/10.1515/ijamh-2017-0118

Murphy, J. F. (1981). *Concepts of leisure* (2nd ed.). Englewood Cliffs.

Nash, J. B. (1932). *Character education through physical education.* A. S. Barnes and Company.

Nash, J. B. (1960). *Philosophy of recreation and leisure.* William Brown.

Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság. (2024). *A 13–16 éves korosztály közösségimédia-használati szokásait felmérő kutatás eredményei.* MNHH. https://nmhh.hu/dokumentum/248474/ A_1316_eves_korosztaly_kozossegimedia_hasznalati_szokasait_felmero_kutatas_eredmenyei.pdf

O'Leary, A. (1985). Self-efficacy and health. *Behaviour Research and Therapy, 23*(4), 437–451. https://doi.org/10.1016/0005-7967(85)90172-X

Opaschowski, H. W. (2000). *Xtrem: Der kalkulierte Wahnsinn – Extremsport als Zeitphänomen.* Freizeit-Forschungsinstitut Hamburg.

Packard, V. (1966). *Tékozlók* (G. Vértes, ford.). Kossuth Kiadó.

Palazuelos-González, R., Oude Voshaar, R. C., la Bastide-van Gemert, S. & Smidt, N. (2025). Time spent in physical activities, TV watching and sleep and its association with executive functioning in middle age and older adults: An isotemporal substitution analysis. *Mental Health and Physical Activity, 28,* 100668. https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2024.100668

Patakiné Bősze, J. (2014). *Sportiskolai és nem sportiskolai mintatanterv szerint tanulók életmódja és egyes családi jellemzői, azok összefüggései.* Doktori értekezés. Eötvös Loránd Tudományegyetem.

Patakiné Bősze, J. & Pápai, J. (2013). Nők, családanyák egyes életmódelemei és azok összefüggései középiskolás gyermekük életmódjával. *Acta Sana, 8*(1), 33–40. https://ojs.bibl.u-szeged.hu/index.php/actasana/article/view/18453

Petőné Csima, M. (2012). *Az egészségmagatartás és a koherencia-érzet szerepe az életminőség formálásában.* Doktori értekezés. Pécsi Tudományegyetem.

Pikó, B. (2006). *Lelki egészség a modern társadalomban.* Akadémiai Kiadó.

Pikó, B. & Keresztes, N. (2007). *Sport, lélek, egészség.* Akadémiai Kiadó.

Pilgrim, K. & Bohnet-Joschko, S. (2019). Selling health and happiness: How influencers communicate on Instagram about dieting and exercise. *BMC Public Health, 19(*1), 1054. https://doi.org/10.1186/s12889-019-7387-8

Pindek, S., Shen, W. & Andel, S. (2023). Finally, some "me time": A new theoretical perspective on the benefits of commuting. *Organizational Psychology Review, 13*(1), 44–66. https://doi.org/10.1177/20413866221133669

Pourhoseinzadeh, M., Gheibizadeh, M. & Moradikalboland, M. (2017). The relationship between health locus of control and health behaviors in emergency medicine personnel. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery, 5*(4), 397.

Princz, A. & Tessényi, J. (2016). Nyugdíjas korúak szabadidejének strukturális vizsgálata. *Recreation, 6*(4), 15–18. https://doi.org/10.21486/recreation.2016.6.4.1

Pronk, N. P. (2013). Integrated worker health protection and promotion programs. *Journal of Occupational and Environmental Medicine, 55*(12 Suppl), S30–S37. https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000037

Przybylski, A. K. & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science, 28*(2), 204–215. https://doi.org/10.1177/0956797616678438

Public Health Ontario. (2024). *Salutogenesis and health promotion.* King's Printer for Ontario. https://www.publichealthontario.ca/-/media/Documents/S/2023/salutogenesis-health-promotion.pdf

R. Nagy, J. (2015). Változásban: munka és szabadidő 1984–2014: Fogalmak, felfogások és gyakorlatok magyarországi munkások körében. *Kultúra és Közösség, 6*(1), 5–16.

Rain, J. S., Lane, I. M. & Steiner, D. D. (1991). A current look at the job satisfaction/life satisfaction relationship: Review and future considerations. *Human Relations, 44*(3), 287–307. https://doi.org/10.1177/001872679104400305

Rajgopal, T. (2010). Mental well-being at the workplace. *Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine, 14*(3), 63–65. https://doi.org/10.4103/0019-5278.75691

Ray, B. (2023). *Technological transformation of leisure: A new cultural scenario.* Media Studies Group. https://www.mediastudiesgroup.org.in/technological-transformation-of-leisure-a-new-cultural-scenario/

Resnicow, K., Baranowski, T., Ahluwalia, J. S. & Braithwaite, R. L. (1999). Cultural sensitivity in public health: Defined and demystified. *Ethnicity and Disease, 9*(1), 10–21.

Reynolds, G. (2025. július 16.). What causes obesity? A major new study is upending common wisdom. *Washington Post.* https://www.washingtonpost.com/wellness/2025/07/16/obesity-cause-diet-exercise/

Rimal, R. N. (2001). Longitudinal influences of knowledge and self-efficacy on exercise behavior: Test of a mutual reinforcement model. *Journal of Health Psychology, 6*(1), 31–46. https://doi.org/10.1177/135910530100600103

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Sallis, J. F., Owen, N. & Fotheringham, M. J. (2000). Behavioral epidemiology: A systematic framework to classify phases of research on health promotion and disease prevention. *Annals of Behavioral Medicine, 22*(4), 294–298. https://doi.org/10.1007/BF02895665

Sartorius, N. (2006). The meanings of health and its promotion. *Croatian Medical Journal, 47*(4), 662–664.

Sáska, G. (2013). A gyógyító és betegítő iskola. *Educatio, 22*(2), 147–158.

Sayegh, M. G. (2024). Workaholic lifestyle and its impact on mental health. *International Journal of Contemporary Research in Multidisciplinary, 3*(2), 205–208. https://doi.org/10.5281/zenodo.11115752

Schramme, T. (2023). Health as complete well-being: The critique of a concept. *Theoretical Medicine and Bioethics, 44*(1), 1–15.

Schwarzer, R. (1994). Optimism, vulnerability, and self-beliefs as health related cognitions: A systematic review. *Psychology and Health, 9*(3), 161–180. https://doi.org/10.1080/08870449408407475

Socialdepartementet. (2006). *Folkhälsopolitik för jämlikhet i hälsa och hållbar tillväxt: Skr. 2005/06:205.* Regeringskansliet. https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/skrivelse/2006/05/skr.-200506205/

SomnoCenter. (n. d.). Poliszomnográfiás vizsgálatok – Diagnosztikai eljárások. *SomnoCenter.* https://somnocenter.hu/szolgaltatasok/muszeres-alvasvizsgalatok/diagnosztikai-eljarasok/poliszomnografias-vizsgalatok/

Steger, B. (2013). Negotiating gendered space on Japanese commuter trains. *EWC Working Papers in Japanese Studies, 13*(3), Article 19. https://japanesestudies.org.uk/ejcjs/vol13/iss3/steger.html

Steger, M. B. (2020). *Globalization: A very short introduction.* Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/actrade/9780198849452.001.0001

Stein, M., Nitschke, L., Trost, L., Dirschauer, A. & Deffner, J. (2022). Impacts of commuting practices on social sustainability and sustainable mobility. *Sustainability, 14*(8), 4469. https://doi.org/10.3390/su14084469

Stoetzel, J. (1954). *Sociologie de la récréation.* Faculté des Lettres de Bordeaux.

St-Onge, M. P. (2017). Sleep–obesity relation: Underlying mechanisms and consequences for treatment. *Obesity Reviews, 18*(Suppl 1), 34–39. https://doi.org/10.1111/obr.12499

Sturmberg, J. P. (2021). Health and disease as complex adaptive systems. *Journal of Evaluation in Clinical Practice, 27*(1), 1–4. https://doi.org/10.1111/jep.13435

Szabó, Á. (2009). *A (szabadidő)sport alapfogalmai és kutatott területei* (115. sz. műhelytanulmány). Budapesti Corvinus Egyetem. https://unipub.lib.uni-corvinus.hu/201/2/Szabo115.pdf

Szabó, P. & Kósa, K. (2016). Egészségműveltség a magyar népesség körében. *Orvostovábbképző Szemle, 23*(2), 66–72. https://doi.org/10.1556/0016.2017.72.2.6

Szabó, T. (1996). Néhány megfigyelés a sportoló vagy sportolni kívánó fiatalok fizikai teljesítményének életkorfüggő alakulásáról. In Győri P. (szerk.), *A gyermekek fizikai állapotának kritikus mutatói* (pp. 24–27). OOK-Press.

Szakály, Z., Popp, J., Kontor, E., Kovács, S., Pető, K. & Jasák, H. (2017). Attitudes of the lifestyle of health and sustainability segment in Hungary. *Sustainability, 9*(10), 1763. https://doi.org/10.3390/su9101763

Szántó, M. (1967). *Életmód, művelődés, szabadidő.* Akadémiai Kiadó.

Székely, L. (2013). *Magyar Ifjúság 2012 – Tanulmánykötet.* Kutatópont – Szociális és Munkaügyi Minisztérium. https://ifjusagkutatointezet.hu/kiadvany/magyar-ifjusag-2012-tanulmanykotet

Székely, L., Simon, T. & Vergeer, F. (2007). Az „egészség" fogalmának újraértelmezése I. *Egészségfejlesztés, 48*(4–6), 37–47.

Szondi, L. (1963). *Schicksalsanalytische Therapie (Fate analytic therapy).* Huber.

Szűts, Z. (2022). A digitalizáció és különösen a social media a tanulási, tanítási, illetve a munka világában zajló folyamatokra gyakorolt hatása. *Opus et Educatio, 9*(1), 82–91. https://opuseteducatio.hu/index.php/opusHU/article/view/498

Tait, M., Padgett, M. Y. & Baldwin, T. T. (1989). Job and life satisfaction: A reevaluation of the strength of the relationship and gender effects as a function of the date of the study. *Journal of Applied Psychology, 74*(3), 502–507. https://doi.org/10.1037/0021-9010.74.3.502

Telama, R. (2009). Tracking of physical activity from childhood to adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 41*(11), 1965–1971. https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181a7dba3

Tessényi, J. (2024). Nyugdíjasok rekreációja és szabadidő felhasználásának időbeli összehasonlító elemzése. *Recreation, 14*(3), 31–34. https://doi.org/10.21486/recreation.2024.14.3.6

Thoits, P. A. (2010). Stress and health: Major findings and policy implications. *Journal of Health and Social Behavior, 51*(1 Suppl.), S41–S53. https://doi.org/10.1177/0022146510383499

Tibori, T. (2002). *A szabadidő szociológiája.* Budapesti Gazdasági Főiskola.

U.S. Department of Health and Human Services. (n. d.). Social determinants of health. *Healthy People 2030.* https://odphp.health.gov/healthypeople/priority-areas/social-determinants-health

Van Cauter, E., Leproult, R. & Plat, L. (2000). Age-related changes in slow wave sleep and REM sleep and relationship with growth hormone and cortisol levels in healthy men. *JAMA, 284(*7), 861–868. https://doi.org/10.1001/jama.284.7.861

Varga-Hatos, K. & Karner, C. (2008). A lakosság egészségi állapotát befolyásoló tényezők. *Egészségügyi Gazdasági Szemle, 46*(2), 25–33.

Vaterlaus, J. M., Patten, E. V., Roche, C. & Young, J. A. (2015). #Gettinghealthy: The perceived influence of social media on young adult health behaviors. *Computers in Human Behavior, 45,* 151–157. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.013

Vitányi, I. (1995). Szabadidő és társadalmi átalakulás. In Falussy B. (szerk.), *Társadalmi idő – szabadidő* (pp. 382–386). Magyar Szabadidő Társaság.

Vitányi, I. (2001). *A szabadidő új paradigmája.* Kézirat.

Voll, K., Gauger, F. & Pfnür, A. (2022). Work from anywhere: Traditional workation, coworkation and workation retreats: A conceptual review. *World Leisure Journal, 65*(2), 150–174. https://doi.org/10.1080/16078055.2022.2134199

Wickett, R., Muhlert, N. & Niven, K. (2023). The influence of personality on interpersonal emotion regulation in the context of psychosocial stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(4), 3073. https://doi.org/10.3390/ijerph20043073

Wilensky, H. L. (1960). Work, careers, and social integration. *International Social Science Journal, 12*(4), 543–560.

Wilkinson, R. G. & Marmot, M. (Eds.). (2003). *Social determinants of health: The solid facts.* WHO. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/326568/9789289013710-eng.pdf

Williams, D. M. & Rhodes, R. E. (2016). The role of self-efficacy in physical activity. *Annals of Behavioral Medicine, 50*(4), 495–507. https://doi.org/10.1007/s12160-016-9774-8

Wood, W. & Rünger, D. (2016). Psychology of habit. *Annual Review of Psychology, 67*(1), 289–314. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033417

World Health Organization. (1948). *Constitution of the World Health Organization.* Geneva: WHO.

World Health Organization. (1985). *Energy and protein requirements.* WHO. https://www.fao.org/4/aa040e/aa040e00.htm

World Health Organization. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion.* Geneva: WHO.

World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022.* Geneva: WHO.

World Health Organization. (2024). Determinants of health. WHO. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/determinants-of-health

World Health Organization. (2025). *Obesity and overweight* [Fact sheet]. WHO. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

Worldometer. (2025). *Life expectancy by country and in the world.* https://www.worldometers.info/demographics/life-expectancy/

Wu, C. & Shaffer, D. R. (1987). Susceptibility to persuasive appeals as a function of source credibility and prior experience with the attitude object. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(4), 677–688. https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.4.677

Zedeck, S. & Mosier, K. L. (1990). Work in the family and employing organization. *American Psychologist, 45*(2), 240–251. https://doi.org/10.1037/0003-066X.45.2.240

Zheng, C. (2025). *Digital health and social equality* [Master's thesis, Savonia University of Applied Sciences]. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/888709/Zheng_Changkai%20.pdf

Illusztrációk jegyzéke

Képjegyzék

1. kép. Fritz, P. (2025). *Konyhai teendők rekreatív többlettel.* Fritz Péter magángyűjteményéből, 2025.
2. kép. Pixabay (2024a). *A flow-élmény.* Pixaby. https://pixabay.com/hu/illustrations/aigener%C3%A1lt-%C3%B6r%C3%B6m-boldog-boldogs%C3%A1g-8907354/
3. kép. Pixabay (2024b). *A megnyugtató alvás.* Pixaby. https://pixabay.com/hu/photos/apababa-portr%C3%A9-csecsem%C5%91-%C3%BAjsz%C3%BCl%C3%B6tt-22194/
4. kép. Pixabay (2024c). *Divatos edzőterem.* Pixaby. https://pixabay.com/hu/photos/tornaterem-fitness-l%C3%A9tes%C3%ADtm%C3%A9ny-331569/
5. kép. Pixabay (2024d). *A testmozgás és a viselet mint divat.* Pixaby. https://pixabay.com/hu/photos/fuss-edz%C3%A9s-fitness-fut%C3%B3-gyakorlat-2267283/
6. kép. Ewles, E., és Simnett, I. (2013). *Egészségfejlesztés – Gyakorlati útmutató.* Medicina Könyvkiadó.

Ábrajegyzék

1. ábra. Okos Mozgás. (n. d.). *Maslow-piramis* [Kép]. Okos Mozgás. https://okosmozgas.hu/tipptar/tippek-a-mindennapokra/maslow-es-a-wellness-eletmod
2. ábra. Nash, J. B. (1960). *Philosophy of Recreation and Leisure.* William Brown.
3. ábra. Falussy, B. (1993). Bevezető gondolatok. In Falussy B. (szerk.), *Társadalmi idő – Szabadidő* (pp. 1–3). Magyar Szabadidő Társaság – Központi Statisztikai Hivatal.
4. ábra. Fritz, P. (2019). *Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén. Rekreáció mindenkinek III.* Miskolci Egyetemi Kiadó.
5. ábra. KSH. (2012). *Időmérleg. 2009–2010. Összefoglaló adattár. K*özponti Statisztikai Hivatal. https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/idomerleg/idomerleg0910.pdf
6. ábra. KSH. (2012). *Időmérleg. 2009–2010. Összefoglaló adattár. K*özponti Statisztikai Hivatal. https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/idomerleg/idomerleg0910.pdf
7. ábra. Külföldi és belföldi vendégek, illetve vendégéjszakák alakulása 2001–2023 között. KSH (2022b), KSH (2022c) és KSH (2024c) alapján saját szerkesztés.

Táblázatjegyzék

1. táblázat. KSH. (n. d.). *4.1.1.41. A népesség megoszlása tápláltság szerint a testtömeg-index (BMI) alapján [%]. K*özponti Statisztikai Hivatal. https://www.ksh.hu/stadat_files/ege/hu/ege0039.html

TERMÉSZETES EGÉSZSÉG, MESTERSÉGES INTELLIGENCIA

Szatmári Zoltán
egyetemi oktató, Károli Gáspár Református Egyetem Életmód és Testkultúra Intézet, Budapest, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0009-0000-1434-3707

Fritz Zsombor
site vezető, Lufthansa Systems Hungaria, Budapest, Magyarország

Fritz Péter
egyetemi docens, Károli Gáspár Református Egyetem, Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar, Életmód és Testkultúra Intézet, Budapest, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7384-0073

Absztrakt

A fejezet a természetes egészségmegőrzés és a mesterséges intelligencia (MI) közötti kapcsolódási pontokat elemzi egy új egészségparadigma keretében. A szerzők bemutatják a generatív és prediktív MI-rendszerek szerepét az egészségmonitorozásban, a személyre szabott életmódintervenciókban és a döntéstámogatásban. A természetes egészség megközelítése – beleértve a táplálkozást, fizikai aktivitást és stresszkezelést – a fenntartható jóllét alapjaként jelenik meg, amelyet az MI technológiai eszköztára képes optimalizálni. A fejezet kitér a digitális egészségplatformok, viselhető eszközök és GPT-alapú rendszerek alkalmazására, valamint ezek etikai és adatvédelmi kihívásaira. A rekreációs szakemberek szerepe átalakul, egyre inkább adatértelmező és életmód-tanácsadó funkcióval bővül. A szerzők hangsúlyozzák az ember-technológia szinergia jelentőségét a jövő egészségfejlesztési stratégiáiban.

Kulcsszavak: mesterséges intelligencia; egészségmegőrzés; digitális egészség; személyre szabott medicina; rekreáció; életmód

A rekreáció elmélete, 77–88.
DOI: https://doi.org/10.56037/978-963-646-461-5-02

NATURAL HEALTH, ARTIFICIAL INTELLIGENCE

Abstract

This chapter explores the intersections between natural health preservation and artificial intelligence (AI) within an emerging health paradigm. The authors discuss the role of generative and predictive AI systems in health monitoring, personalized lifestyle interventions, and decision support. Natural health approaches—including nutrition, physical activity, and stress management—are presented as fundamental pillars of sustainable well-being, which can be optimized through AI-driven technologies. The chapter also addresses digital health platforms, wearable devices, and GPT-based systems, alongside their ethical and data protection implications. The role of recreation professionals is evolving toward data interpretation and lifestyle coaching. The authors emphasize the importance of human–technology synergy in future health promotion strategies.

Keywords: artificial intelligence; health preservation; digital health; personalized medicine; recreation; lifestyle

A MESTERSÉGES INTELLIGENCIA
A holnap világa megjelent a „mában”

A mesterséges intelligencia (MI, angolul AI – *Artificial Intelligence)* olyan algoritmusok és rendszerek összessége, amelyek az emberi intelligencia bizonyos képességeit (észlelés, mintázatfelismerés, következtetés, döntéstámogatás) szoftverben vagy hardverben valósítják meg. A generatív MI nem pusztán reagál a bemenetre: új tartalmat hoz létre, és viselkedése tanulás révén célszerűen és megismételhetően változik.

Az egyre erősebb MI-megoldások egyre nagyobb szerepet kapnak az élet minden területén. A változás üteme gyors; aki nem alkalmazkodik, versenyhátrányba kerül. A MI-kompetencia így versenyelőny: aki korán és tudatosan használja, behozhatatlan előnyt szerezhet az egészség- és életmódtudományokban is.

A társadalmi percepció kettős. Az új dolgoktól félő, a szokásokban megedződött emberek tartanak a MI-től, közülük sokan az emberi lét motorját, az evolúció jövőjét kérdőjelezik meg, és devolúciós hangulatot vizionálnak. Mások

pedig az emberiség fejlődésének „természetes" jelenét/jövőjét látják a MI-ben. Mindezek tudatában bátran ki lehet jelenteni, hogy kellően kritikus gondolkodással és az etikai szempontok következetes érvényesítésével mindkét nézőpont integrálható.

A mesterséges intelligencia fő típusai: *szoftveralapú* – virtuális asszisztensek, nyelvi modellek, képfeldolgozó és keresőrendszerek, beszéd- és arcfelismerés; *fizikai* – robotok, önvezető járművek, drónok, „a dolgok internete".

Társadalmi hatások: az MI formálja az oktatást, a munkaerőpiacot, sőt az „intelligencia" és „kreativitás" fogalmát is. Számos munkakör alakul át: ember és gép együttműködésben dolgozik, az emberi szerep az irányításban és döntéshozatalban marad meghatározó. A kreatív iparban is kulcskérdések merülnek fel (pl. szerzői jog, „ki a szerző?").

Gyakorlati példák: orvosi képfeldolgozás és diagnosztika, beszédfelismerés és gépi beszéd, önvezetés, mezőgazdasági automatizálás, háztartási robotok, újrafelhasználható rakéták. Optimalizáció révén az MI a környezeti terhelés csökkentésében is szerepet kap.

A mesterséges intelligenciának (jellemzően) három szintjét különböztetjük meg:

- ANI (Artificial Narrow Intelligence): szűk feladatokra szakosodott MI (pl. nyelvi modellek, képfelismerők). Jelenleg ezen a szinten tartunk.
- AGI (Artificial General Intelligence): általános intelligencia, amely képes az emberhez hasonlóan bármilyen intellektuális feladat megértésére és végrehajtására.
- ASI (Artificial Superintelligence): olyan szint, ahol a MI minden képességben meghaladja az embert, beleértve a kreativitást és a problémamegoldást is.

A mesterséges intelligencia napjainkban

A mesterséges intelligencia napjainkban – ha akarjuk, ha nem – egyre jelentősebb hatást gyakorol társadalmi, gazdasági életünkre, a munkaerőpiacra, az egészségügyre, az oktatásra stb.

A különböző MI-megoldások már most átszövik mindennapjainkat. Lassan nincs olyan szoftver vagy háztartási eszköz, amelyben ne lenne valamilyen MI-komponens. Az MI fejlesztési eredményei rendkívül gyorsan eljutnak a hétköznapi felhasználásig. Az MI sok helyen „testet ölt" – kilép a szoftverek világából az automatizálás és a robotika felé. Már nem kérdés, hogy a gyárak célzott robotjai után hamarosan otthonainkban, munkahelyeinken és köztereinken is egyre több robot működik majd *(1. ábra)*. Rövid időn belül ez teljesen megszokottá válhat. A Star Wars C-3PO-ja hamarosan elavultnak fog hatni. Nem lenne

meglepő, ha a nem is túl távoli jövőben több robot lenne egy átlagos háztartásban, mint autó.



1. ábra. A mesterséges intelligencia fő alkalmazási területei.

Ebben a folyamatban életmódunk egészségtérképén a rekreációs tartalmú tevékenységek is egyre látványosabb szerepet kapnak, amelyek elsősorban a táplálkozás és az edzések, pontosabban az edzéstervezés iránti „keresletben” nyilvánulnak meg.

Az MI mindennapi életünk szerves részévé vált, ugyanakkor az általa generált információkat kritikusan szükséges értékelni, mivel alkalmazása időnként dezinformáció terjesztéséhez vezethet, illetve etikai aggályokat vethet fel. E kihívásokra reagálva az Európai Parlament 2024-ben jóváhagyta a mesterséges intelligencia alkalmazását szabályozó keretrendszert a kockázati kategóriák meghatározásával (Portfolio, 2024), míg a ChatGPT Enterprise bevezetése biztonsági és adatvédelmi garanciákat ígér (Snider, 2023).



2. ábra. A mesterséges intelligencia alkalmazási példái a mindennapokban.

Paradigmaváltás az egészségmegőrzésben

A 21. század egészségtudománya a természetes egészségmegőrzés (holisztikus, preventív, fenntartható életmód) és a technológiai innovációk – mindenekelőtt az MI – szinergiájában bontakozik ki (Topol, 2019). Az MI új távlatokat nyit a diagnosztikában, megelőzésben és a személyre szabott intervenciókban, miközben a természetes egészség szemlélete a jóllét tartópillére marad. A két megközelítés összehangolása technológiai, filozófiai és etikai kérdéseket is felvet.

A természetes egészség: a természetes egészség az életmódbeli és egészségmegőrző gyakorlatok (kiegyensúlyozott táplálkozás, rendszeres testmozgás, stresszkezelés: meditáció, jóga; fitoterápia és hagyományos módszerek) együttese, amely minimalizálja a mesterséges beavatkozásokat és támogatja a szervezet

öngyógyító folyamatait. Szorosan kapcsolódik a prevencióhoz: a krónikus betegségek megelőzését hosszú távú, fenntartható életviteli változtatásokkal célozza (Tiwari et al., 2020; Ventola, 2014).

Az MI szerepe az egészségügyben: a gépi tanulás, a prediktív analitika és a természetes nyelvfeldolgozás támogatja az orvosi döntéshozatalt, előrejelzi a kockázatokat, és hozzájárul a személyre szabott terápiákhoz (Esteva et al., 2019; Lee et al., 2021). A viselhető szenzorok és okoseszközök révén a MI az egészségmonitorozásban is megjelent.

A két szemlélet találkozása: az MI képes egyénre szabni a természetes egészségmegőrzési stratégiákat, táplálkozási tanácsokat, aktivitási terveket, stresszkezelési technikákat. Az adaptív algoritmusok a felhasználói visszajelzések alapján finomítják a javaslatokat, ezáltal támogatják a fenntartható optimalizálást.

Az egészségmegőrzés gyakorlata a MI-vel

Személyre szabott életmódtervezés: az MI-rendszerek képesek integráltan elemezni genetikai adottságokat, biometrikus jeleket, táplálkozási szokásokat, aktivitási és alvásmintákat, illetve stresszterhelést (Cho et al., 2021).

Fitnesz- és wellnessökoszisztémák: a viselhető eszközök (pl. Garmin, Apple Watch, WHOOP) a pulzust, lépésszámot, alvásmintát és terhelést monitorozzák; ezekhez MI-vezérelt edzés és regenerációs ajánlások társulnak. Validációs vizsgálatok szerint a fejlettebb eszközök számos mutatóban elfogadhatójó pontossággal mérnek (Bellenger et al., 2021; Miller et al., 2022).

Fitoterápia és MI: a MI elősegítheti a gyógynövényalapú protokollok személyre szabott kiválasztását: a hatóanyaginterakciók és -kombinációk számítógépes azonosítása támogathatja a komplementer intervenciókat (Zhou et al., 2020).

Mindezek alapján a jobb áttekinthetőség érdekében célszerű az ún. egészségplatformokat egy táblázatban összefoglalni *(1. táblázat).*

1. táblázat. MI-alapú egészségplatformok összehasonlítása a funkciók, célcsoport és természetes támogatási elem alapján.

Platform neve	**Fő funkció**	**Célcsoport**	**Természetes támogatási elem**
Lumen	Metabolikusprofil-alapú táplálkozási javaslatok	Egészségtudatos felnőttek	Légzés, böjt, makrotápanyag-egyensúly

Platform neve	Fő funkció	Célcsoport	Természetes támogatási elem
Chronomics	DNS-elemzés és életmódajánlások	Preventív szemléletű lakosság	Epigenetika, természetes intervenciók
Youper	MI-alapú mentális egészségtámogatás	Mentálisan terhelt felhasználók	Meditációs javaslatok, naplóvezetés
WHOOP	Regeneráció és terheléskezelés viselhető szenzorral	Sportolók és aktív életet élők	Alvásciklus és pihenés optimalizálása
HerbiAI	Fitoterápiás protokollok kiválasztása MI alapján	Komplementer terápiát keresők	Gyógynövényalapú ajánlások

Kihívások és szerepek

A rekreációs szakember szerepének átalakulása: a rekreációs szakemberek jövőbeni szerepe nem a technológia helyett, hanem mellett, sőt azzal együttműködésben fog kialakulni (Pine és Gilmore, 1999).

Tudományos kutatások és bizonyítékok: az MI-alapú monitorozás és digitális egészségintervenciók növelhetik az egészségtudatosságot és javíthatják az életminőséget, de a klinikai implementáció még sok területen korai fázisban van; szigorú módszertan szükséges (Wang et al., 2022; Pereira et al., 2021).

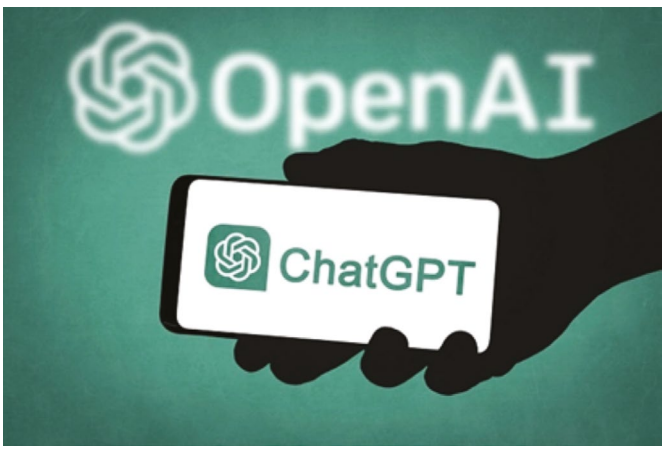
Etikai és adatvédelmi kihívások: az MI-rendszerek alkalmazása során központi kérdéssé válik az adatvédelem, a transzparencia és az emberi természetesség megtartása (Carayon et al., 2021).

Összefoglalás és következtetések: a természetes egészség és a mesterséges intelligencia összefonódása egy új egészségparadigmát rajzol ki. A jövő kulcsa az ember-gép szinergia: a rekreációs szakember döntéstámogatóként, coachként és etikai közvetítőként is jelen van (Yin et al., 2021; Rehman et al., 2023).

A ChatGPT

Az egyik leggyakrabban használt mesterségesintelligencia-alapú generatív nyelvi modell a ChatGPT (Chat Generative Pre-trained Transformer), amelyet az OpenAI fejlesztett ki. A modell képes emberi szöveges kommunikációra és interakcióra, valamint kérdésekre válaszolni és felhasználói igényekre reagálni *(3. ábra)*.

Az MI egy természetes nyelvi feldolgozó modellel dolgozik, mint amilyen például a ChatGPT-4, ingyenes változata a Chat GPT-3.5.



3. ábra. A ChatGPT felhasználói felülete.

A reális gondolkodású szakértők azonban arra is figyelmeztetnek, hogy ChatGPT alkalmanként hamis vagy kontextuson kívüli információkat ad, ezért fontos, hogy minden, a rendszer által kínált tanácsot tényszerű módon ellenőrizni kell. Greg Mushen ezzel kapcsolatban úgy járt el, hogy megkérte a ChatGPT-t, hogy hivatkozzon egy kutatásra. Utána meggyőződött annak valóságtartalmáról, és arról, hogy az általa adott tanács biztonságosnak és hasznosnak tűnik, csak azután próbálta ki a javaslatot (Mushen, 2023).

A ChatGPT használatának pozitív és negatív oldala:

Pozitívumok: azonnali információforrás és többnyelvű kommunikációs híd; kreativitás és tanulástámogatás (ötletelés, vázlat, összefoglalás); mérsékelt mentális támogatás (strukturált gondolkodás, naplózás).

Kockázatok: függőség és túlhasználat veszélye; a személyes kapcsolatok háttérbe szorulhatnak; a kreativitás kiszervezése és a nyelvi egyéniség eróziója; az antropomorfizálás és a valóság-virtualitás határának elmosódása.

Felelős használati tippek: időkeret meghatározása; offline időszakok beiktatása; kritikus forrásellenőrzés; szükség esetén szakemberrel konzultáció; az MI eszköz, nem helyettesítő: legyen cél és feladatorientált a használat.

Az egészségügyben megjelent személyre szabott GPT-eszközök többsége diétát/fitneszt és mentális egészséget céloz; más csoportok diagnosztikai és szakembertámogató funkciókat fednek le. A használat társadalmi igényt jelez, ugyanakkor etikai és adatvédelmi tesztelés nélkülözhetetlen a széles körű bevezetés előtt.

A szerzők által kiválasztott tíz kategóriában 232 darab, személyre szabott, egészségüggyel kapcsolatos GPT-alkalmazást találtak, melyek közül a legnépszerűbbek a személyre szabott diéta és fitnesz, valamint a mentális egészség támogatására irányuló fejlesztések voltak *(2. táblázat)*.

2. táblázat. Személyre szabott GPT-modellek száma kategóriák szerint csökkenő sorrendben.

Kategória	Személyre szabott GPT típusai	db
2.	Személyre szabott diéta és fitnesz	82
3.	Mentális egészség támogatása	49
10.	Egyéb	29
4.	Diagnosztikai rendszerek	25
9.	Egészségügy szakemberek támogatás	22
1.	Egészségügyi oktatás és felvilágosítás	9
5.	Egészségügyi információk értelmezése	8
6.	Krónikus betegségek kezelése	4
7.	Gyógyszerinformáció	2
8.	Sürgősségi ellátás	2
Összesen		232

A kutatás fontosabb megállapításai:

- Nagy az igény virtuális segítőkre, amelyek segítenek az egészséggel kapcsolatos információkat értelmezni, tájékozódni, és tanácsokkal támogatnak, hogy odafigyeljünk az egészséges életmódra.
- Az egyre fejlettebb mesterségesintelligencia-rendszerek számos egészségügyi területen nyújtanak kifinomult megoldásokat, melyek a jelenlegi kihívásokra és igényekre reflektálnak
- Az egyre fejlődő technológia révén a személyre szabott GPT-alkalmazások sokféle szociális segítő szerepet tölthetnek be a jövőben, segítve az emberek tájékozódását az egészséggel kapcsolatos területeken.
- Anonim módon folyik a kommunikáció, elősegítve a személyes jellegű kérdések biztonságosabb megfogalmazását. Interaktív beszélgetések révén a felhasználók jobban megérthetik egészségi állapotukat, vagy éppen a betegségükkel kapcsolatos ismereteiket fejleszthetik.
- Az egészségügyi területre készült, személyre szabott mesterségesintelligencia-rendszert mindig tesztelni kell etikai és adatvédelem szempontból is, mielőtt széles körben felhasználásra kerülnek.

Következtetések:

- A GPT alkalmazások új távlatokat nyitnak a személyre szabott egészségügyi segítségnyújtásban, jelentős társadalmi hatás birtokában.
- A programok használata több technológiai kockázatot is rejt magában.
- Az alkalmazásokat használók figyelmét fel kell hívni a kapott válaszok kritikusan értékelésére, illetve konzultáljanak egészségügyi szakemberrel, mielőtt döntést hoznak.

„Természetes, de okos"

A természetes egészség és a mesterséges intelligencia első ránézésre távoli világok. Az egyik a lassú, türelmes életmódváltozásokra épít, a másik a gyors, adatvezérelt optimalizációra. A kettő mégis ugyanazt keresi: hogyan lehet jobban lenni.

A jó hír, hogy nem kell választani. A MI akkor a leghasznosabb, ha láthatatlan háttértechnológiaként szolgál: segít mérni, rendszerezni, személyre szabni – miközben az ember marad a cél és a döntéshozó. A rekreációs szakember szerepe ezért nem szűkül, hanem bővül: adatértelmező, motivációs tréner és etikai iránytű lesz egyszerre.

A következő hónapok-évek trendjei kezdenek kivilágosodni: több szenzor, több adat, több MI. A kérdés inkább az, mit kezdünk velük. Ha a technológiát tudatosan, a természetes egészség, természettudatosság szemléletével párosítjuk, akkor a MI nem ellenfél, hanem erős szövetséges lesz – abban, hogy hosszú távon, fenntartható módon legyünk aktívabbak, nyugodtabbak és egészségesebbek.

Irodalomjegyzék

Angyal, V. & Dinya, E. (2024). Mesterséges intelligencia alapú GPTmodellek felhasználásának lehetőségei és korlátai egészségügyi alkalmazások fejlesztésében. *IME – Egészségügyi vezetők szaklapja, 23*(1), digitális különszám. https://doi.org/10.53020/IME-2024-KSZ-103

Bellenger, C. R., Miller, D. J., Halson, S. L., Roach, G. D. & Sargent, C. (2021). Wristbased photoplethysmography assessment of heart rate and heart rate variability: Validation of the WHOOP strap. *Sensors, 21*(10), 3571. https://doi.org/10.3390/s21103571

Cho, C.-H., Lee, T., Hwang, D. & Kim, D. (2021). Personalized health care using wearable sensors and AI: Emerging trends and future challenges. *Sensors, 21*(12), 4097. https://doi.org/10.3390/s21124097

Esteva, A., Robicquet, A., Ramsundar, B., Kuleshov, V., DePristo, M., Chou, K. & Dean, J. (2019). A guide to deep learning in healthcare. *Nature Medicine, 25*(1), 24–29. https://doi.org/10.1038/s41591-018-0316-z

Európai Parlament. (2024. március 13.). *Artificial Intelligence Act: MEPs adopt landmark law* [Sajtóközlemény]. Europarl. https://www.europarl.europa.eu/news/en/press-room/20240308IPR19015/artificial-intelligence-act-meps-adopt-landmark-law

European Parliament. (2020. augusztus 27.). *What is artificial intelligence and how is it used?.* Euparl. https://www.europarl.europa.eu/topics/en/article/20200827STO85804/what-is-artificial-intelligence-and-how-is-it-used

Holden, R. J., Carayon, P., Gurses, A. P., Hoonakker, P., Hundt, A. S. & Karsh, B.-T. (2021). SEIPS 101 and seven simple SEIPS tools. *BMJ Quality & Safety, 30*(11), 901–910. https://doi.org/10.1136/bmjqs-2020-011824

JMIR Editorial Team. (2021). Digital interventions on healthy lifestyle management: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research, 23*(11), e26931. https://doi.org/10.2196/26931

Lee, S. I., Celik, S., Logsdon, B. A., Lundstrom, R. J., Eaton, K. P., Kaiser, F. E. & Ertin, E. (2021). Realtime health monitoring through wearable biosensors and artificial intelligence. *NPJ Digital Medicine, 4*(1), 1–9. https://doi.org/10.1038/s41746-021-00404-3

Miller, D. J., Roach, G. D., Sargent, C. & Halson, S. L. (2022). Validation of six wearable devices for estimating sleep, heart rate and heart rate variability. *Sensors, 22*(16), 6317. https://doi.org/10.3390/s22166317

Mushen, G. (2023. május). *ChatGPT helped me fall in love with exercise* [Személyes beszámoló]. Business Insider. https://www.businessinsider.com/chatgpt-fitness-ai-love-exercise-2023-5

Pine, B. J. & Gilmore, J. H. (1999). *The experience economy: Work is theatre és every business a stage.* Harvard Business School Press.

Portfolio. (2024. március 13.). Megszavazta az Európai Parlament: szabályozzák a mesterséges intelligenciát. Portfolio. https://www.portfolio.hu/uzlet/20240313/megszavazta-az-europai-parlament-szabalyozzak-a-mesterseges-intelligenciat-674717

Snider, S. (2023. augusztus 27.). ChatGPT Enterprise launch targets business users. InformationWeek. https://www.informationweek.com/machine-learning-ai/chatgpt-enterprise-launch-targets-business-users

Sujan, M., Furniss, D., Anderson, J., Braithwaite, J. & Bruder, S. (2022). Eight human factors and ergonomics principles for healthcare AI. *BMJ Health és Care Informatics, 29(*1), e100518. https://doi.org/10.1136/bmjhci-2021-100518

Témák – Európai Parlament. (2020, augusztus 27.). *Mi az a mesterséges intelligencia és mire használják?* Europarl. https://www.europarl.europa.eu/topics/hu/article/20200827STO85804/mi-az-a-mesterseges-intelligencia-es-mire-hasznaljak

Tiwari, P., Ahirwar, D., Singh, S. & Sahu, P. K. (2020). Holistic health care in Ayurveda. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine, 11*(4), 405–410. https://doi.org/10.1016/j.jaim.2020.01.006

Topol, E. (2019). *Deep medicine: How artificial intelligence can make healthcare human again.* Basic Books.

Ventola, C. L. (2014). Mobile devices and apps for health care professionals: Uses and benefits. *Pharmacy and Therapeutics, 39*(5), 356–364. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4029126/

Wahl, B., CossyGantner, A., Germann, S. & Schwalbe, N. R. (2018). Artificial intelligence (AI) and global health: How can AI contribute to health equity? *BMJ Global Health, 3*(4), e000798. https://doi.org/10.1136/bmjgh-2018-000798

Wang, X., Liu, Y. & Zhang, H. (2022). Artificial intelligence in lifestyle medicine: A systematic review. *Digital Health, 8,* 20552076221081421. https://doi.org/10.1177/20552076221081421

Zhou, Y., Zheng, W., Ma, J., Yang, H. & Li, L. (2020). Computational identification of herbal compound synergy in traditional Chinese medicine. *Scientific Reports, 10,* 18544. https://doi.org/10.1038/s41598-020-72213-w

Illusztrációk jegyzéke

Ábrajegyzék

1. ábra. A mesterséges intelligencia fő alkalmazási területei. Medium, 2024.
2. ábra. A mesterséges intelligencia alkalmazási példái a mindennapokban. Európai Parlament – Témák EU, 2020.
3. ábra. ChatGPT felhasználói felület. InformationWeek/Snider, 2023.

Táblázatjegyzék

1. táblázat. A MIalapú egészségplatformok *összehasonlítása a* funkciók, célcsoport, természetes támogatási elem alapján. Fritz Péter, 2025.
2. táblázat. Személyre szabott GPT-modellek száma kategóriák szerint csökkenő sorrendben. Angyal és Dinya, 2024.

A REKREÁCIÓ FOGALMA, RENDSZERTANI FELOSZTÁSA

Fritz Péter
egyetemi docens, Károli Gáspár Református Egyetem, Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar, Életmód és Testkultúra Intézet, Budapest, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7384-0073

Absztrakt

A fejezet a rekreáció fogalmának, célrendszerének és rendszertani felosztásának átfogó elemzését nyújtja. A rekreáció komplex, életminőséget javító tevékenységként jelenik meg, amely a testi, lelki és szellemi regenerációt szolgálja. A szerző részletesen tárgyalja a rekreáció és a sport közötti különbségeket, valamint a mozgásos és szellemi rekreáció fő kategóriáit. Kiemelt hangsúlyt kap a rekreációs edzés és az élsport edzés közötti eltérés, különös tekintettel az intenzitásra, célorientációra és egészségközpontúságra. A fejezet rámutat arra, hogy a rekreáció alapvető funkciója a regeneráció és a mentális tehermentesítés. A rekreáció multidiszciplináris hátterének bemutatása megerősíti annak szerepét az egészségfejlesztésben.

Kulcsszavak: rekreáció; mozgásos rekreáció; szabadidősport; rekreációs edzés; életminőség; egészségfejlesztés

THE CONCEPT OF RECREATION AND ITS SYSTEMATIC CLASSIFICATION

Abstract

This chapter provides a comprehensive analysis of the concept, objectives, and classification of recreation. Recreation is presented as a complex activity aimed at improving quality of life through physical, mental, and cognitive regeneration. The author discusses the distinctions between recreation and sport, as well as the main categories of physical and intellectual recreation. Particular emphasis is placed on the differences between recreational and elite training in terms of

A rekreáció elmélete, 89–110.
DOI: https://doi.org/10.56037/978-963-646-461-5-03

intensity, goal orientation, and health focus. The chapter highlights the fundamental role of recreation in recovery and mental relief. The multidisciplinary background of recreation reinforces its importance within health promotion.

Keywords: recreation; physical recreation; leisure sport; recreational training; quality of life; health promotion

A rekreáció fogalmának tisztázása, célja

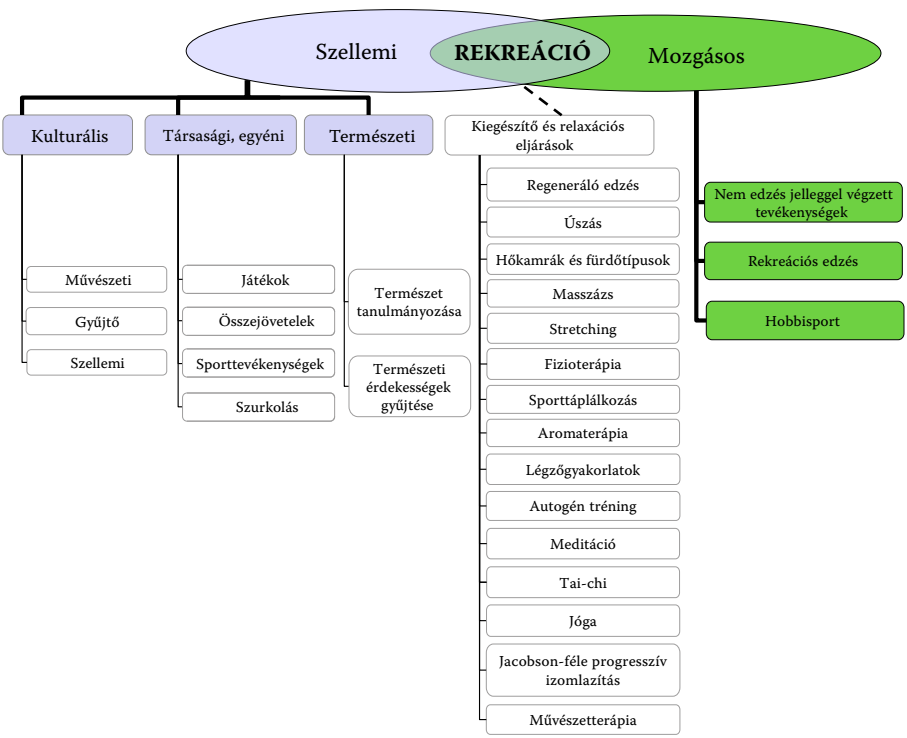
A rekreáció a latin *recreare* (újraalkotás) szóból ered. A rekreáció fogalma, jelentéstartalma hazánkban dominánsan a szabadidő-eltöltés kultúrájaként terjedt el, bár pontosabban körbejárva funkcióját egy komplexebb értelmezéshez jutunk. A rekreáció a jó közérzet, a jól-érzés, a jóllét *(well-being),* a minőségi élet megteremtését szolgálja, miközben a rekreálódó felüdülését, felfrissülését és szórakozását is eredményezi. Eredeti (szociológiai) értelmezésében a munkavégző képesség helyreállítását, újratermelését tekintették elsődleges feladatának. Mindezek értelmében a rekreációt az életminőség tanának is nevezik (Kovács, 2007).

Bánhidi (2010) megközelítésében az 1980-as évektől egyértelműen az erősödő egészséges életmód irányú megközelítés dominál, mely szerint a rekreáció „az egészséges emberi (mentális, fizikai, szociális) funkciók kielégítő szintre hozásának, szinten tartásának, fejlesztésének kultúrája egy boldogabb, betegségektől mentes életvitel érdekében".

„A rekreáció szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan szellemi és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki-szellemi teljesítőképesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember" (Fritz, 2011).

A tevékenység jellegének és eszközének megfelelően szellemi és mozgásos rekreációt különböztetünk meg, de fontos megjegyezni, hogy sok esetben nem lehet határozott vonalat húzni ezen tevékenységek között, pontosan az egészség komplex értelmezése és a tevékenységek összetettsége miatt. A természet tanulmányozása szellemi kikapcsolódást jelent dominánsan, ami sok esetben a túrázással, azaz mozgásos tevékenységgel párosul, ellenben a tájfutás dominánsan a mozgásos rekreáció kategóriába sorolandó, miközben a természet közelsége, a változatos és csodálatos természeti értékek befogadása a rekreáció szellemi értékeinek számítanak *(1. ábra).*

Nyugodtan sorba vehetjük az összes fizikai mozgásformát, megállapíthatjuk, hogy mindegyik hatással van szellemi felfrissülésünkre, mentális állapotunk egyensúlyának karbantartására. A rekreációs tevékenységek helyes felosztásánál leginkább azt kell figyelembe venni, hogy a fizikai vagy a szellemi hatások dominálnak-e.



1. ábra. A rekreáció felosztása.

Az emberi teljesítőképesség megóvásának, fejlesztésének fontos feltétele a mindennapi életvitel keretében megvalósuló szellemi és fizikai rekreáció. Ennek lényege, hogy a megélhetés aktuális forrását jelentő, többnyire egyirányú, gyakran monoton és megerőltető igénybevételt ellensúlyozza, és a lehetőségekhez képest ápolja, funkcióképes állapotban tartsa a már megszerzett készségeket, képességeket, őrizze az egyén adaptációs készségét, ellenálló képességét. E kívánalmaknak korántsem felel meg az a korábban széles körben propagált teória, miszerint a fizikai foglalkozásúak döntően szellemi tevékenységek révén, a szellemi foglalkozásúak pedig alapvetően fizikai aktivitással teremthetik meg a szervezet számára kívánatos egyensúlyt. A társadalmunkban gyakorolt legtöbb

foglalkozás – akár szellemi, akár fizikai – az ismereteknek, a készségeknek vagy akár a fizikumnak csupán szűkebb körét mozgósítja nap mint nap (Falussy, 1993).

Összességében megállapítható, hogy a rekreáció célja a „mással való foglalkozás".

Miben nyújt mást a rekreáció a passzív pihenésnél?

A passzív pihenésnél az emberi agy nincs „rákényszerítve" a mással való foglalkozásra. A szemünket lecsukhatjuk, mégsem tudunk elaludni, bámulhatjuk a tévéműsort úgy, hogy közben a nap vagy a napok alatt felgyülemlett problémák vagy akár izgalmas hírek, munkák, kihívások tovább foglalkoztatják gondolatainkat, melyek terhelik és kimerítik szervezetünket, belső feszültséget produkálva, felrúgva ezzel szervezetünk homeosztázisát. Az álmatlan éjszakák, a napközbeni koncentrációcsökkenés, a hangulatingadozások még nem rémisztő tünetek, és sokan a fáradtan való ébredést az áthaladó időjárási fronttal magyarázzák. Persze a pszichoszomatikus tünetek megjelenése már egy kézzelfoghatóbb diagnózist mutat, de sokaknak még az sem elegendő az életmódjuk megváltoztatásához, a rekreáció tudatos alkalmazásához.

Miért kell bekövetkeznie valamilyen tragédiának, hogy fogadalmakat tegyünk és változtassunk életmódunkon?

A mozgásos rekreáció pozitív élettani hatásain kívül kényszeríti az emberi agyat a konkrét feladat elvégzésére, tehát egy mással való foglalkozást eredményez nemcsak fizikálisan, hanem mentálisan is. Ebben az esetben a kényszer közvetett úton valósul meg, ahol a közvetítő szerepet a mozgás játssza; az idegpályák átkapcsolása és a mozgásszabályozás nem akaratlagos folyamat.

A rekreációs tevékenység közben az adott feladatok, programok végrehajtására összpontosul a figyelem (pl. passzolj, még két kör kocogás, gyönyörű a táj, milyen szép hangja van az énekesnek stb.), eközben a napi problémákra koncentrálódó energia felszabadul, áthelyeződik. A rekreációs tevékenység végére az ember gondolatai kitisztulnak, belső feszültsége csökken. Fontos megjegyezni, hogy a rekreáció alkalmazásával nem oldódnak meg automatikusan napi problémáink, hanem azok megoldásához lesz több energiánk és kitisztultabb látásmódunk.

Az öröm, a bánat, a fizikai munka, a hőmérséklet-változás, apró bosszúságok egyaránt létrehozhatják a stresszes állapotot. Egy bizonyos mértékű (intenzitás, időtartam, ismétlődés, restitúció) stresszre szükség van a mindennapi eredményes munkavégzéshez is, de a mértéken túli hatások rombolóan hatnak a testi és lelki egészségre egyaránt.

A stresszbódulatról írja Selye professzor, hogy „ez a fajta részegség több kárt okozott már a társadalomnak, mint az alkohol" (Selye, 1974).

A stressz károsító hatása napjainkban elsősorban a feldolgozatlan, megoldatlan stresszhelyzetek felhalmozódása miatt következik be, amit a rekreációval lehet kompenzálni.

A rekreáció nem csak a prevenciót hordozza magában. A benne rejlő lehetőség sokkal többet takar, amit komplex formában kell alkalmazni, így eljuthatunk a „health promotion", azaz az egészségfejlesztés dimenziójába, ami megalapozott szakmai tudással párosulva biztosíthatja a kellemes családi és munkahelyi légkört, az emberek teljesítőképességének és egészségének javulását egyszerre. A stresszhelyzetek sikeres megoldása pedig a problémamegoldó képesség szintjét emeli, ami, mint motivációs eszköz, akár magasabb kihívásokra is késztetheti az embert egészségkárosodás nélkül. Az *egészségfejlesztés* olyan folyamatot indít el, amely során minden ember egyre fokozottabb mértékben válik képessé saját erőforrásai hatékonyabb mozgósítására, s ezzel egészségi állapotát folyamatosan fejleszti, a környezeti (természeti és mesterséges), gazdasági, biológiai, pszichés és szociális változásoknak megfelelően.

Tevékenységeink azonban kizárólag művelésük célja szerint minősíthetők. A megélhetési horgász, gombász vagy éppen a kiskertjében piacozási szándékkal zöldséget termesztő nénike tevékenységét nem rekreációs, sokkal inkább munkaélményként éli át (Kovács, 2004). Azon szerencsés emberek, akiknek munkájuk egyben a hobbijuk is, *rekreatív többletet* kapnak munkavégzésük során (természetfotós, szobrász, zenész, síoktató stb.), de esetükben sem rekreációról beszélünk (Fritz, 2011).

A sport és a rekreáció közötti különbség tisztázása

A sporttal kapcsolatos kiemelt meghatározások

Az Európai Sport Charta 2022 (Council of Europe, 2022) meghatározása szerint a sport a fizikai tevékenység minden olyan formája, amely alkalmi vagy szervezett részvétellel a fizikai és lelki/szellemi jól-lét fenntartását vagy javítását, társas/társadalmi kapcsolatok kialakítását vagy különböző szintű versenyeken eredmények elérését célozza minden szinten.

Vannak országok – Magyarország is ezek közé tartozik –, ahol a sportnak külön törvénye van. A 2004. évi I. törvény a sportról Magyarország Országgyűlése által elfogadott jogszabály, amely kinyilvánítja, hogy a nemzet közössége a testmozgást, a sportot alapértéknek tekinti. A sport a közjó része. Erősíti

a közösség tagjainak egymáshoz tartozását, miként az egyén testi és lelki egészségét.

Minden embernek alapvető joga van a sporthoz, függetlenül attól, hogy versenysportról vagy szabadidő-eltöltésről, diák-, egyetemi-főiskolai sportról (campus rekreációról?), a fogyatékkal élők sportjáról vagy az egészség megőrzéséről van szó.

Összességében a sport a testmozgás, versenyzés, szórakozás és képességfejlesztés összefüggésében értelmezhető.

A 2004. évi I. törvény a sportról – a 2024. évben hatályos változatában – I. fejezetében konkrétan meghatározásra kerül többek között a sportoló, a sporttevékenység, az igazolt sportoló, a versenyszerűen sportoló, a hivatásos sportoló és az amatőr sportoló is.

Fontosnak tartom, hogy néhány alapmeghatározást összegyűjtsünk a pontosabb összkép kialakítása érdekében, ami a sporttal kapcsolatos megnyilvánulásoknál, szóhasználatnál sok esetben keveredést mutat.

1. §

(1) Sportoló az a természetes személy, aki sporttevékenységet végez.

(2) Sporttevékenységnek minősül a meghatározott szabályok szerint, a szabadidő eltöltéseként kötetlenül vagy szervezett formában, illetve versenyszerűen végzett testedzés vagy szellemi sportágban kifejtett tevékenység, amely a fizikai erőnlét és a szellemi teljesítőképesség megtartását, fejlesztését szolgálja.

(3) Azt a sportolót, aki a sportszervezet által szervezett formában nyújtott sportszolgáltatást rendszeres jelleggel igénybe veszi, a sportszervezet az e célra szolgáló nyilvántartásába regisztrálja (a továbbiakban: sportszervezet általi igazolás). A sportszervezet általi igazolással a sportoló és a sportszervezet között igazolt sportolói jogviszony jön létre, amely a sportoló játékjoga használatának a sportszervezetre való átruházásának minősül. Igazolt sportoló az a sportoló, aki a sportszervezettel igazolt sportolói jogviszonyban áll.

(4) Versenyszerűen sportoló az az igazolt sportoló, aki a sportszövetség által kiírt, szervezett vagy engedélyezett versenyeken, vagy versenyrendszerben vesz részt (a továbbiakban: versenyző). A versenyző vagy amatőr sportoló vagy hivatásos sportoló.

(5) Hivatásos sportoló az a versenyző, aki jövedelemszerzési céllal foglalkozásszerűen folytat sporttevékenységet. Minden más versenyző amatőr sportolónak minősül.
5. §

(1) A versenyengedéllyel rendelkező amatőr sportolóval – ha az országos sportági szakszövetség vonatkozó szabályzata másként nem rendelkezik – a vele igazolt sportolói jogviszonyban lévő sportszervezet – az (5) bekezdésben foglaltakat figyelembe véve – a jogviszony keretében igénybe vehető szolgáltatásokon felüli juttatásokat, valamint a sporttevékenységgel kapcsolatos együttműködésük egyéb feltételeit tartalmazó sportszerződést köthet. A sportszerződésre a Polgári Törvénykönyv megbízási szerződésre vonatkozó rendelkezéseit az e törvényben foglalt eltérésekkel kell alkalmazni.

(5) Az amatőr sportoló sporttevékenységéért attól a sportszervezettől, amellyel az (1) bekezdés szerint igazolt sportolói jogviszonyban áll, valamint más természetes vagy jogi személytől díjazásban nem részesülhet. Ha a sportszövetség szabályzata a sportág jellegére és a nemzetközi szövetség követelményeire tekintettel másként nem rendelkezik, nem minősül ilyen díjazásnak,
a) az amatőr sportoló felkészüléssel és versenyzéssel összefüggő indokolt és igazolt költségeinek megtérítése, az ezzel kapcsolatos természetbeni juttatás, valamint a Gerevich Aladár-sportösztöndíjrendszer keretében kapott támogatás,
b) a kiemelkedő sportteljesítményért nyújtott eredményességi elismerés.

Az *1. táblázat*ot Neulinger (2007) táblázata alapján Szabó (2009) szerkesztette át, amelyben a sport különböző megközelítéseit lehet definíciószinten megtalálni időrendbe szedve.

1. táblázat. Sport különböző megközelítésekben: sportdefiníciók kulcsszavai.

Szerzők	**A sport definíció kulcsszavai**
Huizinga (1955)	Szabad tevékenység, nem kötıdik anyagi érdekeltséghez, profithoz, saját szabályrendszere van
Caillois (1961)	Szabad, térben és időben korlátozott, bizonytalan, nem produktív, szabályok által vezérelt és szerepjáték (a való világon kívüli)
De Grazia (1963)	Tiszta szabadidő, olyan tevékenység, ami önmagáért van
Loy (1968)	Formalizált vagy nem formalizált játék, társadalmi intézmény, társadalmi rendszer
Bourdieu (1978)	Különös, másra vissza nem vezethető társadalmi jelenség
Takács (1979)	Testkultúra
Kun, Sipos (1979)	Teljesítményközpontúság, fizikai és szellemi, szabad játék
Heinemann (1980)	Testmozgás, teljesítményelv, társadalmi normák által szabályozás, nem produktív

Szerzők	A sport definíció kulcsszavai
Kelly (1982)	Szervezett, fizikai erőfeszítés, összemérés, szabályok és formák
Spears, Swanson (1983)	Testi (fizikai) bátorság és érzék, verseny, stratégia és/vagy esély, bekapcsolódás az élvezet és az elégedettség miatt
Elvin (1993)	Verseny, fizikai aktivitás, szervezeti keretek, a kimenetel befolyásolja az élmény minőségét
Dénes, Misovicz (1994)	Szabadidő, testgyakorlás, játék, versengés
Nagy (1996)	Szabadidős tevékenység, fizikai tevékenység, testmozgás, versengés, fizikai erőkifejtés
Wann (1997)	Képességek, érzék, verseny, stratégia és/vagy esély, bekapcsolódás az élvezet és az elégedettség és/vagy az egyéni haszon, nyereség miatt
Nemzetközileg elfogadott definíció az Európai Sport Charta 2. cikkelyének (1997)	Meghatározott szabályok, időtöltés vagy versenyszerűen végzett testgyakorlat
Európai Sport Charta 2.cikkely (1997)	Fizikai tevékenység, szervezett formában, fizikai és szellemi erőnlét fejlesztését szolgálja, társadalmi kapcsolatok teremtése, vagy versenyeken eredmények elérése céljából
Európa Tanács definíciója	Fizikai aktivitás, alkalmi vagy rendszeres, fizikai állóképesség és mentális jóllét kifejezését vagy fejlesztését, szociális kapcsolatok létrehozását vagy versenyeredmények elérését célozza
2000. évi CXLV. törvény a sportról	Meghatározott szabályok szerint, a szabadidő eltöltéseként vagy hivatásszerűen végzett testedzés, illetve szellemi gyakorlat, alkalmilag vagy szervezett formában, fizikai, illetve szellemi erőnlét fejlesztését szolgálja
András (2003)	Klasszikus értelemben fizikai erőkifejtés, versengés, szabadidőben végzett tevékenység
Varga (2008) – (ÖTM)	a) koncentrált, jelentős emberi tevékenység, fizikai edzettséggel az egyén lelki-szellemi minőségét is javítja b) testkultúra c) a versenysport profittermelő (gyakran elszakad a sport univerzális eszményeitől, céljaitól) d) polgári öntevékenység és önfejlesztés e) közösségi sport és a szabadidős sportolási tevékenység a személyes és közösségi önmegvalósítás/közösségépítés eszköze

Ha közgazdaságilag közelítjük meg a sportot, akkor ezt megtehetjük egyrészt a fogyasztás felől (aktív és passzív tevékenység), másrészt a cserekapcsolatok jellemzői felől is. Ez utóbbi esetben beszélhetünk informális sportról, ahol nincs szükség piaci tranzakcióra, így tulajdonképpen ez a tevékenység a megszokott eszközökkel gazdaságilag számbavehetetlen, és beszélhetünk formális sportról, ahol a sportfogyasztáshoz piaci tranzakciók szükségesek (Dénes, 1998). A cserekapcsolatoknál a vizsgálat szempontjának döntő tényezője, hogy mi a csere tárgya: mások sportolása mint szórakoztatás, látványosság vagy maga a testmozgás. Az első esetben a sportolást végzők döntő többsége számára a sportolásból származó, illetve ehhez kapcsolódó közvetlen jövedelmek a meghatározóak, a sportolás munka, és alapvető célja az előmenetel és az ehhez kapcsolódó többletjövedelem szerzése. A második esetben a sportoló számára a testmozgásból származó jövedelem az összjövedelem szempontjából nem meghatározó. Tiszta esetben a sportolásból egyáltalán nem származik jövedelem, a mozgás célja az egészségmegőrzés és a szabadidő minőségi eltöltése. A versenyszerű sportból azonban van jövedelem, fogyasztási többlet, és a szabadidő eltöltése mellett fontos az előmenetel is (Dénes & Misovicz, 1994).

2. táblázat. A sport típusai és főbb gazdasági jellemzői.

Sport típusa	**A csere tárgya**	**A sportoló számára a sporthoz kapcsolódó közvetlen jövedelem**	**Elérni kívánt fő cél**
Professzionális sportrendezvény mint látványosság	meghatározó előmenetel	Elhanyagolható	Előmenetel és szabadidő-eltöltés
Rekreációs versenyszerű sportolási lehetőségek és felszerelések	elhanyagolható előmenetel és szabadidő-eltöltés	Nincs közvetlen jövedelem	Szabadidő-eltöltés
Rekreációs szociális sportolási lehetőségek és felszerelések	nincs szabadidő-eltöltés és egészségmegőrzés	Nincs közvetlen jövedelem	Egészségmegőrzés

A szabadidősport esetén a közgazdasági értelemben vett fogyasztó a sportoló maga, aki szabadidejében, a sportnak a saját közérzetére és egészségi állapotára gyakorolt pozitív hatása miatt fizikai tevékenységet végez. A professzionális sport fogyasztója a szórakozni vágyó közönség, akinek a sport megtekintése, a hivatásos sportolók versenye élvezeti értéket nyújt (Szabó, 2009), ami már a szellemi rekreáció kategóriájába tartozik, ahol további csoportokra tagozódik a tevékeny-

ség, a fogyasztás mikéntje és minősége alapján (pl. sporthíreket olvasó vagy aktív szurkoló a helyszínen).

Ha a sport és a rekreáció fejlődését vesszük alapul, megállapíthatjuk, hogy a sport kevesek kedvteléséből sokak szükségletévé vált.

A 20. században bekövetkezett a szabadidő- és a hivatásos sport szétválása. Ez több okra vezethető vissza. Egyrészt a társadalom szabadideje jelentősen megnőtt, másrészt az egészséges életforma, az egészségtudatosság mind szélesebb körben való elterjedése következtében kialakult a sportnak egy olyan, a testmozgást, az edzettséget, a fittséget, valamint az egészség megőrzését szolgáló formája, ahol eltűnt a teljesítmény-követelmény, a kemény versengés, és helyette megjelent a rekreációs cél. Egy szűkebb rétegnél azonban előtérbe került a teljesítmény és a kemény verseny kényszere (Szabó, 2009).

Persze, ha belegondolunk, az ókortól kezdve a sport mint versengés jelen van az emberiség történetében. Az ókori atléták egész életükben a versenyekre készültek, edzésmódszereket fejlesztettek ki, és a sporttáplálkozás alapjait is akkor fektették le. A másik legyőzése, a cél, hogy a versenyző első legyen, benne volt és a mai napig benne van az emberekben. Az élsport a sportnak ezt a megközelítését professzióként, munkaként kezeli és ezzel kiszolgálja az azt követők táborát. Az élsportot a társadalom egy nagyon szűk csoportja végzi, de a társadalom széles csoportjait érinti közvetett formában.

Ehhez képest a rekreáció a társadalom egyre nagyobb részénél jelentkezik közvetlen formában, azaz növekszik a szabadidő hatékony, rekreációs jellegű felhasználása.

Az elmúlt évtizedekben a sport elüzletiesedésével (sportfogadás, a rádió, tv megjelenésével), a professzionális, verseny- vagy elitsport (jelen értelmezésben ezen kifejezések szinonimaként jelennek meg) kialakulásával a sporttevékenységek jelentős része elveszítette szabadidős jellegét (Szabó, 2009). Legalábbis, ha az általunk kiválasztott sporttevékenységet szervezett keretek között szeretnénk igénybe venni rekreációs céllal, nem versenyzőként!

Mit is értünk ezalatt? Miért probléma ez a mai társadalomban?

A sportegyesületek rendelkeznek megfelelő infrastruktúrával, eszközparkkal a sportágukhoz kapcsolódóan. Ha szeretnénk a gyerekünket beíratni labdajátékra, úszásra vagy akár kajakozni, hamar kiderül, hogy azt rekreációs céllal nem igen lehet elképzelni, hiszen egy rövid időn belül már versenyzésre nevelés történik, növelve az edzésszámokat, és belekényszerítve a gyermekeket a versenyeken való indulásra is. Ha ezt nem szeretné, akkor általában megköszönik neki a részvételt, vagy legjobb esetben is a klasszikus „cserepados” szerepet kaphatja edzések alkalmával. Hol van a játék öröme, az élményszerzés? Hol van a szeretetből kiinduló önkéntes tanulás lehetősége? Nem beszélve a felnőtt vagy idősebb

korosztályról, akik nem csak a TB alapon felírható gyógyúszásra, gyógytornára szeretnének eljutni, épp ellenkezőképp, azt szeretnék elkerülni!

Vannak persze előremutató kezdeményezések is, ugró- és gördülőparkok, szabadtéri kondiparkok, bérelhető vízi eszközök stb. Azonban a jövőben rekreációs egyesületeket lenne szükséges létrehozni, ahol egyénileg, de főként csoportos formában, tehát közösségben lehetne a különböző sporttevékenységeket rekreációs céllal végezni. Nem kifejezetten azokra a már most is jelenlévő szabadidős egyesületekre gondolok, akik megszerveznek egy-egy versenyt vagy kampányeseményt, hanem ahol ugyanúgy rendelkezésre állnak az infrastrukturális, eszköz- és személyi feltételek, mint a sportegyesületeknél, csak a célokban van eltérés. Persze sok helyen olvasni, hogy az adott sportegyesület a rekreációval is foglalkozik, de ez a gyakorlatban ténylegesen nagyon kevés helyen valósul meg, főleg a finanszírozási rendszer miatt.

A jelenlegi rekreációs helyzet felvázolása után szeretnénk bemutatni a Sport For All, azaz a sport mindenki számára európai koncepcióját, aminek pontosan a jelenlegi szembenállás kialakulását kellett volna megakadályoznia az élsport és a szabadidősport között.

A „Sport mindenkinek" (Sport for All) elve az 1960-as évek közepén jelent meg az Európa Tanács sportpolitikai gondolkodásában, és az 1970-es évekre a szervezet sporttal kapcsolatos tevékenységének meghatározó irányelvévé vált. Normatív keretet az 1976-ban a Miniszterek Bizottsága által elfogadott Európai Sport Charta adott, amely a „sport mindenki számára" politikájának alapelveit rögzíti (Council of Europe, 1976).

A koncepció lényege, hogy a sporthoz való hozzáférés ne privilégium, hanem általános társadalmi lehetőség legyen. Olyan szakpolitikai intézkedéseket ösztönöz, amelyek a sport testi, pszichés és közösségi előnyeit a társadalom minél szélesebb rétegei számára teszik elérhetővé. A sporthoz való egyenlő hozzáférés hangsúlyozása különösen releváns egy gyorsan változó társadalmi környezetben, ahol a technológiai fejlődés, az urbanizáció és az életmódbeli átalakulások egyre inkább csökkentik a természetes mozgáslehetőségeket, és hozzájárulhatnak a társadalmi elszigetelődéshez.

Az Európai Sport Charta célja közös alapelvek biztosítása a kormányok és más érintett szereplők számára a sporttal kapcsolatos intézkedések kialakításához. A dokumentum jelentős keretrendszert nyújt az európai sportpolitika számára, lehetővé téve, hogy a tagállamok jól meghatározott feltételek mellett mindenki számára biztosítsák a sport gyakorlásának lehetőségét (Council of Europe, 2022).

A sport iránt a következő csoportok részéről jelentkezik kereslet: az egyén, aki nézőként vagy részvevőként támaszt keresletet a sport iránt; a szponzor/

támogató, aki a sport finanszírozásában üzleti vagy más alapon vesz részt; a média, amely a sporteseményt közvetíti.

A tárgyiasult sporttermék fizikailag megfogható a fogyasztók számára. A megfogható sporttermékek közül a legfontosabbak: belépőjegy, sportlétesítmények tárgyi környezete, sporteszközök, sportruházat, sportlábbeli, márkázott emléktárgyak. A sporttermék jellemző tulajdonsága, hogy jelentős része megfoghatatlan. Még a megfogható elemek is kiegészülnek a használat során olyan élményekkel, illetve szolgáltatásokkal, amelyekkel együtt alakul ki a sportfogyasztás egésze. A megfoghatatlan sporttermék legfontosabb elemei a következők: sportesemény, sztárok, sportszervezet, klubok, személyzet, imázs (Neulinger, 2007).

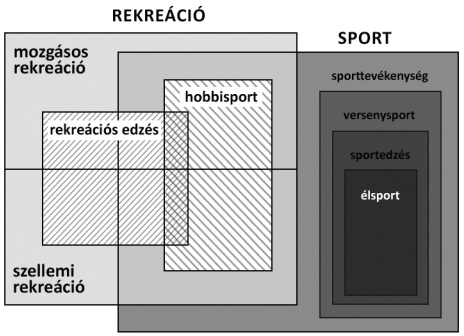
A sportfogyasztás a következő formákban nyilvánulhat meg (Hoffmann, 2000; Neulinger, 2007): 1) részvétel sportversenyen, mérkőzésen nézőként; 2) sportközvetítés figyelemmel követése rádióban vagy televízióban, sportsajtó olvasása; 3) részvétel játékosként sporteseményen, mérkőzésen; 4) aktív részvétel szabadidős sporttevékenységben; 5) sport témájú számítógépes játékokban való részvétel vagy bekapcsolódás online sport chat fórumokba; 6) sporteszközök vásárlása; 7) sport „emléktárgyak" vásárlása.

A sportfogyasztás az aktív–passzív skála végpontjai között mozog. A legpasszívabb sportfogyasztást a sporthírek fogyasztása és az interaktív sportjáték vagy kommunikáció (számítógépes sportjáték, online chat) jelenti. A nézői sportfogyasztás, a sporteszközvásárlás vagy a sport emléktárgyak vásárlása ennél nagyobb mértékű aktivitást követel meg az egyéntől. A részvétel akkor a legaktívabb, ha az egyén magában a sportolásban, azaz a fizikai aktivitásban vesz részt. Ezt teszi, ha szabadidejében vagy hivatásszerűen sportol (Neulinger, 2007).

3. táblázat. A sport fejlődési fázisai és a sportfogalmak alakulása.

Fázisok	A változás oka	A sport változása	Újabb sportfogalom
Kezdetben	–	Aktív tevékenység	Aktív sport
1. fázis	Teljesítmény összemérése	Versenyszerűség	Versenysport
2. fázis	Nézői érdeklődés	Szélesebb körben, könnyebben elérhető, különböző formákban	Szellemi rekreáció
3. fázis	Jegyek szedése	Hivatásossá válás	Professzionális vagy hivatásos sport
4. fázis	Sporttevékenység végzésére való szakosodás	Sportsikerekben mérhető hivatás	Élsport
5. fázis	Média érdeklődése	Televíziós termékké válhatott a sport	Látványsport

A sport mind a mozgásos, mind a szellemi rekreáció egy meghatározott részterületét is lefedi, viszont a sport kifejezés alá tartozik teljes egészében a versenysport kategóriája is, ami a rekreációval nincs kapcsolatban *(2. ábra).*



2. ábra. A rekreáció rendszertani felosztása.

Éppen ezért használjuk a szabadidősport kifejezést, ahol nyilván a sport definícióját kell alapul vegyük, és azt kell a szabadidőre alkalmaznunk. Tehát a szűkítés eredménye képpen ebbe a kategóriába az élsport nem tartozik bele. Persze ez nem azt jelenti, hogy egy versenyszerűen sportoló (amatőr vagy hivatásos sportoló) a saját sportágán belül nem végezheti rekreációs céllal is az adott tevékenységet, például, ha a hivatásos kajakos sportoló a szabadidejében versenyszezonon kívül baráti társasággal vízi túrázni megy, vagy szabadidejében sportágán kívül egy teljesen más jellegű mozgásos tevékenységet végez. Vannak olyan szabadidősport versenyek, ahol az abban a sportágban versenyszerűen sportolókat kizárják a nevezési lehetőségből, vagy külön futamot indítanak számukra, ezt mindig az adott versenykiírás határozza meg.

Minden szabadidősport bír rekreációs értékkel, hiszen a szabadidő hasznos eltöltéséről van szó, azonban nem minden rekreációs tevékenység tartozik a szabadidősport kategóriába, hiszen a szabadidős tevékenység gyakoriságától függetlenül nem állandósult eleme az állóképesség fejlesztésének megjelenése, a versengés vagy a meghatározott szabályrendszerek előfordulása, ahogy azt a sport és a szabadidősport meghatározásokból látni lehet. Ebből következik, hogy a sport a rekreáció részhalmaza, mely a mozgásos rekreációs tevékenységek nagy részét adja közvetlenül.

A rekreáció rendszertani értelmezésénél azonban a sport, azon belül is az élsport és a rekreáció kapcsolatára is ki kell térni. Ezt a kapcsolódást a *2. táblázat*ban is igyekeztünk szemléltetni a sportfogalmak alakulásánál.



1. kép. „Vad” kerékpárosok nem versenyzési céllal.

Nézői oldalról közelítve a rekreációhoz kell sorolni a különböző sportesemények figyelését, a szurkolást, egy csapathoz vagy versenyzőhöz való tartozást, mely sok esetben már nemcsak egy „szimpla” szellemi rekreációs tevékenység, hanem egy komplexebb, a turizmus kategóriáját is sok esetben érintő, életmódot meghatározó tevékenység. Sőt, bizonyára mindenki tud példát mondani olyan feszült és/vagy felfokozott érzelmi állapotra, ami már komoly fizikai tevékenységet is magában hordoz. Természetesen a szélsőséges megnyilvánulásoktól és a huliganizmustól el kell határolódjunk, az nem tartozhat a rekreáció fogalomtárába!

Az előző rendszertani felépítésből következik, hogy ne beszéljünk „sportrekreációról”! Helyette vezessük át a szókincsünkbe a „rekreációs sport”, a „szabadidősport” és a „mozgásos rekreáció” kifejezések használatát! Az alapkérdés az, hogy az adott sporttevékenységet milyen *céllal* végzik az emberek.

A mozgásos rekreáció feladata az egészség megőrzése, fejlesztése, a testi-lelki jóllét megteremtése, hogy az alkalmazott módszereket e cél elérése érdekében használjuk.

A mozgásos rekreáció olyan fizikai tevékenység, melynek célja az egyén egészségének megőrzése és fejlesztése, teljesítő- és munkavégző képességének helyreállítása, és szükség szerint annak növelése.

A mozgásos rekreáció definíciója a sport definíciójához képest tartalmazza az egészségfejlesztést, és a munkavégző-képességet is fókuszba hozza. A rekreációs céllal végzett sporttevékenység a mozgásos rekreáció része, de nem szinonimája!

A rekreációs céllal végzett sporttevékenység a mozgásos rekreáció és a sport meghatározására épül, de kiegészül az adott sporttevékenység meghatározott szabályok szerinti végrehajtásával. (Ha sétálok esténként, az nem sporttevékenység, hiszen nem a gyaloglás szabályainak megfelelően teszem, mégis fokozhatja az erőnlétem, sőt tervszerű, rendszeres és intenzív alkalmazása a rekreációs edzés kategóriába is sorolhatja.)



2. kép. Rekreáció szakos hallgatók turisztika táborban.

A mozgásos rekreációt az élsporttól az különbözteti meg, hogy célja nem az öröklött adottságok felső határáig történő teljesítményfokozás és jövedelemszerzés, hanem a jó közérzet, az egészséges állapot és a kikapcsolódás elérése.

A nem edzésjelleggel és nem versenyzési céllal végzett mozgásos tevékenységek körébe azok az aktivitások tartoznak, amelyeket elsődlegesen a kikapcsolódás, az élményszerzés és a mozgás öröme motivál. Ezekre nem jellemző a terv-

szerű, periodizált felépítés, a teljesítményoptimalizálás szándéka vagy a rekreációs edzés szabályrendszerének tudatos alkalmazása.

E kategória elkülönül mind a rekreációs edzéstől, mind a hobbisporttól. Ugyanakkor magában foglalhat olyan tevékenységeket is, amelyek bizonyos esetekben szabályrendszerhez kötődnek, illetve olyanokat is, amelyek teljesen kötetlenek. Ide sorolható például a kirándulás, a vízben történő kötetlen labdázás, a kutyasétáltatás, a kerékpártúrázás vagy akár a pergető horgászat.

A tevékenységek intenzitása, terjedelme és gyakorisága nem indít be feltétlen alkalmazkodási folyamatokat, melyek hatására az edzettségi állapot változhatna. Célja lehet a fáradt izmok átmozgatása, szellemi és testi kikapcsolódás, környezetváltozás, felüdülés, mely ugyancsak az egészségi állapot megőrzését segíti elő.

Mit is értünk akkor rekreációs edzésen?

- A lehetőleg gyermekkortól, szabadidőben, folyamatosan és rendszeresen, heti 3–5 alkalommal, 15–45 percen át, a maximális pulzus 65–85%-ának megfelelő ingererősséggel, döntő mértékben aerob állóképességi jellegű mozgást, amelynek alapvető célja a testi, lelki felfrissülés, valamint aktív pihenés útján az egészség megőrzése és fejlesztése;
- a rekreációs edzéshez is elengedhetetlen a tudatos és tervszerű pedagógiai folyamat ismerete és alkalmazása, amihez szakember kell!

Az Egészségügyi Világszervezet az alábbi egészségmegőrzési célú ajánlásokat fogalmazta meg az egyes életkori csoportok fizikai aktivitására:

- Gyermekek és serdülők (5–17 évesek) számára: nekik átlagosan napi 60 perc közepes vagy erős intenzitású, többnyire aerob mozgás, hetente legalább három napon át erős intenzitású és izom-, illetve csonterősítő mozgás szükséges. (Továbbá szükséges csökkenteniük az üléssel / mozgásszegény módon és tévénézéssel töltött időt.)
- Felnőttek (18–64 évesek) számára: minden felnőtt számára javasolt a rendszeres aktivitás, testmozgás. Ez legalább heti 150–300 perc közepes intenzitású aerob fizikai aktivitás vagy legalább heti 75–150 perc erőteljes intenzitású aerob fizikai aktivitás; vagy ezek egyenértékű kombinációja. További egészségügyi előnyök elérése érdekében javasolt hetente legalább két napon át közepes vagy annál erősebb intenzitással izomerősítő mozgást végezni, amely valamennyi nagyobb izomcsoportot megmozgatja. Feltételes ajánlás: ezenkívül még további egészségjavító hatás érhető el, ha hetente 300 percet meghaladó időtartamban közepes intenzitású vagy 150 percet meghaladó időtartamú erős intenzitású fizikai aktivitást végeznek, vagy ezek egyenértékű kombinációját – amennyiben az egészségi állapotuk megengedi. (Mind-

ezek mellett a felnőtteknek is szükséges korlátozniuk az üléssel eltöltött időt. Fizikai aktivitással helyettesítve az ülőmunkát, legyen az bármilyen intenzitású, beleértve a fényintenzitást is, egészségügyi előnyökkel jár.)

- Idősebb felnőttek számára (65 éves kor felett) az ajánlás időtartamban és intenzitásban megegyezik a felnőttekével. További egészségügyi előnyök elérése érdekében nekik is indokolt kiegészíteni ezeket az aktivitásokat hetente minimum két napon át az izomerőt fejlesztő gyakorlatokkal, valamint hetente legalább három napon át – az esések megelőzése érdekében –javasolt olyan fizikai tevékenységeket végezniük, amelyek egyensúlyt fejlesztő hatással rendelkeznek. Az idősebb felnőttek is növelhetik a közepes intenzitású aerob fizikai aktivitás időtartamát több mint 300 percre; vagy több mint 150 percnyi erőteljes aerob fizikai tevékenységet végezhetnek; vagy a mérsékelt és erőteljes intenzitású tevékenységek egyenértékű kombinációját végezhetik a még több egészségügyi előny érdekében (WHO, 2020).

A szükséges képességek fejlesztése a rekreációs edzés kategóriájában jelenik meg tervszerűen az *egészség oldaláról közelítve és kényszer nélkül megvalósítva.*

Természetesen ez nem azt jelenti, hogy teljesítményfejlődést csak mosolyogva, egy maratoni táv lefutására készülve el lehet érni. Kényszernélküliségen itt a rekreációs tevékenységek szabad választását értjük elsősorban. Az egészségközpontúságnál pedig a rekreációs edzés terhelési övezeteinek betartására kell gondolni, ahol a teljesítmény maximuma az egészségi állapotot nem veszélyeztetve indukál adaptációs folyamatokat.

A ciklikus sporttevékenységek edzésvezetési szempontból jobban szabályozhatók. A kondicionális képességek fejlesztési céljait pedig nem sportági követelményprofilok, hanem elsősorban az optimális szomatikus és pszichés működési harmónia, a szociális alkalmazkodóképesség, a mindennapi optimális cselekvő- és teljesítőképesség, egyszóval a *fittség* szabja meg.

A rekreációs edzés kategóriában nemcsak sporttevékenységek jelennek meg, hanem a rekreációs tevékenységek szélesebb tárháza, azaz olyan tevékenységek is, melyekhez szabályrendszer nem köthető.

Hobbisportnak nevezünk

- minden olyan versenyzéssel járó sporttevékenységet, amelynek célja és eredménye is a jó közérzet, az egészség fejlesztése, csúcsteljesítményre való törekvés nélkül. Ezen kategóriába sorolás feltétele az adott sporttevékenység szabályrendszere, mely alapot biztosíthat a verseny kialakulásához, megszervezéséhez. Pl.: városi futóversenyek, Balaton-átúszás, Balaton-átevezés, munkahelyi bajnokságok stb.

- Ide tartoznak olyan sportágak is, melyek extremitásuk vagy újdonságuk miatt nem rendelkeznek népes táborral, ezért nem célszerű a tömegsport kifejezés használata, természetesen az előző bekezdésben hangsúlyozott egészségcentrikusság dominanciája mellett.
- Önmagában a hobbisport kategóriának nem előfeltétele a rekreációs edzés, ami éppen ezért nagyon komoly veszélyeket is magában hordoz!



3. kép. Futóverseny.

Rekreációs edzésre épülő hobbisport minden olyan edzéssel és/vagy versenyzéssel is járó sporttevékenység, amelynek célja és eredménye is a jó közérzet, az egészség fejlesztése, csúcsteljesítményre való törekvés nélkül, de sok esetben az egészséges versenyzés, leginkább önmagunk legyőzése is megjelenhet.

Ami nagyon fontos, hogy mindhárom kategóriánál a rekreátor szerepe elsődleges, a megfelelő szakmai felkészültség hiánya vagy a képességek hiányában történő részvétel különböző versenyeken nagyon komoly rizikótényezőt jelent az egészség szempontjából. A felelőtlen versengés sok esetben komoly sérüléshez, balesethez vagy maradandó károsodáshoz is vezethet!

Az egészségünk a legnagyobb érték, vigyázzunk rá és törődjünk is vele, megfelelő szakmai segítség igénybevételével.

A rekreációs edzés és az élsportedzés összevetése

Az élsportban az edzés, az edzések sorozata dönti el, hogy milyen lesz a teljesítmény a versenyen, a mérkőzésen. Az edzést egy perselyhez hasonlíthatjuk: annyi pénz tudunk kivenni belőle, amennyit beleteszünk, egy fillérrel sem többet. Ha 28 km/óra sebességgel kell játszani, akkor nem „edzegethetünk" 20 km/óra sebességgel. Illetve lehet, csak akkor olyan is lesz az eredmény (Jakabházi, 1997).

A rekreációs céllal végzett edzésnél más a motiváció. Nem kell maximális teljesítményt nyújtani, habár akad olyan szituáció a hobbisport kategórián belül, ahol a versenyhelyzetnek köszönhetően a teljesítmény összetevőinek aránya és nagysága megváltozik és közelít a csúcsteljesítményhez. Mégis a legfőbb cél ebben az esetben is a kikapcsolódás, az élményszerzés. Ha lehetséges a versenysport céljaiért folytatott edzés, akkor szükségszerűen rekreációs célként is folytatható ez a tevékenység. Ez vezetett a rekreációs edzés módszereinek kidolgozásához.

Az élsportban hosszú évekig tart, amíg lelkiismeretes, kemény munkával nemzetközi szintre lehet emelkedni. A legnagyobb tehetségek, a legjobb adottságú élsportolók esetében a sportágválasztástól az első nemzetközi nagy sikerig átlagban 11,3 év telik el. Ha az első időben heti három, majd négy, öt edzést, a tanulási időszak második felében heti tíz edzést számolunk, egy átlagos sportkarrier során több mint tízezer edzésen vesz részt egy élsportoló. Ha a rekreációs edzés alatt heti kettő-három foglalkozást értünk, ez tíz év alatt 1000–1500 edzés.

Óriási különbség van a rekreációs edzés és az élsportedzés intenzitásában. Az élsportban a makro- és mikrociklusnak megfelelően az évi edzéstervezés pontosan előírja a 60–70–80–90%-os edzésterhelést. Sőt, nem kevésszer van

határterhelés (vita-max), ahol bizony a rosszullétig, a teljes kimerülés szintjéig edz a sportoló.

Ezt a tartományt a rekreációs edzésen nem kell elérni, „jólesésre" edzünk, nem „ájulásig".

A versenysportra jellemző a teljesítményközpontú gondolkodás. Ez természetes, sőt szükséges akkor, amikor a sport lényegében véve a tömegeket szórakoztató foglalkozássá válik. Miután a győzelem, a rekord a cél, a teljesítmény értékmérő szerepet játszik. A teljesítményközpontú gondolkodást azonban fel kell váltania az egészségközpontú gondolkodásmódnak akkor, amikor a testkultúra egyik formálójáról, a mozgásos rekreációról beszélünk.

Természetesen ekkor is mérjük az eredményeket, de a teljesítmény nem cél, hanem csupán eszköz ahhoz, hogy megítéljük az egyén edzettségét, erőnlétét, fittségét, egészségi állapotát.

A rekreáció elméleti hátterét adó tudományágak és szakterületek

1. *Munka – pihenés – táplálkozás: é*lettan; anatómia; munka és sportélettan; módszertan; pedagógia; pszichológia; szociológia; táplálkozástudomány; gerontológia.

2. *Ember és környezete:* orvostudomány; ökológia; környezetvédelem; meteorológia; földrajz; erdészet; hidrológia; építészet; kertészet; szociológia; pedagógia; kommunikáció.

3. *A rekreáció feltétel- és eszközrendszerének megteremtéséhez, működéséhez szükséges területek:* pénzügytan, gazdasági ismeretek; ipari területek; kereskedelem; turizmus (régebbi szóhasználattal: idegenforgalom); közlekedési szektor; egészségügyi szektor; oktatási-nevelési szektor; politika; vezetés-, szervezéselmélet; marketing, reklám, propaganda; kommunikáció- és médiatudomány.

4. *Testnevelés- és sportelmélet:* edzéselmélet és módszertan; edzésélettan; antropometria; mozgástan; sport-építészet; testnevelés-elmélet; sportpedagógia; sportszociológia; szervezéstudomány; kutatásmódszertan; oktatástechnológia.

A rekreáció elméleti munkájának főbb irányai:

- a munkavégző-képesség megőrzése és helyreállítása
- az egészség gondozása és fejlesztése
- a rekreáció népszerűsítése, tudományos alapokon nyugvó ismeretek átadásával, azok eljuttatása minél szélesebb társadalmi csoportok számára
- a rekreáció eszközrendszerének és módszertanának bővítése, fejlesztése

- a szakemberek képzési rendszerének összehangolása, továbbképzések biztosítása

Irodalomjegyzék

2004. évi I. törvény a sportról. (n. d.). Net Jogtár. https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a0400001.tv

András, K. (2002). *Üzleti elemek a sportban, a labdarúgás példáján.* Doktori (PhD-) értekezés. Budapesti Közgazdaságtudományi és Államigazgatási Egyetem Gazdálkodástani PhD Program. https://phd.lib.uni-corvinus.hu/150/1/andras_krisztina.pdf

András, K. (2003). *A sport és az üzlet kapcsolata – elméleti alapok* (34. sz. Műhelytanulmány). Budapesti Közgazdaságtudományi és Államigazgatási Egyetem Vállalatgazdaságtan Tanszék.

Bánhidi, M. (2010). A rekreológia az életvitel kultúra tudománya. *Rekreológia: Leisure Science, 1*(1), 11–16.

Council of Europe. (1976). *Resolution (76) 41 on the Principles for a Policy of Sport For All.* https://rm.coe.int/09000016804de707

Council of Europe. (2022). *Revised European Sports Charter – Enlarged Partial Agreement on Sport.* https://rm.coe.int/revised-european-sports-charter-web-a6/1680a7534b

Dénes, F. (1998). A futball eladásának közgazdasági alapjai. *Marketing és Menedzsment, 32*(3), 9–17. https://journals.lib.pte.hu/index.php/mm/article/view/2032/1864

Falussy, B. (1993). Társadalmi idő – szabadidő (Bevezető előadás). In Falussy B. (szerk.), *Társadalmi Idő – Szabadidő – A Magyar Szabadidő Társaság által Társadalmi Idő – Szabadidő címen 1992. április 24–25-én rendezett konferencia tanulmányai.* (pp. 1–3). Magyar Szabadidő Társaság – Központi Statisztikai Hivatal.

Fritz, P. (2011). A rekreáció fogalma, rendszertani felosztása. In Fritz P. (szerk.), *Mozgásos rekreáció* (Rekreáció mindenkinek I.) (pp. 28–35). Bába Kiadó.

Hoffmann, I. (2000). *Sportmarketing.* Bagolyvár Könyvkiadó.

Jakabházy, L. (1977). *Fittkontroll I.* Magyar Testnevelési Egyetem.

Kovács, T. A. (2004). *A rekreáció elmélete és módszertana.* Fitness Kft.

Kovács, T. A. (2007). A rekreáció kultúrája. A rekreáció főbb kulturális alrendszerei. *Magyar Sporttudományi Szemle, 8*(2), 13–24.

Neulinger, Á. (2007). *A társas környezet és a sportfogyasztás viszonya – A folyamatos megerősítést igénylő tanult fogyasztás.* PhD-értekezés. Budapesti Corvinus Egyetem Gazdálkodástani Doktori Iskola. https://phd.lib.uni-corvinus.hu/264/1/neulinger_agnes.pdf

Selye, J. (1974). *Stressz distressz nélkül.* Akadémiai Kiadó.

Szabó, Á. (2004). *Szabadidősport-fogyasztás egyetemista módra.* Diplomamunka. Budapesti Közgazdaságtudományi és Államigazgatási Egyetem.

Szabó, Á. (2009). *A (szabadidő)sport alapfogalmai és kutatott területei (115. sz. műhelytanulmány).* Budapesti Corvinus Egyetem Vállalatgazdaságtan Intézet. https://unipub.lib.uni-corvinus.hu/201/2/Szabo115.pdf

World Health Organisation. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. W*orld Health Organization. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf

World Health Organization Health Education and Health Promotion Unit. (2003). *Health and development through physical activity and sport.* World Health Organization. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/67796/WHO_NMH_NPH_PAH_03.2.pdf

Illusztrációk jegyzéke

Képjegyzék

1. kép. „Vad" kerékpárosok nem versenyzési céllal. Fritz Péter magángyűjteményéből.
2. kép. Rekreáció szakos hallgatók turisztika táborban. Fritz Péter magángyűjteményéből.
3. kép. Añez, A. (2025). Futóverseny. Pexels. https://www.pexels.com/hu-hu/foto/gyerek-ek-futnak-a-maraton-on-12772956/

Ábrajegyzék

1. ábra. A rekreáció felosztása. (n. d.).
2. ábra. A rekreáció rendszertani felosztása. (n. d.).

Táblázatjegyzék

1. táblázat. Sport különböző megközelítésekben: sport definíciók kulcsszavai. Neulinger, 2007; Szabó, 2009.
2. táblázat. A sport típusai és főbb gazdasági jellemzői. Dénes–Misovicz, 1994.
3. táblázat. A sport fejlődési fázisai és a sportfogalmak alakulása. András, 2004; átdolgozta Fritz Péter.

A REKREÁCIÓ TÖRTÉNETE

Fritz Péter
egyetemi docens, Károli Gáspár Református Egyetem, Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar, Életmód és Testkultúra Intézet, Budapest, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7384-0073

Mizerák Katalin
egyetemi docens, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportági Intézet, Budapest, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0009-0003-8382-3968

Absztrakt

A fejezet a rekreáció fogalmi és történeti fejlődését mutatja be nemzetközi és hazai tudományos perspektívából. A szerzők elemzik a szabadidő és a leisure fogalmak eltérő értelmezéseit, valamint ezek kapcsolatát a rekreációval. A rekreáció etimológiai és definíciós megközelítéseinek összehasonlítása rávilágít a fogalom multidiszciplináris jellegére. A fejezet kitér a rekreáció társadalomtörténeti, filozófiai és pszichológiai dimenzióira, különös tekintettel a játék, a kultúra és az identitás szerepére. A modern rekreáció aktív, jelentésteremtő tevékenységként jelenik meg, amely hozzájárul az egyéni és közösségi jólléthez. A szerzők hangsúlyozzák a rekreáció növekvő jelentőségét a 21. századi életmódban.

Kulcsszavak: rekreáció története; leisure; szabadidő; életmód; társadalomtörténet; jólét; kultúra

THE HISTORY OF RECREATION

Abstract

This chapter presents the conceptual and historical development of recreation from both international and Hungarian scientific perspectives. The authors analyze different interpretations of free time and leisure, and their relationship to recreation. A comparison of etymological and definitional approaches highlights

A rekreáció elmélete, 111–218.
DOI: https://doi.org/10.56037/978-963-646-461-5-04

the multidisciplinary nature of the concept. The chapter addresses the socio-historical, philosophical, and psychological dimensions of recreation, with particular emphasis on the role of play, culture, and identity. Modern recreation is interpreted as an active, meaning-making activity that contributes to both individual and collective well-being. The authors emphasize the growing importance of recreation in contemporary lifestyle patterns.

Keywords: history of recreation; leisure; free time; lifestyle; social history; well-being; culture

A rekreáció fogalomtörténeti reflexiója

A szabadidő hasznos eltöltése és a rekreáció lehetőségei közül választani egyre nagyobb kihívást jelent. Fel kell mérnünk kompetencia- és attitűdhatárainkat, időmenedzselési képességeinket, anyagi és társadalmi lehetőségeinket. A helyes döntés következtében a testi-lelki és a szellemi harmóniában eltölthető évek száma megsokszorozódhat az *egészségtudatos életmóddal* és a rendelkezésre álló szabadidő megfelelő kihasználásával. A rekreáció azonban egyre jelentősebb energiabefektetést, tudatos önmegfigyelést, illetve önreflexiót igényel. Ennek köszönhetően a 21. századra felértékelődött a szabadidő-eltöltés és a rekreáció. A munka- és a családi kapcsolatok menedzselése közben az egyén érdekeltté válik a saját egészségfilozófiája megfogalmazásában. Fontos, hogy mielőbb elkezdje önmaga mentális és erőléti trenírozását egy tartalmasan eltölthető egészséges élet reményében.

A szabadidő etimológiája

Tarkó Klára 2024-ben részletesen elemezte a nemzetközi szakirodalomban a *free time* és *leisure* fogalmak definícióit, illetve a hozzá kapcsolódó megközelítéseket. *(lásd 1. ábra).* A két fogalom továbbgondolásához jelentősen hozzájárultak a hazai rekreációs szakemberek is, akik szintén több irányból értelmezték ezt a két kifejezést, megteremtve a *fogalmak* létjogosultságát a sport-, az egészség- és a neveléstudomány számára *(2. ábra).* Megvilágították a köztük lévő összefüggések láncolatát, felrajzolták az intézményrendszeren belüli és kívüli kapcsolatrendszeri hálójukat. Megjelölték interkulturális és interdiszciplináris feladataikat. Konstruktív, kooperatív tevékenységekbe ágyazottan jelenítették meg a fogalmak értelmezését. A hazai szerzők elemzésében a *differenciált szabadidő-*

eltöltési és a *rekreációs aktivitások*[1] innovatív összefüggésrendszerben jelentek meg (például az egészség-, a sport- és a neveléstudományi megközelítések).

Egyre nagyobb a támogatottsága a holisztikus szemlélet[2] által javasolt szabadidő-eltöltési és a rekreációs aktivitásoknak, mert a *test fetisizmusa* mellett a *szellemi és lelki képességek megőrzése* eddig soha nem látott kihívást jelent.

Tarkó 2024-es elemzése alapján a szabadidő-eltöltési lehetőségek tervezhetőek és a társadalmi mobilitás szolgálatába állíthatóak. Nagy előnyük a hasznosság a személyiségfejlesztés során, továbbá a könnyű értelmezhetőség. Többek között támogatják a *komplex kognitív fejlesztést,* a *kontemplatív élményszerzést* és a *relaxáció* számos formáját, amely személyes vagy csoportos megoldási lehetőséget kínál a testi-lelki és szellemi felfrissüléshez.

1. táblázat. A nemzetközi szakirodalomban a free time és a leisure definíciók összehasonlítása.

Meghatározás	**Minden nem munkával töltött idő**	**Aktív szabadidő**	**A legújabb nemzetközi szakirodalom eredményei**
Alapfogalom	Free time: Nem munkával eltöltött idő, rendelkezésre álló maradékidő	Leisure: Önkéntesen választott, élvezetet és feltöltődést nyújtó szabadidős tevékenység	Free time = objektív maradékidő, leisure = aktív szabadidő élményével és tartalommal
Idő vagy tevékenység?	Elsősorban időbeli kategória	Elsősorban tevékenység és élmény	Tarkó szerint a leisure fogalom komplexebb, mert élményre, tartalomra fókuszál, a free time kvantitatív időkerettel rendelkezik
Motiváció és kontroll	Tartalmazhat kötelezettségszerű vagy nem motivált időt is	Mindig önkéntes, belső motivációjú, önszabályozott	Leisure mint szubjektív élmény, a free time lehet passzív, akár kötelező jellegű is

[1] Az aktivitás szó nem csupán a mozgásos területre korlátozódik, nyilván ez a szűk értelmezés ad teret a passzív tevékenységek és a nem mozgásos tevékenységek helytelen összekapcsolására is. A szabadidő-eltöltés „művészetéhez" aktív részvétel szükséges, mind a mozgásos, mind pedig a szellemi rekreációs tevékenységek tekintetében. Az érzelmi bevonódás által tudjuk a szabadságunkat élvezni, és ezáltal lehetőséget biztosítunk a flow-élmény megtapasztalásához (Ábrahám, 2016. In Fritz, 2011).

[2] A holisztikus szemléletű gyógyítás az élő szervezetet egésznek tekinti, és figyelembe veszi testének-szellemének- lelkének a hármas egységét. A holisztikus gyógyítás nem a konkrét betegséget, nem az egészségtelenül működő szervet vagy testrészt gyógyítja, hanem az egész organizmust (az élő szervezetet) igyekszik meggyógyítani, az egészség helyreállítását, megőrzését, menedzselését próbálja támogatni. (Bártfai, n. d.)

Meghatározás	Minden nem munkával töltött idő	Aktív szabadidő	A legújabb nemzetközi szakirodalom eredményei
Társadalmi és pszichológiai dimenziók	Objektív maradékidő, amely nem feltétlenül örömteli vagy szabad	Élvezet, önfejlesztés, társas kapcsolatok, pszichológiai jólét	Leisure hangsúlyozza a pszichológiai feltöltődést, közösségi szerepeket, míg a free time inkább időmennyiség
Példák	Minden olyan idő, amikor nem dolgozunk vagy nem végezzük a létfenntartáshoz kötött feladatokat	Sport, olvasás, művészet, barátokkal való találkozás	Leisure aktivitások a minőségi, aktív szabadidős tevékenységek
Tudományos megközelítés	Kelly, Hurd és Anderson: idő, tevékenység és tudatállapot aspektusainak vizsgálata (Hurd, Anderson, és Mainieri, 2021)	Dumazedier (1960), Veal (2019), Kaplan (1975), Iso-Ahola és Baumeister (2023) komplex, multidimenziós megközelítés	Tarkó szerint a két fogalom együtt értelmezendő, mert kiegészítik egymást

2. táblázat. A hazai szakirodalomban a free time és a leisure definíciók összehasonlítása.

Meghatározás	Minden nem munkával töltött idő	Aktív szabadidő	A fogalmak előfordulása a hazai szerzőknél (tematikus felosztásban)
Alapfogalom	Free time: Idő, ami nem munka vagy fiziológiai kötöttség	Leisure: Tudatos, élményalapú, flow-élmény, önmegvalósítás	Gáldi és Kovács szerint a rekreáció tudatos szabadidő. Kenyeres–Juhász: kulturális rekreáció társadalmi integráció. Perényi szerint a rekreáció tudatos a fiatalok körében (Perényi, 2013). Földesiné, Szabó, Gál, Dóczi szerint meghatározó a szabadidősport társadalmi értéke (Földesiné Szabó et al., 2016); Tarkó szerint az egészséges életmód és életminőség integratív összefüggése a szabadidővel és rekreációval kapcsolatban (Tarkó, 2024).
Idő vagy tevékenység?	Időkeret, akár passzív	Tudatosan választott tevékenység	Vitányi (1995) szerint a fogalmak a viselkedés-alapú tipológiába tartoznak[3]; Perényi szerint a sport és a leisure célorientált tevékenység (Perényi, 2013); Tarkó szerint a szabadidő tudatos életmódkomponens (Tarkó, 2024).

[3] „A free time pragmatikus fogalom. Ha egy átlagember egy kis szabadidővel rendelkezik, akkor ízlésének és lehetőségeinek megfelelő dologgal foglalkozik. A leisure azonban valami más. Benne

Meghatározás	Minden nem munkával töltött idő	Aktív szabadidő	A fogalmak előfordulása a hazai szerzőknél (tematikus felosztásban)
Motiváció és kontroll	Passzív, külső kontroll is	Belső motiváció, öröm, fejlődés dominál	Fritz–Szatmári szerint: belső motiváció (Fritz és Szatmári, 2011); Magyar szerint a wellness/animációs motiváció (Magyar, 2018); Perényi szerint a fiatalok sportja örömmotiváció alapján szerveződik (Perényi, 2013); Földesiné, Gál és Dóczi szerint, az önkéntes, közösségi motiváció szerepet játszik (Földesiné Szabó et al., 2016); Tarkó szerint az egészségtudatosság motiváló tényező, holisztikus egyéni felelősséggel (Tarkó, 2024).
Társadalmi és pszichológiai dimenziók	Strukturális keretek, időgazdálkodás	Flow, közösségi és pszichés jóllét	A „leisure"-t önmagunk megvalósítására, személyiségünk ápolására, képzésére, a flow megszerzésére fordíthatjuk. A szabadidő flow-élménnyé, tökéletes élménnyé is válhat.[4] (Csíkszentmihályi, 1997. p. 105. In Fritz, 2011) Bősze és Fritz (2011) szerint a rekreáció pszichés hatásai különösen hangsúlyosak a szabadidős tevékenységekben (Bősze & Fritz, 2011); Kenyeres–Juhász szerint a kulturális státuszt fejezi ki; Perényi szerint a társadalmi beágyazottság is fontos az ifjúsági sportban (Perényi, 2013); Földesiné, Gál és Dóczi szerint, az inkluzív szabadidősportban is meghatározó (Földesiné Szabó et al., 2016); Tarkó szerint a szabadidő egy támogató közeget biztosít az életminőség optimalizálására (Tarkó, 2024).
Példák	Alvás, utazás, háztartás, inaktív idő	Sport, túra, kreatív tevékenységek	Fritz (2011, 2015) elkülöníti a mozgásos és szellemi rekreációt; Magyar szerint: a rekreáció része az animáció/wellness; Perényinél ide tartoznak a civil és az iskolai sportprogramok (Perényi, 2011); Földesiné, Gál & Dóczi szerint, közösségi események (Földesiné Szabó et al., 2016); Tarkó pedig életmód-pedagógiai rekreációs példákkal szolgál (Tarkó, 2024).

az ember a szabadság érzését és lehetőségét teljesíti ki. Szabadságot arra, hogy megvalósítsuk magunkat. A munkaidőben az ember azt végzi, amit muszáj, a leisure értelmében vett szabadidőben pedig szabadságát gyakorolja." (Vitányi, 1995. In Fritz, 2011)

[4] A tökéletes élmény a lehető legtöbb és legjobb, amit az ember átélhet, a teljes beleélés és átadás művészete. Bármely tevékenység lehet flow-élmény. „A munkába bele van építve a cél, a visszacsatolás, a szabályok és az elvárások, melyek mind arra bátorítják az embert, hogy elmélyedjen, hogy összpontosítson és átadja magát neki. A szabadidő viszont szervetlen, és sokkal nagyobb erőfeszítést igényel élvezetessé alakítani azt. A szokásokat és ismereteket igénylő, szabályokat és célokat felállító hobbik, melyekhez valódi érdeklődés és belső fegyelem is kell, a szabadidőt valóban azzá varázsolják, aminek lennie kell: rekreációvá…" (Csíkszentmihályi, 1997, 105. In Fritz, 2011).

Meghatározás	Minden nem munkával töltött idő	Aktív szabadidő	A fogalmak előfordulása a hazai szerzőknél (tematikus felosztásban)
Tudományos megközelítés	Szociológiai időmérleg	Pszichológia, motiváció, wellness	Gáldi az életmód-időmérleget vizsgálta (Gáldi, 2011); Fritz és Szatmári fogalomtárként nevezi meg (Fritz és Szatmári, 2021). Tarkónál szabadidő erőforrás (lifestyle leisure) az életminőség integrált korrekciós eszköze[5]; Perényi: rekreációs menedzsment, ifjúsági kutatás; Földesiné és Gál és Dóczi: sportszociológiai fejlődés (Földesiné Szabó et al., 2016); Tarkó ismertette az aktív szabadidőt erőforrásként felhasználó francia szociológus, Pierre Bourdieu tőkeelméletét (1997), az izraeli-amerikai szociológus, Aaron Antonovsky (1923–1994) szalutogenezisalapú, holisztikus egészségfejlesztő modelljét (1979) (Tarkó, 2024, p. 91–95) tekinti irányadónak.

A rekreáció etimológiája

Az utóbbi évtizedekben a rekreáció fogalmi értelmezése több szempontú megközelítéssel gazdagodott a hazai és a nemzetközi szakirodalomban. A meghatározások eltérő kontextusban tárgyalták a fogalmat, megvilágítva a különféle tudományterületi jellegzetességeit és a kapcsolódási pontjait. Az alábbiakban ennek a fogalomrendszernek a tisztázása történik a hazai és a nemzetközi szakirodalmak összehasonlítása alapján.

3. táblázat. A rekreáció definíciójának meghatározása a nemzetközi szakirodalomban

A szerző és a definíció (forrás megjelöléssel)	Az idegen nyelvű fogalom meghatározás (magyar fordítással)	A fogalom tartalmi rövidítése
David Gray és D. Pelegrino (1973) definíciója	„A rekreáció egy egyén érzelmi állapota [...], amelyet az eredményesség, az öröm, az elfogadás, a siker, az önértékelés és az élvezet jellemez dominánsan.”	Érzelmi állapot, pozitív önkép, teljesítmény és öröm.

[5] Tarkó ismertette az aktív szabadidőt erőforrásként felhasználó francia szociológus, Pierre Bourdieu *tőkeelméletét* (1997), az izraeli-amerikai szociológus, Aaron Antonovsky (1923–1994) *szalutogenezis-alapú, holisztikus egészségfejlesztő modelljét* (1979) (Tarkó, 2024, p. 91–95).

A szerző és a definíció (forrás megjelöléssel)	Az idegen nyelvű fogalom meghatározás (magyar fordítással)	A fogalom tartalmi rövidítése
Kraus (1978) definíciója (p. 37)	„A rekreáció olyan tevékenységekből vagy élményekből áll, amelyeket a résztvevő általában önként választva szabadidejében végez az elégedettség, az öröm vagy a kreativitás kipróbálása Esetleg azért, mert úgy véli, hogy emiatt bizonyos személyes vagy társadalmi értékekhez juthat."	Szabadon választott, élvezetes tevékenység, belső és társadalmi érték, kreativitás.
UNESCO Institute for Statistics (2009) definíciója[6]	„Szórakozás vagy kikapcsolódás céljából végzett tevékenység, amely eltereli a figyelmet, szórakoztat vagy ösztönöz."	Szórakozás vagy kikapcsolódás céljából végzett, figyelemelterelő aktivitás.
Simmons és Moore (2014) szócikke a Springer Encyclopedia of Tourism-ban	„A rekreáció egy élményt nyújtó, társadalmilag elfogadott tevékenység, amely helyreállítja az egyén belső egyensúlyát, és egyidejűleg szabadidő-élményt is nyújt."	Élvezetes, társadalmilag elfogadott, a személy megújulását támogatja.
Canadian Parks and Recreation Association (2015) definíciója[7]	„A fizikai, társadalmi, intellektuális, kreatív és spirituális tevékenységekben, az önkéntes részvétellel megszerezhető tapasztalat javítja az egyén és a közösség jólétét."	Szabadon választott fizikai, szociális, intellektuális, kreatív és spirituális tevékenység a jóllét érdekében.

4. táblázat. A rekreáció magyar nyelvű fogalmi meghatározása a hazai szakirodalomban.

Szerző és definíció (forrásmegjelöléssel)	A magyar nyelvű fogalom meghatározása
Kis Jenő (1998) definíciója (idézi Ábrahám, 2010. p. 8; Kovács, 2010, p. 12)	„A rekreáció eszmei és gyakorlati választevékenységrendszer meghatározott társadalmi kihívásokra/problémákra."

[6] Egyesült Nemzetek Nevelésügyi, Tudományos és Kulturális Szervezetének Statisztikai Intézete, angol neve UNESCO UIS Institute for Statistics.

[7] Kanadai Park- és Szabadidőszövetség, angol neve: Canadian Parks and Recreation Association (CPRA).

Kovács Tamás A. (1998) definíciója	„A rekreáció az elfogadott nemzetközi értelmezésben a szabadidő eltöltés kultúrája … a jó közérzet, a jólérzés, a jóllét megteremtése.”
Berta és Csabai (2010) definíciója (idézi Kis, 1998)	„A rekreáció [...] eszmei és gyakorlati választevékenység meghatározott társadalmi kihívásokra […] azokat az egyéni és társadalmi érdekeket kielégítő pozitív magatartásformákat nevezzük rekreatívnak, melyek az ember szomatikus, pszichés és szociálisközérzetének, és az optimális teljesítőképességének újrateremtését, valamint a megújulását eredményezik.”
Kovács, 2007	A rekreáció fogalma, jelentéstartalma hazánkban dominánsan a szabadidő eltöltés kultúrájaként terjedt el, bár pontosabban körbejárva funkcióját egy komplexebb értelmezéshez jutunk. A rekreáció a jó közérzet, a jól-érzés, a jól-lét (well-being), a minőségi élet megteremtését szolgálja, miközben a rekreálódó felüdülését, felfrissülését és szórakozását is eredményezi. Eredeti (szociológiai) értelmezésében a munkavégzőképesség helyreállítását, újratermelését tekintették elsődleges feladatának. Mindezek értelmében a rekreációt az életminőség tanának is nevezik
Bánhidi, 2010	Az 1980-as évektől egyértelműen erősödő egészséges életmódot támogató felfogás dominál, mely szerint a rekreáció „az egészséges emberi (mentális, fizikai, szociális) funkciók kielégítő szintre hozásának, szinten tartásának, fejlesztésének kultúrája egy boldogabb, betegségektől mentes életvitel érdekében”. (Bánhidi, 2010, in Fritz, 2011)
Fritz, 2011	„A rekreáció szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan szellemi és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki-szellemi teljesítőképesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember.”

A rekreáció társadalomtörténeti, szellemtörténeti és pszichoszociális, illetve filozófiai megközelítése a nemzetközi szakirodalomban

A rekreáció aktivitásként évszázadokon át változó társadalmi, kulturális, filozófiai és szociológiai jelentést hordozott. A rekreáció történeti, filozófiai és testkultúratörténeti dimenzióját tekintve komplex szerepet tölt be. A Stebbins-féle felosztás, vagyis a „laza” *(casual) és a* „komoly” *(serious) szabadidő-eltöltés,* Gadamer és Wittgenstein *hermeneutikája,* Huizinga *játékfilozófiája,* Novak *szellemi dimenziója,* valamint a *nemzeti és korszakos testkultúra-vizsgálatok* mind rávilágítanak arra,

hogy a rekreáció nem csupán *pihenést* jelent, hanem *identitásformáló, közösségi és értékteremtő társadalmi jelenséggé* is vált a 21. századra.

A rekreáció társadalomtörténeti megközelítései a nemzetközi szakirodalomban

Az amerikai filozófus, Sebastian de Grazia fogalmazta meg 1962-ben a *passzív időtöltéssel*[8] szembeállított produktív és elmélyült emberi tevékenységeket értékelő „tartalmas idő" *(meaningful time)* koncepcióját.

Az 1970-es években egy amerikai társadalmi aktivista, Ira Glasser rávilágított a *szabadidő társadalmi szerepére és egyenlőtlenségeire,* amelyre később Stebbins külön is kitért (különösen a társadalmi tőke szempontjából).

Az amerikai filozófus, Abraham Kaplan a *szabadidő* értelmezésének filozófiai üzenetét fogalmazta meg. Kaplan (1975) komplex elméleti keretet hozott létre a rekreáció vizsgálatára. Fekete Mariann szerint Kaplan olvasatában „a szabadidő pszichológiailag élvezetes anticipáció, elmélkedés és visszaemlékezés; magába foglal egy sor elköteleződést, továbbá lehetőséget nyújt a rekreációra, a személyes fejlődésre és kibontakozásra, valamint mások szolgálatára" (Fekete, 2018, p. 34).[9] A rekreáció egyszerre identitáskifejezés, önmegvalósítási folyamat és társadalmi választás, emiatt fontos a közösségi szerepvállalás és az önként vállalt elköteleződés lehetősége. Kaplan a választás és a motiváció filozófiai megközelítésében a szabadidőről mint identitásépítő lehetőségről tesz említést. (Ezt a gondolatot Stebbins a „szabadidő identitásépítő ereje" kapcsán integrálta a saját elméletébe.)

A fenti három szerző nagy hatást gyakorolt az amerikai származású kanadai szociológus, Robert A. Stebbins tematikus fogalomalkotására. Stebbins az 1970-es években kezdte rendszerbe foglalni a *komoly szabadidő* fogalmát, majd kifejtette a koncepció részleteit is (Stebbins, 1982). Elemzésében a rekreáció alapvetően a szabadidő (leisure) kategóriájába tartozik. Nem kizárólag *pihenésként,* hanem *identitásképző, társadalmi és kulturális tevékenységként* is értelmezhető. 2007-ben már koherens és átfogó modellként mutatta be az elméletet. Meghatározása szerint a szabadidő lehet *„komoly" (serious leisure),* amely hosszú távú

[8] A passzív szórakozás nem jó, mert az felesleges erő- és energiafelhasználás. Minőségelvű gondolkodás kell a szabadidő eltöltését illetően, hiszen a rekreáció nem más, mint a szabadidő-eltöltés művészete (Csíkszentmihályi, 1997. In Fritz, 2011).

[9] Hangsúlyozza a munkahét rövidülésének és a technológiai, gazdasági fejlődésnek a szerepét a rekreáció intézményének kialakulásában az 1960–1970-es évekre irányítva a figyelmet. A rekreációt társadalmi intézményként kezeli, amely identitásformáló struktúrákat képvisel – az egyén választásaiban, szerepeiben és kulturális kontextusban realizálódik.

elköteleződéssel, fejlődéssel, önazonossággal jár; és „laza" *(casual leisure),* amely a kikapcsolódást szolgálja, de nem igényli a mélyebb elköteleződést. [10]

Arcangeli és Casini (2018) a veronai történészek *mediterrán kultúrák rekreációs hagyományait* elemzik, kiemelve a kollektív mozgás és az ünnepek szerepét a közösségi egészség és identitás fenntartásában. Amíg a játék *(ludus)* csak korlátozott nyomot hagyott a köznyelvben, a rekreáció *(iocus)* és a szabadidő szókincsének mégis ez a leggazdagabb forrása.[11]

A kifejezések számos jelentésréteget (a „kellemes testmozgás, egyének vagy csapatok közötti verseny, a játék vagy a mérkőzés, a kártyaparti, a csata, a játékeszközök és játékra alkalmas helyek, a lakomák, a tréfálkozás, valami kis jelentőségű dolgok vagy éppen a szexuális aktus jelentését) foglaltak magukba"[12] (Arcangeli, 2003, p. 129).

Hurd, Anderson és Mainieri strukturális, intézményes elméletében a *rekreáció a társadalmi jólétet támogató, közösségi és szolgáltatásorientált, strukturált szabadidős tevékenységek rendszere* (Hurd, Anderson & Mainieri, 2021. In Tarkó, 2024), amelynek feladata a széles körű társadalmi javak biztosítása. A rekreáció *intézményes keretek között szervezett, strukturált tevékenység* (nem csupán az egyéni szórakozás, hanem közösségi szolgáltatások, különösen a közparkok, rekreációs központok és önkormányzati programok révén). A modern rekreációs rendszerek nemcsak passzív szabadidő-eltöltési formákat kínálnak, hanem programok és szervezett események sorát (csoportos edzéseket, tornákat, közösségi műhelyeket, ifjúsági klubokat, időseknek szóló szabadidős programokat). Különösen fontos a városi környezetben, ahol a rekreációs infrastruktúra, az elérhetőség és a közösségi programok jelentősen hozzájárulnak a társadalmi kohézió és a szociális integráció[13] megerősítéséhez. A rekreáció ebben a modellben olyan *közösségi szolgáltatás,* amelynek célja a társadalmi jóllét előmozdítása (az egészség és az életminőség megtartása). A társadalmi jóllét egyértelműen támogatja az egyéni fejlődést és a közösségi integrációt is (Hurd, Anderson & Mainieri, 2021).

[10] Tarkó Klára (2024) a Stebbins által megfogalmazott kettősséget a rekreáció sokszínűségének alapvető szerkezeti jellemzőjének tartja. A szabadidőt nem csupán biológiai és pszichológiai szükségletek kielégítési lehetőségeként, hanem egészségtámogató életmódbeli és társadalmi térként írja le, a komoly szabadidős tevékenységek értékalapú, közösségformáló szerepével együtt (Stebbins, 2007; Tarkó, 2024, pp. 77, 83).

[11] A kifejezésből származik a spanyol *juego* (a 12. századig visszamenőleg), a francia *jeu* és az olasz *gioco* fogalmak is (Arcangeli, 2003, p. 129).

[12] A *sport* (angol főnévként és igeként) az újkorban fontos korszerű gyakorlással együtt hódította meg a világot. A gazdagabb szókincs lehetővé teszi a kettős funkciójú *rekreáció, szórakozás, élvezet* és *öröm* megkülönböztetését (Arcangeli, 2003, p. 129).

[13] Az aktív szolgáltatások lehetővé teszik a különböző korosztályi és társadalmi csoportok bevonását.

A rekreáció szellemtörténeti megközelítése a nemzetközi szakirodalomban

A játék, a szabadidő és a rekreáció kontextusa

Szellemtörténeti megközelítésben[14] a kulturális és filozófiai értelmezés domináns szerepben tűnik fel. A rekreáció a civilizációk értékrendjében és szimbólumrendszerében *önkifejezésként, szabadságként* és *közösségi élményként* jelenik meg.

A német filozófus, Hans-Georg Gadamer *Hermeneutiká*ja (2006) rávilágít arra, hogy a rekreáció nem csupán szórakozás, hanem *jelentésteremtő folyamat* is. Az „álom" és „játék" hermeneutikai értékét hangsúlyozza a megértés aktusában (Gadamer, 2006). Hermeneutikája új megvilágításba helyezi a rekreáció fogalmát, különösen akkor, ha azt nem pusztán fizikai vagy szórakozási tevékenységként, hanem *jelentésteremtő aktusként* értelmezzük. A játék nem szubjektív szórakozás, hanem olyan *önálló létmód,* amelybe az ember „képes játszva bekerülni" (Gadamer, 2006). Ebben az értelemben a rekreáció (különösen művészi, kulturális vagy kontemplatív formája) *hermeneutikai tapasztalattá* válik. A játék és az *esztétikai tapasztalat* nem perifériku*s*, hanem a *megértés lényegi mozzanata.* Az ember nem külső szemlélője a játéknak, hanem részese. A rekreáció során nem csupán pihenés, hanem az *integráló és identitásalakító folyamat*ként értelmezhető. A szabadidő nem az aktivitás hiányát, hanem *a lét és a megértés elmélyülésével járó másfajta tevékenységet* jelent. A rekreáció az *álom,* a *játék,* a *szépség* és a *megértés összhangját igénylő létmegtapasztalás esztétikai és hermeneutikai formája* (Gadamer, 1984a; Gadamer, 2006b).

A kiváló holland kultúrtörténész és filozófus, Johan Huizinga *Homo ludens* című könyvében (1938, 1949) a játékot az *emberi kultúra egyik alapkövé*ként nevezi meg. A játék nem csupán szórakozás vagy gyermeki tevékenység, hanem az emberi kultúra megszületésének és fejlődésének ősi és önálló forrása.[15] A *játék* „felesleg, többlet", amely az emberi szellemet a természet fölé helyezte, a kultúrát őselvként, *arche*-ként[16] határozta meg (Huizinga 1985, p. 15.)[17] A *játék* önkéntes, szabályozott

[14] Olyan tudománytörténeti és filozófiai forrásokon alapszik, mint Dilthey vagy Gadamer hermeneutikája.

[15] A *játék* szeszélyes, könnyed, mentes a világ lényegi meghatározottságaitól, fizikai és biológiai determinációitól, amelyek befolyásolhatják a szerkezetét, a törvényeit és a logikus definícióhoz szükséges céljait.

[16] Arkhé: kezdet, őselv, ősforma, ősanyag. Az összes létező közös ősi oka. Az első filozófiai elméletek keresik azt a valamit, amiből a kozmosz, a harmonikus, szabályosan működő világegyetem kialakult, amire működésének elvei, mint egységes alapelvre, visszavezethetők, és az összes létezőnek ez lesz a közös ősi oka.

[17] A játéknak, mint a kultúra nem funkcionális rendeltetésének a hasonló értelmezése, a játék filozófiájával összefüggésben (magának Huizinga megállapításaira, de Wittgenstein nyelvfilozófiá-

és behatárolt tevékenység, amely elkülönül a „valódi" élettől, mégis befolyásolja azt.[18] Saját idő- és térkerete van, és a „komolyan vett nem-komolyság" jellemzi. Kultúrateremtő funkcióval bír. A vallás, a jog, a művészet, a háború és a sport is tartalmaz játékos elemeket; emiatt nem célorientált, hanem önmagáért való élményt okoz, amely gyakran rituális vagy versengő formát ölt.[19]

Huizinga alapot teremtett számos 20–21. századi játék- és szabadidő-elmélet létjogosultságához, például Roger Caillois (1958),[20] Stebbins (2007), vagy Sutton-Smith (1997)[21] felvetéseihez.

Az osztrák filozófus, Ludwig Wittgenstein a *nyelvjáték* és a *szabályjáték* koncepció kapcsán közvetve a *rekreáció* jelentéstartalmára is kitért. A szabadidő kontextusában a játékszabály a társadalom szerkezetéhez hasonlóan működik.[22] A *rekreáció* és a *szabadidő* sem önmagukban álló, univerzálisan értelmezhető kategóriák, hanem *társadalmilag konstruált és szabályozott jelentésmezők.* A szabadidő tevékenységei (ideértve a sportot, játékot, kirándulást, kulturális eseményeket) olyan *társadalmilag elfogadott és szabályozott nyelvjátékok,* amelyek értelmét a közösségi kontextus és a közösen elfogadott szabályrendszer adja. Wittgenstein szerint *„a szabály követése, a jelentés, a nyelv"* nem független az emberi gyakorlattól. Épp ellenkezőleg, mert ezek csak a *szokásainkban* és a *gyakorlati működésünkben* nyernek értelmet (Wittgenstein, 1990, pp. 53–61). A rekreáció nem csupán időtöltés, hanem egy *adott kultúra* vagy *közösség által értelmezett és szabályozott tevékenységi forma.* A „játékszabályok" (mit tartunk pihentetőnek, mi számít rekreációs tevékenységnek) társadalmilag meghatározottak. Így a rekreáció nem egy természetes forma, hanem *társadalmilag tanult és nyelvileg közvetített konstrukció.*

---

jára vagy Gadamer hermeneutikájára is) jelen van a kortárs humanista gondolkodásban, például Roger Caillois, Bernard Suits, R. Scott Kretchmar és Michael Novak elméleteiben (Zowisło, 2010).

[18] Ambrus Loránd (2019) szerint a játék három, egymáshoz szorosan kapcsolódó alkotóelemből áll. Az első egy játékfogalom, a második annak magyarázata, miért öltenek az ősi, archetipikus kulturális tevékenységek szükségképpen játékformát, végül a harmadik számadás arról, hogy a civilizálódás folyamata mennyiben és miért jelenti a kultúra játékszerűségének változását is. (Ambrus, 2019)

[19] Huizinga nem használja a rekreációval kapcsolatos modern fogalmakat, de a játék kultúraformáló és regeneráló funkciója a rekreáció alapgondolatával mélyen összefügg.

[20] Caillois (2001) négy alapjátéktípusa értelmezi a modern rekreáció formáit is (Caillois, 2001a, Caillois, 2007b).

[21] Sutton-Smith (1997) elmélete narratív és posztmodern megközelítést alkalmaz, mely szerint a játék nem csupán strukturált viselkedés, hanem kulturális diskurzus – ahogy a társadalmak értelmet adnak a játékos tevékenységeknek. Munkája kulcsfontosságú a gyermekjátékok, populáris kultúra és játékelmélet interdiszciplináris értelmezésében (Sutton-Smith, 1997).

[22] A *nyelvjáték* és *szabályjáték* fogalmak révén a *Filozófiai vizsgálódások* című művében Wittgenstein rámutat arra, hogy a nyelvhasználat (ezáltal a fogalmaink) a társadalmi gyakorlatba való mély beágyazottsága igazolható.

A sport, a szabadidő és a rekreáció kontextusa

Az amerikai filozófus, Scott Kretchmar a testmozgás filozófiai, etikai és pedagógiai értelmezését tárgyalja. Kretchmar (2005) szerint a testmozgás *pedagógiai és etikai térként* is felfogható, amely *hozzájárul az identitás kialakításához.*[23] A testmozgás etikai dimenzióval rendelkezik, amelyből kiderül, hogyan bánunk mozgás közben a saját testünkkel és másokéval. A sport és a szabadidős fizikai aktivitás *értékek* (tisztelet, kitartást, fair play és empátia) *biztosítására alkalmas nevelő és karakterformáló tér* (Kretchmar, 2005).

A lengyel filozófus, Maria Zowisło (2010) szerint a rekreáció *kulturális kategória.* Elemzése túlmutat a szabadidő puszta eltöltésén, mert inkább a *szellemi autonómia megélésének egyik formájaként é*rtelmezhető (Zowisło, 2010, p. 66–71). A rekreációt és a szabadidő eltöltését filozófiai, kulturális és antropológiai szemszögből vizsgálja. A szabadidő nem pusztán a munka ellenpólusaként van jelen, hanem *az emberi önmegvalósítás, a szabadság és az értékteremtés egyik legfontosabb terepe* is. Különbséget tesz az egyszerű pihenés (passzív szabadidő-eltöltés) és a rekreáció (aktív szabadidő-eltöltés) értékteremtő szabadidő-felhasználása között. A rekreáció egy olyan tudatos emberi cselekvésforma, amely túlmutat a testi regeneráción: esztétikai, szellemi, közösségi vagy erkölcsi célt is szolgálhat (Zowisło, 2010, p. 67). Hangsúlyozza, hogy a modern tömegkultúra gyakran *„kiüresíti" a rekreáció fogalmát.* Az önálló szellemi aktivitás helyét nem egyszer a fogyasztói szokások, a gyors kikapcsolódási formák vagy az állandó médiahasználat veszik át. Zowisło amellett érvel, hogy a valódi rekreáció *kulturálisan strukturált,* vagyis *összhangban áll az adott társadalom értékeivel, hagyományaival,* ugyanakkor az önművelésnek és az értékválasztásának is része (Zowisło, 2010, pp. 68–69). A technikai fejlődés egyre több szabadidőt biztosít. Ez viszont nem jelenti azt, hogy a megnövekedett szabadidő miatt a rekreáció igazi értelmével *(a belső szabadsággal, a fejlődés megélésével és a közösségi kapcsolatok építésével)* minőségi módon tudnánk élni. (Zowisło, 2010, pp. 70–71).

Az amerikai katolikus filozófus, Michael Novak szerint a játék, a sport, a szabadidő és a rekreáció nem csupán kulturális vagy fizikai tevékenységek, hanem a *demokratikus társadalom értékeinek a tükörképei.* Ezek a fogalmak mélyen beágyazódnak a kapitalista rendszer etikai és gazdasági szerkezetébe. A játék Novak (1994) értelmezésében az egyén önként vesz részt a szabadság gyakorlá-

[23] Szemlélete túlmutat a sport egészségügyi vagy teljesítményorientált felfogásán. Az identitásépítés, az életminőség javítása, valamint a közösségi élmények megélésének egyik alapvető formájává válik. A mozgásban való részvétel – különösen nem versenyorientált keretek között – személyes identitásformáló erő, melynek révén az egyén kapcsolódik önmagához, másokhoz és a tágabb társadalmi közeghez (Kretchmar, 2005).

sában, nem pedig egy hasznos cél érdekében cselekszik. A játék az *emberi méltóság és kreativitás kifejeződése,* amelyben az eszköz és cél szétválik, majd önmagáért való tevékenységként jelenik meg. A sport (a játék strukturáltabb formájaként) már egyfajta *versenyszellemre épül.* A sport nemcsak *fizikai teljesítmény,* hanem a *társadalmi normák és szabályok elfogadásának terepe i*s. A verseny a *sporton keresztül válik erkölcsi tapasztalattá,* mert a szabályok betartása fontosabb, mint maga a győzelem (Novak, 1994). Novak a szabadidőről nem a *munka hiányaként* beszél, hanem az *emberi kiteljesedés kulcselemeként* értelmezi.

A kapitalizmus által létrejött gazdasági növekedés megteremti a feltételeket a választott szabadidős tevékenységek gyakorlásához (Novak, 1994).

A rekreáció nem csupán fizikai regeneráció, hanem *spirituális és intellektuális megújulás* is. A demokratikus kapitalizmus e tekintetben támogatja a szabad akarat és a választás lehetőségét, így a rekreáció *szerves része az önkifejezésnek* (Novak, 1994). Megközelítése rokon a *huizingai „komolyan vett játék"* felfogással, valamint a *Stebbins-féle „komoly szabadidő"* elmélettel is, mivel mindhárom a szabadidőt *identitásképző és erkölcsi térként* jellemzi.

A rekreáció pszichoszociális megközelítése a nemzetközi szakirodalomban

A pszichoszociális megközelítés többdimenziós értelmezést nyújt a rekreáció számára: nemcsak testi aktivitásként, hanem *pszichológiai fejlődési térként és társadalmi kapcsolatrendszert formáló eszközként* is. Az alábbi elméletek hozzájárulnak a rekreációs programok tudományos megalapozásához és célzott fejlesztéséhez.

Erik H. Erikson (pszichoszociális fejlődéselmélet), Lev Vigotszkij (szociokulturális fejlődés), Csíkszentmihályi Mihály (flow-elmélet), Gerard Corey (integratív tanácsadás) *v*agy Urie Bronfenbrenner (ökológiai rendszerelmélet) segíti a rekreációs programok tudományos megalapozását és célzott fejlesztését.

A német származású amerikai pszichológus, pszichoanalitikus Erik H. Erikson a *pszichoszociális fejlődés-* nyolc életszakaszt különböztetett meg, ahol minden szakasz egy pszichoszociális kihívással társul. A rekreációs tevékenységek támogatják az identitás erősítését, a szociális kapcsolatok gyakorlását és az autonómia kialakítását, különösen serdülő- és fiatalkorban (Erikson, 1997).

Az orosz tudományfilozófus és tudománytörténész, Lev Szemjonovics Vigotszkij *szociokulturális fejlődésről szóló elmélete* szerint a tanulás és fejlődés társas közegben történik, és a „közeli fejlődési zóna" kulcsszerepet játszik. A rekreáció során a gyerekek és fiatalok játékos, kooperatív élmények révén új képességeket sajátítanak el, amelyek a társas interakciókon keresztül fejlődnek (Vigotszkij, 1978).

A magyar–amerikai pszichológus, Csíkszentmihályi Mihály *flow-elméletében* a rekreáció során megjelenő áramlatélmény (flow) *a motiváció, az öröm és a teljesítmény kulcstényezője,* amely a kihívások és képességek optimális egyensúlyán alapul. A sport, zene, túrázás vagy más szabadidős aktivitás ideje alatt az egyén teljesen elmerül a tevékenységben, ezáltal növelve a mentális jóllétet (Csíkszentmihályi, 1997).

Az amerikai pszichológus, Gerard Corey *integratív tanácsadási modellje* hangsúlyozza, hogy az egyén testi, lelki és társas aspektusai egymástól elválaszthatatlanok.

A rekreációs tanácsadás és életvezetési tréningek (például *outdoor coaching, wellness programok*) integratív szemléletet alkalmazva veszik figyelembe a személyiségfejlődés eltérő aspektusait (Corey, 2013).

Az orosz–amerikai pszichológus, Urie Bronfenbrenner *ökológiai rendszerelmélet modellje* szerint az egyén fejlődését több egymásra ható rendszer befolyásolja (mikro-, mezo-, exo- és makrorendszerek). A rekreációs lehetőségek elérhetősége (az iskolai programok, a családi támogatás és a társadalmi normák) egyaránt meghatározzák a részvételt. A rekreációs szokások nemcsak *egyéni,* hanem *strukturális és kulturális tényezőktől is függenek* (Bronfenbrenner, 2005).

A nemzetközi szakirodalom megközelítései a hazai kutatók publikációjában

5. táblázat. A nemzetközi szakirodalom adaptációja a hazai szerzők publikációiban.

A hazai szerző(k)	**A nemzetközi szakirodalmi megközelítések**	**A hazai szakirodalmi adaptáció**
Bánhidi Miklós	A társadalomtörténeti megközelítés	„A rekreáció társadalmi célú és strukturált tevékenységrendszer, amely ... támogatja a közösségi jólétet" (Bánhidi, 2016, p. 45).
Földesiné, Szabó, Gál, Dóczi	A társadalomtörténeti megközelítés	A társadalmi egyenlőtlenségek és csoporthatások kihangsúlyozása. (Földesiné Szabó et al., 2010, p. 79)
Fritz Péter	Mozgásos életmódszemlélet[24] Egészségkulturális szemlélet	„A wellness és regenerációs tevékenységek a mozgáson keresztül támogatják az aktív életmódot" (Fritz, 2013, p. 11); „A mozgásos rekreáció tudatos hozzájárulás az életminőséghez" (Fritz, 2011, p. 35).

[24] A mozgásos életmódszemlélet nem tartozik szorosan az alfejezet témaköreihez, ugyanakkor közvetve kapcsolódik a nemzetközi szakirodalomból ismertetett nézőpontokhoz.

A hazai szerző(k)	A nemzetközi szakirodalmi megközelítések	A hazai szakirodalmi adaptáció
Kovács T. Attila	Egészségkulturális megközelítés	„A rekreáció a szabadidő kultúrájaként jelenik meg, célja a jó közérzet és életminőség" (Kovács, 2004, p. 88).
Magyar Márton	Társadalomtörténeti szemlélet Pszichoszociális szemlélet Egészségkulturális szemlélet	„Szellemi rekreáció tanulmányozása során a kulturális dimenzió és közösségi aspektusok jelennek meg." (Magyar, 2019, p. 23).
Patakiné Bősze Júlia	Pszichoszociális szemlélet Egészségkulturális szemlélet	„Az élményorientált fizikai és szellemi tevékenységek elősegítik az életminőség javítását." (Gősi et al., 2021, p. 52).
Perényi Szilvia	Társadalomtörténeti szemlélet	„A magyar fiatalok sportolási adatai alapján a rekreáció, mint szociális jelenség értelmezhető." (Perényi, 2014, p. 52).
Szatmári Zoltán	Mozgásos, életmód szemlélet Társadalomtörténeti szemlélet Egészségkulturális szemlélet	„A sport és életmód integrációja a társadalmi rekreáció alapja" (Szatmári, 2009, p. 112).
Tarkó Klára	Pszichoszociális szemlélet Társadalomtörténeti szemlélet	„Az aktív rekreáció az egészséget, pszichés jóllétet és közösségi részvételt támogatja" (Tarkó, 2024, p. 128).

Szempontrendszerük alapján jutunk el mind a magyar, mind az egyetemes rekreációtörténet állomásaira, határterületeire és meghatározó szereplőihez. A továbbiakban a fent elemzett szempontok alapján próbáljuk azonosítani az évszázadok során változó tevékenységek hosszú láncolatát.

A rekreáció fejlődése

Stebbins (2017) három történeti perspektívát különböztet meg a szabadidő tanulmányozása során: 1) Az egyetemes történelmi perspektíva *(General History)* a szabadidő intézményének, illetve részeinek (például a sport és a hobbi) születését és változását kronologikus összefüggésekre koncentrálva makroszinten, általánosabban vizsgálja, azaz nagy léptékű. Magában foglalja a szabadidős trendeket is, emiatt az átláthatósága hagy némi kívánnivalót maga után, mégis elengedhetetlen a nevezett összefüggések *intézményes lábnyomának* időbeli megértéséhez. 2) A szabadidős szolgáltatások története *(History of Leisure Provision) e*lsősorban a szabadidő formális szervezésére, intézményesítésére és a szolgáltató rendszerek fejlődéstörténetére fókuszál (például az állami vagy

civil szervezetek szerepére). Könnyebben hozzáférhető a „szabadidővel rendelkező ember" *(Homo otiosus)* számára, illetve mélyebben megismerhető és tudatosan kapcsolható az adott lehetőségekhez és környezeti feltételekhez. 3) *A tevékenység-specifikus történelem (Activityspecific History)* perspektívájában az adott szabadidős tevékenységek (hobbik, amatőr művészetek stb.) jellegzetes történeti fejlődését, kulturális előzményeit vizsgálja (Stebbins, 2017).

A rekreáció Európában nagy utat járt be, amíg megtalálta a kultúrában azt a helyet, amelyet az Európán kívüli civilizációk a rituális és a szakrális szokásoknak köszönhetően máig nagyra értékelnek. Az alábbiakban kizárólag az európai kontinens történetére, hagyományaira és kultúrájára vonatkozó jellegzetességeket tárjuk fel. Az Európán kívüli térségek részletes elemzése (lásd *1. táblázat*) egy következő tanulmány részét képezik majd.

6. táblázat. Az európai és Európán kívüli rekreációtörténet jellemzőinek összehasonlítása.

Jellemzők	**Európai hagyomány**	**Európán kívüli hagyomány**
Cél és funkció	Mentális és fizikai egyensúly, esztétikai élmény	Vallási rítus, közösségi kötődés
Társadalmi rétegek	Erősen osztálymegkötött hozzáférés	Közösségi, kevésbé osztályfüggő
Fejlődési irány	A társadalmi elit szórakozásának elmozdulása a tömegszórakozás irányába	Helyi hagyomány → kolonializált minták
Szervezési forma	Rituális, szakrális ünnepek, színház, világi fesztiválok, sportlétesítmények, üdülővárosok	Falusi ünnepek, rituálék, sport rituálék
Interkulturális hatás	Később exportált modell (kávéház, fürdőkultúra stb.)	Importált nyugati sportok, a hagyományok megszakítása

A rekreáció gyökerei a prehistorikus korszakban

Őseink a civilizáció hajnalán folyamatosan az életben maradásért és a fajfenntartásért küzdöttek. Vadászó-halászó és gyűjtögető elődeinkre vonatkozóan több elmélet is napvilágot látott. Az új legelők és a kedvezőbb éghajlatú, letelepedésre alkalmasabb területek keresése támogatta a szocializációs törekvéseket, de az ellenséggel és a veszélyes állatokkal szembeni védekezés továbbra is rengeteg időt és energiát emésztett fel (Stebbins, 2017). A létért folytatott küzdelemben

a *munkavégzés* mellett a *hadviselésre* is erőt és időt kellett fordítani. Kizárólag a pihenés szolgálta a *regenerációt,* a *stabil mentális és fizikális állapot* elérését, az „egész életen át tartó" munka feltételét. Ez a mai értelemben vett rekreáció, amely a munkavégző képesség [funkció] megteremtését, helyreállítását és növelését szolgáló klasszikus rekreációfogalom. Feltétele a megfelelő táplálékfelvétel (energiapótlás) és a „megújulást" szolgáló alvás (regeneráció). Civilizációs fejlődésünk számos előnye közül ez az egyik legjelentősebb. A letelepedéssel, a szervezett életmód megélésével társadalmi mértékben megnőtt a szabadidő. Az átalakult munkavégzés következtében felszabaduló szabadidő eltöltése egyre nagyobb tömegek számára jelentett napi problémát. Az állandó napi feladatok teljesítése után már megjelent az igény a kikapcsolódásra is.

Maria Zowisło szerint a kőkorszaki embernek az életszükségletei biztosításán túl maradhatott némi szabadideje átgondolni a mindennapi feladatait és eszközöket találni munkája megkönnyítésére. Már a kezdetleges használati tárgyak is komoly segítséget jelentettek őseink tehermentesítésében. Az egyszerű, majd az esztétikusabb eszközhasználat egyértelmű impulzust adott a művészet kialakulásához. Az *őskori művészet* (például a használati tárgyak, a barlangrajzok, áldozati és rituális célból faragott szobrocskák) szimbolikus mintázatából következtethetünk az egzisztenciális igényeken túllépő szabadidős tevékenységekre, amelyek határvonalat húztak az emberi faj és más élőlények létezése között. Az előbbi a *távolmaradás* (szabad és reflektív) viselkedésével önállósította magát, míg utóbbi az *életben maradás* (ösztönös szükségletének) biztosításával is megelégedett (Zowisło, 2010). A törzs jeles eseményei (például a nagyvadak elejtését, egy ellenséges törzs legyőzését követő ünnepségek, valamint a felnőtté és a sámánná válási avatási próbák, a kultikus események, a törzsi szokások és rituálék) idővel kikapcsolódási lehetőséget is teremtettek. Az életnek szükségszerűen tartalmaznia kellett néhány órányi *játékot, táncot, zenét, relaxációt, szexuális tevékenységet és kötetlen beszélgetéseket* stb. Az azóta feltárt régészeti leletek, használati tárgyak, a barlangfestmények alapján Hamilton-Smith is utalt a szabadidő eltöltésére alkalmas őskori tevékenységek gyakorlására (Hamilton-Smith, 2003, pp. 225–226).

A *mozgás és utánzás* öröme az emberrel együtt születhetett. A *táncról* szóló képek a legegyszerűbb eszközökön, a sziklafalakba vésett *táncos figurák* formájában jelentek meg, amelyeket először a 19. században Franciaországban fedeztek fel a korai kőkorszaki barlangok feltárásakor. Ekkoriban a rítusok és szertartások, illetve a *tánc* szorosan összekapcsolódtak a mindennapokban (Krautscheid, 2004). A *tánc* prehistorikus gyökereit értékelő elméletek szerint őseink kötelességszerűen végezték ön- és a közösségfenntartó tevékenységeiket. Boucher de Perthes (1857) utilitarista megközelítése azt erősítette, hogy kezdetben minden *művészet a munka szolgálatában állt;* a *tánc* csupán „mellékesen" jött létre

(idézi Vályi, 1963, p. 314). Ez különösen igaz a kollektív munka szervezésében meghatározó ritmikus művészetekre (például a *zene*, az *ének*, a *költészet* és a *tánc*). A ritmus segítette a munkafolyamatok összehangolását, hatékonyságát és elviselhetőségét. Kurt Sachs (1933) viszont azt állította, hogy a tánc csak addig tölti be eredeti funkcióját, amíg *tiszta extázisként,* vagyis a nem-gyakorlati élet legfőbb megnyilvánulásaként definiálható. Ha azonban *szórakoztató tevékenységgé* vagy *művészetté* válik, biztosan *elveszíti ősi értelmét és teremtő erejét* (Rabinovszky, 1934).

Huizinga szerint a szertartások és ünnepek játékos formája ellenére sem tekinthetők valódi játéknak (idézi Ambrus, 2019). Értelmezésében a játék az emberi világ, azaz a *kultúra alapvető* és *archetipikus eleme,* mivel minden, ami kultúra – így a nyelv, a mítosz, a vallás, a művészetek, a tudomány, a jog és az erkölcs – a *sub specie ludi* elvének megfelelően értelmezhető, hiszen az elődeink játékra való hajlandóságában már kimutatható (Huizinga, 1938/1990, p. 184).

A rekreáció története az antikvitásban

Az ókori görögök és a rómaiak a szabadidő eltöltéséhez az *extázis,* a *mámorkeresés,* illetve a művészetekről, a tudományokról folytatott beszélgetések, a *színházi katharzisz* átélése, továbbá a *cirkuszi, sportesemények* látogatása egyaránt hozzá tartozott. Az antik kultúrában a szabadidős tevékenységek során *összefonódtak a vallási, művészeti és művelődési funkciók.* A szabadidő-felhasználás fejlődésében evolúciós lépést jelentett a *vallás* és a *filozófia* hatása.

A ritualitás és a szakralitás megélése ünnepnapokká varázsolta az életeseményeket. A filozófiai kontempláció[25] tág teret adott az autonóm és az öncélú (autotelikus) gondolkodásnak, az önálló célok beteljesítésének, amellyel a korabeli ember az intellektuális és morális önmegvalósításra, a boldogság keresésre *(eudaimonia)* összpontosított (Zowisło, 2010).

Rekreáció az ókori Görögországban

Az ókori görög bölcsek kivételezettek voltak a társadalomban, mert rendelkeztek a filozofáláshoz elegendő szabadidővel. Mivel az ókori Görögország jelentős hatást gyakorolt a nyugati civilizáció fejlődésére, fontos megérteni, hogyan tekintettek

[25] A filozófiai kontempláció a filozófia szerves része, filozófiai gyakorlat, amely a filozofálásnak egy sajátos módja. „A kontempláció nem csupán egy passzív szemlélődés, hanem az emberi lét alapvető megnyilvánulása" (Pavlovits, 2024, p. 3).

ebben az időben a szabadidőre és a rekreációra. Az ókori Görögországban *a nem munkával töltött idő* jelentette az „igazi szabadságot". A szabadidő volt az igazi *jó élet (eudaimonia)* feltétele, amely a *tökéletes polisz polgár (zoón politikon)* legnagyobb privilégiuma volt (Stebbins, 2017). A szabadidő fogalma emiatt jelentős szerepet játszik a klasszikus kor görög filozófusainak etikai és politikai gondolkodásában. A szabadidő *(leisure)* elsősorban a *scholé f*ogalmában testesült meg, amely nem csupán pihenést, hanem a *szellemi és kultúrafogyasztó tevékenységek* (például *filozófiai gondolkodás, művészet, zene*) művelését is jelentette. Platón (Kr. e. 427–347) és Arisztotelész (Kr. e. 384–322) filozófusként kiemelték a *scholē* szerepét a *jó élet* és az *erények* kibontakozása szempontjából. Samaras (2017) rámutat arra, hogy a klasszikus görög filozófiában a *szabadidő (scholē)* nem csupán a tétlenséget, hanem a *gondolkodás* és a *szellemi fejlődés* alapvető feltételét is jelentette.[26]

7. táblázat. A szabadidő, a boldogság, az igazság és a jóllét kapcsolata Platón és Arisztotelész filozófiájában.

Platón szabadidőről alkotott elképzelései	Arisztotelész szabadidőről alkotott elképzelései
Platón korai dialógusaiban a szabadidő elengedhetetlen feltétele az igazság megismerésének, amely csak a kiválasztottak (a filozófusok) sajátja. Az igazság megismerésével szellemi úton megközelíthető jó élet csak a kiváltságosok számára elérhető.	Arisztotelészt sokan a „szabadidő atyjának" tartják, mert a szabadidő-eltöltés addigi felfogását öncélú tevékenységként értelmezte, mert szerinte: „Semmi sem rombolja annyira az ember testét, mint a tartós tétlenség" (Arisztotelész)
A korai dialógusokban a termelőtevékenységek (például a földművelés) akadályozzák az ember tökéletességre és boldogságra törekvését.	Arisztotelész a szabadidő jelentőségét Platónhoz hasonlóan erősítette, sőt továbbfejlesztette.
A „Törvények" című késői dialógusában Platón már egy szélesebb utat kínál a boldogság felé, mert az erényes élet egy „alacsonyabb fajtája" már a földművesek számára is elérhető, a kézművesek vagy kereskedők azonban nem részesülhetnek belőle.	A jó élet és a boldogság elérését csak az intellektuális kiválóságra képes erényes életű, athéni polisz polgárok (zoón politikon) számára tartotta lehetségesnek.

[26] A szabadidőnek a Samaras által képviselt felfogása magában foglalja a homéroszi hős ideáljának felülvizsgálatát, hogy az olyan tevékenységek, mint a harc és a vadászat összeegyeztethetőek maradjanak az erénnyel, ugyanakkor az erénynek a klasszikus polisz kereteihez illeszkedő fogalmát hirdessék. Ez egyben a fizikai munka erkölcsi értékét hangsúlyozó alternatív éthosz elutasítását is jelenti. Ez az *éthosz* a nagy archaikus görög költő, Hésziodosz verseiben jut kifejezésre, majd a „középosztály", az arisztokratikus álláspontot elutasító társadalmi réteg veszi át, amely a Kr. e. 5–4. században a klasszikus görög demokrácia társadalmi alapjává válik (Samaras, 2017).

Olümpia, Püthó, Isztmoszi, Nemeia vallási ünnepei *szakrális szokásaikkal, zenei- és sportversenyeikkel* minden görög városállam figyelmét felkeltették. A rendezvényeket még népszerűbbé tette, hogy a zeneművészet és a sportversenyek iránti elkötelezettség jegyében szervezték meg a programokat. A rhodoszi Halieia Fesztivál atlétikai megmérettetéseire például a központi területektől távoli vidékekről is fogadtak versenyzőket és zenészeket.

A férfiak életében a *palaistra*[27] és a *gymnasion*[28] nem csupán a test edzésére alkalmas helyszín volt, hanem közösségi térként is szolgált (Crowther, 2007), ahol a *kalokagathia*[29] szellemében alkalmat teremtettek a test, a lélek és a szellem nemesítésére is.

A fizikai erőnlét és az ügyesség bizonyítására alkalmas versenyeken (pankration, birkózás, futás stb.) a zene mellett még *színházi előadások*[30] (dráma, komédia és szatírjáték) bemutatásával is kedveskedtek a közönségnek.

A szerencsejátékként és jóslásra alkalmas eszközként elhíresült *bokacsont (astragalos)* már Homérosz *Iliász*ában is szerepelt, mint a korabeli görög ifjúság legkedveltebb játéka. Nagy valószínűséggel az *interetnikus kulturális kapcsolatoknak* köszönhetően került át Hellászba a Kelet országaiból. Az ókori görögöknél használt hexaéder formájú kocka (a *kübosz*) ősének tarthatjuk ezeket a csontjátékokat,[31] emiatt az antikvitás előtti időkben a kocka, mint szabályos mértani testként még ismeretlen volt (Mizerák, 2005, p. 91).

Rekreáció az ókori Rómában

Az ókori rómaiak számára a szabadidő *(otium)*[32] kilépési lehetőséget nyújtott a mindennapi munkából, miközben testilelki feltöltődést, játékkal tölthető közös-

[27] Stephen G. Miller szerint a palaistra hivatalosan ugyan a gymnasion része, de funkcióját tekintve önálló egység volt. A palaistra épületét úgy tervezték, hogy a birkózás, ökölvívás és pankráció egy speciális, zárt edzéstérben folyjon (Miller, 2004, p. 176). A palaistra funkcionálisan és kulturálisan is elkülönült a gymnasion futópályáitól és uszodáitól. Épülete olajozásra szolgáló termeket, a lábápolásra kialakított szobát, hideg fürdőt és pihenőteret is tartalmazott.

[28] Kertész István szerint az olümpiai versenyekre való felkészülés részben a *gymnasionban* zajló intenzív fizikális és mentális edzés révén vált lehetővé (Kertész, 2012, pp. 106–109).

[29] A kalokagathia eszméje (a test és lélek harmonikus egysége) központi elve volt a görög *paideiá* kifejezésnek, vagyis a minden szabad ember számára hozzáférhető általános nevelésnek-oktatásnak (Németh és Pukánszky, 1996).

[30] Athénban a Dionüszosz tiszteletére megrendezett vallási ünnepen alakult az ógörög színházi forma előzménye. A majdnem húszezernyi néző befogadására alkalmas színház művészeti, vallási és politikai üzeneteket is eljuttatott a közönség számára.

[31] A szabályos hat lappal határolt csigacsontokat a görögök az *astragalos* névvel illették (Mizerák, 2005, p. 63).

[32] Az otium fogalom alatt az ókori Rómában nem a lustálkodást vagy „az önző örömök élvezetét" értették.

ségi élményt (Fife, 2012, idézi Entertainment and Leisure in Ancient Rome; Ancient Scholar Team, 2024), egyensúlyt biztosított a mindennapi munkával kapcsolatos negotium[33] aktivitásaihoz.

Az ókori rómaiak is híresek voltak a testkultúra iránti szeretetükről. A szabadidő eltöltését polgárjognak tekintették. A kiváltságosok (patríciusok, uralkodók, arisztokraták és a nagykereskedők) korlátlan szabadidejük következtében számos kreatív és konstruktív tevékenységet sajátítottak el. Az állam célirányosan biztosított szórakozási lehetőségeket a plebs[34] számára, sőt ezekhez komoly létesítmények[35] építését is támogatta. A plebs korlátozott eszközeivel azonban csak azt tehette, ami kevés szabadidejébe belefért.

A történészek egy része úgy véli, hogy ez a *szabadidővel történő visszaélés* (Róma tömeges szabadidő eltöltésére irányuló törekvése) jelentette az állam egyik gyengeségét, amely felgyorsította a Római Birodalom bukását.

A Colosseum (Flavius-amphiteátrum) és más amfiteátrumok *gladiátorjátékai (munera) és kocsiversenyei (ludi circenses)* egyszerre szolgáltak szórakozásként és állami propagandára is alkalmas eseményként (Fife, 2012; Ancient Scholar, 2024). A *gladiátorviadalokon* a hatalmas fizikai erővel rendelkező, távoli országokból származó rabszolgák és állatok küzdöttek egymás ellen életre-halálra. A *kocsiversenyek* helyszíne a 150–200 000 néző befogadására is alkalmas Circus Maximus volt. Az események kiemelt érdeklődésre tarthattak számot. Idővel ingyenes, a „Kenyeret és cirkuszi játékokat a népnek!" *(Panem et circenses)* szállóigével kísért látványos szórakozást jelentettek a rómaiak számára. A megmérettetéseken való részvétel és a nézőközönség összetétele tekintetében társadalmi különbségek nem léteztek (Garces, n. d.). Az embertelen és brutalitás versenyszabályok ellenére ezek a szabadidő-eltöltésre alkalmas állami rendezvények egyre népszerűbbé váltak.

A komplexebb szabadidős tevékenységek közé tartoztak a fürdők *(thermae, balneae),* a szerencsejátékok *(alea)* és a színházi előadások *(ludi scaenici).*

Szép számmal létesültek a birodalomban nyilvános fürdők (közfürdők), amelyek egyrészt szabadidős tevékenységeket kínáltak, másrészt a higiénia megőrzését is biztosították. Ezek inkább fürdőkomplexumok voltak étkező- és társalkodóhelyiségekkel, továbbá *könyvtárakkal* és *edzőtermekkel.* Ennek köszönhetően pezsgő társas élet alakult ki az intézményekben, amelyek a *szellem, a test és a lélek nemesítését* egyaránt támogatták. A híres gyógyító, Aszklépiádész

[33] A negotium fogalom a napi célok és felelősség aktív követését jelentette a rómaiak számára.

[34] Plebs: az ókori Róma lakosságának azon rétege, mely az idők folytán betelepített idegenekből képződött. Tagjai személyükre nézve szabadok voltak és közterheket viseltek, de jogokat nem élveztek (Diós, 1933, p. 526).

[35] A Colosseum nyitva állt minden társadalmi réteg számára, és itt 175 hivatalos ünnepet hirdettek meg.

(Kr. e. 120–40) a torna gyakorlását a *masszázzsal é*s a *dietetikával e*gyütt javasolta. Egy másik orvos, Herodicus túlbecsülte a lázas betegek számára ajánlott gyógytorna mennyiségét és erősségét, amelyet egy kortársa, Hippokratész, orvosi hibaként rótt fel neki (Joseph, 1949).

A római színház ingyenesen látogatható, társadalmi kritikával fűszerezett *előadásait* nagy érdeklődés kísérte a teljes társadalomban. A római *komédiák, tragédiák, pantonimus-* és *mimus*-előadások[36] kulcsfontosságú szerepet játszottak a rekreációban és a szabadidő eltöltésében. A darabok közérthetőek és szórakoztatóak voltak, ugyanakkor a római értékek bemutatásával és a társadalmi normák átadásával edukációs szerepet is betöltöttek. A köznép számára ingyenesen vagy nagyon alacsony belépődíjjal látogatható állami vagy *vallási ünnepekhez* kapcsolt színházi előadásokat idővel rendszeresítették, például a Római Játékok *(Ludi Romani)* vagy a Plebejus Játékok *(Ludi Plebeii)* idején.[37]

Bár a szerencsejáték illegális volt, mégis széles körben elterjedt az utcai játszóhelyeken, fogadóhelyiségekben és közösségi rendezvényeken is. Rómában gyakori volt az illegális fogadás.[38] Az ókori rómaiak rendkívül kedvelték a *jóslással,*[39] *a szerencsejátékkal* és *a fogadással* kapcsolatos *kockajátékokat.*[40] A legismertebb formák: Tesserae[41] és Tali[42] játékok.

Komoly stratégiai szerepet töltött be a *Ludus latrunculorum* (bérgyilkosok játéka) és a *Ludus duodecim scriptorum* (XII scripta – tizenkét jelek játéka). Stratégiai játékként általában két személy gyakorolhatta. Jelentős taktikai érzéket igényelt, a sakkhoz vagy más táblajátékokhoz hasonlóan. A római katonák különösen kedvelték a hordozható táblával elkészített stratégiai játékokat, mert a harctéren vagy menetelés közben is zavartalanul foglalkozhattak velük (Fittà, 1998).

[36] A pantonimus (némajáték) és a mimus (hétköznapi embereket kifigurázó) előadások.

[37] A szeptemberi *Római Játékok (Ludi Romani)* Jupiter Optimus Maximus tiszteletére tartott ünnepi eseményen a *színházi előadás (ludi scaenici),* valamint *fogatversenyek, zenés-táncos műsorszámok* és *cirkuszi játékok* egyaránt szerepeltek. Az állam vagy vezető magistratusok által finanszírozott, vallási és politikai célokat egyaránt szolgáló színházi előadások belépődíj nélkül látogathatók voltak mindenkinek. A november 4–17. közötti *Ludi Plebeii (Plebejus Játékok)* először a plebejusok politikai függetlenségének ünneplésére szolgáltak. Idővel azonban hivatalos vallási és szórakoztató eseménynyé váltak. A gazdag kínálatban színházi előadások, fogatversenyek, ünnepi lakomák *(Epulum Iovis)* és lovas parádék egyaránt előfordultak (Imperium Romanum Editorial Team, n. d.).

[38] A csalás sem volt ismeretlen: előfordult súlyozott kocka, hamisított eszközök használata, a törvény azonban csak ritkán kényszerítette ki az érvényesítést.

[39] A *tali* nem kizárólag játék volt, hanem elsődlegesen jóslásra szolgált (Fife, 2012).

[40] A résztvevők három vagy négy kockával dobtak és különböző kombinációkat próbáltak elérni („három hatos" vagy négy különböző értékben) (Mizerák, 2005, p. 63).

[41] A játékokban a *tesserae* a hatoldalú kockát jelentette, amelyet főleg három darabos dobásokhoz használtak (Mizerák, 2005, p.63).

[42] A szabályos hat lappal határolt csigacsontokat a rómaiak a *talus* névvel illették (Mizerák, 2005, p. 63).

A kora- és az érett középkor korlátozott rekreációs törekvései

A kora és az érett középkorban a keresztény egyház igyekezett elhatárolódni a pogány rómaiak által gyakorolt hedonista életmódtól. A kereszténnyé lett Róma egyértelmű ellenszenvét váltotta ki az antikvitás korának test- és élményközpontú mentalitása (Garces, n. d). A szabadidő antikvitásban eszményített népszerűsége idővel megszűnt. Az élvezetes elfoglaltságokat a bűnnel azonosították, mert nem tartották őket összeegyeztethetőnek a kereszténység alapelveivel. A pogány rituálék és a vallási ünnepek mégsem tűntek el nyomtalanul a keresztény Európában, hanem átalakultak a keresztény ünnepkör emlékezetes napjaivá. Az új vallás *jeles napjai* (karácsony, újév, húsvét) mellett elterjedtek a családi ünnepek, esküvők, keresztelők, halotti torok is. Az élet (a termelés) jelentősebb időszakait lezáró *vásárok* és *farsangi, arató, szüreti bálok* stb., illetve a hozzájuk tartozó látványosságok a szórakozást, a kikapcsolódást szolgálták. Bár a megrendezésre kerülő események száma és formája az előadó-művészet engedélyeztetésének függvényében jelentősen megváltozott (például Bolondok ünnepe, Szamár ünnepe, keresztjáró napok, nyári Szent János nap (Szent Iván-éj), téli Szent János-nap, két Szent Márton-nap, Szent Szűz megtisztulásának ünnepe, Szent Kereszt fölmagasztalásának napja, Szent Dénes-nap, Gyümölcsoltó Boldogasszony).

A rekreáció funkcionális fogalma, *a munkavégző képesség helyreállítása* kiegészült a motivációs hatással, amely lehetett mindennapos és időszakos felfrissülés, felüdülés, szórakozás/motiváció (hetedik nap, vásár- és ünnepnapok) alkalmával. Az államvallássá tett kereszténység további „pihenési lehetőségeket"[43] biztosított. *Az* 5–14. század között a szabadidő eltöltése jelentős különbségeket mutatott az ókori aktivitásokhoz képest. A középkori társadalom (jobbágyság, nemesség és szerzetesség) eltérő formában próbált élni a szabadidő-eltöltés lehetőségeivel. Ezek egyszerre szolgálták a testi-lelki felüdülést és a társadalmi státusz bemutatását (Classen, 2019).

Az antikvitás hagyományait megőrző gimnasztikát a *szabad akarat* gondolatával kapcsolták össze. Ezt a meghatározást a görög orvos, Galenus (129–216) és a perzsa orvos-filozófus, Avicenna (980–1037) közvetítette a középkorba. A gyógytorna[44] fogalmába akkor beletartozott minden egészséget fejlesztő gyakorlat. A középkori orvosok azonban a versenyszerű, a testet megerőltető mozgást kifejezetten tiltották a betegeknek. Így a klasszikus görög-római kori tornagyakorlatok lassan feledésbe

[43] Ilyen volt például a hetedik nap szentsége, ami minden jelentősebb vallásban megtalálható.

[44] A fogalomba jelentésébe beletartozott a *prevenció* és a *gyógytorna* is. A gyógytorna inkább a *betegek, gyengék, idősek gimnasztikáját jelentette.* Az orvosi gimnasztika bemutatására a középkori szerzők két klasszikus tekintély Aszklépiádész és Herodicus nevére hivatkoztak (Joseph, 1949).

merültek, mivel a kora keresztény egyház testellenes, erősen aszketikus felfogása végül negligálta a testmozgás ókorban támogatott formáit (Joseph, 1949).

A középkori fürdőházak igencsak hasonlítottak a római intézményekre. A *tisztálkodást* szolgálták, de a *társasági élet fontos színterei* is voltak egyben. Sőt, egyes fürdőkben zenés esti mulatságokat, lakomákat is szerveztek. Budai Lotti (2016) leírja, hogy Nagy Károly is gyakran invitált családtagokat, nemeseket és az udvarban tartózkodó követeket is fürdőzéssel összekapcsolt lakomákra.

A koedukált közfürdőket a keresztény elöljárók nyomására azonban idővel megszüntették. Az egyházi tilalmak után először külön működtették a női és férfi fürdőházakat, később azonban csak egyszerű fürdődézsa állt a középkori emberek rendelkezésére, amelynek használata egyre ritkábbá vált. A *nemesség* a *lovagi tornák, az íjászat é*s a *sakkjátszmák* gyakorlásában talált végül örömet. *A monasztikus (szerzetesi) és nemesi társadalom szabadtéri és zárt térben is végrehajtható* szabadidő-eltöltési lehetőségekkel élhetett (például kertművelés, a természet élvezete, zene, kézművesség, olvasás[45] és beszélgetések[46]).

A kora kereszténység évszázadaiban a zsidó–keresztény hagyomány szerinti munkát *Isten dicsőségére végrehajtott cselekedetnek* tartották. A szószékről a papok a munka értékét hirdették. Szentté avatást ígértek azok számára, akik itt a Földön is aktívan kivették a részüket a hétköznapi munkából (Stebbins, 2017). A kora középkorban a munka *felmagasztalt dicsősséggé* (a spirituális fejlődés szimbólumává) vált. A szellemi munkát tisztelték, emiatt támogatták a kiválóságra való törekvést a tudás megszerzésében (Stebbins, 2017). A középkorban a *keresztény szerzetesek* hétköznapjai is a munka köré szerveződtek. Ez biztosította a kolostori elvonulást. A hívek számára a szerzetesek értéket teremtettek a *betegek és öregek ápolásával,* a *kétkezi munkával* és a *vallási tisztaságot hirdető könyvek tanulmányozásával.* A szabadidő eltöltését önmagában nem sokra becsülték. Sőt a középkori kolostorok és egyetemek elöljárói egyenesen *betiltották* a szabadidő élvezetét (Casalini, 2014, p. 400). A középkori skolasztikus gondolkodó, Aquinói Szent Tamás (1226–1274) az ókori görögök példáját követve *próbálta visszaállítani a szabadidő becsületét.*[47] Aquinói azzal érvelt, hogy az ember tud a szabadidő nélkül élni és munkát is végezni, ugyanakkor nem köteles részt

[45] A kor jellegzetes istenkereső művei közé tartoztak az egyházi drámairodalom alkotásai (például az apáca Hroswitha, Bingeni Szent Hildegárd művei). Egyre népszerűbbek lettek rövid vallási tárgyú előadások, amelyek oktatási és szórakoztató funkciót is betöltöttek.

[46] Történetmesélés és elbeszélés során például Boccaccio: *Decameron* vagy Chaucer *Canterbury mesék* című művei rávilágítanak arra, hogy a közös történetmondás és játékos versengés hogyan szolgálta a közösségi kikapcsolódást.

[47] A szabadidő eltöltése egykor még az őt megillető helyen és méltó helyzetben valódi értéket képviselt az ókori Görögországban.

venni benne.[48] Ezzel a kiválasztottak szemlélődő életmódjának megítélését kívánta helyreállítani, miközben megerősítette munkájuk társadalmi értékét, és a szabadidő szerepét is felértékelte (Stebbins, 2017). A *kézműves* és a *kereskedői* munka ellátása is megkövetelte a józanságot és az állandó fegyelmet. A *városi polgárság* testgyakorlatai: a vívás, a lövészet és az íjászat. A lovasversenyek mellett az úszás, az evezés (regatta), a korcsolyázás kezdeti formái a természetes vizek mellett épült városokban terjedtek el leginkább (Rétsági et al., 2011). A *jobbágyok* számára nem a szabadidő tartalmas eltöltése jelentette a legnagyobb kihívást, sokkal inkább az igen szűkös napi megélhetést biztosító, kemény mezőgazdasági munka. Így a földművelésből élő *jobbágyság* (parasztság) az ügyességi és gyorsasági népi versenyjátékok és a világi és vallási ünnepek során tudott némileg regenerálódni. A falvakban a legszívesebben gyakorolt népi játékok, például az ugró-, a futó-, a karika-, a csigajátékok, a vetélkedők, a küzdőviadalok (birkózás, botvívás), a táncok (pásztortáncok), a labdajátékok (a határlabdázás, tömegfutball, tenyérlabda) és az egyszerűbb tárgyakkal (métaszerű ütős játék) végzett ügyességi feladatok (gólyalábon járás), illetve a lovasversenyek (Rétsági et al., 2011). Összességében elmondható, hogy a munka bizonyos *mértékletességet* kívánt minden társadalmi csoport részéről, amelyhez elengedhetetlen volt a *munkavégzők függetlensége* (Sylvester, 1999, p. 24), ezenkívül a módosabbak *jótékonykodás iránti fogékonysága* is. A kora és érett középkori rekreáció emiatt *kevert típusúnak* minősíthető. Az uralkodó osztály formális és szervezett, a paraszti és monasztikus (kolostori) lakosság spontán és közösségi jellegű rendezvények során regenerálódott.

A humanista rekreáció a reneszánsz korban

A reneszánsz (1425–1675) a nagy kulturális és szellemi újjászületés korszakaként ismert. A reneszánsz Európában a rekreáció nem csupán *szórakozást,* hanem a *kulturális innováció* és *társadalmi státusz* kifejezését is szolgálta. Az antikvitásban gyökerező művészeti, tudományos és filozófiai tevékenységek újjáéledtek és nagy hatást gyakoroltak a szabadidős tevékenységekre is (Vido, n. d.). Alessandro Arcangeli (2021) szerint ez az időszak jelentős változást hozott. Kialakult egy tudatos „leisure culture",[49] amely hasonlóságot mutatott az ókori hagyományokkal, de önállóan is létjogosultságot nyert. A reneszánsz korban a testi edzettségnek, a fizikai erőnlétnek a hagyományos katonai felkészültségen túl az egyén számára is

[48] A szellemi munka csak akkor hasznos, ha a gondolkodó megszabadult a fizikai munka terhétől.

[49] A szerző elemzi a „játéknyelv" (*ludus, jeu, gioco* stb.) kialakulását, és a rekreáció harmonizációs funkcióját a testi-lelki egyensúly, a morális diskurzus és az egészség szerves részeként (Arcangeli, 2021).

hasznos célja volt (Arcangeli, 2021, p. 31). A munka és a szabadidő presztízse is módosult. A kor emberei egyre kreatívabb, gyakorlati készségeket igénylő tevékenységeknek hódoltak. A művészet és a kézművesség pozitívan befolyásolta a szabadidő-eltöltési szokásokat. Az előkelők a szórakozások során reprezentatív módon igyekeztek érzékeltetni a felsőbbrendűségüket. A főurak körében a legnépszerűbbek például a *lovagi játékok,* a *torna,* az *akrobatika,* a *lovas balett (Carrousel),* a *vadászat* (lóháton, kutyákkal, sólymokkal stb.), a *kard- és tőrvívás* (lóháton és gyalogosan), az *állatviadalok* (bikák, medvék, kutyák, harci kakasok stb.), az *íjászat* és a *nyílpuska-lövészet,* a *tollaslabda,* a *tenisz,* a *birkózás,* a *teke,* a *darts* és a *távdobás,* a *biliárd,* a *sakk,* a *fürdőkultúra* és a *tánc* stb.

Az alábbiakban csak a legérdekesebb reneszánsz kori szabadidős tevékenységeket mutatjuk be, amelyek eddig nem kaptak akkora nyilvánosságot a magyar nyelven megjelent testkultúratörténeti tanulmányokban. Az itáliai orvos, filológus Girolamo Mercuriale (1530–1606) Hippokratész műveinek lelkes olvasója által 1569-ben megjelentett könyv, a *Torna művészetéről (De Arte Gymnastica)* volt az első gyakorlati összefoglaló a testgyakorlatok tematizálásáról. A könyv hatással volt a humanista Európára. Érdekes, hogy a mű tartalmát a 16. század után is sokáig tanították. Az *ókori szabadidős sportokat* tanulmányozó Mercuriale kézikönyvében olyan tevékenységeket gyűjtött össze, amelyek Hippokratész és Galenosz orvosi elvei alapján javaslatokat fogalmaztak meg a *test tökéletes egyensúlyának* és *a jó egészségnek* a megőrzésére (Arcangeli, 2021, p. 75).

Az akrobatika rendkívül szerény helyet foglal el az atlétikai tevékenységek között. 1599-ben Párizsban megjelent egy értekezés „a levegőben való ugrás és ugrás gyakorlatáról", amit szaknyelvben *kubisztika* névvel illettek. A tanulmányt IV. Henrik (1553–1610) királynak ajánlotta egy dél-itáliai Abruzzóból származó akrobata, Arcangelo Tuccaro (1535–1602), aki táncmesterként szolgált először a Habsburg udvarban, majd a francia királyi családnál.[50] Tuccaro mesterhez hasonlóan a kiváltságosok életét megszépítették a kor képzett művészei és tudósai (például zene- és táncmesterek, táncrendezők, színészek stb). Különleges ismereteikkel jelentősen hozzájárultak a kiváltságosok edukálásához és a minőségi szabadidős tevékenységeik megtervezéséhez.

A vívás (az udvari reprezentáció és a hatalomgyakorlás szimbólumaként) szintén népszerűvé vált. „A vívás egyenes testtartást igénylő, elmét meghatározó tánccá vált, amelyről joggal állítható, hogy gyakorlása közben az erőről a tartásra, az erőről a mozgékonyságra váltottunk" (Vigarello, 2005, p. 25) In Arcangeli, 2021,

[50] A szerző dialógus formában publikálta a könyvet, amelyet az akrobatikus ügyességet elemző szakmódszertani metszeteivel is illusztrált (Arcangeli, 2021 pp. 12–14). A szakkönyv írás technikája annak az újplatonista szellemiségnek köszönhető, amely a korabeli táncmesterek *(maistro di ballo)* tánc koreográfiáiban is visszaköszön.

p. 166). A vívás precíz volt, és minden eszközt felhasználtak azok „oktatására", akik el akarták sajátítani a technikákat. A vívó teste mellett, felett és alatt geometriai alakzatokkal szimbolizálták a végtagok mozgását (Arcangeli, 2021, p. 167).

Megjelentek újabb, szabadtéren végezhető közösségi aktivitások a reneszánsz, a barokk és a rokokó korban (például a tenisz és a golf). Több száz tanárra, edzőre, labdajáték-vezetőre, építészre, tájépítészre, pályaművesre és pályaépítőre volt szükség, hogy biztosítsák a több tucat rezidencián és kastélyban az angol udvari sportok és játékok megrendezését. Ünnepek alkalmával a szabadidős rendezvények száma megnőtt. Az udvari hivatalok közé tartozott a *teniszjátékok őrzője. A vidám mulatságok mestere (Master of Merry Disports)* címmel jutalmazták a rendezvények koordinátorait. A tenisz, bár egész évben játszható volt, mégis inkább téli és tavaszi időtöltéssé vált. VIII. Henrik (1491–1547) udvarában a *teniszpályák* iránti kereslet decembertől májusig, a *vadász-* és *solymászati szezon* kezdete előtt megnövekedett (Thurley, 1993, idézi Arcangeli, 2021, p. 49). Jaser rámutat, hogy „a 15–16. században Párizsban több száz tenisz-pálya működött városi létesítményként, amelyek a nemesi és polgári társadalmi rétegek szabadidős szórakozását szolgálták" (Jaser, 2015, p. 95).

A szabadidős tevékenységek reprezentációs értéke egyre magasabb lett (Arcangeli, 2021). Az uralkodói réteg (az arisztokraták és a katolikus egyházi vezetők, illetve a nagykereskedelmet és banktőkét képviselő nagypolgárság) használta ki leginkább ezt az új kulturális közeget. Egyre több főúri udvarban már nemcsak pompás *lakomákkal,* hanem nagyívű és reprezentatív *zenés- és táncos társasági rendezvényekkel* kontrollálták a társadalmi kapcsolatokat. Medici Katalin (1519–1589) firenzei örökösnő, később francia királyné az első nagyszabású udvari bálok megrendelője és mecénása lett. Társadalmi szerepvállalása miatt a reneszánsz udvari tánc és zene népszerűsége megnőtt az európai uralkodói és főúri kastélyok fényűzően pompás világában.

Smith (2010, p. 24) elemzéséből tudjuk, hogy a lovas balettek *(Carrousel)* a 16–17. században jöttek divatba. A nemesek együtt lovagolva irányították a paripáikat, mialatt pontos fordulatokat, ugrásokat és egyéb virtuóz manővereket hajtottak végre.[51] A tehetséges lovasok a *carrousel* során megmutathatták képességeiket és bátorságukat, elsajátíthatták a harcászati készségeket. A katonai seregszemlék részeként már nagyra értékelték a *carrousel* bemutatókat XIII. Lajos (1601–1643) francia király uralkodása idején. A visszaemlékezések szerint az

[51] A lovas bemutatók ötvözték a zenei és a lovagló tudást, hogy a lovasíjászat balettszerű mozdulatait, valamint a könnyűlovasságtól a csatában megkövetelt koordinációt és pontosságot. Minden ügyes lovasnak egy jól idomított, tökéletesen képzett paripán kellett bemutatnia a lovaglás helyes ritmusát, a trenírozott állat többi lóhoz viszonyított helyzetét a szabálytalan talajon haladva (Smith, 2010, p. 24).

1612-es esküvőjére egy lovas balettet, *A király körhintáját (Carrousel du Roi)* koreografáltak a fiatal királyi pár tiszteletére. A koreográfus, a modern dresszúra atyjának tartott Antoine de Pluvinel (1552–1620) a fiatal nemes lovasokat képző katonai akadémia igazgatója volt. A látványosság során a lovasok a francia udvar színe előtt bemutathatták paripájuk gyönyörű lábmunkáját, feltűnő öltözékét és az aláfestő zenére betanított dresszúrát (egy csodálatos katonai parádéval előadott táncos koreográfiát).[52]

Hembry (1990, p. 21) szerint „I. Erzsébet uralkodása idején a nemesi sport- és szabadidős naptárhoz hozzátartozott a fürdőszezon vagy a nyári vakáció is. Az udvar előírása szerint a sportok élvezetéhez elő kellett készíteni a nemesi látogatók számára a sportlétesítményeket." Hembry arra is felhívja a figyelmet, hogy a 16–17. századi angol fürdők nemcsak gyógyító célokat szolgáltak, hanem társadalmi-kulturális központokként is funkcionáltak, amely az arisztokrácia és az elit pihenését és kapcsolatépítését is támogatta (Hembry, 1990, p. 39).

A rekreáció Európában *stratifikált, tudatosan szervezett* és a *reneszánsz kulturális identitás fontos része* volt. Az ellentmondásos egyházi és világi megítélésétől függetlenül érdekes mintázatot tudott létrehozni, amelynek gyökerei az antikvitásban keresendők. A fejlődés következményei a szokatlan, ambivalens társadalmi, kulturális jelenségek és folyamatok dacára jelentősen hozzájárultak a későbbi korok megváltozott gondolkodásához.

A rekreáció esztétitizmusa a barokk és a rokokó idején

A barokk korszak (kb. 1600–1750) rekreációs esztétikáját a drámaiság, a monumentalitás és az érzelmi intenzitás jellemzi. A *vallási ünnepek, udvari bálok, színházi- és táncelőadások* alkalmával a tér és mozgás komplexitása volt a jellemző. Európa rekreációs kultúrája ekkoriban nem pusztán *játék* vagy *pihenés* volt, hanem társadalmi reprezentáció: *pompás barokk paloták és kertek élvezete, a társasági zenei- és táncrendezvények, a fürdők és a színházi események hatalmi jelképek és a testi-lelki regeneráció* impozáns formái (Kleij és Masař, 2023, pp. 887–896). A nagyívű udvari rendezvények során *látványos előadások, allegorikus jelenetek, udvari tánckoreográfiák* fokozták az ünnepi hangulatot és az uralkodói hatalomhoz illő pompát. A barokk korban a rekreáció egyik legkifino-

[52] A lovasság e bemutatójára a párizsi Place Royale-on (ma Place des Vosges) került sor, ahol a vendégek számára egy nagy pavilont állítottak fel. Amikor a „király körhintája" az uralkodó és hitvese elé vonult, a lovas nemesek kórusa paripáikkal geometrikus figurák, piruettek és rúgások sorozatát adta elő a királyi pár nagy ámulatára. A lovas balettet közkívánatra másnap meg kellett ismételni (Smith, 2010, p. 24).

multabb formája a tánc volt. Különösen a francia *udvari balett,* amely nemcsak szórakozási célokat szolgált, hanem *a test fegyelmezését, a társadalmi normák gyakorlását és az uralkodó osztály reprezentációját* is. A rekreáció itt nem a kikapcsolódás passzív formája, hanem a politikai hatalommal összefonódott aktív, szabályozott, tanult tevékenység, amely az udvari reprezentációban teljesedett ki. A kor egyik legtehetségesebb uralkodója, XIV. Lajos fiatal korától már komoly táncképzésben részesült, mivel az udvari etikett előírta számára az egyre rendszeresebb fizikai jelenlétet, illetve a személyéhez illő magatartást és viselkedést. A Napkirály ifjú korától komoly potenciált látott az *udvari tánc* gyakorlásában, amely *a test feletti uralom és társadalmi előmenetel eszköze* is lett. A gyermek és az ifjú uralkodó életében a táncórák és előadások egyfelől a *társadalmi státusz* kihangsúlyozását, másfelől fiatal korában *a rekreációt* és az *egészségmegőrzést* szolgálták.[53]

A rokokó (1730–1760/70) a késő barokk kifinomultságát, a szórakozás könnyedségét és játékosságát helyezte középpontba. A rokokó rekreáció esztétikája a legkifinomultabb elegancia, finomság, lazaság és a szemérmetlenül dekoratív formák egységére épült. Az *aránytalan és túlburjánzó esztéticizmus öncélú élvezete* volt a rokokó rekreáció legfőbb jellemzője, amelyben a „szórakozás művészetté vált". A túlzott vizuális gyönyörködtetés és a fokozott társasági élmény, amellyel a társadalmi státusz félreérthetetlenül kifejezésre jutott, egyre megbotránkoztatóbbá vált az elszegényedő társadalmi rétegek számára. A királyi és a főúri kastélyok és a körülöttük lévő parkok zenés-táncos szórakozást kínáló estjei azonban még a reneszánsz és a barokk kor élményszerűségét is jelentősen felülírták. Az opera és a balett egyre népszerűbb lett. Nemcsak az udvar és a főnemesség támogatta, hanem felkeltette a feltörekvő polgárság érdeklődését is (Staud, 1974, idézi Gara & Major, 2014, p. 81). A *comédie-ballet* és a *tragédie-ballet* olyan összművészeti eseményekké váltak, amelyekben a zene, a tánc, a szöveg és a színpadi látvány harmonikus egysége szemet gyönyörködtető volt. Ezt megelőzően már a reneszánsz kortól táncmesterek *(maistro di ballo)* gondoskodtak arról, hogy a nemesség ne csupán nézője, hanem aktív résztvevője is legyen a rekreáció elitista, intézményesített formájának: az udvari rendezvényeknek. Franko szerint ez a korszak *újradefiniálta a test és lélek kapcsolatát a kultúra nyelvén keresztül:* az előadó-művészet (megtestesült szövegként, zeneként és táncként) rekreációs eszközzé nemesedett. Komoly hatást gyakorolt a társadalmi identitásra, az egészségesebb életvitelre és a politikai lojalitásra is (Franko, 2006). Az ekkor már

[53] XIV. Lajos idős korában a helytelen táplálkozás és a kevesebb mozgás miatt rendkívül elhízott és elveszítette a fiatal korában annyira csodált koordinációs képességét is. A király a nyilvánosság előtti táncra egyre ritkábban és kizárólag csak egy betanító balettmester instrukcióit követve mert vállalkozni alattvalói előtt.

eredményesen működő francia Királyi Zene- és Táncakadémián a professzionális zene- és táncművész-képzés némileg árnyalta a *színház, a tánc* és a *zene* (a színpadi előadó-művészet) addigi udvari funkcióját a 17. században. Az amatőr udvari táncosok (nemes hölgyek és urak) helyét a színpad világában jártas és szakképzett művészek vették át. A változás jelentősen hozzájárult például a reneszánsz korban gyökerező barokk rendezvény, az *udvari balett akadémiai tánccá* nemesedéséhez.

A katolicizmus és a protestantizmus ambivalens rekreációfelfogása

A jezsuita iskolarendszer tudatosan integrálta a *testedzést* és a *pihenést* az oktatásba, mint a *tanulók megújulásának meghatározó eszközét.* A protestáns hagyomány ezzel szemben szigorúan *elkülönítette a munkát* és a *rekreációt.* Ez a két vallási megközelítés jól illusztrálja a később kialakuló modern rekreáció kettős eredetét: egyfelől a vallási és oktatási célú (jezsuita modell), másfelől a protestáns munkakultúrából eredő, a túlzott élvezetek negligálására törekvő (protestáns modell) testgyakorlatokat – utóbbi korlátozó szellemisége hosszú távon hatott a szabadidő társadalmi megítélésére. Az új vallási irányzatok vezetői gyakran végletesen elhatárolódtak a katolikus arisztokráciától. Egyértelműen a munka fontosságát hirdették és lebecsülték a szabadidős tevékenységek értékét (Garces, n. d.).

Korábban a középkori kolostorokban és az egyetemeken még nem engedélyezték a szabadidő élvezetét. A 16–18. században a jezsuiták számára az aktív szabadidő *(leisure)* azonban már célzottan a *szellem és lélek fejlesztését* szolgálta. A katolikus ellenreformáció kulcsszereplői komplex nevelési rendszerükben (Ratio Studiorum, 1599) *a szellemi fejlődést támogató eszközként* integrálták a testi rekreációt. Nem öncélú szórakozásnak, hanem a tanulást és az erkölcsös életet szolgáló gyakorlatnak tekintették (Arcangeli, 2021, p. 75).

Cristiano Casalini (2014) bemutatja, hogyan formálódtak a rekreációs gyakorlatok *a jezsuita iskolákban.* A *Ratio Studiorum* szerint a *testmozgás, játék* és *pihenés* szerves része volt az oktatásnak, emiatt már „nem lustálkodásként" definiálták, hanem a szellemi és spirituális teljesítőképesség regenerálásaként (Casalini, 2014, pp. 400–418). A jezsuiták számára a mozgás tehát nem pusztán pihenés, hanem az intellektuális és szellemi nevelés integrált része volt. Szerepet kaptak a nevelésben (például a zászló gyakorlatok, a futás, a labdajátékok, a lovaglás és a vívás), különösen a *seminaria nobilium* elitképzésében (Casalini, 2014, p. 402). A rekreációs időszakok (például az *ebéd utáni vagy*

délutáni sétákkal) strukturáltak voltak, és gyakran tartalmaztak *labdajátékokat* vagy *szabadtéri mozgásformákat.*

A főurak (az arisztokrácia, a nemesi ifjak) a jezsuita iskolákban (például Párizsban és Rómában) tanterv szerint előírt rekreációs tevékenységeket végeztek, mint a *vívás, lovaglás, gyaloglás, tánc* (Arcangeli, 2021, p. 80).

A polgárok és a szegényebb, alárendelt szolganépek iskoláztatása igen szerény körülmények között történt. A vallási ünnepeken vagy közösségi eseményeken azonban ők is részt vehettek a labdajátékokban és a szabadidő-eltöltésre alkalmas rendezvényeken (Arcangeli, 2021, p. 85).

A 16. századi európai protestantizmus (különösen a kálvinista irányzatok) a rekreációt szükséges, de *potenciálisan veszélyes területnek* tartották. A *játékot* és a *testgyakorlatot* csak akkor fogadták el, ha nem vezetett bűnhöz vagy világi elhajláshoz (Arcangeli, 2021, p. 112). A protestáns városok (például Genf, Zürich) *tiltották a farsangi játékokat, táncmulatságokat* és *sportversenyeket,* helyette szabályozott, „józan szórakozást" (például a sétát vagy a céllövészetet) javasoltak.

A módos polgárság számára hétköznap engedélyezték a céhes sporttevékenységeket (például az *íjászatot* és a *céllövészetet*), de a vasárnapi rekreációt egyértelműen betiltották (Arcangeli, 2021, p. 118). *A munkások és parasztok* számára a tradicionális vidéki népi játékokat (labdajátékok, birkózás) csak a közösségi funkciót betöltő eseményeken engedélyezték a helyi városi tanácsnokok vagy az egyházi méltóságok (Arcangeli, 2021, p. 120).

Az angol puritanizmus radikálisabb önmegtartóztató nézeteivel a vasárnapi rekreáció minden formáját bűnösnek tartotta, még a *labdajátékokat* vagy a *táncot* is (Daniels, 1993, p. 5). Angliában az ünnepnap tisztelete megkerülhetetlenné vált. Skóciában a királyok és a parlament is azt akarták, hogy a férfiak mindig készen álljanak a háborúra, emiatt törvényekkel ösztönözték az *íjászatot* és a *harci sportokat,* ellentétben a *futballal* és a *golffal*, amelyeket „haszontalan" szórakozásnak tartottak. VI. Jakab skót király (aki I. Jakab néven angol király is lett) 1598-ban még a hétfőt is szabadnapnak nyilvánította és engedélyt adott a sportolásra és a pihenésre. Így kívánt véget vetni az egyház által elfogadott ünnepnap megszentségtelenítésének, mert időt akart adni a játékra (Cormack, 2016, pp. 310–312). A 17. század elejétől a radikálisok követelték az összes vasárnapra tervezett szabadidős tevékenység betiltását (nem csak a templomi istentiszteletek idején).

A Stuart-korszakban (1603–1714) I. Jakab király 1617-ben kiadta ugyan *A királyi felség nyilatkozatát*, amelyet először Lancashire megye, majd 1618-ban az egész királyság számára is kötelezővé tett, a *puritánok* mégis tiltakoztak az egyházi ünnepeken gyakorolt játékokat (például az íjászatot és a táncot stb.)

engedélyező nyilatkozat ellen,[54] mert továbbra is csak a testi egészséget támogató, visszafogott mozgásformákat tolerálták (mint például a gyaloglást vagy a lövészetet). *A nemesség puritán gondolkodású* része is kerülte az udvari sportokat (például a *vadászatot* vagy a *teniszt*), amelyek a közbeszédben „erkölcsi fertőként" jelentek meg (Arcangeli, 2021, p. 130). *A közrendűek számára a közösségi rekreációt* erősen korlátozták. Sőt be is tiltották az ünnepi játékok és vásárok alkalmával gyakorolható *népi sportok* gyakorlását, különösen vasárnaponként (Daniels, 1993, p. 8). Egy anglikán lelkész, William Burkitt[55] azonban már engedélyezte a nem öncélú, vasárnapi, „rövid, mértékletes, természetes testgyakorlatot" (Burkitt, 1700-as évek eleje, idézve Daniels, 1993, p. 9).

A kor feltörekvő polgárait egyénileg is motiváló, ugyanakkor kulturálisan egyre általánosabb orientáció nyomai máig érezhetőek. A munkához kapcsolódó időérték nem volt összeegyeztethető a szabadidő-eltöltés és a rekreáció korlátlan értékével. A protestáns etika alapvetően a *munkavégzés iránti akaratról* szólt.

A lustaság protestáns szempontú erkölcsi negligálása oda vezetett, hogy a szabadidőt csak mérsékelten, „hasznos célokra" engedélyezték, kizárólag olyan aktivitások gyakorlására, melyek újra *felértékelik a testet.*[56] Max Weber protestáns etika elmélete[57] radikálisan elutasítja az ösztönző, élvezet-orientált szabadidőt. Bár egészségesnek tűnhet, a túlzott pihenés, a társasági beszélgetés vagy a luxus élvezete mégis erkölcsi bűnnek számított. A munka során elvesztegetett idő a meg nem valósult isteni célt jelzi (Weber, 2002, p. 123). Ebből következik, hogy az engedélyezett szabadidő *csak mértékkel és a vallási rituáléval együtt gyakorolható,* elsősorban keresztényi kötelezettségként és a munka közben beiktatott felfrissülésként értelmezhető.

Az amerikai etikaprofesszor, Al Gini (2001, pp. 20–21) szerint a reneszánsz és a reformáció korszakában a munka, függetlenül attól, hogy milyen társadalmi szinten szerveződött, *megkezdte saját pozitív etoszának a kialakítását,* amely kulcsfontosságú volt a modern munkamorál megértésében. Sylvester (1999) úgy vélekedett, hogy „a protestáns munkaetika az egyik legfontosabb intellektuális eredmény a munka és a szabadidő iránt tanúsított attitűd-változás során". Stebbins (2017) elemzésében ez a gondolat máig meghatározza a rekreációról való vélekedésünket.

[54] 1618-ban a radikális protestánsok elégették a Sportkönyvet, amelyben I. Jakab király a puritán papság akarata ellenére engedélyezte a népi sportjátékokat.

[55] William Burkitt és Richard Baxter is megengedőbb nézőpontot képviselt: mértékletes, rövid és egészséges rekreációt támogatott a test és lélek egyensúlya érdekében (Daniels, 1993).

[56] Értékét leginkább a szolgálat, a munka nem pedig az örömteli élvezetek megélésével azonosították.

[57] Max Weber *A protestáns etika és a kapitalizmus szelleme* című műve először a szerző halálának évében, 1920-ban jelent meg könyvformátumban.

A felvilágosodás hatása a rekreáció történetére

A szabadidő fogalma a felvilágosodás idején (a 17–18. században) jelentős átalakuláson ment keresztül. Eljutottunk a „szabadidő" fogalmától a *személyes és az intellektuális fejlődésig.* Ez a változás összefonódott az iparosodás, a szekularizáció és a polgári önfejlesztés ideájával. A felvilágosodás gondolkodói a szabadidő eltöltésében kiemelt szerepet tulajdonítottak a racionális gondolkodásnak, az oktatásnak és a tudományos ismereteknek. Ez közvetetten hozzájárult a társadalmi érintkezést és a szabadidős tevékenységeket szolgáló közterek és intézmények gyarapodásához is.

A felvilágosodás emiatt az *intellektuális aktivitás és tudományos fejlődés korszakaként* definiálható, amely jelentős hatást gyakorolt az új szabadidős tevékenységekre. A *sakkot,* a *táblajátékokat* és a *kártyajátékokat* is újra felfedezték. A *hőlégballonozás,* a *vitorlázás* és a *hegymászás* is egyre divatosabbá vált az arisztokrácia körében. A *tánctrendek* ennél eklektikusabban változtak Európa országaiban: megtartották a reneszánsz, barokk, a rokokó szokásokat. A színes és társadalmi határokat is átlépő nemzeti táncok pedig beépültek az izgalmas társasági életbe és a bálok világába (Adam Vido, n. d.).

Franciaországban, Angliában és Poroszországban a szabadidő fokozatosan *elveszítette kizárólagos arisztokratikus szerepét.* Ezután a *polgári kultúra integráns elemévé vált.* A franciaországi *promenádok* (séta, sétatér) *és szalonok* (például a királyi palota, a Tuileriák kertje) a *társadalmi eszmecsere* és *esztétikai rekreáció tereivé* lettek (Fierro, 1996, p. 76). Az angol kávéházak, az úgynevezett „filléres egyetemek" *(penny universities)* a közösségi tanulás és társadalmi mobilitás fórumaiként működtek. A rekreáció itt szorosan összefonódott a politikai és filozófiai diskurzussal (Goodman, 1994, p. 280).

Német nyelvterületen megjelent a *Freizeit* fogalma, amely az *egyénileg strukturált, munkán túli idő kiteljesítését* jelentette. Így a rekreáció a személyiség fejlesztésének is teret adott (Kleij és Masař, 2023, p. 889).

Az 1800-as években Anglia a modern sportok szülőhelyévé vált. George Gordon Noel Byron (1788–1824), az angol romantika kiemelkedő alakja nem csupán lírájával, hanem életmódjával is a korszak eszméinek megtestesítője volt. A 18. század végétől a 19. század elejéig terjedő korszak átmenetet képez a felvilágosodás racionalizmusa és a romantika szenvedélyes szubjektivizmusa között. A rekreáció szerepe (különösen a nemesség életében) egyre hangsúlyosabbá vált (Griffin, 2005; von Mallinckrodt, 2022). Lord Byron esetében ez nemcsak *paszszív pihenést,* hanem *aktív testmozgást, kalandokat és szellemi felfrissülést* is jelentett. A magyar nyelven is megjelent *Naplók, levelek* személyes utalásokat is tartalmaznak a sporttal és az aktív szabadidő eltöltéssel kapcsolatban. A leve-

lekben több sportágat is említ, amelyekben születési rendellenességét (dongaláb) ellensúlyozva aktívan is részt vett. Ezek közé tartoztak például az *úszás,* amelyben jelentős teljesítményt ért el, és nagy hírnevet szerzett a Hellészpontosz, a mai Dardanellák 1810-es átúszásával; a *boksz,* amelynek gyakorlása érdekében 1808-ban bokszleckéket vett „Gentleman" John Jacksontól,[58] a kor leghíresebb ökölvívójától; a lovaglás, amelyet gyakran említ kedvenc tevékenységei között; a vívás, amelyet fontosnak tartott a fizikai erőnlét fenntartása érdekében (Muray, 2019). Byron komoly lelki problémáiról is beszámolt, amikor a testmozgásról írt. A sport iránti érdeklődése gyakran kapcsolódott az olvasási szokásaihoz, beleértve a klasszikusok tanulmányozását is. Byron *Gyermekkori emlékek (Childish Recollections)* című verse már bizonyította az ifjú költő sport iránti érdeklődését és küzdelmét a kényelmetlen tantermi oktatás nehézségeivel szemben. A műben Byron visszaemlékezik a gyermekkorára és iskolai éveire. A költő kiemeli a tantermi oktatást ellensúlyozó sport és a testmozgás fontosságát. A versben említett sportok közé tartozik a *tenisz,* a *krikett* és az *úszás,* amelyek gyakorlása megszabadította a nyomasztó tanulás terhétől (Byron, 1807).

Számos sportág, amelyeket ma is ismerünk és szeretünk, ebben az időszakban alakult ki és vált népszerűvé. Ilyen a *krikett:* szabályait a 18. század végén, a 19. század elején kodifikálták; gyorsan népszerűvé vált Angliában és a Brit Birodalom más részein; a *labdarúgás:* az 1860-as években születtek meg a modern labdarúgás szabályai, az első hivatalos mérkőzést 1863-ban játszották; a *rögbi:* szintén az 1800-as években alakult ki, az első hivatalos szabályokat 1845-ben írták le; a tenisz: az 1870-es években fektették le a *modern tenisz* szabályait, az első bajnokságot 1877-ben rendezték meg Wimbledonban. Az angol társadalom és kultúra jelentősen hozzájárult ezeknek a sportoknak a fejlődéséhez és elterjedéséhez. Az ipari forradalom és a városi életmód változásai is szerepet játszottak abban, hogy az emberek több szabadidőt és erőforrást fordíthattak a sportolásra és a szórakozásra.

Az ipari forradalom hatása a rekreáció történetére

Történelmi szempontból a szabadidő mai értelemben vett kialakulása a 18–19. századi fejlődés eredményének tekinthető. A közlekedés motorizációja miatt a fizikai aktivitás, a *sport,* a *rekreáció* már nem csak a nevelés része, nem csak *szórakozás:* a sokaság szükséglete immár, hogy helyettesítse a munkából kiesett mindennapos erőkifejtést. A technológiai innovációk (különösen a vasút és a villamosítás)

[58] John Jackson (1769–1845) Anglia pusztakezes ökölvívó bajnoka volt 1795-ben, majd visszavonult, hogy bokszklubot nyithasson Londonban.

lehetővé tették a tömegközlekedést és a közeli *üdülőhelyek, strandok és vidámparkok* látogatását a városi lakosság számára. A szórakozás iparággá vált, a *„rekreáció iparosítása"* megkezdődött (Bailey, 1978, pp. 41–44). A modern gyáripar és az urbanizáció volt az, amely a munka megterhelő ritmusával együtt a szabadidőt és a szabadságot is létrehozta (Corbin, 1995)[59]. Az ipari forradalom első évtizedeiben a munkások hosszú, napi 12–16 órás munkarendben dolgoztak, ami nem hagyott teret a rekreációnak. A 19. század végére a szakszervezetek és a társadalmi reformerek nyomására több országban mégis bevezették a napi nyolcórás munkaidőt és a szabad szombatot is, ezzel megteremtve a modern szabadidő fogalmát (Stearns, 2012, pp. 169–170). A 19. század második felében a *protestáns etika* már nem volt olyan motiváló a munkások számára, mint korábban, a munkamorálban nyomokban mégis felismerhető maradt. Cross (1990) szerint a szabadidő *társadalmi szerepe folyamatosan átalakult.* A század nagy részében a munkaadók és a feljebb lépő alkalmazottak a „tétlenséget" az ipari fejlődés és a társadalmi stabilitás fenyegető tényezőjének tekintették. A közöttük lévő reformerek azzal kívánták megszüntetni ezt a „veszélyt", hogy kapcsolatot akartak teremteni az új városok „veszélyes osztályaival", és megpróbálták a középosztály képére formálni őket. Ez oda vezetett, hogy igyekeztek ráerőltetni (főként vidéki) középosztálybeli értékeket erre a csoportra, a racionálisan megtervezett, „komoly szabadidős tevékenységek" felé terelgetve őket, amely háttérbe szorította az „alkalmi szabadidős tevékenységeket". A városiasodással párhuzamosan a szabadidős lehetőségek is átalakultak. Az urbanizált munkásosztály számára új intézmények jöttek létre: *olvasókörök, tánctermek, söröző́k, futballmérkőzések,* amelyeket a közparkokban vasárnapi sétákkal is kiegészítettek. Ezek az aktivitások a *társadalmi kohézió* és a *nemzeti identitás* megerősítését is szolgálták (Cross, 1990, pp. 88–90).

A 19. század közepére Európában és Észak-Amerikában a szabadidő, a protestáns etika gyengülésével párhuzamosan, bizonyos mértékű tiszteletre is szert tett. Gelber (1999, p. 1) megfigyelte, hogy „az iparosodás úgy választotta el a munkát a szabadidőtől, hogy a foglalkoztatás inkább munkaszerűvé vált, a nem munkával töltött idő pedig megosztóvá vált. Egymás mérséklő hatásától elszigetelve a munka és a szabadidő egyre jobban konfrontálódott, mivel a véges időért versengtek."

Metcalfe (2006, pp. 232–235) elemzéséből világossá válik, hogy 19. század végi és 20. század eleji gyáripar felismerte a rekreációszervezés *fegyelmező és lojalitásnövelő erejét.* Olyan cégek, mint a Cadbury vagy a Saltaire textilgyár saját *sportklubokat, olvasószobákat, zenei együtteseket* és *üdülőtelepeket* létesítettek dolgozóiknak.

[59] Burke (1995b, pp. 136–150) rámutat, hogy a „szabadidő feltalálása" a reneszánsz Itáliából indult, és ehhez kapcsolódnak a kulturálisan kódolt szabadidőformák és identitásmodellek.

Roberts (1999, pp. 112–115) szerint a szabadidő-felhasználásban jelentős *társadalmi különbségek* figyelhetők meg, különösen a nemek és jövedelmi csoportok között. (Bár a szabadidő demokratizálódása elkezdődött, a lehetőségek továbbra is társadalmi osztályok, a nemek és jövedelmi szintek szerint differenciálódnak. A nők, a gyermekek és az alacsony képzettségű férfiak rekreációs lehetőségei rendkívül korlátozottak maradtak, mind fizikai, mind kulturális értelemben.)

Az életreform-mozgalom a 19. század végén alakult ki, válaszul az *ipari forradalom társadalmi, egészségügyi és pedagógiai problémáira.* A reformpedagógia a gyermekek önálló fejlődését támogató pedagógiai irányzatként a testi, a szellemi és az érzelmi harmónia megteremtésére épített.[60] „Az életreform-mozgalmak egyik legmarkánsabb és leginkább elterjedt vonulata a reformpedagógia" (Pethő, 2009, p. 34). A pedagógiai irányzatok és az életmód összefonódásáról szólva Németh András (2005) rávilágít, hogy a reformpedagógiai elvek nemcsak az oktatásban, hanem a mindennapi életvitelben is változásokat szorgalmaztak. Kiemeli, hogy a korszak társadalmi mozgalmaiban, különösen az életreform-mozgalomban a szabadidő aktív eltöltése az *egészséges életmód és táplálkozás, továbbá a szabad levegőn kivitelezett testmozgás* a korszerű pedagógiai elvek meghatározó elemeivé váltak (Németh, 2005, 40–45). Németh (2002) szerint a gyermekek számára biztosított szabadidős tevékenységek nemcsak a pihenést (rekreációt), hanem a *személyiségfejlődést* is aktívan támogatták. A *rekreáció* fogalma tehát nem csupán a passzív pihenést, hanem a *kreatív és fejlesztő jellegű szabadidős aktivitásokat* is magában foglalta, amelyek hozzájárultak a gyermekek fizikai és szellemi fejlődéséhez (Németh, 2002, pp. 45–50). A *szabadidő* és a *játék* kiemelt szerepet kapott az iskolai nevelésben, amely az *egészséges, aktív életmódra* épült. A rekreációs tevékenységek, mint például a *természetjárás, a kézműves foglalkozások* vagy a *testmozgás,* mind az iskolai oktatás szerves részévé váltak, így támogatták a gyermekek holisztikus fejlődését.[61]

„1900 és 1945 között jelentek meg a legmeghatározóbb reformpedagógiai koncepciók: a Maria Montessori, Célestin Freinet, Rudolf Steiner, Helen Parkhurst és Peter Petersen elképzelései alapján felépülő és működő óvodák és iskolák" (Pethő, 2009, p. 34). Maria Montessori és Rudolf Steiner különös figyelmet fordítottak a gyermekek autonóm fejlődésére, náluk a szabadidős

[60] Németh András (1996) elemzésében a reformpedagógiát a gyermekek nevelésére irányuló új irányzatként definiálja, amely elvetette a merev, tekintélyelvű oktatást és helyette a gyerekek önállóságát, kreativitását és aktív részvételét hangsúlyozta (Németh, 1996, pp. 15–20). A reformpedagógia legfőbb célja a gyermekek szabad, aktív tanulási élményeinek támogatása volt, ahol a pedagógus nemcsak oktató, hanem facilitátor szerepét is betöltötte.

[61] A pedagógia célja a testi, szellemi és érzelmi egyensúly megteremtése volt, amelyet a szabadidős tevékenységek segítségével értek el.

tevékenységek[62] nem egyszerű szórakozásként, hanem a tanulás és a személyes jólét részeként funkcionáltak.[63]

Az európai rekreáció a századfordulótól a 20. század közepéig

A századfordulótól a második világháborúig tartó időszak Európában a rekreáció intézményesülésének, a közmédia erősödésének és az állami-politikai befolyás növekedésének a kora is volt. A differenciált szabadidő-eltöltés tömegessé válása, a társadalmi mobilitás, illetve a politikai és a kulturális modernizáció eltérően hatott a fejlődésre az egyes államokban.

A 20. század elején Európában (hasonlóan Észak-Amerikához) a munkaidő szabályozása és a jóléti törekvések a szélesebb néprétegek szabadidő-eltöltési szokásait is átalakították. A fizetett szabadság és a redukált heti munkaidő megkönnyítették a rekreáció elérését (Cross, 1990, pp. 101–104). A brit ipari vállalatok (például a Cadbury vagy a Lever Brothers) már az első világháború előtt is *dolgozói sport- és rekreációs klubokat* szerveztek, amelyek a hadviselés idején és azután is tovább erősödtek. Végül állami támogatással váltak strukturált részévé a társadalmi újjászervezésnek (Snape, 2016, pp. 1–21).

A rekreáció akkoriban már rendelkezett létesítményekkel, szervezetekkel, elméleti szakemberekkel és szakirodalommal. A rekreációra rászorulóknak azonban sem szabadidejük, sem keresetük nem volt. Az első világháborúig eltelt két-három évtized mégsem volt hiábavaló. Milliók számára indított el egy visszafordíthatatlan folyamatot: az életminőség javítására való törekvést. Azon rétegek számára jelentett pozitív változást, akiknek addig sem szervezeteik, sem vezetőik, sőt megfogalmazott igényük sem volt a szabadidő tartalmas eltöltésére.

Az 1920-as években a vasúti közlekedés, az *olcsóbb üdülési lehetőségek* és a *média* (a rádió és a mozi) elterjedése hozzájárult a *turizmus* és a tömeges szórakozás robbanásszerű növekedéséhez (Middleton és Lickorish, idézi Britannica, 2025).

Az első világháború azonban végül nem a lehetőségek, hanem a rászorultak számát növelte. A Népszövetség Munkaügyi Szervezetének 1924-es Szabadidő Konferenciáján határozatok születtek Genfben a munkások és alkalmazottak

[62] E pedagógiai irányzatoknak köszönhetően a szabadidő és a rekreáció szerepe a gyermekek szellemi és fizikai fejlődésének integrált részévé vált, amely elősegítette a társas kapcsolatok kialakítását, valamint a személyes felelősségvállalás erősítését.

[63] „Az életreform-mozgalmak szinkretizmusát is példázza, hogy a megjelenő új és importált vallási irányzatok befolyást gyakoroltak a reformpedagógiákra, illetve a reformpedagógiákon belül megjelenő vallásoktatásra. Szintén nagy hatással volt a reformtörekvésekre a változó, új gyermekkép, az ehhez kapcsolódó gyermektanulmányi mozgalom, a változó családkép" (Pethő, 2009, 34).

testkulturális viszonyainak rendezésére. A vállalati sportszervezetek Európaszerte és az USA-ban is látványosan szaporodni kezdtek a második világháborúig.

A nemzetszocialista Németországban a „Örömben az erő (KdF)"[64] program révén a szabadidő ideológiai és politikai eszközzé vált, és tömegeket mozgósító *koncertek, üdülések, sportesemények* jellemezték (Baranowski, 1933–1939, pp. 197–198). A kontinensen és az Amerikai Egyesült Államokban izgalmas és újszerű páros táncok (az európai és az amerikai társas- és divattáncok: a step, a tango, a foxtrott és a charleston) már a századfordulón tömeges szórakozási formává váltak. Angliában a *Palais de danse*[65] intézményei az első világháborút követően jöttek létre. A tánctermek segítségével kívánták elősegíteni a *társadalmi mobilitást* és *népszerűsíteni a modern városi kultúrát* (Nott, 2015, pp. 15–20).

Az Open University (2025) szerint az 1920-as évek Európájában a rekreációs kultúra alapjaiban változott meg a *városiasodás,* a *női szerepek átalakulása* és a *tömegkultúra* hatására, amelynek központjai a tánctermekből kialakított mozik lettek. Az innovatív és kreatív mozgásélményt kínáló jazz-zenével kísért *társastánc estek* (dance clubs, teadance) központi szerephez jutottak, és lehetőséget adtak a munka utáni közösségi kikapcsolódásra.

Az Egyesült Államokból induló modern tánc, a főleg női táncosok által bemutatott *szabad tánc (free dance)* irányt mutatott Európának is. Az amerikai modern táncművészek társadalmi és egyéni, főleg női sorstragédiákat idéző témaválasztása, illetve sajátos mozgásvilága radikális szakítást jelentett a romantikus balett formanyelvével.

Németországban a modern tánc, az úgynevezett európai *szabad tánc (Ausdruckstanz)* vagy *pódiumtánc* expresszív önkifejezéssel is gazdagodott. A testet felszabadító újfajta *mozgásérzékeléssel* és *mozgásszabadsággal* (kinesztetika) és a német modern táncművészek kivételes drámai előadó-képességével vált az európai modern tánc sajátos védjegyévé.

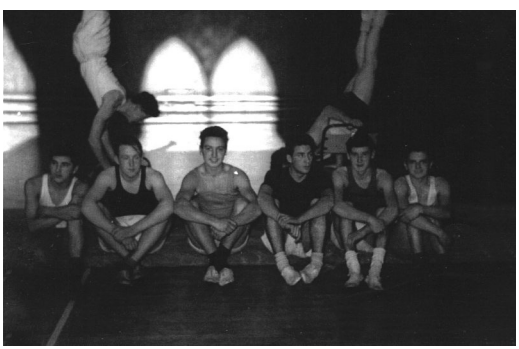
Az európai rekreáció 20. század közepétől napjainkig

A legmodernebb szabadidős tevékenységek összessége a rekreáció, amelyet a *testkultúra,* a *turizmus,* a *játék* és a *pihenés* eltérő területeként értelmeznek.

[64] A KdF egy állami szabadidő-szervezet volt a Harmadik Birodalom idején, 1933–1945 között.

[65] Az első angol Táncpalota épületét 1913. december 20-án nyitották meg táncteremként. Az első világháború kitörésével azonban a vezetőség úgy gondolta, hogy a táncteremben tánc inkább filmvetítéseket kellene tartani.

A szabadidő nemcsak az élet biológiai meghatározóihoz és a munkához kötődő kötelező tevékenységek befejezése utáni szabadidő, hanem fontos társadalmi tényező is (például a társadalom rétegződése szempontjából). Komoly egzisztenciális állapot, különös tekintettel a lét, a megújulás, az élvezet, az időtöltés, az élvezet, a figyelemelterelés, a tétlenség jelenségére (Zowisło, 2010). Ez a történelmi helyzet ismét új értelmet adott a rekreációnak. Így lett a rekreáció küldetése a 20. század közepétől a *szabadidő-eltöltés kultúrája (feladat).* Jelentősen kibővült a rekreáció fogalma napjainkra a *szabadidő-eltöltés kultúrájává* (a „kulturált szabadidő-eltöltés mesterségévé").



1. kép. A Jacobs Kekszgyár (Jacob's Biscuit Factory) dolgozói a tornateremben, 1950–1965.



2. kép. Irodai alkalmazottak egy úgynevezett egészséges (tornával eltöltött) szünetben, 1950–1960-as évek.

A második világháború utáni tudományos és technikai forradalom hatása érthetetlen ellentmondásként fogalmazódott meg, a fogyasztói társadalom, a jóléti

országok népességének riasztó egészségromlásával együtt. A világégést követő újjáépítés során Nyugat-Európában kiemelt szerepet kaptak a rekreációs infrastruktúrában az ifjúsági központok, a városi szabadidő-komplexumok és a sportlétesítmények. Ezek nemcsak a *fizikai regenerációt* szolgálták, hanem támogatták a *társadalmi kohéziót* és az *ideológiai stabilitást* is (Schildt, 1996/2008, pp. 625–626). Az 1950-es évek után a fiatalok számára a versenyek és a közösségi sportok nemcsak fizikai kihívást jelentettek, hanem a társadalmi státuszt és az identitást formáló eszközt is. A sport már nemcsak a test karbantartásáról szólt, hanem közösségi élményként kezdett szolgálni. Dirven és társai (2016) megjegyzik, hogy a sporttevékenységek növekvő elismerése szoros összefüggésben állt a 20. századi szórakoztatóipari trendekkel, mint például a rádiókultúra, amely szintén hozzájárult a fiatalok szórakoztatásához és szabadidős tevékenységeik alakításához. Az üzemekben, gyárakban és az irodai munkát végzők körében egyre népszerűbbek lettek a *munkahelyi tornafoglalkozások,* amelyek a munkaidő előtt vagy után sikeresen összekovácsolták a helyi közösségeket. Ezekről a csoportosan végzett rekreációs célzatú tevékenységektől számos népszerűsítő tudósítás és kép is készült Írországtól, Ausztrián és Németországon át egészen Skandináviáig.

A foglalkozások egészségfilozófiai üzeneteiben és az erről szóló népszerűsítő anyagokban is kirajzolódott a *tónusos test* képe, a kreatív, innovatív gondolkodás és a könnyen elérhető *energetizálás*, amely szép számmal vonzotta az érdeklődőket. A teljes elégedettség állapota – az *eudaimonia,* ahogy az ókori görögök nevezték, vagy a *wellness,* ahogy az 1950-es évek óta ismerik – évszázadok óta fontos része a minőségi élet megélésének. Az egészségtudatos, mozgással gazdagított életvitel fokozatosan adott teret az USA után Európában is a testépítésnek. A versenyek száma folyamatosan nőtt. Az 1950–1960-as években szinte robbanásszerű fejlődés történt ezen a területen. Testépítő magazinok, szövetségek és tematikusan szakosodott szervezetek jöttek létre, és a tökéletes alak elérését segítő étrend-kiegészítők kerültek a piacra.[66]

Európában a gazdag északi és nyugati országok ugyancsak 1950–1960 táján alakították meg a Fittness, Trim stb. szervezeteket és programjaikat. Adenauernek, a kor nagy formátumú politikusának, Nyugat-Németország (NSZK) kancellárjának véleménye szerint a *sport és rekreációs létesítmények* építése olcsóbb és észszerűbb a kórházak szaporításánál. Az NSZK gazdasági fellendülése, amelyet az Aranyterv (1948. június 20.) is elősegített, közvetett hatással volt a sport és a rekreáció fejlődésére is.

[66] A testkultúra és a wellness megjelenését részletesen bemutatja Taes (2020), aki szerint a wellness forradalma szoros kapcsolatban áll a test és a fizikai egészség kultúrájának fejlődésével. Az 1900-as évek elejétől kezdve ez a törekvés egy milliárd dolláros iparágat kezdett felfuttatni, amely szolgáltatásokat, létesítményeket és termékeket kínál az egészségtudatos fogyasztóknak.

A gazdasági növekedés és a stabilitás lehetővé tette, hogy az emberek több időt és erőforrást fordítsanak szabadidős tevékenységekre, beleértve a sportot is. Az Aranyterv által elősegített gazdasági stabilitás és növekedés tehát közvetetten hozzájárult a sport és a rekreáció fejlődéséhez Nyugat-Németországban. A gazdasági fellendülés következtében számos sportlétesítmény épült, és a sportesemények támogatása is növekedett. Az emberek több pénzt költhettek sportfelszerelésekre és szabadidős tevékenységekre, ami növelte a sport iránti érdeklődést és részvételt. Az NSZK-ban a sport és a rekreáció fontos szerepet játszott a társadalmi életben, és a gazdasági csoda eredményeként az emberek életminősége is javult.

Az európai rekreáció története a 20. század közepétől napjainkig jelentősen megváltozott. A rekreáció nemcsak *fizikai aktivitásokat* jelent, hanem a *szellemi és mentális egészség védelmét* is biztosítja. A *sport, a tánc* és a *mozgásfejlesztő technikák* kulcsszerepet játszottak a szabadidő hasznos eltöltésében és az egyének jólétének javításában. Az ipari forradalom és az urbanizáció hatására a 20. század közepén a szabadidős tevékenységek jelentős átalakuláson mentek keresztül, amelyek az egészséges életmód és a közösségi élmény iránti igényt tükrözték.

Az 1950–1970-es években Franciaországban és Spanyolországban a tengerparti üdülőhelyek, mint La Grande-Motte, a tervezett *turisztikai fejlesztés* példái lettek. A tömeges turizmus a jóléti politika és a regionális gazdaságpolitikai stratégia részeként épült ki (Camino et al., 2023).

Franciaországban az 1960–1970-es években a sport- és kulturális szolgáltatások terén gyors növekedés ment végbe.

Gyarapodtak a *sportszövetségek,* az *amatőr klubok,* a közművelődési intézmények. A tévé, az autó, a „Csináld magad!"-mozgalom[67] és a háztartási eszközök elterjedése 1950–1980 között a rekreáció otthoni dimenzióját demokratizálták. A rekreációs lehetőségek megsokszorozódtak.

A müncheni olimpia színtereinek építése 1969-ben indult és 1972-ben fejeződött be, az 1972-es nyári olimpiai játékok megkezdése előtt. A müncheni Olimpiai Park ma egy igazi rekreációs központ, ahol az élsport és a rekreációs céllal végzet tevékenységek (mozgásos, szellemi) mind megférnek egymás mellett.

A második világháború utáni években a sport, a tánc és a különböző mozgásfejlesztő technikák a szórakoztatás mellett a szellemi és fizikai jólét szerves részévé váltak. Az iparosodás és a társadalmi átalakulások hatására a *fizikai aktivitás* kereslet is nőtt, míg a tánc és a *közösségi sportok* népszerűsége elérte csúcspontját. Az 1950-es évektől kezdve a sport az egyik legfontosabb rekreációs

[67] A Do it Yourself! (DIY), a „Csináld magad!"-mozgalom az 1950-es években indult, és mára igazi kreatív életformává nemesedett.

formává vált, amely nemcsak szórakoztatott, hanem lehetőséget biztosított a társadalmi integrációra és a közösségi kapcsolatok erősítésére.

Európában szinte nyomtalanul eltűnt a második világháború előtt már virágzó *modern tánc:* radikálisan megváltoztak az európai táncszokások is, részben olyan külső hatások következtében, amelyek ekkoriban alaposan megmozgatták Nyugat-Európában a táncolni vágyó embereket, illetve a táncot színpadi művészetként élvező közönséget. A megújulás a korabeli európai balettszínpadokon következett be. A koreográfusok újragondolták a *balett* lehetséges témáit, kapcsolódását a kortárs zenéhez, az új médiumok kínálta lehetőségeket.

A tánc, amely koronként tükröt tartott a társadalomnak még mindig jelen volt, bár igen nagy változás tapasztalható a formanyelvek gyakorlásában. Bár a második világháború utáni évek szélsőséges indulatokkal teli időszakot jelentettek, 1909-ben a páros táncok világbajnokságának alapelvét Camille de Rhynal alkotta meg, amelyet „standard táncoknak" nevezett el.

A tánc, mint szabadidős tevékenység, a 20. század közepén szintén kiemelkedő szerepet kapott. A társastáncok, a modern táncok és a népszerű divattáncok nemcsak szórakoztatni kívánták az embereket, hanem a társadalmi kapcsolatok és a mentális jólét elősegítésére is szolgáltak. A tánc segítette a stressz csökkentését és a közösségi élmények megélését, miközben lehetőséget adott a fizikai kifejezésre. Az európai tánchagyomány irányzatai főleg amerikai mintára változtak, de ismét erős szinkretista és interkulturális hatásmechanizmusok befolyásolták az ifjú alkotók elképzeléseit. Az 1960-as évektől jelentkező új koreográfus nemzedék *saját jelenéről, nyomasztó társadalmi tapasztalatairól* kívánt szólni, s ehhez keresett új eszközöket. A nyugat-európai balett az 1960-as évektől integrálta az idegen elképzeléseket, a vele ellentétes gondolkodásmódot, testszemléletet és esztétikát képviselő amerikai modern táncot. Ezalatt az *európai modern tánc* egykori eredményei szinte eltűntek a színpadi gyakorlatból.

A *mozgásfejlesztő technikák,* mint a *jóga,* a *pilates* és a *rehabilitációs gyakorlatok,* a 20. század második felében váltak népszerűvé. Az ilyen típusú gyakorlatok célja nemcsak a fizikai egészség megőrzése, hanem a lelki harmónia és a mentális tisztaság elérése is. Az európai országokban egyre inkább elfogadták a *keleti filozófiák* és *mozgásformák* hatásait, amelyek gyakorlása aktívan hozzájárult a modern wellnesskultúra kialakulásához. A komoly szabadidő, a „serious leisure" egyre általánosabbá vált, mert az emberek olyan tevékenységekben kezdtek részt venni, amelyek nemcsak fizikai, hanem szellemi beteljesedést is hoztak számukra (Stebbins, 2025). A szellemi rekreáció magában foglalja a *meditációt, a mindfulness technikákat* és más, *mentális alapú gyakorlatokat,* amelyek az európai rekreációs tevékenységek szerves részévé váltak a 20. század

második felére. Az új generációk számára a mentális egészség megőrzése és a stresszkezelés fontossága mára a figyelem középpontjába került.

A fiatalok szórakoztatásának pedagógiája (Dirven, Mendoza Martín, Reichherzer & Lesage, 2016) is hangsúlyozza a *szellemi egészség és a testmozgás közötti kapcsolatot* és a *médiakultúra hatását* a fiatalok szabadidős tevékenységeire. A szabadidős tevékenységek közt a *„casual leisure"* (például a tévézés, a sétálás, vagy a szocializálódás) mellett az emberek a komoly, jelentőségteljes szabadidős tevékenységek már nemcsak szórakoztattak, hanem az életminőségét is javították (Stebbins, 2025).

A 20. század közepére a protestáns etika üdvösségre vonatkozó eleme, mint ahogy David Riesman (Riesman et al., 1961) említette, már csak a *belső indíttatású ember világnézetében* figyelhető meg. A nyugati világ munkához való sajátos viszonya már csak töredékesen mutatható ki. Ami megmaradt a nyugati munkaorientáció jellegzetes irányultságából, az egyszerűen csak a „munkaetika". Ez a *diffúzabb etika* valójában a protestáns változat három összetevőjéből kettővel harmonizál, mert azt állítja, hogy az embernek 1) dolgoznia kell, 2) keményen kell dolgoznia, 3) amennyire csak lehetséges, kerülnie kell a szabadidőt (Stebbins, 2017). Ugyanazokat az értékeket hirdeti tehát, mint a protestáns etika (a munka jó, a szabadidő nem), csak a harmadik összetevő hiányzik, ami pedig nem más, mint a hit. A kitartó és kemény munkával az emberek bizonyíthatják hitüket, hogy a kiválasztottak közé tartoznak. A mai munkaerkölcs tehát nem más, mint a *protestáns etika világi* változata Stebbins (2009, pp. 37–42.), ezt a témát a munkamániás viselkedés címszó alatt tárgyalja, amelynek egy meghatározó része valóban szakmai elkötelezettség és a „Csináld magad!" hozzáállás, a másik része pedig hobbiként is felfogható tevékenység (például az *alkotás* és a *barkácsolás).*

A 20. század második felére megnőtt az emberek szabadideje és vásárlóereje egyaránt. Az lett a fő kérdés, hogy miként tudnak ezzel élni és nem visszaélni. A civilizációs fejlődés[68] mindeközben számos negatív hatással károsította az ember minőségi életét. Ekként teljesedett ki végül is a rekreáció a *minőségi élet,* az *igényesen megélt élet* fogalmával. Ilyen értelemben nevezzük a rekreációt az életminőség tanának is. A szabadidő nagy kihívásnak tűnik. Végre lehetőség nyílik arra, hogy az emberek megmutassák egyéni hozzáállásukat és megoldási javaslataikat az életükhöz, és megértsék saját helyzetüket, illetve elhelyezzék önmagukat a világban. Az autentikus szabadidő nem üres idő, mert csordultig tölthető *kreatív cselekedetekkel,* amelyek az emberi szabadságot és az egyéni, illetve társadalmi

[68] Az aktív rekreációs tevékenységek iránti igényt azóta számítógép és a telefonhasználat jelentősen megváltoztatta.

határok meghaladására való képességet, az erényt és az érzelmeket is erősen érintik (Zowisło, 2010). A 21. század elején a rekreációs trendek egyre inkább digitalizálódnak. Az okos eszközök, valamint az online edzésprogramok használata az emberek mindennapi életének részévé válik. A *fenntarthatóság* iránti növekvő érdeklődés és a környezetvédelmi szempontok figyelembevételével egyre több program integrálja a *fizikai* és *mentális egészség* megőrzését, miközben a *természet védelmére* is fókuszál. Az emberek továbbra is a szórakozás mellett keresnek olyan szabadidős formákat, amelyek lehetővé teszik számukra, hogy aktívan részt vegyenek *közösségi* és *önkifejező tevékenységekben,* miközben a *szellemi feltöltődés* is hangsúlyt kap (Stebbins, 2025). A rekreációs szakemberek feladata az *egyéni életvitel (életvezetés) pozitív irányát m*eghatározni, a *minőségi életet hátráltató, ellehetetlenítő elemek elkerülésében segíteni.* Az egyre nagyobb kreativitást és interdiszciplináris tudást igénylő munkájuk miatt kapták a rekreátor („életmódász") megnevezést. Az életmódász vagy életmódtanácsadó segít az *életstratégiák kitűzésében, a megvalósítást segítő életvezetésben, az ideális hétköznapi életmód kialakításában.* Tevékenysége magában foglalhatja a *táplálkozási tanácsadást, a testmozgásra vonatkozó ajánlásokat, a stresszkezelési technikákat,* valamint az általános életvezetési tanácsokat.

A rekreáció története az Amerikai Egyesült Államokban

A rekreáció története az Újvilágban szorosan összefonódik az ország kulturális fejlődésével, amely a *fizikai és szellemi kikapcsolódás* különböző formáit hozta létre, megteremtve a modern szórakoztatóipar alapjait is. A rekreáció története az őslakos amerikai indián kultúráktól kezdve a gyarmati időszakokon át egészen a 20. századi globalizált szórakoztató iparig tart.

Az amerikaiak kétféleképpen reagáltak a szabadidő által jelentett fenyegetésre, mint „a tétlen kezek által okozott potenciális bajra". A *reformerek* megpróbálták megszüntetni vagy legalábbis korlátozni a hozzáférést a méltatlan tevékenységekhez, miközben társadalmilag elfogadott szabadidős tevékenységekre ösztönözték a lakosságot. A hobbi és más komoly szabadidős tevékenységek előkelő helyen szerepeltek az aktivitások listáján. „A munkahely ideológiája a produktív szabadidő formájában beszivárgott az otthonokba" (Gelber, 1999, p. 2; Stebbins, 2017). A hobbit különösen nagyra értékelték, mert kiválóan összekötötte a munka és az otthon világát. Bár nemenként eltérő, ugyanakkor mindkét nem számára vonzó aktivitásoknak hódoltak az amerikaiak. Az egyes hobbitevékenységek lehetőséget adtak a háztartásbeli nőknek arra, hogy közvetve megismerhessék a munka világát. Más hobbitevékenységek viszont lehetővé

tették a férfiaknak, hogy a nők által dominált otthonukban saját üzleti jellegű teret hozzanak létre (a pincében vagy a garázsban lévő műhelyt). A különféle hobbitevékenységek közül két elfogadott típus emelkedett ki: a *gyűjtés* és a *kézművesség.* Mielőtt azonban a *szabadidő produktív kihasználásának* tekintették volna a két hobbit, a többi hasonló tevékenységgel együtt „veszélyes megszállottságnak" bélyegezték. Gelber (1999, pp. 3–4) megjegyzi, hogy bár a gyűjtés és a kézművesség formái az elmúlt százötven évben némileg megváltoztak, jelentésük[69] mégis változatlan maradt.

A fizikai és a szellemi rekreáció az amerikai kultúra meghatározó elemeivé váltak. A *sport* és a *tánc* hűen tükrözte a társadalmi és kulturális fejlődést, illetve a közösségi identitás formálódását. Az amerikai rekreáció folyamatosan alkalmazkodott az új technológiai és társadalmi környezethez, megteremtve a *modern szórakoztatóipar* alapjait.

Kraus (1999) és Stebbins (2017) is hangsúlyozzák, hogy a rekreáció és szórakoztatás területe a társadalom minden rétegét átfogó, folyamatosan változó jelenség, amely az *egyéni és kollektív élmények* között próbál egyensúlyt teremteni.

Az első telepesek rekreációs szokásai a 17. századtól a 19. század végéig

Az első telepeseknek kevés lehetőségük nyílt szabadidős tevékenységeket végezni, hiszen a kedvezőtlen körülmények megkövetelték tőlük a folyamatos munkát. A szabadidős tevékenységeket elítélő szabályok enyhítése csak az 1600-as évek végén történt meg, amikor New Yorkban holland telepeseknek köszönhetően bevezették a *tánccal, kártyajátékokkal,*[70] *labdajátékkal* és *kocsizással* is eltölthető megszentelt napot. A 17. században az amerikai telepesek rekreációs szokásait erősen kontrollálták a vallási előírások és a közösségi élet szigorú normái. Az egyház dominanciája miatt számos szórakozási forma, amely Európában elfogadott volt, itt már nem volt megengedett. Akkoriban a *táncot,* a *színházat* és a szórakozást biztosító *táncos-zenés összejöveteleket* vallási okokból nem támogatták. Az amerikai társadalom kialakulása a 17–18. században szorosan összefonódott a munka és a vallási élet ritmusával. A döntéshozó szervek (északiak vagy déliek, puritánok vagy anglikánok) szükségesnek tartották a legszigorúbb szabályozások bevezetését a „tétlenség elítélésére". Így ösztönözték a munkát

[69] A hobbi „a munka és a szabadpiac igazságának megerősítésére szolgáló eszköz volt a családi otthonokban" (Gelber, 1999, 3–4).

[70] A *kártyajátékok* gyorsan elterjedtek, hiszen elegáns ruhában, előfeltételek nélkül játszhatóak, sőt a hölgyek számára is elfoglaltságot jelentettek. A *kártyaestek* elmaradhatatlan része volt a zenekar által biztosított zene.

(betiltva közben minden szórakozási lehetőséget). Elsősorban a mezőgazdaságból élők igyekeztek olyan mindennapi elfoglaltságokat találni, amelyek egyszerre nyújtottak kikapcsolódást és lehetőséget a társas együttlétre.

A *vadászat,* a *halászat,* a *terménybetakarítás,* a *kukoricafosztás* közösségi élménye enyhítette a folyamatos kemény napi munka miatti fáradtságot és kimerültséget. A 18. században a *vadászat*, a *halászat* és a *farmfesztiválokat* követő *lóversenyek* számítottak a telepesek legjelentősebb szabadidős tevékenységeinek. Ezekben az években jegyezték fel az első *lóversenyt* is, valamint ekkor váltak igen elterjedtté a különböző *állatviadalok* kakasokkal, kutyákkal és befogott vadállatokkal (medvékkel, rókákkal).[71] A gyarmati időszak legelején a sport és a fizikai aktivitás elmaradhatatlan részévé vált az amerikai társadalomnak. Az angolok, franciák és hollandok népi sportjaikat – például a krikettet – is magukkal vitték az Újvilágba (Cross, 2004).

A csak időszakosan végzett sporttevékenységek (csónakázás, lövészet) fizikailag nem igazán jelentettek kihívást a számukra. A fiatal férfiak és nők találkozásához azonban színhelyet és lehetőséget biztosítottak a több napig is tartó *kempingezések.*

Az Újvilágba érkezők lassan kialakították saját rekreációs és szórakozási szokásaikat, amelyek egyszerre merítettek az európai hagyományokból és az újonnan kialakuló helyi tradíciókból. Az 1700-as évek elején már „mozgó kiállítások" káprázta tták el a vidéki lakosságot. Az oroszlánok, a tevék és az óriáskígyók mellett akrobaták és mutatványosok fellépésével is próbálták megnyerni a közönséget.

Az egyensúlyt csak a polgárháború utáni időszak teremtette meg, amikor a szervezett sporttevékenységeket általánosan elfogadták és gyakorolni is kezdték. A 19. század végére a rekreációs formák egyre inkább strukturáltabbá és szervezettebbé váltak, különösen a *városi reformmozgalmak* hatására. Az aktív és passzív szabadidő-eltöltési lehetőségek eleinte a gyári munkások életéhez nem tartoztak hozzá. Ekkoriban még nem alakult ki az egészségközpontú testkultúra sem. A napi 12–14 órás munkaidő minden szabadidős tevékenységtől csak „elrabolta" az időt és az energiát. A társadalom felől érkező negatív hozzáállás egyetlen „elvesztegetett" percet sem engedett meg a munkások számára.

Később is elsősorban a férfiak kiváltsága maradt a szabadidő eltöltése, ahogy saját és családjuk megélhetése felett is ők rendelkeztek. Családfenntartóként kizárólagos jogot formáltak a szabadidős tevékenységekre. A nők életét – így a szabadidő eltöltésének lehetőségeit is – nagymértékben meghatározták családi

[71] A déli államokban a közösségi élet sokkal változatosabb és színesebb volt, mint Északon. Virginia és Maryland lakói például gyakran és szívesen jártak lóversenyekre és kakasviadalokra.

kapcsolataik és egzisztenciális helyzetük. Ekkoriban elképzelhetetlen volt, hogy férfiak és nők együtt élvezzék a szabadtéri aktivitásokat. Házasságkötésük előtt azonban nagyobb szabadságot élveztek a hölgyek, hiszen leánykorukban lehetőségük nyílt például *üveg-* vagy *porcelánfestésre,* esetleg hímzésre. Miután férjhez mentek, életük minden percét a háztartásnak és a gyereknevelésnek kellett szentelniük, így gyakorlatilag szabadidejük nem is maradt.

Az 1800-as évek közepén a rekreációs aktivitások bővültek. Az amerikai függetlenségi háború után, a 19. század közepére a *sport* egyre inkább intézményesült, és megjelentek az első szervezett versenyek, mint az *ökölvívás* és a *baseball* (Cross, 2004). Változás ment végbe a munkaidő szabályozásában is. A hét hat munkanapján 12 órát dolgozók egy teljes napot kaptak szabad rekreációs tevékenységek gyakorlására. Egyre több bált és jól szervezett mulatságot rendeztek a tehetősebb rétegek. Feléledt a *vitorlázás* iránti lelkesedés, valamint népszerűek lettek a *nyári vakációk* és *utazások.*

Télen tömegek *szánkóztak,* nyáron pedig a *vadászat* számított a legnépszerűbb tevékenységnek. A tehetősebbek nyugatra zarándokoltak bölényre és szarvasra vadászni.

Az 1800-as évek végétől a *társasági klubok* és *események* térhódításával párhuzamosan az amerikai társadalom a szellemi rekreációt is a kulturális élet meghatározó részének tekintette. A közösségi együttléthez és a szellemi kikapcsolódáshoz kapcsolódó tevékenységek így az amerikai történelemben is kiemelt szerephez jutottak. A városi reformok idején egyre nagyobb hangsúlyt kapott a *szervezett sportok*, valamint a testi és szellemi egészség megőrzését szolgáló tevékenységek gyakorlása. A *könyvklubok,* társasjátékok, kvízjátékok, valamint a mikro- és makroközösségi összejövetelek mind hozzájárultak a társas kapcsolatok erősítéséhez (Cross, 2004). A legnépszerűbb elfoglaltságok közé a *kártya*, az *ostáblajáték*, a *bowling* és a *biliárd* tartozott.

A telepesek életében egyre meghatározóbbá váltak az európai hagyományok. A korai időkben a szórakozás és a rekreáció többnyire a közösségi alkalmakra szorítkozott, mint például a *közös étkezések, beszélgetések* vagy a vallási *szertartásokat* követő *társastáncok*. Ezek a táncok az európai népi hagyományokból, például az *angol, holland és francia népi kultúrából* származtak. Lee (1915) szerint a *társasjáték* és *tánc* az amerikai élet alapvető részévé vált (különösen a vidéki közösségekben, ahol az emberek közvetlen kapcsolatban álltak egymással). A nők szórakozási lehetőségei között főleg a *tánc* töltött be fontos szerepet a zenés-táncos összejöveteleken. A hölgyek a *párostáncok* (a régi báli táncok és az új társas-, illetve divattáncok, valamint a néptáncok) gyakorlása során nélkülözhetetlen, ugyanakkor inkább háttérbe szoruló résztvevői maradtak a rendezvényeknek. A *táncesteken* és a szombat esti bálokon a *polka* és a *keringő* adták

vissza a báltermek hangulatát. A tánc a telepesek közösségi életében is fontos szerepet játszott, különösen a 19. század végén. A társadalmi normák változása és a vallási szabályok lazulása lehetővé tette, hogy a tánc új formákat öltsön. A *vaudeville színházakban* és a *varietékben* is megjelentek a *régi báli táncok* és a *társastáncok* mellett az *új páros táncformák* és a *modern tánc* innovatív műfaja is. Az utóbbi nemcsak szórakoztatta a közönséget, hanem társadalmi és politikai üzeneteket is közvetített. Anderson (2010) szerint a *modern tánc* kialakulása az 19. századi társadalmi változásokra, valamint a tánc művészeti és szórakoztató aspektusainak egyesülésére vezethető vissza. Az *urbanizáció* felgyorsult folyamata jelentős változásokat eredményezett nem csupán a települések struktúrájában, hanem a társadalomban is.

Számtalan nemzetiség (németek, svédek, dánok, norvégok, írek, olaszok, lengyelek stb.) színesítette az amerikai társadalom kulturális palettáját és népesítette be a metropoliszok zajos és nyüzsgő utcáit, amely hozzájárult a rekreáció fejlődéséhez.

A 19. század végére a rekreáció a tartalmasabb szórakozás és a társadalmi reformok eszközeként is szerepet kapott. A városi közösségek számára létrehozott *játszóterek* és *közparkok* nemcsak szórakozási lehetőségeket biztosítottak, hanem az egészséges életmódot és a társadalmi összetartozást is megerősítették (Kraus, 1999).

Az egyházak rosszallása ellenére a *színházak* az 1800-as évek elejétől egyre dominánsabbá váltak az amerikaiak szórakoztatásában. A változatos darabok minden társadalmi réteg igényeit kielégítették. A gyorsan növekvő városokban a tehetősebb rétegek szívesen támogatták a *művészeteket*. A *tánc* és a *zene* mellett a színház is egyre népszerűbb műfajjá vált. New York és Philadelphia területén számos színház nyílt, ahol a telepesek és később az ipari munkások is élvezhették a szórakoztató előadásokat. Zarrilli és munkatársai (2006) kiemelik, hogy a színház az amerikai kultúra egyik alapvető formájává vált, amely segített a társadalom szórakoztatásában és a közösségi identitás kialakításában. Az egyházak által előzőleg az „ördög műhelyének" nevezett színházak töretlen lendülettel folytatták térhódításukat. Nem hiányoztak a színházi épületek a nagyvárosokban, de a kisvárosok is sorra nyitották meg a kisebb játszóhelyeket. Egy színház akár száznál is több darabot játszott egy szezon alatt. A számtalan *musical, komédia, dráma, burleszk* és *táncos darab* a társadalom minden rétegével feledtetni tudta a mindennapok problémáit. Az egyre népszerűbb *színházak* vezetésének egy erős konkurenciával, a közönségesebb szórakoztatás másik formájával is versenyezniük kellett. Az 1850-es évektől szinte minden város rendelkezett már egy „múzeum"-nak nevezett szórakoztató intézménnyel. Ezeknek a kiállításoknak az utazó változatából alakultak ki a tömegeket szórakozta-

tó *cirkuszok.* A műfaj leg-elismertebb alakja akkoriban Phineas T. Barnum (1810–1891) amerikai showman, üzletember és politikus volt, akit saját bevallása szerint nem a művészet, hanem a szórakoztatás érdekelt igazán.[72]

Antonio Melechi társadalomtörténész bemutatta, hogyan építette fel P. T. Barnum hatalmas cirkuszbirodalmát a reklám és szenzációhajhászás eszközeivel, és hogyan vált neve a „humbug" (átverés) szinonimájává (Melechi, 2018, p. 88).

A városi tömegek *sportjátékok* iránti lelkesedése miatt nevezték el az amerikaiakat a „nézők nemzetének". A nézői igényeket kiszolgáló sportok a 19. század elején fontos lépést jelentettek a *szervezett rekreáció* kialakulásának útján. A városi tömegek, ha nem is vettek részt aktívan a sportban, mégis érdeklődtek a *mozgásos szabadidő-eltöltési lehetőségek* iránt. A sport és a szabadidő tradícióinak az elterjedése és népszerűsítése az 1860–1870-es évek eredménye. Rendkívüli népszerűségét a *lóverseny* még az első telepesek korában nyerte el, és később is széles társadalmi rétegek érdeklődésére tartott számot. Sok nézőt vonzottak az *ügetőversenyek* is. Az 1856-os *ügetőkarnevált és lovasbemutatót* mintegy 30 ezer ember kísérte figyelemmel. Az *evezés* és *vitorlázás* különösen nagy érdeklődést váltott ki. Sok amatőr gyakorolta ezeket a sportokat, a klubok viszont kizárólag a gazdag családokból származó sportolókat válogatták ki a versenyekre. A győzteseket igen nagy elismerés illette meg. Az 1824-ben New York kikötőjében rendezett *hajóverseny nyertesét* úgy ünnepelték, mint egy századdal később a *baseball világbajnokot.* A *futóversenyek* teljes mértékben professzionális eseményeknek számítottak, és a futók képességeit igen nagyra becsülték. Az első megmérettetéseket a városok utcáin tartották, ahol a futók előtt lovasok biztosították a szabad utat a versenyek alkalmával. A sport növekvő népszerűsége miatt egyre több speciális pályát alakítottak ki. Az elnyerhető díjak értéke is egyre nőtt. A díjazásért rendezett küzdősportok eleinte nem voltak népszerűek. A nézők számára túlzottan brutális volt a régi stílusú összecsapás, a *puszta-kezes ökölvívás,* mely nem egyszer halálos áldozatot is követelt. Nem léteztek szabályok, minden résztvevő a saját felelősségére, erejében és gyorsaságában bízva vállalta az összecsapást. A ring bajnokainak a neve szállóigévé vált a bányászok körében.

A század közepén rossz szokásként elterjedt a „semmittevés", amely a közegészségügyi állapotok erős romlásához vezetett, de a nemzeti egészségügyi

[72] Először létrehozták a Ringling Bros és a Barnum és Bailey Circus elnevezésű intézményeket, majd Barnum Amerika Múzeuma néven megalapított New Yorkban egy hatalmas népszerűségnek örvendő szórakoztató centrumot. Mintegy hatszáz különböző ritkaságot tekinthettek meg az érdeklődők, emellett óriások, törpék, zsonglőrök, akrobaták és kötéltáncosok nyújtottak feledhetetlen élményt a nézőközönség számára (Melechi, 2018).

szervezetek nem nézték tétlenül az általános egészségügyi helyzet romlását. A rekreációs tevékenységeket szabályozó szigorú rendeletek enyhítésével próbálták a társadalmat mozgásra bírni. Társadalmi igényként fogalmazódott meg az egészségorientált testkulturális szemlélet iránti nyitottság is. Mindez tovább erősítette és gyorsította a sporttevékenységek megbecsülését. Megtörve az előző évtizedek tétlenségét, az emberek tudatos, aktív résztvevőivé váltak a különböző sporteseményeknek és a szabadidő-eltöltési tevékenységeknek.

A mozgás igazi virágkora a *polgárháború utáni évekre* tehető. A nemzetközi gyakorlatot követve, a rekreációs tevékenységekre nem csupán lehetőség nyílt, de gyakorlásuk divatossá is vált. A 19. század második felére a rekreációs aktivitások egyre szervezettebb formákat öltöttek. Az ipari forradalom hatására az urbanizáció gyors ütemben haladt, és a városi életkörülmények közepette számos szórakozási forma is elterjedt. A 19. század utolsó harmadában a *sportjátékok* népszerűsége ugrásszerűen megnőtt. A *baseball* már a polgárháború előtt USA nemzeti játékává fejlődött (megerősítve pozícióját a sportjátékok között). A *krikettet* is egyre szélesebb tömegek játszották. A kontinensen alakult Német Tornaszövetség (Turnverein) és az USA-ból induló Keresztény Ifjúsági Egyesületek (YMCA) támogatásának és szponzorációjának köszönhetően egyre több *atlétikai klub* alakult. A szövetségek és az egyesületek növekvő számban rendeztek az USA államaiban *tornaversenyeket*. A főiskolákon az egyetlen rendszeresen játszott sportjátéknak az *amerikai futball* számított.[73] Az első felsőoktatási intézmények csapatai közti első mérkőzést 1869-ben jegyezték fel. A játék hasonlított az eredeti futballhoz. Az amerikai változatot sokkal kevésbé szabályozták, így hamar durva test-test elleni küzdelemmé alakult. A *futballt* a kezdetektől igen nagy érdeklődés és figyelem kísérte, amely nézők sokaságát vonzotta a mérkőzésekre. A társadalom kitörő örömmel és érdeklődéssel fogadta az Angliából érkező *pólót.* Egyre több lelkes követőre talált a *kerékpársport* is. A *krikett* azt a vágyat hivatott kielégíteni, hogy férfiak és nők együtt vehessenek részt, és élvezhessék a szabadtéri sportjátékokat. A baseballhoz hasonlóan ez a játék is Angliából eredeztethető. A krikett több volt, mint egyszerű játék, mert szociális funkcióval is bírt. Kortárs írók beszámoltak az ebben a sportágban a hajadonok és a fiatalemberek számára megnyílt kiváló ismerkedési lehetőségekről. Az *íjászkodás* és a *gyeptenisz (*a régi angol hagyományok feleleventésével) innovatív szórakozási formát jelentett az amerikai társadalom számára. Előnyük, hogy mindkét nem játszhatta őket. Az akkori amerikai típusú *tenisz* a mai formájánál sokkal „gyengédebb" volt, mert nem láthattak a nézők erős szervákat, kemény adogatásokat. Mindez azért alakult ki, mert a hölgyek alapvető hátránnyal indultak a játék során. Az akkor divatos hosszú, bő szoknyájukban aligha lettek volna képesek elérni a labdát

[73] A játék ősét a 14. század Angliájában kezdték gyakorolni.

a lendületes játékstílusnak megfelelően. Széles körben használatos eszközzé vált a *görkorcsolya* és a *kerékpár.* A görkorcsolya népszerűségét annak köszönhette, hogy idősek és fiatalok, nők és férfiak egyaránt élvezettel használhatták.

Egy ideig úgy tűnt, hogy a *görkorcsolya*-őrülettel egyik sporttevékenység sem veheti fel a versenyt, csak a *kerékpározás.* A sportág szerelmeseinek létszáma napról napra nőtt, akik a napi mozgást és kikapcsolódást gyakran kerékpárra pattanva, közösségben és egyénileg is élvezték.

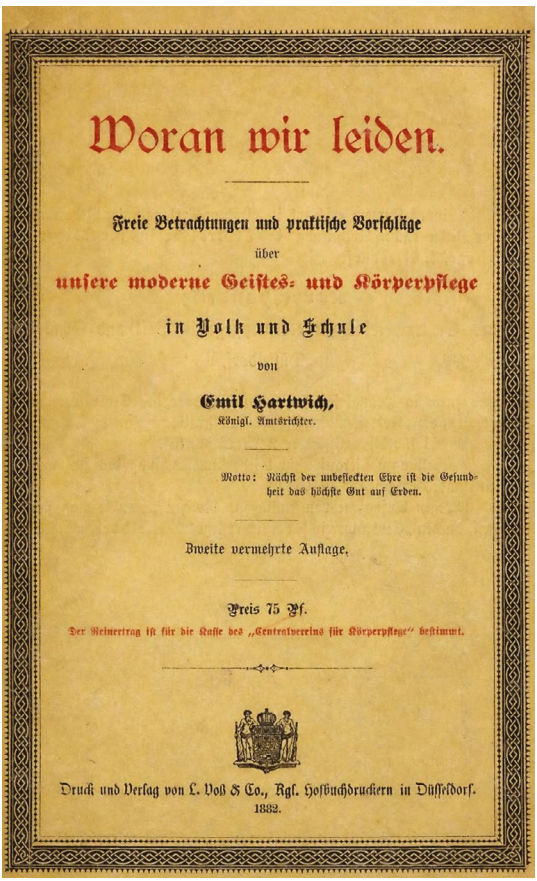
A rekreáció a 19. század végétől a 20. század elejéig

Ez az időszak volt a rekreációs tevékenységek szempontjából a legjelentősebb az amerikai társadalom számára. Először ekkor realizálhattak szignifikáns változást *életvitelükben* és *egészségszemléletükben.* A rekreációs tevékenységek a mindennapi élet részévé váltak, emiatt rendszeres gyakorlásuk természetesnek és szükségszerűnek is tűnt. Az 1880–1890-es években a munkaidő újabb szabályozásával a dolgozók tíz órát töltöttek a gyárakban és az üzemekben. Innovatív változás volt, hogy a szombati nap felét már törvényesen is felhasználhatták a munkások a szabadidő eltöltésére. A bevezetett kéthetes nyári szabadság által lehetőség nyílt *kirándulások, rekreációs célú utazások* és *túrák* megszervezésére. A szabadidő eltöltése már nem számított „elvesztegetett" időnek, sokkal inkább az aktív pihenésre és a valódi rekreációra szánt óráknak.

Stebbins (2017) az amerikai rekreációt úgy vizsgálja, mint egy társadalmi folyamatot, amelyben a *sport* és a *szórakoztatás* szerepe a közösségi kapcsolatok építésére, a szocializációra és az integrációra is kiterjedt. A rekreáció (az ember munkaerejének újragondolása) a 19. század utolsó évtizedeiben jelent meg szervezett formában Európa és az Egyesült Államok nagyvárosaiban. Kormányzati támogatással napról napra új *sportlétesítmények, parkok,* különböző *edzőtermek* nyíltak. Kezdetben *parkok és játszóterek* építésével vélték megoldani a városok és munkásnegyedek rekreációját.[74] Bár a munkások csak a 14 órás munkaidő mellett, a hét egyetlen napján élvezhették ezeket a pihenésre alkalmas, szabadtéri pihenőhelyeket. A *parkok* és *játszóterek* építése a társadalmi reformok részeként vált népszerűvé, és egyértelműen az amerikai városi rekreációs szokások fejlődését jelentette (Cavallo, 1981). A rekreáció már nemcsak szórakozást, hanem a társadalmi és kulturális értékek közvetítését is szolgálta. Nem sokat váratott magára a rekreáció elméleti megalapozása és irodalma. 1881-ben jelent meg Emil Hartwich *Amitől szenvedünk (Woran wir leiden)* című könyve. A mű szabad

[74] London, Berlin, New York és Chicago parkjaival egyidőben a mi Városligetünk kialakítása is.

gondolatokat és gyakorlati javaslatokat tartalmazott a *modern szellemi* és *testi nevelésről* a társadalom és az iskola számára. Elsőként ismertette az *ipari civilizáció ártalmait,* és a rekreációt mint a megelőzés lehetőségét nevezte meg (Hartwich, 1881).


Woran wir leiden.

Freie Betrachtungen und praktische Vorschläge
über
unsere moderne Geistes- und Körperpflege
in Volk und Schule
von
Emil Hartwich,
Königl. Amtsrichter.

Motto: Nächst der unbefleckten Ehre ist die Gesundheit das höchste Gut auf Erden.

Zweite vermehrte Auflage.

Preis 75 Pf.
Der Reinertrag ist für die Kasse des „Centralvereins für Körperpflege" bestimmt.

Druck und Verlag von L. Voß & Co., Kgl. Hofbuchdruckern in Düsseldorf.
1882.

3. kép. Az Amitől szenvedünk *(Woran wir leiden) címlapja.*

John Dewey *Iskola és társadalom* (1889) című könyvében az iskolának a rekreációra való felkészítő feladatát elemezte. A 20. század elején az Egyesült Államokban kialakuló rekreációs mozgalom forradalmasította a *gyermekjáték,* a *közösségi szabadidő* és a *városfejlesztés* koncepcióját (Cavallo, 1981). A progreszszív korszak (1890–1920) társadalmi reformjai, például a *gyermekmunka elleni harc,* az *oktatásreform* és a *városi egészségügy javítása,* közvetlenül motiválták a rekreációs mozgalmat (Cavallo, 1981). A kihívások közé tartozott az *ipari*

városok zsúfoltsága, a gyermeki szabadidő tartalmas eltöltésének megoldatlansága és a *szociális egyenlőtlenségek.* Az Amerikai Játszótér Szövetség *(*Playground Association of America – PAA) 1906-os alapítása Washingtonban történt. Céljai között szerepelt *játszóterek* építése minden városban, a szabályozott rekreációs programok kialakítása; a *játék* társadalmi és pedagógiai értékének népszerűsítése (Playground Association of America, 1907). A világ első rekreációs folyóirata a *Playground* (1907–1931) volt,[75] amely nemcsak az USA-ban, hanem világszerte is megalapozta a szervezett rekreációs kultúrát.[76] Gulick[77] és Lee[78] filozófiája ma is aktuális a közösségi terek és a gyermekjogok védelmében.[79] „A játék nem luxus, hanem az egészséges társadalom alapja" (Gulick, 1909, p. 45).



4. kép. New York-i játszótér, 1910 és 1915 között.

A 20. század jelentős változásokat (technikai és tudományos felfedezéseket) eredményezett az amerikai társadalom életformájában. A *mozgókép* is ilyen újításként jelent meg, bővítve a rekreációs tevékenységek spektrumát. Már az

[75] Az első szám megjelenése: 1907. április, kiadója a Playground Association of America. Címváltozások: 1907–1911: *The Playground,* 1912–1931: *Recreation* (a címlapon továbbra is szerepelt a „Playground" alcím).

[76] A mozgalom hatása: 1910-re már kétszáz városban voltak PAA által támogatott játszóterek (Cavallo, 1981); öröksége: a modern National Recreation and Park Association (NRPA), a PAA szellemi utódja.

[77] Luther Halsey Gulick (1865–1918) a PAA első elnöke, a mozgalom ideológiai vezetője.

[78] Joseph Lee-t (1862–1937) a „játszóterek atyjaként" ismerték, aki gyakorlati programokat vezetett be (pl. közösségi munkákat). *A játék a demokrácia gyakorlati iskolája* (Lee, 1915, p. 112).

[79] Gulick fizikai aktivitásra vonatkozó elvei és Lee a játék szerepére vonatkozó nézetei alapvetőek abban, hogy a modern társadalomban miként biztosíthatók a gyermekek fejlődéséhez szükséges terek és lehetőségek. A közösségi terek, mint a játszóterek és parkok, alapvetően hozzájárulnak a gyermekek egészséges fejlődéséhez, miközben jogi kereteket teremtenek a szórakozáshoz és a szociális kapcsolatok kialakításához.

1900-as évek elején megnyitották az első Elektromos Színházat Los Angelesben. Az első filmek a tömegigényeket elégítettek ki. A *mozi,* az *autósturizmus,* a *rádió* és a *televízió* mind fontos szerepet töltöttek be a 20. századi szabadidős tevékenységek alakulásában.

Míg a mozi a tömegeknek, addig az *autó* a tehetősebb rétegeknek nyújtott újszerű kikapcsolódási lehetőséget. Az *autózás* még igen költséges időtöltésnek számított, de megnyitotta a lehetőséget a *rekreációs célú hosszabb utazásokra.* Az első *autóversenyek* a 20. század első negyedében kerültek megrendezésre. Henry Ford T-modellje az egyszerűbb kezelhetőségével és használhatóságával szélesebb körben is lehetővé tette az autózást. Az 1930-as évektől a hétvégi használat mellett az autót egyre többen igénybe vették *kirándulások* és *autós túrák* során is. Az autó megjelenésének mind gazdasági, mind szociális vonatkozású hatásai jelentkeztek. Amellett, hogy a jármű forradalmasította a közlekedést és megkönnyítette a munkavégzést, új távlatokat nyitott a rekreáció fejlődésében és új keletű szabadidős tevékenységek kialakulásában.

Az afroamerikai kultúrák táncos hagyományai, mint a *jazz* és a *swing* vagy a *stepp,* meghatározó szerepet játszottak a társadalom szórakoztatásában, és az Egyesült Államok a 20. század elejére a *táncművészetek* központjává vált (Cross, 2004).

Az amerikai rekreáció az első és a második világháború között

A rekreáció a 20. századi egészséges életmód természetes és nélkülözhetetlen elemévé vált. Idősek és fiatalok, nők és férfiak gyakorolták a tetszésük szerint választott sporttevékenységet, mely forradalmi változást jelentett a rekreáció történetének első, nehézségekkel teli korszakához képest. A rekreáció már rendelkezett létesítményekkel, szervezetekkel, elméleti szakemberekkel és szakirodalommal. A rekreációra vágyakozó néptömegeknek azonban sem a szabadidejük, sem a keresetük nem volt elegendő. Az első világháborúig eltelt két-három évtized mégsem volt jelentéktelen. Javaslatok születtek a *lakosság életminőségének* javítására. Ez különösen fontos volt, mert addig sem szervezeteik, sőt igényük sem volt erre.

Az 1920–1930-as években a *sportesemények* nézőinek száma felfelé ívelő tendenciát mutatott, ám nem követte a lakosság számának növekedését. Százalékos arányban személyesen kevesebben jártak ki szurkolóként a különböző mérkőzésekre és versenyekre. Ennek oka a televízió megjelenésében és elterjedésében keresendő az 1950-es években. Szinte nem létezett egyetlen olyan nemzetközi szinten is elfogadott sport *s*em, amely ne lett volna ismert, s melynek kedvelői ne hódolhattak volna hobbijuknak az Amerikai Egyesült Államokban.

Kiemelt sportágnak számított az *úszás,* a *tenisz* ma is ismert változata. A *síelés* is valódi nemzeti sportággá nőtte ki magát.

Az 1920-as években a *flapper tánc*[80] és a *charleston a* fiatalabb generációk számára új formáját adta a szórakozásnak, ami szorosan összefonódott a kulturális változásokkal és a társadalmi normák átalakulásával. A tánc nemcsak szórakoztatott, hanem a társadalom változásait is tükrözte, a polgári jogok mozgalma és a feministák például az emancipáció és a társadalmi integráció jelképeiként használták a táncot (Cross, 2004). Kraus (1999) szerint a modern társadalomban a *tánc* rekreációs tevékenységként újabb dimenziót kapott: egy úgynevezett közvetítő szerepet, amely az egyéni kifejezés és a közösségi élmény között próbált egyensúlyt teremteni.

Az amerikai rekreáció a második világháború és a hidegháború idején

Az Egyesült Államok társadalmi, politikai és kulturális élete jelentős változásokon ment keresztül. A háború hatásai nemcsak a gazdaságra és a politikai tájra, hanem a rekreációs szokásokra és a művészeti formákra is hatást gyakorolt.

A második világégés utáni tudományos és technikai forradalom, a fogyasztói társadalom a jóléti országok népességének *riasztó egészségromlásához* vezettek, amely sokáig érthetetlen ellentmondásként nehezedett a társadalomra. Az 1950-es években az USA-ban többet pusztított az *infarktus,* mint amennyi emberveszteséget a háborúban elszenvedtek.

J. F. Kennedy (1917–1963) amerikai elnök lett az egyik vezéralakja az USA fittségi mozgalmának. Az amerikai társadalom igen erősen követte a divathullámokat, s ez nyomon követhető az egyre gazdagabb választékot nyújtó szabadidős tevékenységek kiválasztásában is. Egyik ilyen sokak által követett trenddé vált *a jótékonysági rendezvények* szervezése. A *sportjátékokat* is a jótékonykodás szolgálatába állították, és számtalan bálon, versenyen és sportmérkőzésen jelentős összegeket ajánlottak fel *jótékonysági céllal.* A 20. századra a *sport,* mint a rekreáció egyik központi eleme, egyre inkább a közösségi identitás és a nemzeti büszkeség részévé, az olimpiai játékok és a professzionális sportligák, mint az NBA, NFL és MLB, a modern amerikai rekreáció szimbólumaivá váltak (Cross, 2004).

[80] Őrült tánc a jazz-korszakban. A jazz afroamerikai eredete miatt különbözött a korábbi zenéktől – az improvizációval az egyéni szabadságot támogatta.

Stebbins (2017) az amerikai rekreációt társadalmi folyamatként vizsgálja, amelyben a *sport* és a *szórakoztatás* szerepe a közösségi kapcsolatok építésére és a társadalmi integrációra is kiterjedt.

A *tánc,* a *színház* és a *rekreáció* területén megfigyelhetőek voltak az új irányzatok, valamint a szórakoztató ipar és a művészetek közötti szoros kapcsolat is, amelyek a háborús és hidegháborús korszak sajátos szükségleteire reagáltak. A második világháború alatt az amerikai táncművészet és színház rendkívül fontos szerepet játszott a morál fenntartásában és a közönség szórakoztatásában. A háború idején az amerikai szórakoztatóipar és művészek erőteljesen a háborús propagandára, a hazafias érzelmek fokozására koncentráltak (Anderson, 2010). A tradicionális formák mellett gyakran kísérleteztek a társadalmi elvárásokhoz és a háborús helyzethez igazodó, illetve az amerikai identitás erősítését szolgáló művekkel (Kraus, 1999).

A *mozgókép szerepének felértékelődése* az Egyesült Államok második világháborús hadba lépésével kezdődött. A mozifilmek ismertették a háború aktuális eseményeit, emiatt hatalmas tömegeket vonzottak a filmszínházakba. A 20. század második felére a *szellemi rekreáció* a *televízió* és a *filmek* révén új formákat öltött, amelyek egyre inkább a közösségi élményre (musical) és az intellektuális kihívásra (az amerikai kultúra szimbólumává váló televíziós vetélkedők) építettek (Cross, 2004).

A *színház* és a *tánc* az 1940-es évektől a társadalmi és politikai diskurzust generáló művészeti formákká váltak. Az amerikai modern tánc, amely a második világháború utáni évtizedekben valósággal virágzott, egyre inkább az amerikai társadalom problémáira és ellentmondásaira is válaszokat keresett, miközben a hagyományos táncformákat elutasította (Anderson, 2010). Főleg a test és a mozgás kifejezőerejére épített, és közvetlenül foglalkozott a társadalmi kérdésekkel, mint például a rasszizmus, a nők szerepe és a politikai elnyomás (Anderson, 2010). A színházban a második világháború után a politikai és szociális témák mellett népszerűvé vált az *abszurd dráma* és a *kísérleti színház* (Stebbins, 2017).

A második világháború utáni évtizedekben, különösen a 1950–1960-as években, a hidegháború hatására új művészeti irányzatok és technikák jelentek meg a táncban és a színházban. Az amerikai táncművészet e korszakban arra a nemzetközi politikai kontextusra reflektált, amely a hidegháborús feszültségek, valamint a kulturális és ideológiai konfliktusok közepette zajlott. A *tánc* és a *színház* művészete egyfajta kulturális ellenállásként is funkcionált a kommunizmus és a kapitalizmus harcában, például a *modern táncban* és a *kísérleti színházban* (Zarrilli, McConachie, Williams & Sorgenfrei, 2006). A kulturális diplomácia keretében az Amerikai Egyesült Államok nemcsak a *sportot,* hanem a *művészeteket* és a *szórakoztatóipart* is felhasználta, hogy bemutassa a szabad világ értékeit a kommunizmus ideológiájával szemben (Kraus, 1999). Stebbins

(2017) szerint a szellemi rekreáció és az intellektuális kihívások révén a társadalom egyfajta *kollektív identitást* is épített, amely során a különböző társadalmi rétegek és kultúrák közötti kölcsönhatás jelentős szerepet kapott.

Az amerikai rekreáció az 1980-as évektől napjainkig

A korszak rekreációtörténete az 1980-as évektől napjainkig jelentősen megváltozott, tükrözve a társadalmi, gazdasági és kulturális átalakulást. A fizikai és szellemi rekreáció területén az 1980-as években markáns változás történt, különös tekintettel a *technológiai fejlődésre,* a *globalizáció* hatásaira, valamint az *egészségtudatosság* növekedésére.

Az amerikai rekreáció története az 1980-as évektől napjainkig a társadalmi, technológiai és kulturális áramlatok tükrében folyamatosan fejlődött.

A *sport,* a *fitneszipar* és a *szabadidősportok* domináltak, míg a *tánc-* és *szórakoztatóipar ö*sszefonódása a popkultúrával együtt alakította a rekreáció fogalmát.

A szellemi rekreáció, különösen az online térben, új dimenziókat nyitott meg a közösségi és intellektuális élmények számára.

Az *egészségtudatosság,* a társadalmi kapcsolatok és a digitális fejlődés mind pozitívan befolyásolták az amerikai rekreáció alakulását az utóbbi évtizedekben.

Az 1980-as évekre az amerikai *sportvilág* jelentős iparággá terebélyesedett. A *versenysport* mellett a *szabadidősportok* is egyre inkább a középpontba kerültek. A *fitneszmozgalom,* amely az 1970-es évek végén kezdődött, az 1980-as évekre már a társadalom széles rétegeit elérte, különösen a nőket. Az olyan ikonikussá vált személyek, mint például a híres amerikai színésznő, Jane Fonda, aki a *tornát* és az *aerobikot* népszerűsítette, új szintre emelték a személyes *fitnesz f*ontosságát (Cross, 2004).

A 1990-es évekre az amerikai *sporttársadalom* a digitális média hatására új irányt vett. A televízió és a *sportmarketing* erősödése lehetővé tette a sportesemények[81] globális elérhetőségét, és a sportipar hatása minden területen érződött (Kraus, 1999).

Az új évezredben az *egészségtudatosság* növekedésével párhuzamosan még meghatározóbbak lettek a szabadidősportok. A *rekreációs futás,* a *kerékpározás, a túrázás* és az egyéb szabadtéri sportok népszerűsége az egész világon emelkedett. Az aktív pihenésre helyezett hangsúly mellett az *egészséges* életmód része lett a tudatos táplálkozás és a mentális jólét megőrzése (Stebbins, 2017).

[81] A professzionális sportligák, mint az NBA, NFL és MLB egyre inkább globális márkává váltak, miközben az amatőr sportok is jelentős fejlődésen mentek keresztül.

A szellemi rekreáció területén az 1980-as évektől egyre nagyobb hangsúlyt kaptak a *társas kapcsolatok.* Az önálló intellektuális tevékenységek mellett (könyvolvasás, társasjátékok) a közösségi élményeket biztosító rendezvények és új szórakozási lehetőségek terjedtek el.

A rekreációs aktivitások során az egyén és a *közösség közötti interakciók* kulcsszerepet kaptak (Cross, 2004). A 1990-es évek végére a technológiai fejlődés, különösen az *internet é*s a *videójátékok* elterjedése miatt a szellemi rekreáció új formákat öltött a virtuális világ segítségével. Az *online játékok* és közösségek, a digitális tartalmak és a virtuális világ lehetőséget adtak arra, hogy az emberek a szórakozási lehetőségek segítségével kapcsolódjanak egymáshoz és együtt közösségi élményeket éljenek át, függetlenül a fizikai helyzetüktől (Stebbins, 2017). Az online közösségek és a digitális tartalmak a világ minden tájáról származó és élő embereket összekötötték.

A tánc története az 1980-as évektől dinamikus fejlődésnek indult. A *klasszikus balett* mellett a *modern tánc,* valamint a *street dance é*s a *hip-hop* kultúrája vált dominánssá a popkultúrában.

Az 1980-as években a Michael Jackson és Madonna által képviselt táncstílusok forradalmasították a *zenei videók* és a *tánc* összefonódását, míg a 1990-es évektől a *hip-hop* és a *breakdance* világszerte egyre népszerűbb lett (Anderson, 2010).

A *tánc t*ársadalmi és kulturális jelentősége is megváltozott. Már nemcsak a szórakoztatás formája lett, hanem eszközként is szolgált a társadalmi üzenetek közvetítésére is. A feminista mozgalmak és az LMBTQ+ közösség számára a tánc egyre inkább az *identitás és a kifejezés szabadságának szimbólumává* vált (Kassing, 2018). Az 1980-as években az olyan népszerű táncformák, mint a *jazzercise*[82] és a *zumba a*z egyesült államokbeli fitneszpiacon elérhetővé váltak a széles közönség számára is.

A posztmodern színház és táncművészet az 1980-as évektől napjainkig jelentős hatást gyakorolt az *amerikai rekreációra*. A szórakoztatóipar, a társadalmi változások, valamint a technológiai fejlődés összefonódtak a művészetekkel, és olyan új irányvonalakat hoztak létre, amelyek szétfeszítették a tradicionális műfaji kereteket. A korabeli színház- és táncművészet az 1980-as években a hagyományos normák és formák elutasítására, valamint a művészeti kifejezés szabadságának keresésére összpontosított, illetve új technikákat és kifejezési formákat szült. A régi színházi drámai struktúrák és narratívák helyett *a kísérleti formák, az interaktivitás és a töredezett idősíkok* váltak jellemzővé (Zarrilli, McConachie, Williams & Sorgenfrei, 2006). A *táncművészetben* a fizikai mozgás

[82] A jazzercise egy fitneszprogram, amely a jazz tánc, az aerobik és az erősítő gyakorlatok ötvözéséből áll – vagyis egy táncos, zenés edzésforma.

és a verbális kifejezés közötti határvonalak elmosódása, valamint az identitás, a test, a nemi szerepek és a társadalmi normák újragondolása dominálták a *posztmodern táncot* (Anderson, 2010). Az 1980–1990-es évek irányzataiban megtörtént a *test és a mozgás radikális átértelmezése.* A táncosok a saját testüket eszközként és a társadalmi-kulturális normák elleni küzdelem szimbólumaként kezdték használni. A művészeti formák gyakran dekonstrukcióval, ironikus és szatirikus módon reflektáltak saját létükre, és folyamatos párbeszédet folytattak a hagyományos tánc- és színházi formákkal. Twyla Tharp és Bill T. Jones táncos és koreográfus úttörő szerepet játszottak a *posztmodern táncban.* Robert Wilson és Richard Foreman munkássága képviselte a legjelentősebb irányt posztmodern színház területén (Zarrilli et al., 2006). A *tánc és színház* fontos társadalmi és kulturális diskurzust generált. A test, a nemi szerepek és a társadalmi normák újraértelmezése a *posztmodern művészetek* középpontjában állt. A 1980–1990-es években a feminista mozgalom, az LMBTQ+ közösség küzdelmei és a politikai aktivizmus hatást gyakoroltak a művészetekre. Számos előadás és koreográfia reflektált a társadalmi igazságtalanságokra, a hagyományostól eltérő nemi identitásra, valamint politikai kérdésekre – a *személyes kifejezés, az identitáskeresés,* valamint a társadalmi és politikai diskurzusok közvetítésének teret adó eszköz lett (Stebbins, 2017; Anderson, 2010).

A társadalmi és politikai változások mellett a posztmodern táncművészet az egyéni kifejezés szabadságát és a közösségi élményeket is középpontba állította. A művészetek lehetőséget adtak az egyénnek a személyes történetek megosztására, továbbá a társadalmi és politikai üzenetek közvetítésére (Kassing, 2018).

A *posztmodern színház és táncművészet* az 1980-as évektől kezdődően az amerikai rekreáció szerves részévé vált. Új, kísérletező formát hozott, amely nem csupán a szórakoztatást vállalta fel, hanem a művészeti élmény részesévé tette a közönséget (Stebbins, 2017). A technológiai fejlődés, a társadalmi és politikai változások, valamint a művészeti kifejezés szabadsága mind hozzájárultak ahhoz, hogy az amerikai *előadó-művészet* az amerikai kultúrában új, szórakoztató és intellektuális élményeket kínáljon. A művészetek nemcsak szórakoztatják, hanem a közönséget *interaktív élmények* révén új gondolatokkal és társadalmi kérdésekkel is szembesítik.

A magyarországi rekreáció története

Pannónia provincia rekreációs hagyományai

A Római Birodalom a katonai hatalmán túl kulturális és életmódbeli sajátosságaival is jelentős hatást gyakorolt a meghódított területekre. A provinciák kul-

turális beilleszkedése során a változatos szabadidő-eltöltés fokozatosan épült be Pannónia hétköznapjaiba. A fizikai rekreáció számos formában jelent meg a polgári és a katonai életben. A *fürdők,* a *sportlétesítmények,* a *gladiátorjátékok* és a *vadászatok* nemcsak a *test karbantartását,* hanem a római életforma és identitás (romanizáció) megerősítését is szolgálták. A *gladiátorjátékok* a *szabadidős tevékenységek* legkedveltebb formái közé tartoztak. Már a magyarok Kárpát-medencébe telepedése előtt rendeztek *gladiátorviadalokat* Kelet-Pannónia helytartói székhelyén (Aquincumban). Az aquincumi amfiteátrum romjai és a gladiátorokra utaló feliratok igazolják, hogy az eseményekre a helyiek is kíváncsiak voltak (Visy, 2003a, 2003b), mert a megmérettetések egyszerre nyújtottak látványos *szórakozási lehetőséget* és példázták a *római hadászati erényeket.* A háborúkat előkészítő katonai tréningeket (az atlétikai testgyakorlatokkal) nemcsak a hadviselési stratégiaként ajánlották, hanem szabadidő-eltöltésként is (Soproni, 1985; Visy, 2003a, 2003b). A *sport* és a *testedzés* iránti igény a civil lakosság körében is megfogalmazódott. A mai Óbuda területén alakult ki az impérium katonai központja, amely Róma után az egyik legnagyobb amfiteátrummal rendelkezett (Szatmári, 2018). A *gazdag polgárok* magánvilláik termeiben rendszeresen edzették a testüket (Németh, 2005). A régészek a szobák falán és padlózatán *testedzésről szóló tematikus* mozaikokat is találtak *birkózás* és *labdajáték* ábrázolással (Szatmári, 2018).

A *vadászat (venatio)* késő vaskori hagyománya a római korban is tovább élt, amely a *lovaglás (equitatio)* szokásával együtt nemcsak a szabadidős aktivitásban játszott szerepet, hanem a társadalmi státusz, a férfias erények (a helytállás és a katonai felkészültség) kifejezésére is szolgált (Soproni, 1985; Póczy, 2004). A gazdag vadállomány miatt a római arisztokrácia és a katonai vezetők különösen kedvelték a vadászatot, ráadásul a nagy mennyiségű hús és prém felhalmozása jelentősen hozzájárult a gazdasági javak gyarapításához (Fitz, 1976; Tóth, 2003; Goldsworthy, 2003). A *lótenyésztést* Pannóniában stratégiai jelentőségűnek minősítették (Tóth, 2003), mert a pannóniai lovasság szerepe a római katonai határvidékeken igen fontos volt.

A táj adottságai (a síkságok és a fűben gazdag legelők) ideálissá tették a területet a *lovak tartására.*[83] A *lovaglás* fontos szerepet töltött be a harcászati kiképzés és a szabadidő-eltöltés területén.[84] A *lovas ügyességi játékok (hippika gymnasia)* egyszerre biztosították a katonai tréninget és a közönség szórakoztatását (Dixon és Southern, 1992). A pannóniai légiók gyakran rendeztek harcászati bemutató-

[83] A katonai célokra tenyésztett lovak mellett az állatok kereskedelmi értéke is magas volt (Visy, 2003). A római hadsereg nagyra becsülte a domesztikált, a provincia területén nevelt gyors, erős, jól idomítható lovakat (Dixon és Southern, 1992).

[84] Különös tekintettel a segédcsapatok és lovasság trenírozására és a seregszemlék megrendezésére.

kat (lóháton végrehajtott célba lövés, lándzsadobás) (Mócsy, 1974). A vadászat és a harci felkészülés során az *íjászat,* a *dárdavetés* és a *lovaglás* komoly képességfejlesztő funkciót is ellátott (Goldsworthy, 2003), amely nemcsak a *hadsereg trenírozására enged következtetni,* hanem a rómaiak *rekreációs szokásaira is.*

A romanizáció elterjedésével a *fürdőkultúra* is meghonosodott a Római Birodalom provinciáiban (Lang, 2015, pp. 7–12). Az egykori Pannónia területén tizenöt fürdő romjait fedezték fel a régészek (Kiss & Nagy, 2004, p. 37). Aquincum, a mai Óbuda már a római korban is ismert és kedvelt volt gyógyforrásairól és gyógyvizeiről[85] (Lang, 2015, pp. 7–12). Pannónia provincia fürdőrendszere társadalmi feladatokat is ellátó közösségi teret is biztosított (Mócsy, 1974, a, b, c). A *római fürdők (thermae)* nem csupán tisztálkodási célokat szolgáltak, hanem komplex funkciójú *rekreációs intézményként* is ismertek voltak (Fitz, 1976). Fitz (1982) leírásából tudjuk, hogy testi-lelki felüdülést biztosító helyiségeik közé tartoztak: a *caldarium* (meleg fürdő), a *tepidarium* (langyos fürdő), a *frigidarium* (hideg fürdő), valamint a *palaestra* (edzőtér). Pannónia területén például Aquincumban és Savariában számos fürdő épült. A *testedzési* és *testápolási feladatokat* is ellátó fürdők polgári és katonai találkozóhelyként *(rekreációs térként)* is funkcionáltak (Visy, 2003a, 2003b). A *magánfürdők* a római polgári lakosság, a *katonai fürdők* a hadsereg számára álltak rendelkezésre. A tisztálkodás mellett kedvelték a *nyílt vízi úszást, masszázst* és a különféle *játékokat* is (Fitz, 1976; Lang, 2015, pp. 7–12).

Több pannóniai lelőhelyen is *előkerültek stratégiai táblajátékok (ludus latrunculorum).* A rómaiak különösen szerették ezeket az egyszerű eszközökből (kövekből és táblákból) álló játékokat, amelyek *csoportos aktivitási lehetőséget* nyújtottak, és szorosan kapcsolódtak a *fürdőkultúrához* vagy a *családi szabadidő-eltöltési szokásokhoz* (Németh, 2005).

A császárkori provinciák városaiban *színházak* is létesültek. Így volt ez Pannónia jelentősebb településein is (Savaria, Aquincum, Scarbantia). A feltárt épületmaradványok tanúsítják a színházi élet népszerűségét. Itt nemcsak *előadások,* hanem *ünnepi szónoklatok* és *társadalmi események* is megrendezésre kerültek (Fitz, 1974; Visy, 2003). A *testi-lelki-szellemi kikapcsolódást* szolgálta a *közösségi élmény é*s az *érzelmi katarzis* átélése. A színház nem csupán művészet, hanem a *társadalmi, politikai* és *rekreációs élet* színterévé is vált. Az állam felismerte a színház *morális és rekreációs potenciálját.* A *színházi előadásokat (ludi scaenici)* a római ünnepek (Mócsy, 1975) idején gyakran belépőjegy nélkül látogathatták (Ürögdi, 1963). Pannónia kis- és közepes méretű színházai a helyiek szórakoztatásáért voltak felelősek. Kedvelték a nyelvismeret nélkül is élvezhető

[85] A fürdőkben oltárköveket állítottak, és rávésették a fürdők nevét is (Lang, 2015, pp. 7–12).

szellemi rekreációt, a *társadalmi kohéziót* és a *romanizációt* erősítő *pantomim- és mimus-előadásokat,* a *vallási tárgyú ünnepi játékokat,* a császárkultuszt éltető *dramatikus ceremóniákat* (Fitz, 1974).

A honfoglaló és az államalapító magyarok rekreációs szokásai

Testkulturális örökségünk a belső-ázsiai lovas nomád hagyományainkból táplálkozott. A korabeli testkultúra és az ehhez kapcsolódó fizikai rekreáció főleg *hadviselési stratégiánk* által híresült el ebben az időben. A honfoglaló magyarok életében a testkultúra szerves részét képezte a mindennapoknak, amely a hadviselési- és a rekreációs stratégia megtervezését támogató mindennapoknak. A magyarok életét meghatározta *a harckészültség és a játékos versenyek világa.* A testmozgás továbbra is a hétköznapjaik része maradt, ilyen volt például a *vadászat,* a *lovaglás,* a *küzdelem hagyományos kézifegyverekkel* (kés, tőr, lándzsa, dárda), *a pusztakezes birkózás,*[86] illetve a *gyalogos és lovas íjászat.* A nomadizáló magyarság számára a 9–10. században a *fizikai állóképesség, az ügyesség* és *a harci készség* ébren tartása a megmaradás feltétele volt (László, 1996). Ekkoriban számos nép váltotta egymást a Kárpát-medencében. A *vadászatot* mindegyik szívesen gyakorolta; a Körös-kultúra népe éppúgy, mint a kelták, a rómaiak, a gótok, a longobárdok, a keletről jött szkíták, a hunok és az avar törzsek (Kotlár, 1987, p. 115). László Gyula szerint a honfoglaláskori vadászatnak „a solymászat volt a legnemesebb, legkedveltebb formája, a vadászat lírája!" (Duhay, 2019. p. 65). A vadászat *társadalmi közösségi esemény* volt (Névtelen szerző, 2000, pp. 44–45; Róna-Tas, 1996). Leginkább a fejedelmi réteg presztízstevékenységeként emlegették.[87] A birkózóversenyek a fiatal férfiak testi edzettségének (a *fizikai állóképesség,* a *fegyelem* és a *kitartás*) fejlesztésén túl részévé váltak a beavatás jellegű rituális eseményeknek (Kozma, n. d.). A magyarok páratlan lovasnomád harcmodora elhíresült szerte Európában. Már gyermekkortól kezdve elsajátították a *lovaglás* technikáját. Az ősi sztyeppei hagyományok szerint rendezték meg a *lovas-* és *íjászversenyeket.*[88] Az írott források és a régészeti leletek tanúsága szerint a honfoglaló magyarok fő fegyvere az *íj* volt. A 10. századi magyar hadsereg meghatározó részét a lovas íjászok adták (Kovács 1986, Révész 1996).

[86] A tradicionális *birkózás*, illetve a lóháton végzett formája az Árpád-kor elején egy többévszázados sztyeppei tradíciót képviselt.

[87] A *geszták* említést tesznek fejedelmi vadászatokról (Anonymus, 1975).

[88] Ezeket a tevékenységeket a velünk rokonságban álló belső-ázsiai mongol népek körében a mai napig gyakorolják a *férfiak hármas játéka (naadam)* néven (Mizerák, 2005. pp. 21–23).

Az *íjászat* nem csupán harci, hanem szabadidős aktivitásként is funkcionált. Gyakran rendeztek *íjászversenyeket* és *ügyességi próbákat* (Révész, 1996). *A hadviselési jártasság* megszerzése mellett a *népi játékok* és az *avatási és ügyességi próbák* is egyre nagyobb szerepet kaptak a közösség életében (Ortutay, 1977–1982). A pásztorélethez kapcsolódó fizikai erőnlétet, kitartást és ügyességet igénylő játékos vetélkedők, például a *karikás ostorral pattogtatás* vagy a *lóháton végzett mutatványok* (Diószegi, 1967) rettegetté tették a magyar vitézeket Európában. A gyermekek és a fiatalok által kedvelt *ügyességi és gyorsasági mozgásos játékok voltak* a *botos pásztorjátékok és fogócskák,*[89] amelyeket később *magyar népi játékok* formájában le is jegyeztek az etnográfusok (Ortutay, 1977–1982).

Nomád örökségünkhöz szorosan hozzátartoztak az olyan közösségteremtő társasjátékok is, mint a *mesemondás,* a *találós kérdések* és a *népdalok* (Fél & Hofer 1967; Raffai 2001), illetve az ősi sztyeppei életmódunkból adaptált *rítusok* és *ünnepi szokások* gyakorlása is. A honfoglaló magyarok a pásztorszálláson töltött hideg téli estéken *mesemondással, találós kérdésekkel, népdalokkal* és *játékos vetélkedőkkel* töltötték az időt.

A szabadidő iránti igény a közösségi tevékenységekben nyilvánult meg. A szabadban végzett aktivitások a *testi erőnlét,* a *csoportkohézió é*s a *kulturális szokások* fenntartását is támogatták. Az államalapítás és a kereszténység felvétele azonban *szemléletmódbeli változást* idézett elő. A keresztény egyház ellentmondásosan viszonyult a testkultúrához és a fizikai rekreációhoz. A *test aszketikus fegyelmezése* ellenére nem tiltotta be a *testmozgást,* ha az nem vezetett erkölcsi vétséghez (mértéktelenséghez vagy erőszakhoz).

A kereszténység felvétele után a *fizikai rekreációt* engedélyezték, mert 1) a testi erőnlét fenntartását, 2) a társadalmi rang kifejezését, 3) a közösség fegyelmezését segítette elő. A kolostorok szigorú szabályokat írtak elő a fizikai munkával[90] és a testgyakorlatokkal kapcsolatban. Ennek következtében a *testi aktivitás* spirituális jelentőséget kapott (Leclerq, 1982). Az István király (975–1038) által törvényesített vallási ünnepek a keresztény szokásokhoz kötődtek. A *népi játékokban* azonban a régmúlt öröksége nyomokban megmaradt (Györffy, 1977). A *szolganép*[91] körében a *fizikai aktivitás* természetes módon gazdagodott a *testmozgás* differenciáltabb formáival. A *népi ügyességi é*s *mozgásos játékok,*

[89] A mongol népek hagyományos játékai között is szerepelnek *mozgásos, közösségi játékok,* de a klasszikus értelemben vett „fogócska" – ahogy azt például a magyar népi gyermekjátékként ismerjük – nem jelenik meg önállóan, hanem csak más *pásztorjátékok* részeként, vagy azokhoz hasonló üldözést imitáló, gyors mozgást igénylő elemekkel (Kabzińska-Stawarz, 1982, pp. 123–148).

[90] Például a bencés regula megkövetelte a testi munka rendszeres gyakorlását.

[91] Az államalapítás évtizedeiben is, a legnagyobb számú és legjelentősebb szolgálónépi csoportot azok alkották, akiket forrásaink egyszerűen csak szolgáknak (*servus*) neveznek (Zsoldos, 2000).

az *énekek* és a *táncok,* a *bátorságpróbák, a birkózás, a futóverseny* vagy a *botvívás* visszaköszöntek a keresztény ünnepek (pünkösd vagy karácsony) alkalmával. A pogány gyökerek ellenére az egyház igyekezett tematikusan beépíteni a régi szokásokat a keresztény ünnepkörbe. A korábbi *test- és mozgásgyakorlatok* (a *lovas versenyek és a versenyjátékok*) idővel háttérbe szorultak, miközben megszülettek a kereszténység filozófiájával összeegyeztethető rekreációs formák. A pogány tradíciók helyét átvették a szabályozott, főleg az *előkelők* körében gyakorolt fizikai tevékenységek, a *vadászat* és a *lovagi tornák.* A vadászat a középkori keresztény Magyarországon változatlanul az egyik legmeghatározóbb *szabadidős aktivitás* maradt. A királyi és főúri udvarokban a katonai felkészülést és a fizikai rekreációt egyaránt szolgáló *hajtóvadászatokat* is rendszeresítették. A vadászat végül a keresztény egyháztól is legitimitást kapott, mert közvetve biztosította a betakarított termés védelmét és a közösség biztonságát (Király & Veszprémy, 2003).

Az államiság megszilárdulása után a fizikai rekreáció elsősorban a *katonai elit (*a lovagok) körében maradt meg. A fizikai képességek fejlesztését a 13. századtól a *lovagi tornák* biztosították (Kristó, 2001). A *lovagi nevelésb*en a *testi képességek támogatása,* illetve a szabadidő-eltöltésre is alkalmas ügyességi- és erőgyakorlatok: a *vadászat, a lovaglás, a vívás, az íjászat és a dárdavetés* kaptak szerepet (Mikó, Verő & Jávor, 2008).

A szemléletváltás nemcsak vallási és társadalmi, hanem kulturális, illetve életmódbeli változásokat is hozott a 10. század végén és a 11. század elején. A magyarok a letelepedett földművelő kultúrában az egyre bővülő életesemények és vallási ünnepek idején szívesen fedeztek fel új szabadidő-eltöltési lehetőségeket. Az egykori pogány szokások (például *a téli-nyári napfordulók, termékenységi rítusok és az aratás utáni közösségi lakomák*) mellett fokozatosan megjelentek a *keresztény ünnepek tradíciói* is.

A zenés-táncos alkalmak a *testi-lelki felfrissülést* egyaránt szolgálták. A magyarok *zene iránti szeretete* idegen nyelvű forrásokban is szerepelt. Ibn Ruszta 10. századi arab utazó azt írta, hogy „a magyarok szeretnek énekelni és táncolni" (Ibn Ruszta, 1969, p. 45). A dob, a duda és a síp korai változatainak használata igazolható a honfoglalás kori régészeti leletek alapján. Az Isten dicséretére járt *paradicsomi tánc* és az *egyházi zene* segítségével komoly tömeget lehetett megszólítani (Klaniczay, 2000).

A rómaiaktól örökölt fürdőkultúra, bár veszített egykori jelentőségéből, töredékesen mégis megmaradt. A 7–8. századi német nyelvű források említést tesznek a *fürdők szabályozásáról* (Tuchen, 2003, idézi Flóra, 2020, p. 28). A krónikák és az oklevelek szerint az Árpád-korban a fürdők inkább a *gyógyításban,* nem pedig a szocializációban játszottak szerepet (Kiss & Nagy, 2004, p. 37).

A rekreáció az érett és kései középkorban

A középkori Magyarországon (11–15. század) a rekreációs lehetőségeket elsősorban a társadalmi, a vallási és a gazdasági viszonyok határozták meg. A *fizikai* és a *szellemi rekreációs formákat* a különféle társadalmi rétegek igen változatos módon, *vallási, katonai vagy közösségformáló aktivitásként* gyakorolták (Klaniczay, 2001, p. 134). A középkori magyar vitézek leggyakrabban használt kézifegyvere az *íj* volt, s ennek jelenlétét a korabeli külföldi és hazai szerzőktől származó források is megerősítették. A 10–16. század között az íjak komoly fejlődésen estek át, egyrészt a keleti íjkészítő kultúrákkal való kapcsolatoknak (bevándorlás, háborúskodás, kereskedelem), másrészt saját innovációknak köszönhetően (Tóth, 2011, p. 911).

A *vadászat* a hadviselési stratégia részeként a magyar nemesség körében tradicionálisan kiemelkedő jelentőséggel bírt. Nemcsak a *katonai készségek és képességek* karbantartását, illetve a társadalmi státuszt erősítette (Csőre, 1996), hanem a *testi felfrissülést* (fizikai rekreációt) is szolgálta. A hazai *solymászat különösen* híresnek bizonyult a középkorban.[92] A *lovaggá válás* egyik előfeltétele a *solymászatban való jártasság* volt. A *solymászatot* a 13. századtól a királyi udvar és a főurak körében divatos presztízstevékenységként emlegették (Csőre, 1996).[93]

A 13. századtól (főleg az Anjou-korban) a nyugati lovagi kultúra hatására a *nemesség* körében már *harci játékokat és párviadalokat* is tartottak. Bár nyugati mintájú, nagyszabású lovagi tornákat nem szerveztek, a magyar királyok udvarába mégis eljutott. I. (Nagy) Lajos uralkodása alatt (1342–1382) a lovagi életforma, a lovagi kultúra támogatása fontos uralkodói, hatalmi-politikai eszközzé vált (Kurcz, 1988), de integrálása csak fokozatosan ment végbe.[94] A feudális lovagi kultúra reprezentációs, hatalmi és gazdasági céljait az uralkodói udvarban határozták meg (Klaniczay, 2001, p. 134).

A *szerzetesek* a *kertészkedésben, földművelésben és állattenyésztésben* találtak újabb, a fizikai erőnlétüket is fejlesztő feladatokra. A kolostorok egy része önellátó gazdálkodásra volt berendezkedve. A földeken dolgozó testvéreknek meg kellett termelni a szellemi- és lelki feladatok ellátásához a szükséges élelmet,[95] amely egyben a *test táplálását és kondicionálását* is biztosította. A földművelő és állat-

[92] A magyar királyi fősolymász tankönyvét használták Európa-szerte a solymászat tudományának elsajátításához (Csőre, 1996).

[93] Aki nem tudott a solymászatról könnyedén és szakszerűen csevegni, azt kinézték az előkelő társaságból (Duhay, 2019, p. 67).

[94] A magyar udvar is átvett az itáliai, a német és francia lovagi tornák gyakorlásából bizonyos elemeket (Klaniczay, 2001, p. 134).

[95] Egyes szerzetesrendek állatokat tenyésztettek, sört és bort is készítettek.

tenyésztő *jobbágyság,* továbbá a kézművességből, iparos és kereskedelmi tevékenységekből élő *városi polgárság* a *testi erőt igénylő fizikai munkával* kapcsolatos *játékos megmérettetéseket* részesítette előnyben. Az egyházi ünnepek és a világi életesemények (naptári ünnepek, búcsúk, farsangok és lakodalmak) kiváló lehetőséget adtak a napi *munkavégzéssel kapcsolatos játékos versenyek* megrendezésére. A birkózás idővel *népi játékká (*a legények virtuskodásává) *szelídült.* A *birkózó küzdelmek* Mátyás király (1458–1490) udvarában már nem tartoztak a legnépszerűbb főúri versenyek közé, inkább az egyszerű nép szórakoztatását szolgálták (Kozma, n. d.). A *nemesség* szívesen töltötte napjait *lakomákkal* és *versenyjátékokkal,* időnként részt vett *zarándoklaton* is, amelyek a lelki megtisztuláshoz vezető elvonulást, a szellemi és fizikai rekreációt is biztosították.

A *szerzetesrendek* (különösen a bencések, ciszterciek) szabadidő-eltöltési szokásai nem voltak látványosak, inkább a *lelki megtisztulásra* és *a rendszeres fizikai munkára* fektették a hangsúlyt. Lehetőséget adtak egy bensőségesebb isten-ember kapcsolat kiépítésére, a tartalmasabb hitélet kialakítására. A *test megtagadása* és az *illumináció* elérésének vágya hozzásegítette a szerzeteseket a kontemplatív imaélmény átéléséhez. Pannonhalmán a bencések napirendje *az imaórákat kemény fizikai munkával* ötvözte, és szabályozott, *ritmizált rekreációs struktúrát* írt elő a hétköznapokban. A jóleső fizikai fáradtságot ellensúlyozni tudták a *gyógyítás,* a *kertészkedés* és a közös *vallási éneklés* adta szellemi megújulás örömével (Leclercq, 1982).

A *városi polgárság* törekedett a főúri életvitel és szokások adaptálására. (Ilyenek voltak például a szerényebb lakomákkal összekötött egyszerűbb zenés és táncos mulatságok.) A *mezőgazdasági munkából élő jobbágyság* nem szívesen vált meg régi szokásaitól. A kereszténység egyre növekvő tilalmi rendeletei ellenére a *Szent Iván-éji tűzgyújtás,* a *farsangi alakoskodás* és a *karikázó táncok* igazi *testi-lelki felfrissüléssel* szolgáltak, és segítettek a napi nehézségek (a súlyos betegségek és a korai halál okozta traumák) elviselésében. Az egyszerű *szolganép* számára a *vásári mulatságok, a táncok* kikapcsolódást jelentettek (születés, keresztelő idején). A *vallási ünnepeken* megelevenedtek a Biblia és Jézus Krisztus történetei (*vallási tárgyú előadások,* például *passió, mirákulum, misztérium-* és *moralitásjáték* formájában stb.).

A középkorban a *fürdőhasználat* megosztotta a világi és az egyházi gondolkodást. A kereszténység földi helytartói a fürdőkre ugyanolyan megvetően tekintettek, mint az antik világ előadó-művészeti hagyományaira. Egyre gyakrabban rendelték el a *fürdők betiltását* valláserkölcsi okokra[96] hivatkozva. A kolostorokban és királyi udvarokban, ennek ellenére, ha kis számban is, de megmaradt néhány

[96] Szembe állítva funkcióját az Istenhez vezető út jelentőségével, a lelki megtisztulás értékével.

melegvizes fürdő. Oláh Miklós esztergomi érsek 1536-ban, Brüsszelben lejegyzett, *Hungaria* című művében megemlékezik a budai Duna-partról, amelynek területén húszlépésnyi távolságban *hévízek* törnek fel. „S ezek a testi betegségektől (főként a keléses, gennyes fertőzésektől) szenvedők számára nagyon jótékonyak. Beszámolt a királyi fürdőről, amelyben úszni is lehet. Mátyás király fürdőjére (a mai Rác fürdő elődjére) gondolt, amelyet a hírek szerint fedett folyosó kötött össze a palotával." (Klaniczay, 1982, idézi Fejér, 2004, p. 39) A szabadidő-eltöltést (a testi-lelki felfrissülést), illetve a gyógyulást is szolgáló *közfürdőket* a középkor folyamán kolostorok, ispotályok mellett, magánvállalkozások formájában is megtaláljuk (Kincses, 1997; Kubinyi, 1999, idézi Flóra, 2020). Városi ellenőrzésű és működtetésű *fürdők* a 14–15. században épültek (Majorossy, 2008, idézi Flóra, 2020). A dinamikusan fejlődő városok, például Buda vagy Kassa népe kifejezetten *rekreációs funkciók* betöltésére létesített fürdőházakat (Kubinyi, 1999, Flóra, 2020).

A fürdőkultúra megerősítésére a városi *fürdőmesterek* céhekbe tömörültek (Kincses, 1997, p. 22, idézi Flóra, 2020, p. 29).[97] A fürdők működtetői többnyire azonosak voltak a borbélyokkal, akik egészségügyi feladatokat is elláttak (Kubinyi, 1999, p. 258; KvLvT. TJkv II/7 139).[98] A *tisztálkodás* biztosítása mellett *borotválással* és *hajvágással* is kedveskedtek vendégeiknek.

Az európai táncdivat és társasági szokások kialakulása mindig a *nemzeti kultúra* virágzása idejére tehető. Ennek köszönhető az európai divattáncok[99] megjelenése Mátyás király (1458–1490) reneszánsz udvarában és az erdélyi fejedelmek vendégfogadásain (Kaposi, 1969). A magyar reneszánsz táncok létezéséről a korabeli források (krónikák, történeti művek, követjelentések, naplók) számoltak be.[100] Mátyás uralkodása idején a reneszánsz szellemiség hatására az *udvari művészetek* (a *zene é*s a *tánc* is) kiemelkedő szerepet kaptak (Kubinyi, 2001, p. 135). Az *udvari tánc* nem pusztán szórakozássá, hanem az *udvari reprezentáció* (a diplomácia és a politika) *szimbolikus eszközévé* is vált, különösen a Beatrix királyné (1457–1508) érkezését követően. A király történetírója, Anto-

[97] A fürdőmester a társadalmi elismertség tekintetében elmaradt a gyógyszerész (patikárius) mögött, a vállalkozás típusát azonban ugyanabba a kategóriába sorolták (Kubinyi, 1999, p. 258, idézi Flóra, 2020, p. 29).

[98] „Német Borbélj János vallását írva adta be […] feredő csinálásért egy pénzt sem adott, hanem gyógyításért adott fl. 8" (Flóra, 2020, p. 29).

[99] Az európai divattánc elnevezés a reneszánsz korban az itáliai reneszánsz táncokra utal, amelyben az udvari táncok kerülnek a figyelem központjába (Felföldi, 1998).

[100] A források megemlítik a Magyarországon járt „olasz táncot" (wällischen Tanz, höfische welschen Tanz), a „Zeuner" (sövénytánc) néven járt füzértáncot, a tüzes „német táncot" (Germanica pyrrichia), az álarcos táncot (Mummerej), a facipőben járt botos táncot (Tanz mit Stecken), az egyszerű körtáncot (Rundtanz), a forgó páros táncot (Kehrab), a harci táncot (militarem pyrrhichiam, Martiales choreas), a kardtáncot, hajdútáncot" (Felföldi, 1998).

nio Bonfini (1427–1502) krónikájában nagy részletességgel írta le az udvari ünnepségeket kísérő táncos-zenés rendezvényeket és kiemelte az uralkodó *mozgásügyességét* (Felföldi, 1998). Az *udvari tánc a* szórakoztatási funkcióján túl a reneszánsz *udvari műveltség igazolására* is szolgált. A *táncalkalmak* – lakomák, koronázások, követségek fogadása – tudatosan megtervezett „társadalmi koreográfiával" készültek. (Strong, 1984) Mátyás tánc iránti elkötelezettségét mutatja, hogy hadviselés közben sem szívesen hanyagolta el a táncos-zenés udvari események megrendezését (Felföldi, 1998). A magyar reneszánsz kultúra fénykora nem zárult le Mátyás király halálával, sőt II. Ulászló (1490–1516) és II. Lajos (1516–1526) udvarában új szakaszba lépett. Ulászló politikai gyengesége ellenére a *zenés-táncos rendezvények* támogatása továbbra sem csökkent (Kubinyi, 2001, p. 141). II. Lajos személyes fejlődését a *lovagi nevelés, zene és tánc* pozitívan befolyásolta (Mikó, Verő, és Jávor, 2008).

Felesége, Habsburg Mária (1505–1558) a Burgundi- és Habsburg-udvari kultúra képviselőjeként személyesen támogatta a *nyugat-európai táncstílusok* megismerését Magyarországon. Bár Jagelló Ulászló és II. Lajos nem rendelkeztek Mátyáséhoz hasonló hatalommal, mégis folytatták a reneszánsz műveltség támogatását. Az új *tánctípusokkal* rendelkező *udvari tánckultúra* nemcsak fennmaradt, hanem fejlődött is. A korabeli *diplomáciai eseményeken* és a reprezentatív *udvari lakomákon* is főszerepet kaptak a *reneszánsz táncok.* A társadalmi hierarchiában és az udvari etikettben a *táncban való jártasság* mértéke szerint is minősítették a király alattvalóit (Strong, 1984).

A magyarországi rekreáció története a rendiség korában

A rendiség korában (1526–1848) a rekreációs szokások differenciáltan jelentek meg a társadalomban. A szabadidő eltöltése még strukturáltabbá és gazdagabbá vált. A reformáció megjelenése, a török uralom, a barokk kultúra, majd a felvilágosodás új formákat és lehetőségeket kínált (Sisa, 2013), amelyekre a további alfejezetekben részletesen is kitérünk. A *jobbágyok* és a *városi polgárok* a lakóhelyükre jellemző szabadidő-eltöltési lehetőségek közül választhattak. A *vásár,* a *búcsú,* a *farsang,* továbbá a *vallási ünnepek,* az *életesemények* (házasságkötés, keresztelők) jelentették a legfontosabb táncos-zenés közösségi alkalmakat. A *népi játékok, a testgyakorlatok* és a *táncos rendezvények* során megélt aktív pihenéssel a parasztság néhány órára megfeledkezhetett (egzisztenciális és egészségügyi) gondjairól.

A 16–17. századi *magyar főurak* számára továbbra is a *vadászat* és a *lovaglás* maradt az a szabadtéren végezhető egészséges *testmozgás,* amely a *hadviselési*

képességek fenntartását is elősegítette. A *törökellenes végvári harcok* időszakában a *vitézi játékok, a bajvívás,* a *fegyveres próbák* a nemesi szórakozás fontos részévé váltak. A végvári katonák között a *vitézi virtus* és a *fizikai ügyesség* biztosította a személyes autonómiát, a társadalmi elismertséget (R. Várkonyi, 1989, 7-14; Csabai, 1939). Zrínyi Miklós *Az török áfium ellen való orvosság* című művében (1661) azonban hangsúlyozza a fizikai erőnlét és a katonai képességek fontosságát, és bírálja a fiatalokat, akik nem fordítanak elég figyelmet a testmozgásra és a harci készségek fejlesztésére. Zrínyi szerint a mozgásszegény életmód gyengíti a nemzet védelmi képességeit és a fiatalok egészségét is.

A témához báró Apor Péter is hozzászólt a kolozsvári diákkoráról írt *Metamorphosis Transylvaniae* című könyvében (1736). A mű az erdélyi nemesi életformát és szokásokat örökíti meg, különös figyelmet fordítva a régi, hagyományos értékekre és a német befolyás előtti állapotokra.

A *vadászat* legnagyobb haszna a *katonai tréning* mellett továbbra is a hús utánpótlása, illetve a ritka prémek beszerzése maradt. A 17. századi magyar arisztokrácia vadászkultúrája jelentős volt. A kora újkori Európában ekkor már bőséges vadászati szakirodalom állt rendelkezésre. A Magyar Királyságban, illetve az Erdélyi Fejedelemségben vadászati szakmódszertani könyvet azonban nem publikáltak (Sánta, 2019). Esterházy Pál *Az vadászat, madarászat mulatságiról* (1661) szóló írásában azonban megemlékezett a *solymászatról,* amely nemcsak erre a ragadozó madárra utalt, hanem a héjára, a karvalyra és a sasra is (Esterházi, 1661, idézi Sánta, 2019, p. 11). Az ősi gyökerekkel rendelkező agarászat (kutyás vadászat) eleinte szintén csak az élelmiszer utánpótlását szolgálta, idővel viszont *vadászati mulatsággá* nemesült (Sánta, 2019, p. 13).

A *városi polgárság* elsősorban *céhes ünnepségek* során élvezhette a fizikai rekreáció áldásait. Felvonulások, erőpróbák, ügyességi versenyek (például kötélhúzás, súlyemelés, táncos párbajok) tarkították a mesterek napját, a céhalapításokat és a patrónus-ünnepeket (Incze, 1995). A *jobbágyság* körében népszerűbbek voltak a hagyományos *népi játékok* és a *zenés-táncos népi mulatságok.* A falusi közösségekben a fizikai rekreáció tevékenységeit mindig a keresztény ünnepkörhöz és az évszakokhoz igazították. A betakarítás utáni *aratóünnepek,* a *farsang,* a *pünkösdi királyválasztás fontos elemei a táncok, az ügyességi versenyek* és a *játékos vetélkedők.*

A szabadtéri rekreáció kiegészült nyaranta az utazás élményével és a fürdők látogatásával. A 16. század második felében Európa-szerte újjáépülő fürdők a század elején tapasztalt hanyatlás végét jelzik.[101] A reformáció hatására a fürdőket ismét megnyitották. A higiéniai és rekreációs célú közfürdők építéséhez

[101] A rövid megtorpanást egyrészt a járványok terjedése, az egyre erősödő erkölcsi aggályok, de a tűzifa árának emelkedése eredményezte (Tuchen, 2003, p. 26, idézi Flóra, 2020, p. 29–30).

jelentősen hozzájárult az ókori orvostudomány[102] iránti érdeklődés. A török hódoltság idején népszerűvé vált a közfürdők látogatása. Mintegy 75 fürdő épült a megszállt országrészben. Közülük néhány ma is működik, és így a törökfürdők utódjának tekinthető – ilyen például a táblafürdőként (deszkafürdőként) elhíresült Király Gyógyfürdő (eredeti nevén Horosz kapu); a zöldoszlopos Rudas Fürdő (Jesil direkli) és a Veli Bej (Veli bég) fürdő.

A 18. századtól *a Habsburg-adminisztráció* támogatásával elindult a *gyógyvizek* felkutatása és a *fürdőhelyek* kiépítése Balatonfüred, Mezőkövesd, Parád településeken. A *fürdők* korán *gyógyturisztikai* szerepet kaptak (Kubinyi, 1999). A *főurak és a polgárok* számára ezek a társasági élet és a szabadidős tevékenységek kedvelt helyszíneivé váltak. A 18. század végén egyre több beteg igyekezett eljutni gyógyvizek mellé. A 19. század elejére az idegenforgalmi mobilitás hatására az üdülőhelyeket már nem csak egészségügyi okból látogatták (Petneki, 2004, p. 44). A *polgárosodással* kialakuló mentalitásváltás nagy szerepet játszott a *fürdőkultúra* iránti igény megnövekedésében. A fürdőközönség megtartásához a szentimentalizmust, az irodalmi romantika eszközeit is felhasználták. A *szegényebb rétegek* által látogatott szabad, úgynevezett *„cigányfürdő"* szintén nagy népszerűségnek örvendett (Petneki, 2004, pp. 46–47).

A *nemesség* számára igényesen kialakított barokk kastélyok és kertjeik nyújtottak változatos szórakozási lehetőségeket (udvari bálok, illetve barokk színházi előadások formájában). A 18–19. században a *magyar főnemesség* és a polgárság körében új rekreációs formák jelentek meg. Széles körben hódoltak az olvasásnak[103] (főként francia és német nyelvű művek, később magyar nyelvű irodalom is), a *természet élvezetével és megfigyelésével együtt járó kertészkedést* a fertődi Esterházy- és a gödöllői Grassalkovich-kastély angolparkjaiban gyakorolták. A szellemi rekreáció kiemelt területei lettek a nemesi udvarokban barokk és rokokó mintára tervezett *zenei estek,* színházi- és bábszínházi bemutatók. A barokk kastélyszínházak jelentős szerepet játszottak a *zene,* a *dráma, a tánc és a bábszínház* színpadi bemutatásában. A 17–18. században az Esterházy-, Batthyány-, Pálffy- és Festetics-család birtokain létesített barokk kastélyszínházak (házi színházak) az udvari reprezentáció színterei voltak. Rendszeresen tartottak *színházi előadásokat* és *operákat,* melyek *táncbetéteket* is tartalmaztak. A fertődi és kismartoni Esterházy-kastély és a Pálffy- és Nádasdy-udvar művészei

[102] Legfőképp Hippokratész és Galenus munkáinak tanulmányozása, melyekben a fürdők jótékony hatásait is hangoztatták (Ferrarius, 1566, Cuneus, 1564, Brancaleoni, 1536, idézi Flóra, 2020, p. 30).

[103] A könyvnyomtatás révén az olvasás, a szellemi önképzés a *főúri és az egyházi körökben* követőkre talált.

már szakképzett udvar- és táncmesterek segítségével léphettek színpadra.[104] A rendiség korában az *európai barokk* és *rokokó udvari kultúrából* Magyarországra érkező *táncok* a szórakozás mellett a társadalmi státuszt is kifejezték.

A *nemesi és városi elit* tánckultúrája is az európai udvari táncokból táplálkozott (Lányi, Martin, és Pesovár, 1983. p. 192), míg a *falusi közösségek* az *archaikus táncformákat* őrizték inkább (Martin, 1964). Hazánkban a tánc ekkoriban a főúri udvarok (barokk kastélyok) és az egyházi iskolák (katolikus és protestáns) révén vált a kulturális élet részévé. (Az utóbbi szerepére a következő alfejezetben bővebben is kitérünk.) A magyarországi *barokk tánckultúra* megismeréséhez csak korlátozott számú elsődleges forrás áll rendelkezésre, de ezek jelentősen hozzájárulnak a korabeli *táncélet* megértéséhez.[105] A *barokk táncformák* a 17. század végétől jelentek meg a nyugati táncmestereket alkalmazó főként a Habsburg-udvarhoz lojális magyar főnemesi családok udvarában. A *nemesi bálok* politikai reprezentációs eszközként szolgáltak, különösen a 18. századi főúri társadalomban. A *barokk táncformák* hatása kimutatható a 19. századi magyar *nemzeti táncstílus* kialakulásában, amely a *nemzeti kultúra* felfedezésével (a nemzeti újjáéledés hatására) szökkent szárba.[106] A *közép- és nagypolgárság* igyekezett lemásolni *nemesi bálokat.* Felkészült táncmesterek meghonosították az európai nemesi udvarok *táncrendezvényeinek szabályait,* a *báli táncok koreográfiáját* (a *nemzeti táncok,* viseletek és zenék kihangsúlyozásával, illetve a báli protokoll szigorú betartásával).[107] A szerényebb anyagi lehetőségekkel rendelkező *közép- és kispolgári családok* egyszerűbb zenés-táncos összejöveteleket tartottak, amelynek pompája jelentősen elmaradt az arisztokrata és nagypolgári bálok színvonalától.

Gróf Széchenyi István (1791–1860) reformkori kezdeményezései erősen támogatták a magyar sportélet fejlődését és az egyének, illetve a társadalom egészségmegőrzését, a magyar sportélet fejlődését. Az angol példákat tanulmányozó Széchenyi nemcsak követte, hanem terjesztette is az újonnan tanult ismereteket.

[104] A gazdag előadó-művészeti repertoár felvonultatása a hatalmi és a kulturális státusz hangsúlyozására is alkalmas volt.

[105] A forrástípusok közé tartoznak: a táncmesterek kéziratai és tánciskolai jegyzetek, amelyek a lépéskombinációk, tartásformák és koreográfiai szabályok rögzítését szolgálták; a főúri levelezések, báli meghívók és rendezvényleírások.

[106] A folyamatot közvetve erősítette az a generációról generációra áthagyományozott mesemondás, a magyar zenei és tánchagyományok megőrzése, amelynek kiaknázása igazán csak a Millennium éveiben kezdődött el.

[107] Erről tanúskodik Szabó Magda *Régimódi történet* című regénye is, amelyben Debrecen nagypolgári és nemesi világának bonyolult kapcsolatrendszerébe ágyazva ismerkedhetünk meg a cívisváros polgári és főúri családjainak személyes és társadalmi feszültséggel átszőtt történetével.

Számos sport- és rekreációs tevékenységet kezdeményezett és támogatott a 19. század első felében; ilyen volt például a Csónakozó Egylet. Széchenyi 1826-ban hozatott Londonból egy kétevezős hajót, és 1827-ben felépítette a Csónakdát, amelyből 1841-ben a Hajós Egylet alakult. A „legnagyobb magyar" a lóversenyzést is megreformálta. Az első pesti lóverseny futamait 1827. június 6-án indították el. Még ugyanebben az évben az angol társasági klubok mintájára megalapította az első, lóversenyeket szervező egyletet, a Nemzeti Kaszinót (eredetileg Pesti Kaszinó néven), amely elsődlegesen a reformkori arisztokrácia és értelmiség találkozóhelyévé vált, ahol eszmecserék, politikai és közgazdasági viták zajlottak. Fülöp Géza (1978) szerint az országszerte elterjedt kaszinók (1833-ra már 29 helyen létesítettek kaszinót vagy olvasóegyletet) a közélet fellendülésének és a reformeszme aktív terjedésének hátterévé váltak. Széchenyi még Angliában ismerte meg a lótenyésztés és a lóverseny innovatív lehetőségeit, amelyeket hazatérve adaptálni kívánt. Az 1827-es *Lovakrul* című művében kifejtette, hogy a versenyek erősen motiválják a minőségi állattenyésztést, egyben kiváló szórakozást és közösségi élményt is nyújtanak. A modern Magyarország egyik megteremtőjeként támogatta *tornatanodák* és *vívóegyletek* létrehozását is.

A *reformkor* (1825–1848) nemzeti törekvéseinek során a *magyaros tánc* és *zene* identitáserősítő szerepet játszott. Egyre népszerűbbek lettek a *nemzeti táncok* (az ugrós, a legényes, a karikázó, a verbunk, majd a csárdás).[108] A verbunk és csárdás bekerült a színházi előadásokba és zeneművekbe (például Erkel Ferenc operáiba), valamint a bálok nemzeti táncaiba és a hazánkban csak jelentős késéssel megismert balett karaktertáncai közé. Széchenyi István *Napló*jában több *bálról* is beszámolt, legfőképpen a csárdás, azaz a „magyar tánc" szerepéről (Széchenyi, 1925), amely a nemzeti mozgalmak vizuális és performatív megjelenéseként szolgált. A csárdás a 19. század első felében jutott el a falvakból a városi kultúrába, és az erősödő magyar identitás iránti vágyat szimbolizálta nemcsak a nemesség, hanem a polgárság körében is (Diószegi, 1990). A palotás[109] szerkezetében és mozdulataiban is emlékeztet a barokk udvari táncokra (Martin, 1995). A verbunk katonatoborzó jellege miatt elterjedt a Habsburg-korszakban, és már a 18. század végétől jelentős szerepet játszott a nemzeti tánckultúra kialakulásában (Martin 1995, pp. 27–41). A 19. század első felében, a reformkorban *v*ált a magyar nemzeti kultúra reprezentatív társastáncává. Az akkor még forma-

[108] A barokk és népi tánckultúra közötti átmenetet is leginkább a *verbunk* képviseli, amely egyesítette a nyugat-európai táncstílusok eleganciáját a magyar népzene és néptánc elemeivel (Kőszeghy, 2004; Dobszay, 1974).

[109] Gyökerei a barokk udvari táncokhoz vezethetők vissza, a reformkori változata már erősen stilizált és nemzeti jelleget hordozott (Diószegi, 1967).

bontó cselekményes balett[110] eljutott Mária Terézia (1717–1780) udvarába, majd a magyar kastélyszínházakba is. Jean George Noverre (1727–1810) francia származású balettművész és táncmester az uralkodónő meghívására udvari táncmesterként és táncrendezőként állt a monarchia szolgálatába. „Az Eszterházán is bemutatott *Páris ítélete* című balettjét Bessenyei György örökítette meg *Delfén* című költeményében" (Staud, 1974, p. 154).

A rekreáció története a hazai katolikus és a protestáns iskolákban

A katolikusok és protestánsok nagy hangsúlyt fektettek a *közösségi ünnepekre.* A *búcsújárás* a 18. században újra virágzásnak indult a barokk katolicizmus hatására (Koszta, 2012). A rendiség korától az egyre nagyobb számban tanulni vágyó diákság (nemesek és polgárok) számára a *katolikus és a protestáns felekezeti iskolák* (kollégiumok) nyújtottak korszerű tanulási lehetőségeket, amelyek közvetve a szabadidő-eltöltési szokásaikat is megváltoztatták. A felekezeti iskolákban a szabadidő-eltöltésre alkalmas testgyakorlatokat is támogatták (például a vívást, a lovaglást, a sétát vagy a szabadtéri játékokat). A jezsuita, piarista és a protestáns iskolákban a nevelés részeként megjelent a rendszeres rekreációs időtöltést is biztosító *testedzés,* valamint a *szabadtéri játékok.* A 16–18. századi magyar iskolákban (a jezsuita és protestáns intézményekben) egyaránt megfigyelhető a fizikai rekreáció tudatos beemelése a nevelési rendszerbe. A jezsuita iskolákban a testnevelés a személyiségfejlesztés részének számított (erős hangsúlyt helyezve az önfegyelemre, a közösségi életre és a testmozgásra). A kolostori élet rendje szerint kialakított iskolai programokban a játék és a torna rekreációs funkciót is betöltött (Szabó & Seres, 2015). A protestáns iskolákban, bár puritánabb keretek között, mégis fontos szerepet kapott a testnevelés. A Debreceni Református Kollégium és a Sárospataki Református Kollégium rendezvényein a tanulók „jó erkölcsre és testgyakorlásra" nevelő gyakorlatokat is végeztek a testi és szellemi fejlődés összhangjának megteremtése érdekében (Németh & Pukánszky, 1996). A 17–18. századi Magyarországon az egyházi iskolák, különösen a jezsuita rend által fenntartott kollégiumok, kiemelt szerepet játszottak a barokk művészetek (főleg a barokk színház- és táncművészet) közvetítésében. A hazai nemzeti tánckultúra virágzása nem maradt elszigetelt jelenség, a barokk kultúra és a felekezeti iskolák kölcsönhatásának köszönhetően gazdagodott.

[110] Noverre cselekményes balettreformjának lényege: a balett tragédia egy egységes cselekményű zenei és koreografikus dráma (Staud, 1974, p. 154).

Az egyházi tanintézményekben eleinte a protestáns, később a katolikus diákok körében is népszerűvé váltak az iskoladrámák. Az iskolai előadásokban[111] a tánc allegorikus, erkölcsi vagy történelmi témákhoz kapcsolódott, gyakran jelenetközi táncbetétként vagy a felvonások között zenés-táncos közjátékként *(intermedium)* is szerepelt (Sőtér, 1965, pp. 151–156). A tánc nemcsak a szórakozást szolgálta, hanem a tanulók test- és viselkedéskultúráját is fejlesztette. Innovatív módon kibővült a protestánsok iskolai curriculuma (a tananyagot feldolgozó iskolai színjátszással, például Comeniusnál [Nagy, 2004, p. 48]), illetve a báli táncok beiktatásával az iskolai rendezvényeken (Dóbék, 2022, p. 74).

A 18. században a *tánc* egyre népszerűbbé vált az *iskolai ünnepségek* megrendezésekor (Nagy, 2004, pp. 41–49). A 17–18. századi Magyarországon nemcsak a katolikus, hanem a protestáns iskolák (református és evangélikus kollégiumok) is jelentős szerepet játszottak a kulturális nevelésben. Bár ezek az iskolák elsősorban a Biblia tanulmányozására és a klasszikus irodalom oktatására helyezték a hangsúlyt, a retorikai és színjáték előadására kidolgozott gyakorlatok révén itt is előfordultak zenei és táncos elemek. A protestáns iskolákban nem volt olyan egységes és szisztematikus táncképzés, mint a jezsuitáknál. Az iskolai ünnepségeken, az évzáró vizsgákon vagy a diákünnepélyeken gyakran szerepeltek dramatikus jelenetek táncformákkal és mozgáskompozíciókkal (Hets, 1938). Ezek azonban nem tekinthetők klasszikus értelemben barokk táncoknak (mint a menüett vagy gavotte), sokkal inkább magyaros elemeket hordozó, ritmikus lépéssorozatoknak, amelyeket a tanulók a helyi hagyományok szerint adtak elő. A Debreceni Református Kollégium és a Sárospataki Református Kollégium ünnepélyein a néptánc és a korabeli udvari tánc hagyományait is tükröző zenés körjátékok, diákköszöntők és páros mozgásformák is előfordultak (Martin, 1995). A protestáns iskolákban a tánc végül nem vált a rendszeres pedagógiai gyakorlat részévé, de alkalmi, ünnepi formában mégis meghatározó lett az iskolai közösségek életében és a nemzeti tánckultúra kialakulásában is.

A hazai rekreáció a polgárosodás időszakában

A 19. század második felében a *polgárosodással* együtt megjelent az igény a közművelődésre, a szabadidő kulturált eltöltésére. Megkezdődött a „testedzés társadalmi hasznosítása", és a szabadidő-eltöltés fogalmának a körvonalai is kirajzolódtak. A városiasodás, az iparosodás, valamint a munkásosztály megje-

[111] Az iskolai előadások a prológust és az epilógust nem számítva, rendszerint három, ritkán öt felvonásból álltak.

lenése új szabadidő-eltöltési igényeket hívott életre. A nyugat-európai országokban már elfogadott, korszerű gondolkodásmód itt is utat tört magának a *nagypolgárság* és az arisztokraták között. Az ekkor már erősen polgárosodott Európában és az USA-ban kialakuló új szemléletmód az egészséget és rekreációt tekintette az *egészség legújabb kori forrásának*. Ez a fajta mentalitásváltás némi késéssel, de elvezetett a közösségi élmény megszerzéséhez szükséges hazai egyesületek megalakulásához. A 19. század végétől az első világháborúig tartott a magyar testkultúra és testedzés megalapozásának korszaka. A reformkor és a dualizmus idején a *természetjárás é*s a *turizmus* vált egyre népszerűbbé.

A társadalmi fejlődés, a nemzeti törekvések és a nyugat-európai minták alapján megszülettek az első egyesületek (például Magyar Atlétikai Club, 1875, MTK és FTC).

A *polgárosodás,* a városiasodás és a nemzeti identitás erősítése hozzájárult a testkultúra és a sport (különösen a torna és az atlétika) társadalmi népszerűsítéséhez (Földesiné, 2003). Egyfelől egészségügyi, másfelől hazafias nevelési célokat is megvalósíthattak a segítségükkel.

Megnőtt az érdeklődés az olyan sportok iránt, mint az úszás, az evezés, a korcsolyázás, a tenisz, a vívás és a lovaglás, mert nemcsak a fizikai rekreációt szolgálták, hanem a társadalmi presztízst is növelték. A korszak gondolkodása az „ép testben ép nemzet" („testben az erő, nemzetben a jövő") eszménykép köré épült. 1911-ben alakult meg az első magyar cserkészcsapat, a Budapesti Református Ifjúsági Egyesület támogatásával, negyven fiúval. A cserkészmozgalom 1912-től vált ismertté Magyarországon.

Az iskolai testnevelés hivatalos tantárgyként csak a 19. század végén vált kötelezővé az elemi népiskolákban. A tanítóképzésben megjelent a *testnevelés* és *egészséges életmód* szemlélete. Ezzel párhuzamosan elindult a *testnevelő tanárok képzése,* valamint kialakult az a szemlélet, amely a *testmozgást* nemcsak egészségmegőrző, hanem hazafias nevelési eszköznek is tekintette. A *testnevelés* és *rekreáció* a társadalom növekvő egészségtudatosságával, nemzeti nevelési céljaival és a polgári önszerveződési törekvésekkel együtt fejlődött (Szabó & Seres, 2015, p. 75). A testedzésen kívül a *népjóléti és higiéniai mozgalmak* vállalták fel az *egészséges életmód* terjesztését. A közegészségügyi egyesületek nyugati mintára hirdették a szabadban és a tornateremben végzett *egészséges és természetes mozgás, a helyes testtartás* fontosságát. Megjelentek az *egészségtudatosságot*, a tisztálkodás értékét (a rendszeres mosakodást és fürdést) népszerűsítő kampányok is. Az orvostársadalom igen korán felismerte a testmozgás preventív és gyógyító szerepét.

A gyógyturizmus kiegészült az *egészségmegőrzés* korszerű elveivel. Közkedvelt lett újra a *fürdőkultúra*, különösen a gyógyvizekre épülő fürdővárosok, mint Hévíz, Balatonfüred és Budapest. A városi polgárság körében új divatot teremtett

a természetjárás, a hegyi túrák, illetve a vidéki és a külföldi nyaralások. Ekkor alakult meg például a Magyar Turista Egyesület (1873), amely divattá tette a *turizmust* és a *természetjárást*. A *Turisták Lapja* (1888–1944 között) és a Magyar Turista Egyesület (1888 óta) a rekreációs és turisztikai kultúra és a természetjárás népszerűsítéséhez egyaránt hozzájárult. A mozgalom célja nemcsak a katonai szolgálatra való felkészítés volt, hanem a fiatalok általános testi edzettségének a biztosítása is (túrák, sportversenyek és táborok) szervezésével (Boros, 2011, pp. 93–94). Megjelentek a „néplélek karbantartását" szolgáló sportesemények, amelyek a háborús erőfeszítések támogatását célozták (Gyáni & Kövér, 2001).

A művészetek kiemelt szerepet kaptak a *kulturális rekreációban.* A színházak, a hangversenyek, az olvasókörök, a kávéházak és kaszinók meghatározó rekreációs helyszínekké váltak a fővárosban és a vidéken. A táncgyakorlás is nagy változatosságot kínált a korszak kulturális életében. A bálok, a táncos összejövetelek szintet léptek. A szórakozás mellett lehetőséget biztosítottak a társadalmi kapcsolatok építésére és a polgári identitás megerősítésére is (Martin, 1995). Az európai divattáncok következő megjelenése a reformkor idejére (1825–1848) datálható, amikor nagy hangsúlyt helyeztek a nemzeti tánckultúra reprezentációjára. A magyar polgári társadalom megkedvelte az európai nemzeti táncokat (a keringőt, a polkát, a mazurkát, illetve a quadrillt). Ezek a modern polgári életmód és ízlés jegyeit tükrözték, ugyanakkor a csárdás és a palotás a nemzeti öntudat szimbólumaként élt a közgondolkodásban, és gyakran megjelentek a polgári társasági életben is (Lányi, Martin & Pesovár, 1983). A társasélet és a társasági táncok szempontjából hatalmas törést jelentett a tragikus kimenetelű 1848/1849-es forradalom és szabadságharc. A nemzeti függetlenségi törekvések bukásával a „magyar társasági élet" is provincializmusba fulladt.[112] A tánc fénye báli szórakozásként megkopott, de helyet adott az *egészséges életmód,* a *testmozgás* innovatívabb megnyilvánulásainak. A tánc ezután az új polgári értékrend és a korszerű kulturális normák közvetítését szolgálta.

Magyarországon a *szabad táncot,* a *modern női gimnasztikát* és az *avantgárd színházi kísérleteket* egyaránt reprezentáló *mozdulatművészeti központok* a Monarchia utolsó éveiben kezdték meg működésüket Budapesten. Három

[112] „S míg Európa-szerte a 20. század eszméi érvényesülnek, új törekvések jelentkeznek sokszor bizarr és extrém formában, addig hazánkban a Ferenc József uralkodására jellemző boldog békeidők hamis illúzióit kergetik a gentry és kispolgári körökben. S minthogy az alig megindúló hazai tánctanítás elsősorban ezeknek a rétegeknek az igényeit kell, hogy kielégítse, tananyaguk is elsősorban ehhez igazodik. Ezért csak olyan hagyományos és divattáncokat vesznek át, amelyek a hazai táncos szokásoknak és körülményeknek megfelelnek. így például a versenytáncot, a táncversenyeket a különböző táncmester egyesületek lapjai szinte meg sem említik" (Kaposi, 1969c, p. 82).

iskolateremtő személyiség képviselte a mozdulatművészeti irányzatokat: Dienes Valéria, Szentpál Olga és Madzsarné Jászi Alice. A mozdulatművészet (orkesztika) a 20. század elején kibontakozó modern művészi mozgásforma volt, amelyet Dienes Valéria (1879–1978) filozófus, mozdulatművész, a magyar orkesztikai mozgalom megalapítója vezetett be hazánkban. Dienes 1912-ben alapította meg orkesztikai iskoláját, ahol az mozdulatművészet mozgásrendszerét tanította. A mozgás filozófiai és lélektani megközelítésében Isadora Duncan (1877–1927) és Raymond Duncan (1874–1966) természetes mozdulatokon alapuló görög tánckultúrából inspirálódó elveiből indult ki, a Bergson-féle életfilozófiát ötvözve a mozdulatművészettel.

Szentpál Olga (1895–1968) a helleraui Dalcroze-iskolában elsajátított *ritmikus gimnasztika* rendszerét hozta haza, amely a zenei hangoknak megfeleltetett mozdulatok kódrendszerén alapult, és a zene belső élményét alakította mozdulatsorrá. Madzsarné Jászi Alice (1885–1935) a Mensendieck-féle női testkultúra[113] népszerűsítője volt Magyarországon, aki a női torna és testkultúra módszertanát, a női gimnasztika egészség- és szépségideálját szintén a saját iskolájában kezdte tanítani pár évvel az első világháború előtt.

Hazai rekreáció a két világháború között

A rekreációt a 20. század elején Magyarországon még nem tekintették önálló diszciplínának. Sokkal inkább az oktatáshoz, a testneveléshez és az egészségmegőrzéshez kapcsolódó területként emlegették (Földesiné, 2003). A rekreáció mégis jelentős változásokat élt meg a 20. század első felében. Különösen a két világháború között módosultak a szabadidős szokások. Egyre fontosabbá vált a nemzettudat erősítése és a társadalmi kohézió fenntartása. A rekreáció intézményesülése és ideológiai felhasználása folytatódott. Már nemcsak az arisztokrata és a polgári életvitel reprezentációjához tartozott hozzá, hanem meghatározó szerepet töltött be a háborús propagandában és a katonai felkészítésben is. A rekreációs törekvések a polgári vagy az örökölt vagyonból élők életminőségét egyértelműen javították, ugyanakkor a háborús sérültek (hadirokkantak) mentális stabilitását és állóképességét is fenntartották (a katonák fizikai és pszichikai regenerációjával). A hadikórházakban különféle sporttevékenységeket, kézműves foglalkozásokat és zenei előadásokat is szerveztek, hogy enyhítsék a háborús

[113] Elizabeth Marguerite de Varel Mensendieck (1864–1957) holland származású amerikai orvosnő és női tornaoktató volt. Kidolgozta a Mensendieck-féle rendszert, egy terápiás női testnevelési korrekciós és megelőző hatású módszertant, illetve a korai légzés- és testneveléspedagógiát Európában és az USA-ban.

traumákat (Bene & Végh, 2021). A hátországban viszont a szórakozási lehetőségek jelentősen beszűkültek. A hátországban a nemesi és a polgári lakosság körében a kávéházi kultúra, a társasjátékok (például a sakkozás) jelentették a szellemi kikapcsolódást (Gyáni & Kövér, 2006). Mindkét világháború mély nyomot hagyott a rekreáció hazai történetében. Korán megjelentek azok a politikai és társadalmi kezdeményezések (például az iskolai sportélet vagy a munkássport mozgalmak), amelyek a következő évtizedek rekreációs rendszerének az alapját képezték. Az állami irányítás és az ideológiai célok viszont erőteljesen befolyásolták a rekreációs lehetőségeket (Földesiné, 2003).

A fizikai rekreáció jelentős állami támogatást kapott és dinamikusan fejlődni is kezdett. A testkultúra és a szabadidő-szervezés fokozatosan része lett az *állami és az egyházi nevelési programoknak.* A cserkészet és a levente mozgalom a két világháború közötti időszakban, sőt a második világháború alatt is jelen voltak. (Nagyon hasonló, mégis eltérő hangsúlyokkal és célokkal.) A cserkészet az önkéntességen, a természet szeretetén és a közösségi szellemen alapult. A különféle próbák teljesítésével a testi nevelésen kívül szociális és rekreációs funkciót (a sportversenyekkel, a természetjárással összekapcsolt táborozással, az időjárás és a térképismereti tudásra alapozó kirándulásokkal) is ellátott (Kulcsár, 1991; Boros, 2011). A leventemozgalom a katonai előképzésre és a nemzeti szellemű nevelésre helyezte a hangsúlyt. Leginkább a hadra foghatóságra készítette elő a fiatalembereket (alaki kiképzéssel, fapuskás gyakorlatokkal, tornával stb.)

A háborús események sajnos korlátozták a civil rekreációs lehetőségeket. A közösségi szabadidős programok jelentős része *propagandacélokat* szolgált, miközben az állam törekedett arra, hogy a lakosság testi és lelki egészségét is fenntartsa. A *szellemi rekreáció* olyan kulturális, művészeti vagy társas tevékenységeket jelentett, amelyek a mentális jóllétet támogatták (Földesiné, 2003). A szellemi rekreáció társadalmi szerepvállalása leginkább a munkásklubok, az olvasókörök, a kulturális egyesületek munkájában merült ki. A második világháború idején a hadiállapot ellenére a tánc közösségformáló ereje megmaradt. (A népi kultúra intézményes támogatása német mintára a kultúrpolitika részévé vált.) A tánc az egyesületekben és a vidéki fonókban komoly rekreációs és közösségépítő funkciót töltött be. Az egyesületek és a társadalmi szervezetek segítették a táncoktatás népszerűsítését, különösen városi környezetben. Elterjedt az iskolai táncoktatás is (például testnevelés órák keretében néptánc és társastánc formájában). A levente mozgalom (kötelező testnevelési és honvédelmi nevelési forma) keretében a tánc is része volt az ifjúsági képzésnek. A tánc szerepelt még a cserkészet és a katonai kiképzőtáborok, illetve hadikórházak rendezvényei során is, leginkább a morálerősítő kulturális prog-

ramok között. Ugyanakkor közösségi és kulturális tevékenységként továbbra is jelen volt a mindennapokban.

A *néptánc a nemzettudat és a lelki ellenállás* szimbolikus eszközévé vált. Továbbra is fontos része volt az egyházi és közösségi ünnepeknek vidéken, annak ellenére, hogy a férfiak jelentős része a fronton harcolt. Az első világháború idején és Trianon után a *néptánc* nemzettudat erősítő és rekreációs szerepe egyaránt megmaradt az elzárt falusi közösségekben. A két világháború között a nemzeti identitás (a magyar népművészet, a néptánc és a népzene révén) tovább erősödött.

A Gyöngyösbokréta mozgalmat 1931-ben alapították, főként a néptánc és népzene színpadi megjelenítésére. Az országos hagyományőrző mozgalom a népzene és a néptánc által teremtett közösségi kohéziót. A nemzeti identitást és az összetartozást képviselték a magyar falvak tánccsoportjai, amelyek Budapesten mutatták be a tájegységükre jellemző néptánchagyományaikat (Pálfi, 1970; Fülemile, 2018). A próbák és a fellépések közösségformáló ereje segített a vidékiek és a fővárosiak *lelki ellenállóképességének* fenntartásában.

A múlt századból örökölt nemesi és polgári bálokat lassan felváltotta a *társastánc* iránti érdeklődés, amely inkább a városi polgárság körében töltött be rekreációs célokat, és vált népszerűvé (a polgári szabadidő-eltöltés és társasági kultúra reprezentálásával). A két világháború közötti időszakban sorra nyíltak a kisebb tánciskolák. A tánctermekben már nemcsak szórakozásra, hanem komplex testi aktivitásokra és a társas kapcsolatok építésére is volt lehetőség. (Kaposi, 1969, pp. 82–83).

Az 1918–1945 között kiteljesedő *mozdulatművészet* (orkesztika) a sokoldalú személyiségfejlesztést és a modern, személyes művészi önkifejezést kívánta támogatni. Képviselőit a mozgás tudatos fejlesztése jellemezte. Az orkesztikai foglalkozások iránt a háborús időszakban főként női közösségek, iskolák és művészkörök képviselői érdeklődtek. Az *orkesztika* dokumentált, iskolaszerű működése az 1917–1918. évi tanévhez köthető. A magyar mozdulatművészek az 1920–1940-es években önálló pedagógiai utakra léptek. Követték a nemzetközi személyiségek és technikák szerepét, de nem másolták mechanikusan a német, a francia vagy az amerikai példákat, hanem saját módszertant igyekeztek létrehozni. A hazai reformpedagógiai és életreform törekvések a mozdulatművészettel több ponton is harmonizálva jelentős nyomot hagytak a modern gondolkodásban. Pethő (2009) szerint hazánkban kialakítottak egy gyermekközpontú, kreatív tanulást támogató irányzatot, amely nemcsak a munkára fókuszált, hanem lehetőséget teremtett a tanulási folyamatok élményszerű megélésére. A szabadidő-eltöltés és a tanulás határai látszólag eltűntek, mert a tanulási folyamat

tervezetté és tudatossá vált.[114] A tanulás élményéhez az összművészeti törekvések *(Gesamtskunst)* is jelentősen hozzájárultak. Elindították a rájuk bízott gyermekeket a komplex személyiségfejlődés útján, amely egy életre meghatározta a világképüket és a gondolkodásukat.

A magyar *életreform* mozgalom nemzetközi előképeihez hasonlóan különös hangsúlyt fektetett a közösségi nevelésre, az *egészséges életmódra* és a *szabadidő* értékes eltöltésére. A *rekreáció* már nem csupán a szórakozásról szólt, hanem a testi-lelki-szellemi harmónia megőrzéséről, a közösségi élmények és a személyes fejlődés tudatos megéléséről.

A *balett* későn vetette meg a lábát a hazai színpadokon. A hazai balettművészetre a romantikus, illetve a klasszikus balett, az amerikai és az európai modern tánc és a Gyagilev vezette formabontó Orosz Balett (Ballets Russes) erős hatást gyakorolt a 20. század első két évtizedében. A két világháború között egyre igényesebb tartalommal állították az Operaház színpadára a táncelőadásokat (például a magyaros balettek mellett bemutatott kortárs magyar zeneszerzők közreműködésével készült formabontó egyfelvonásos műveket).[115]

Rekreáció a szocialista korszakban

A magyarországi szocializmus éveiben a *rekreáció* fizikai és szellemi dimenziói ismét átalakultak. A rekreáció fogalma az 1960-as évektől jelent meg az állami sportpolitika és közművelődési intézményrendszerben (elsősorban a munkásosztály testi-lelki regenerálódásával összefüggésben). A rendszeres *testmozgás* közösségformáló és egészségmegőrző funkciója mellett *ideológiai eszközként* is szerepelt. A szocialista korszak magyar sportpolitikájának alappillére a *tömegsport* fejlesztése volt. A testmozgást állampolgári kötelességként és társadalmilag hasznos testnevelési és tömegsport tevékenységként kezelték, amely a „dolgozó ember" fizikai és szellemi edzettségét szolgálta.[116] A *rekreáció* kifejezés nem létezett a szocialista terminológiában. A *közösségi mozgáskultúra* fejlesztése, a *természetjárás, túrázás, kispályás labdarúgás* mégis előképei voltak a később

[114] Önálló reformelképzelések valósultak meg Batthyány Ervin bögötei iskolájában, a gyermektanulmány hatása érződött a Nagy László tantervén alapuló Új Iskolában. Más reformiskolák, a Családi Iskola, a Cselekvő iskola és a Kerti Iskola koncepció hatottak egymásra. Montessori és Steiner tanai is elterjedtek, óvodák és iskolák kezdték meg működésüket az 1910-es, 1920-as években (Pethő, 2009, pp. 34–35).

[115] Például Bartók Béla és Lengyel Menyhért *A csodálatos mandarin* című, 1926-ban bemutatott előadását.

[116] A sport „a szocialista társadalom számára nélkülözhetetlen nevelési eszköz" – olvasható az OTSH (Országos Testnevelési és Sporthivatal) 1963-as kiadványában (idézi Gál, 2007, p. 21).

értelmezett fogalomnak. A tömegsport formálta azt a szokásrendszert és attitűdöt, amelyre később a rekreációs szakma is épített (Lacza & Nagy, 2011). A „központilag szervezett" és ideológiai szempontból kifogástalan programok kielégítették a lakosság rendszeres testmozgás iránti igényét. Az államszocializmus tudatosan alakította a programokat. Tervezetten és tudatosan ellenőrzött *sport- és táncrendezvényeken* keresztül igyekezett formálni az életmódot és ideológiát, miközben öntevékenynek tűnő közösségi rendezvényeket is támogatott. A *szabadidős tevékenységek* nemcsak hobbiként jelentek meg, hanem a szocialista társadalom ideológiai rendszerébe is integrálódtak.

Így a hétköznapok szürkeségében az élményszerűség, a közösségi együttléttel összekapcsolt mozgás öröme az emberek mindennapi életének részévé vált. A rendszer tömegeket mozgósított (például a szpartakiádok és a diáktáborok segítségével), melyek egyben társadalmi kohéziót és ideológiát is szolgáltak. Az állami szinten szervezett *tömegsport* és sportegyesületi rendszer felelt a kiemelt *s*zocialista tömegsport programok (például a Munkás Testedző Mozgalom), a vállalati üdülői események, a sportnapok és a szpartakiádok megrendezéséért. A szabadtéren vagy a természetben szervezett *kéktúrák* szigorú határvédelmi szabályozás mellett zajlottak. A természetjárás „politikailag semleges" feltöltődési formaként jelent meg. A sportesemények és természetjáró programok (például a védett területen tervezett túrák) az ideológiai stabilitást, a szocializációt szolgálták és nem feltétlenül funkcionáltak spontán rekreációs tevékenységként.

A szocialista állam fontosnak tartotta a fizikai rekreációt és a dolgozók testi-lelki regenerálódását. A gyermekek és az ifjúsági korosztály számára *nyári táborozásokat* szerveztek (úttörő- és építőtáborok), amelyek szórakozásra és ideológiai nevelésre egyaránt alkalmasak voltak. A felnőtt dolgozóknak a SZOT-üdülők, a szakszervezeti sportkörök, a művelődési házak, a könyvtárak jelentették a szocialista kultúraközvetítés helyi centrumait. Az állami kultúrpolitika alaposan megszűrte és irányította a kulturális fogyasztást. A szellemi rekreáció a párt szellemi kontrollja alatt teljesedhetett csak ki. A kisebb-nagyobb településeken aktívan működtek a népművészeti körök, a táncházmozgalom és az amatőr művészeti csoportok. A néptánc igen korán állami támogatásban részesült. Szovjet-orosz mintára tervezték meg a professzionális és amatőr képzést, továbbá az együttesek szervezését is. Az előző korszakban már elismert tánc- és zenei szakembereknek[117] köszönhetően sikerült egy Európában is egyedülálló hagyományőrző néptánckultúrát[118] életre hívni, amely a rendszerváltás után sem veszített az erejéből.

[117] Szentpál Mária és Olga, a Magyar Iskola képviselői, az amatőr és professzionális együttesek vezetői.

[118] A hazai táncházmozgalom a 1970-es évek elején alakult ki, egyedülálló formaként ötvözve a néptánc és népzene autentikus, közösségi élményét városi környezetben.

1950-ben Lőrinc György vezetésével megalapították a hazai balettművészképzésért felelős Állami Balett Intézetet. Az amatőr balett tánctanítás háttérbe szorult. Budapesten és vidéken csak kis létszámú gyermekcsoportok részesülhettek a színpadi tánc esztétikus mozgásrendszeréből. A balett- és a mozdulatművészet hagyományai a *művészi torna, sportgimnasztika és jazzbalett* világában köszöntek vissza, többek között Jeszenszky Endre, illetve Berczik Sára kitartó és szakszerű munkájának és tanítványaiknak köszönhetően. A mozdulatművészet társadalmi támogatottsága és intézményesítése 1948 után megtorpant, mert a baloldali kultúrpolitika a társastánccal együtt „reakciós" műfajjá minősítette,[119] a képviselőit ellehetetlenítette, illetve tevékenységük felfüggesztésére kényszerítette egészen a rendszerváltásig.

Rekreációoktatás a szocializmusban

A rekreáció képviselői először a tanárképzéssel és testkultúrával foglalkozó hazai felsőoktatási intézményekben jutottak katedrához. A téma elemzését Magyar Márton kiválóan feldolgozta a *Kezdetektől napjainkig – avagy a rekreációs felsőoktatás 30 éves története az ELTE-n* című tanulmányában (Magyar, 2020). Az alábbiakban csak a már publikált adatok kiegészítése történik.

*A Testnevelési Főiskola (*jogutódai: Testnevelési Egyetem, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar; Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem) a magyar rekreációs képzés meghatározó intézménye (a hazai rekreációelmélet, -gyakorlat és -kutatás bázisa) volt. A rekreáció oktatása az egyetemen már a 20. század második felében megkezdődött. A rekreációval kapcsolatos ismeretek a testnevelő tanárképzés részeként már az 1960-as évek tananyagában felfedezhetőek. Az 1970-es években már elindultak a szabadidős, rekreációs kutatások, az akkori TF-en az egészségnevelés és a sport irányában (Gáldi, 2011, idézi Magyar, 2020). A rekreáció először még nem önálló szakként, csak felsőoktatási kurzusként, az egészségnevelés és sporttudományi képzés részeként szerepelt a Testnevelési Főiskolán (Lacza, 2014). Megjelentek rekreációs vonatkozású tantárgyak (például a *túravezetés,* a *természetjárás* és a *sportjátékok*). 1984-től beépítették a testnevelőtanár-képzés órarendjébe a *sportrekreáció tantárgy*at, amelyet két féléven át tanultak a diákok a TF-en (Magyar, 2020).

[119] A mozdulatművészet átörökítése a rendszerváltás után megújuló Mozdulatművészek Háza (MOHA) orkesztészeinek (Dienes Gedeon, Fenyves Márk és Pálosi István) köszönhetően történhetett meg.

Az egri *Ho Si Minh Tanárképző Főiskolán* (jogutódja: Eszterházy Károly Katolikus Egyetem) szintén bevezették a rekreációval foglalkozó kurzust (Hidvégi & Honfi, 2008, idézi Magyar, 2020). Egerben 1975-ben indították el az intézmény első, felsőfokú rekreáció- és közművelődésorientált szakját (főiskolai szakképzésként). Ez volt az első olyan rendszeres kurzus, amely kifejezetten a rekreáció és a közösségi mozgáskultúra tanítására irányult, a testkultúra, a testnevelés és a közművelődés hagyományaihoz kapcsolódva. Ez alapozta meg a későbbi *testkulturális-rekreációs képzési profil* kialakulását az intézményben, amely azóta is jelen van a pedagógusképzésben és a rekreációs szakirányokban.

Rekreációs szakmai szervezetek a szocialista korszakban

A lakosságot rendszeres testmozgásra ösztönözte a Magyar Honvédelmi Szövetség, a DISZ/KISZ sportosztályai, a munkahelyi sportkörök, a spartakiád mozgalom. Heti rendszerességgel szerveztek sportnapokat, házi bajnokságokat, túrákat és más fizikai aktivitásokat. A legismertebb kezdeményezések közé tartozik az évente életre hívott országos tömegsport rendezvénysorozat, a több százezer embert megmozgató spartakiád (Földesiné, 2003). A „dolgozók rekreációját" támogatta a Központi Sportiskola és a SZOT-üdülők rendszere is.

A hazai rekreáció a rendszerváltás után

Magyarország az ipar és a közlekedés fejlődésében jócskán lemaradt a jóléti társadalmak mögött, de a lakosság életét és egészségét támadó civilizációs betegségek terén azonban a korabeli statisztikai felmérések egyik legnegatívabb szereplőjévé váltunk. Az olimpiákon és világbajnokságokon nyert aranyak, ezüstök hosszú ideig elterelték a figyelmet a lakosság mozgásszegénységéről az egészségtelen életmód miatt kialakult betegségeiről. Ám a következmények tragikusak és igen nehezen javíthatók. A rendszerváltást követően, az 1990-es évek elejétől a *rekreáció* szerepe hazánkban jelentősen felértékelődött. A politikai és gazdasági változások nyomán a társadalom egyre nyitottabbá vált a szabadidő *értelmes, egészségtudatos eltöltése* iránt. Ebben a folyamatban fontos szerepet játszott a szellemi- és fizikai rekreáció egyensúlyának a hangsúlyozása – nemcsak a testmozgás, hanem a lelki-szellemi feltöltődés is előtérbe került (Magyar, 2020). A Z generáció körében megfigyelhető a kulturális élmények dominanciája (színház, közösségi programok), amely reflektált a változó rekreációs igényekre. A rekreáció nem csupán testmozgás, hanem a *mentális egészség* és *életminőség* javításának kulcsa is, amely egyre nagyobb szerepet kap a tudományos vizsgálatokban és a politikaformálásban is.

A *szellemi rekreáció* formái között nagy népszerűségnek örvendett az *önfejlesztés, a kulturális programok, a természetjárás, a zenehallgatás* vagy az *olvasás,* amelyek kikapcsolódásként a stresszkezelés és a mentális egészségmegőrzés eszközeivé is váltak. Ezzel párhuzamosan a *fizikai rekreációs aktivitások* (sport, wellness, outdoor programok) is gyors fejlődésnek indultak. Egyre több fitneszterem, uszoda, rekreációs létesítmény nyílik azóta is országszerte a prevenciót és az életminőség javítását célzó programokkal (Gősi, 2020).

Az *egészségcélzatú aktivitások* (fitnesz, wellness, jóga) *v*ezettek el az *edzőtermek* térnyeréséhez. Az *aerobik,* az *aqua fitness,* az *erőnléti edzés,* a *medical fitness* (a testi-lelki harmónia megteremtésének igényével végzett, preventív és fittségfejlesztő tevékenységek wellness-termekben és kondiparkokban történnek) által létrejött a *modern fitnesz* és *kondíciófejlesztés.*

Az életkorfüggetlen *aerob* és *fittségi tevékenységek* (korcsolya, tollaslabda, vitorlázás), összefoglaló nevükön *„lifetime" sportágak* hosszú távon fenntartható, a személyes igényekhez igazodó testmozgást kínálnak.

Népszerűek az *élménykereső* (vízisportok, extrém sportok) és *teljesítményelvű tevékenységek* (szabadidősportok, tömegrendezvények [futóversenyek], teljesítménytúrák, kerékpározás), azaz *a természetközeli és élménysportok.* Ezeket többnyire szervezetten valósítják meg, de egyre gyakrabban tűnnek fel a kis mikroközösségek (családok és baráti társaságok) programjai között is. A *kerékpározás* (országúti túrákon, hegyi utakon) korhatár nélkül végezhető, közösségi és teljesítményorientált tevékenység, amely támogatja az állóképességet és kardiovaszkuláris egészséget. A tájékozódási versenyek (futás/kerékpározás) általában komplex fizikai és kognitív készségeket fejlesztenek; a természet adottságait és a szervezett környezetet egyaránt használják.

Az ősi hagyományokat felelevenítő *íjászat, lovas íjászat* a finommotoros készségeket, a koncentrációt és a testtudatot fejlesztik.

A speciális helyszíneken történő *fal-* és *hegymászás, barlangászás* igényesen előkészített fizikai és mentális felkészüléssel (kitartás, problémamegoldás és kockázatmenedzsment megtanításával) történik.

A *vízitúrák* és a *gyógyfürdők* aerob terhelést, regenerációs és relaxációs hatásokat, valamint közösségi élményt biztosítanak.

A *gyaloglás,* a *túrázás* és a *futás* minimális eszközigényű, a kardiovaszkuláris rendszert és a stresszcsökkentést támogató jellegzetességei miatt magas élettani hatású tevékenység, a természetben töltött idő összes előnyével.

A *sportjátékok* (kispályás labdarúgás, streetball, strandröplabda, floorball) nagy szerepet játszanak a szociális kapcsolatok és a csapatszellem fejlesztésében, a mozgás, a koordináció, a strukturált társas élmények biztosításában.

A *kulturális-szellemi tevékenységek* (online tanulás, zenehallgatás, olvasás, művészetek, kulturális turizmus) fókuszba kerülése mellett egyre bővül a szórakozás és játék jellegű aktivitások köre (fesztiválok, közösségi események), de egyre gazdagabb a kínálat a *természetben eltölthető szabadidős tevékenységek* (a természet tanulmányozása és megfigyelése és érdekességek gyűjtése), illetve a *kiegészítő és rekreációs eljárások* (aktív és passzív relaxációs technikák) területén is (Fritz et al., 2013). A *passzív, de értékátadó kulturális programok* (múzeum, színház, kiállítás) látogatása és a *kreatív művészeti tevékenységek* (festés, rajzolás, fotózás, zenélés) flow-élményt nyújtva segítik az önkifejezést, a finommotorikus és kreatív készségek fejlődését, valamint az érzelmi stabilitást.

A tánc különösen érdekes utat járt be: egyszerre volt a kulturális identitás őrzője, a közösségi élmények forrása és a rekreáció hatékony formája, amely sajátosan fejleszti az állóképességet és a koordinációt, emellett stresszoldó, szorongáscsökkentő hatása is dokumentált (Bánhidi, 2016). A rekreációs célzattal gyakorolt tánc formanyelvek minden eddiginél változatosabb formában vehetők igénybe a néptánctól a baletten, a modern és kortárs táncon, a társastáncokon át a divattáncokig. Ezek a mozgásformák szinte kivétel nélkül hozzájárulnak az egészség fenntartáshoz, a közösségépítéshez, az önkifejezéshez és a kulturális élményhez, s eközben remek lehetőséget kínálnak a kikapcsolódásra is. A *néptánc* fejleszti az állóképességet, a mozgáskultúrát, a ritmusérzéket és a közösségi kohéziót. Így rekreációs szempontból is kedvelt közösségi szabadidős tevékenység, mert élményszerű és kulturális nevelő hatása is példaértékű. A gyermekek és felnőttek számára is elérhetőek különféle amatőr, továbbá professzionális néptánccsoportok országszerte. A képzési célok között megtalálható a rekreációs dimenzió (annak jellegzetes értékrendjével). A *balett* hosszú ideig elitista, professzionális művészeti formaként volt jelen a hazai mozgáskultúrában. A rendszerváltás után azonban megjelentek rekreációs céllal kínált balettkurzusok is, különösen a nagyvárosokban felnőttek és újrakezdők számára, amelyek a testtartásjavítás, a harmonikus mozgásfejlesztés, a rugalmasság, az izomerő növelése, a stresszcsökkentés és a testtudat erősítésének komplex fejlesztését kínálják a felnőtt és a gyermek korosztályok számára. A *progresszív balett technika (PBT)* viszonylag új mozgásforma, amely a klasszikus balett alapjaira épül, de modern rekreációs és prevenciós céllal fejlesztették ki. Magyarországon az elmúlt évtizedben vált elérhetővé. Rekreációs aktivitásként végezve az előnyei a következők: izomkontroll fejlesztése labdák és gumiszalagok segítségével, sérülésmegelőzés. Az ízületekre gyakorolt kímélő, közérzetjavító hatása miatt fokozatosan építi fel az állóképességet és a hajlékonyságot, ennek köszönhetően nemcsak a professzionális balett oktatásában alkalmazzák, hanem rekreációs tevékenységként is egyre népszerűbb. A *floor barre* technika a klasszikus

balettgyakorlatok talajon végzett változata. Eredetileg rehabilitációs célra fejlesztették ki. Napjainkban azonban már rekreációs- és wellnessprogramként is működik (például felnőtt balett kurzusokon). Rekreációs aktivitásként előnyei közé sorolható az, hogy ízületkímélő, segíti az alapvető mozgásminták újratanulását, javítja a core-izomzatot, a testtartást és a mozgásminőséget. Különlegessége, hogy az idősebbek, a mozgássérültek és az inaktív felnőttek számára is adaptálható mozgástechnika. A modern és kortárs tánc gyakorlása a közösségi testmozgásra épül. Innovatív és könnyen tanítható a bemelegítés, a tánctechnika megismerése, az improvizáció és a játékos feladatok didaktikus felépítésének köszönhetően. A képzési célok között a rekreációs értékekkel bővített rekreációs dimenzió is figyelemre méltó. A *Graham-, Limón-, Cunningham-, Horton-, Kontakt-improvizáció, Gaga-* stb. *technikák* nemcsak a művészeti önkifejezést, hanem a kreatív mozgást és a testtudatosságot is támogatják. Így a felsorolt technikák rekreációs mozgásformaként is kiválóan alkalmazhatók. A *modern társastánc* (standard és latin) is népszerű, amely gyermek és felnőtt korban, professzionális és amatőr szinten is gyakorolható. A tánciskolák rendszeresen kínálnak kezdő és haladó órákat, gyakran párok, baráti társaságok számára is, hétvégi időpontokban. A tanfolyamok nemcsak mozgásformát, hanem közösségi élményt is nyújtanak: stresszoldás, jobb testtartás, magabiztosság, együttműködés. A képzési célok között itt is visszaköszön a rekreációs élmények megélése. A közösségi visszajelzések alapján a latin táncok különösen jók kezdőknek és újrakezdőknek, de aktív rekreációs fórumként is működnek. A *show- és divattáncok* (sztepp, salsa, rock n' roll, boogie-woogie, utcai táncok stb.) gyakorolhatók fiatalok és felnőttek számára tervezett tanfolyamok keretében rehabilitációként, stresszoldásként, hobbi vagy akár közösségi eseményként. A képzési célok között itt is az élménypedagógiai célzatú megközelítés a legjellemzőbb. Ezek a táncformák a szabadidő hasznos és örömteli eltöltését segítik elő, közösségi találkozókkal, eseményekkel, amatőr és professzionális megmérettetésekkel kiegészítve.

A Mozdulatművészek Háza (MOHA) az Orkesztika Alapítvány irányításával a rendszerváltástól napjainkig aktív központja a mozdulatművészet örökségének, a szabad tánc alapú rekreációs mozgáskultúrának, amelyben a testmozgás, az egészséges életmód és a mentális jólétre való törekvés *integráltan* jelenik meg. A képzési célok között a komplex személyiségfejlesztés mellett a rekreációs dimenzió sem elhanyagolható.

Dienes Gedeon táncelméleti és gyakorlati iránymutatásával két tanítványa, a táncművész és mozdulatművész végzettségű Fenyves Márk és Pálosi István olyan programokat hoztak létre, amelyek mozdulattal formálják a testet, a szellemet és közvetve meghatározzák az életminőséget.

Rekreációt oktató egyetemeink a rendszerváltás után

Debreceni Egyetem Gazdaságitudományi Kar, Egészségtudományi Kar (jogelődje: Kossuth Lajos Tudományegyetem). A Debreceni Egyetem hazánk egyik legkorábbi és legnagyobb felsőoktatási intézménye, amely jelentős szerepet játszik a rekreáció és életmód tudományos és gyakorlati képzésében is. A rekreációs oktatás gyökerei az 1990-es évek elejére nyúlnak vissza, amikor az egyetemen a testnevelő tanárképzés mellett megjelent tantárgyként a szabadidősport, az egészségfejlesztés és a rekreáció is. A Debreceni Egyetem a rekreáció és életmód BA alapszakot 2006-ban indította el a bolognai rendszer bevezetésével. A rekreációs oktatás a Sporttudományi Koordinációs Intézet, illetve a Nevelés- és Művelődéstudományi Intézet keretein belül működik. A Rekreációszervezés BSc szak része az Egészségtudományi Kar kínálatának.

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem (jogelődje: Eszterházy Károly Egyetem, Eger). A rekreációs képzés Egerben a Testnevelési Tanszék keretében indult az 1990-es évek második felében. Már 1997-ben megkezdődött a rekreációszervező képzés a jogelődnél, az Eszterházy Károly Főiskolán (Egerben). A rekreációt először specializációként lehetett elvégezni a testnevelő tanárképzés részeként, majd a bolognai rendszer bevezetésével önálló szak lett. A rekreáció és életmód alapképzési szak (BA) 2006-ban indult el. A képzés célja olyan rekreációs szakemberek képzése, akik képesek egészségtudatos programok tervezésére, életmódfejlesztésre és szabadidősport események szervezésére. 2021 szeptemberétől Rekreáció és életmód alapszak is elérhető az egyetemen.

Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanárképző Központ (jogelődje: Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanárképző Főiskolai Kar). Az országban az ELTE TFK-n engedélyezte a MAB a Rekreáció főiskolai szakot 1992-ben a rekreációs képzést nappali tagozatra is kiterjesztették. 1995-ben bevezették a testnevelő–rekreációszervező szakpárt. 2000-től megjelentek a későbbi szakirányokat megalapozó egészségtudományi és életmód fókuszú kurzusok. 2006-tól a bolognai képzési rendszerben elindult a rekreáció és életmód alapszak (BA), majd a 2010-es évek elején a rekreációs prevenció és az egészségnevelő fókuszú tanárképzés és a testnevelő–egészségtan tanárszak. 2020-tól az ELTE Tanárképző Központ keretein belül az új szakirányok (a turizmus-rekreáció és egészségfejlesztés) bevezetése is felmerült.

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem (jogelődjei: Testnevelési Főiskola, Testnevelési Egyetem, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest). Az 1990-es években megjelentek a szabadidősport, az egészségmegőrzés és a rekreációpedagógia tantárgyak. A 2000-es évektől kezdve a TF alapképzésként is meghirdette a rekreáció és életmód BA szakot, amely

a bolognai rendszer bevezetése után is megmaradt és tovább bővült. A Rekreáció Tanszék a Sportági Intézet részeként működik. Alapképzés (BSc): Rekreáció és életmód; Mesterképzés (MSc): Egészségfejlesztés (specializációként rekreációval). 2003-ban a TF távoktatásos rendszerben önálló rekreációs kurzust indított, a sportmenedzsmenttel szakpárban, amely előfutára volt a bolognai rendszerben 2006-ban meghirdetett rekreáció és egészségfejlesztés alapszaknak. Az intézmény a hazai rekreációelmélet és gyakorlat meghatározó bázisa.

Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar. 2020-ban elindult a Rekreáció MSc képzés Miskolcon, egy évfolyam végzett, majd a szak megszűnt.

Neumann János Egyetem (jogelődje: Pallasz Athéné Egyetem, Pedagógusképző Kar, Kecskemét). A Kecskeméti Főiskolán a 2000-es évek elején kezdődött el a rekreációs oktatás, a testnevelő tanári és a szabadidős szervezői képzések mellett. Az önálló rekreáció és életmód BA szak 2006-tól szerepelt a hivatalos képzési palettán, illeszkedve a bolognai rendszerhez. A cél olyan szakemberek edukációja volt, akik képesek a lakosság egészségtudatos életmódját elősegíteni, szabadidős és wellness programokat tervezni, illetve rekreációs fejlesztéseket végrehajtani közösségi és intézményi szinten.

Nyíregyházi Egyetem (jogelődjei: Bessenyei György Tanárképző Főiskola, Nyíregyházi Főiskola). A rekreáció, mint különálló tudományterület és oktatási irány, az 1990-es évektől jelent meg markánsabban az intézmény képzési palettáján. 2000-ben a főiskolai szintű rekreációszervezés szak elindítása mérföldkövet jelentett az intézmény oktatási kínálatában. A 2006-ban a bolognai folyamat során a rekreációs képzés is átalakult, és a rekreáció és életmód alapszakon (BA) folytatódott tovább. Itt már korszerű, gyakorlatorientált ismereteket adtak át a hallgatóknak az egészséges életmód, a szabadidő-szervezés és a prevenció területén.

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar (jogelődje: Pécsi Orvostudományi Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kara). A rekreációval kapcsolatos képzés Pécsett már az 1990-es évek közepén megjelent a testnevelő tanárképzés specializációjaként. Az önálló rekreáció és életmód BA szak 2006-ban a bolognai rendszer bevezetésével indult a Természettudományi Karon. A Pécsi Tudományegyetem a rekreációs képzés és kutatás egyik legfontosabb hazai központja. Az oktatás a Természettudományi Karon, a Testnevelés- és Sporttudományi Intézetben történik, amely évtizedek óta vezető szerepet tölt be a sport- és rekreációtudományban. A PTE nemcsak a rekreációs szakemberek képzésében, hanem a rekreációelmélet hazai megalapozásában is kulcsszerepet játszik.

Széchenyi István Egyetem Apáczai Csere János Kar (jogelődje: Apáczai Csere János Tanítóképző Főiskola, Győr). A rekreáció oktatása Győrben már a 2000-es évek elején elindult a korábbi Apáczai Csere János Tanítóképző Főiskolán, amely 2008-ban beolvadt a Széchenyi István Egyetembe, és szorosan kapcsolódik

a pedagógusképzéshez, valamint az egészségfejlesztési és szabadidősport-területekhez.

A kar a régió egyik meghatározó képzőhelye a rekreációs és egészségnevelési ismeretek oktatásában, különösen a gyakorlatorientált tréningek, animációs programok és életmódfejlesztési modulok révén. Az egyetemen a szakirányú képzés rekreáció és életmód alapképzési BA szakon zajlik. A gyakorlatorientált oktatás célja a rekreáció és életmód területén fejlesztő és szervező tevékenységet végző szakemberek képzése.

Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar (jogelődje: Juhász Gyula Tanárképző Főiskola). Az ELTE TFK-n elindított oktatás mintájára 1992-ben a szegedi Juhász Gyula Tanárképző Főiskolán is elkezdődött az oktatás a testnevelés-rekreáció főiskolai képzésen, alig egy tucat hallgatóval. A rekreáció, mint tudományterület és gyakorlati diszciplína, már a 2000-es évek eleje óta jelen van a karon, és a testnevelő tanárképzés, valamint az egészségfejlesztő és rekreációs modulok révén vált önálló jelentőségű képzési iránnyá, majd 2010 őszén szerkezeti átalakításon esett át.

A tánc rekreációs szerepvállalása a rendszerváltás utáni hazai felsőoktatásban

Az 1990-es évektől a hazai felsőoktatási intézmények hangsúlyt fektettek a rekreáció jellegű aktivitások, köztük a tánc beépítésére a hallgatók testi-lelki egészségének támogatására. A tánc, mint szabadidős és rekreációs mozgásforma, kettős funkcióval jelent meg: egyrészt mint mozgáskultúra-fejlesztés és a stresszoldás eszköze, másrészt mint kulturális, közösségépítő és önkifejezési lehetőség (Bánhidi, 2016; Magyar, 2020). Mindkét területen megfigyelhető, hogy a tánc ma már nem csupán fizikai aktivitás, hanem *komplex rekreációs eszköz* (Bánhidi, 2016; Magyar, 2020).

A tánc, a sport, a mozgás és a rekreáció a rendszerváltás utáni tanárképzésben

A tánc szerepének felismerése a magyar felsőoktatásban egyre tudatosabban szervezett és pedagógiai szempontból is alátámasztott folyamatként írható le, amely az utóbbi évtizedekben sajátos fúziókkal, komplex projekt-tevékenységekkel látványos eredményeket ért el az interdiszciplinaritás és az interkulturalitás jegyében.

Az elméleti és intézményi háttér kialakítása 1990–2000 között történt. A Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem jogelődje (Testnevelési Főiskola) már az ezredfordulón biztosította a rekreációs képzés egyetemi kereteit (Sportmenedzsment és Rekreáció Tanszék, illetve Torna, Ritmikus Sportgimnasztika, Tánc és Aerobik Tanszék).

A hazai felsőoktatási intézmények támogató szerepének köszönhető, hogy a tánc oktatása a középszintű képzéstől eljuthatott az akadémiai oktatás megvalósításáig.

Az elméleti integráció és kollaboráció 2000–2020 közt valósult meg. Az ELTE Tanárképző Karán 1990-től indult rekreációs képzésben a tánc, a mozgásművészet és a néptánc is helyet kapott, mint választható kurzus. A cél a hallgatók mozgáskultúrájának, testtudatosságának és esztétikai érzékének fejlesztése, valamint a szorongáscsökkentés, önbizalomnövelés és a közösségi élmények támogatása volt (Magyar, 2020). A rekreáció módszertani alapjait különösen a tanárképzésben teremtették meg, a *drámajátékok,* a *néptánc- és a népijátékok,* valamint *mozgáspedagógiák* segítségével. Az ELTE által megszervezett programok során a szakmódszertanok kidolgozásában aktív szerepet vállalt Gabnai Katalin, Jakabné Zórándi Mária, Trencsényi László. A különböző szakterületekről érkező vezető oktatók a pedagógusképzésben részt vevő felsőoktatási intézményekben kiválóan átjárható művészetpedagógiai képzést terveztek a tanár szakos hallgatók számára, amely az intézményi átalakulások és a bolognai rendszer bevezetése után sajnos megszűnt. Az ELTE rekreációs képzésében később külön hangsúlyt kapott a tánc és a mozgáskultúra fejlesztése. A rekreáció és a tánc kapcsolata nemcsak gyakorlati, hanem nevelési, szociális és kulturális szinten is érvényesült (Magyar, 2020). Ezenkívül az ELTE Neveléstudományi Doktori Iskola kutatási programjaiban (Németh András, Boreczky Ágnes és Fenyves Márk kutatói munkájának köszönhetően) dominánsan megjelent az orkesztika hatása a 20. századi pedagógiatörténetben és az életreform-mozgalmakban.

A Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem elméleti és gyakorlati oktatói (Bíróné Nagy Edit, Sipos Kornél, Szécsényiné Fekete Irén) a Magyar Táncművészeti Főiskola tanárképzéséhez jelentős támogatást nyújtottak. Közös képzésekkel (az MTE-en a táncpedagógus, a TF-en az egészségtan tanár végzettséggel) kívánták gazdagítani a hallgatók felkészültségét és eljuttatni őket a kettős diplomaszerzésig, amelynek megszervezése az MTF-ről Dózsa Imre főigazgató és Fodor Antal intézetvezető együttműködésével történt. A szakpárban történő képzés alapot teremtett a tánc pedagógiai és professzionális felsőoktatási beágyazottságához.

A Pécsi Tudományegyetem Testnevelési és Sporttudományi Intézetében is beépültek táncalapú rekreációs modulok a rekreáció és egészségfejlesztés alap-

szakokba, különösen az utóbbi két évtizedben, válaszul az életmódváltás és a prevenciós szemlélet társadalmi elvárásaira (Bánhidi, 2016).

A „Táncoló Egyetem" program 2000 óta működik, több mint ötvenféle tánc- és mozgásformával. A *klinikai és terápiás tánc* Parkinson-kórral élőknek 2016 óta, pszichiátriai betegeknek 2020 óta elérhető. Azóta nagy sikerrel működik egy helyi táncegyüttes és egy cheerleading csoport is.

A Debreceni Egyetem Egészségügyi Karán a pécsi gyakorlathoz hasonlóan léteznek *táncalapú rekreációs modulok a rekreáció és egészségfejlesztés alapszakokba integrálva.* A rekreáció kiemelt szerepet kap a *pozitív idősödés* és *geriátriai readaptáció* előmozdításában. A programok célja nem pusztán fizikai aktivitás, hanem a szemléletformálás is az egészségügyi szakdolgozók körében. A rekreációs képzés meghatározó jelensége a *Mozdulj, Debrecen!* program, amely a Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kara és a Klinikai Központ Debreceni Alapellátási és Egészségfejlesztési Intézete szervezésében jött létre, valamint a *Táncprogramok 2023,* amely a mozgás és társas interakció együttes hatását vizsgálja, különösen a koreográfia és közösségépítés oldaláról.

Tánc- és művészeti felsőoktatás a rendszerváltás után

A művészeti felsőoktatási intézményekben inkább az önkifejezésre, a stresszoldásra és a művészi önreflexióra helyezik a hangsúlyt. A klasszikus tánctechnikák mellett meghatározóvá váltak a *modern táncformák, az improvizációs gyakorlatok és a táncterápia* elemei is. Ezen keresztül a hallgatók nemcsak művészi önkifejezési, hanem mentálhigiénés eszközként is használják a mozgást.

A Magyar Táncművészeti Egyetemen a tánc főleg a *speciális mozgásformák reprezentációjaként* azonosítható, de egyre inkább jelen van rekreációs és életminőség-javító funkcióval is. Az egyetem oktatói az elmúlt húsz évben fokozatosan építették be a táncot rekreációs, mentális és közösségi célú programok bemutatásába. Az intézményben megrendezett tánctudományi konferenciák, a *Tánctudományi Közlemények* és a Tánctudományi Munkabizottság kutatási eredményei megalapozták a tánc elméleti hátterét is. A konferenciák, tanulmánykötetek és pedagógiai módszertani kiadványok révén megalapozták és tudományosan is alátámasztották a tánc mindennapokban betöltött szerepét.

A Moholy-Nagy Művészeti Egyetem a Magyar Táncművészeti Egyetemmel együttműködésben indította útjára 2024-ben a *Fúzió/Test-Mez* kortárs performanszot (a rekreáció, a mozgás, a művészet és a pszichológia határterületeit érintve).

A Színház- és Filmművészeti Egyetem (SZFE) 1990–2000 közötti színészképzésében már megjelent a mozgás- és a testtudatfejlesztés mellett a rekreáció is decentralizált formában (például a színészeknek szánt tánc- és mozgásórákon). 2000–2010 között indítottak mozgás alapú tréningeket, 2010–2020 között mesterkurzusokat, 2020–2025 közt pedig a kutatás-alkotás integrációjában megvalósult néhány – a rekreáció, az egészség és a művészet harmonizációjával életre hívott – kortárstánc-mozgáskurzus. 2025-ben meghirdettek egy mozgás mesterkurzust is 12 heti, 15 kredites szerkezetű képzésként.

A Budapest Cirkuszművészeti és Kortárstánc Főiskola (jogelődje: Budapest Kortárstánc Főiskola) megalapításától (2004) kezdve nagy hangsúlyt fektet a *modern- és a kortárstánc technikák* megalapozása mellett a *testtudatos és egészséges életmódra,* valamint a *rekreációra.* A rekreációs jelleget erősíti az amatőr, nem-professzionális mozgáselemek oktatása (például szabadidős csoportfoglalkozásokon). Az intézmény elkötelezett a kortárstánc-technikák pedagógiai integrációjában; a kutatás-alkotás együttműködésében; a rekreáció, a művészet és az egészség harmonizációjában.

Ez a folyamat a cirkuszművészet szakirány beépülése után 2023 óta is töretlen. Sőt az utóbbi években egyre inkább megvalósítja azokat az *összeművészeti elképzeléseket,* melyek a több évtizeddel ezelőtt létrejött francia kortárstánc világát idézik fel.

Az SZFE és a Budapest Cirkuszművészeti és Kortárstánc Főiskola (jogelődje: Budapest Kortárstánc Főiskola) esetében is egyértelműen megfigyelhető, hogy a tánc nem csupán művészi vagy színpadi elemként jelenik meg, hanem a *testtudatot, a fizikai jóllétet és a közösségi élményt* erősítő rendszeres rekreációs és egészségfejlesztő tevékenységként. Az elmúlt évtizedek képzési struktúrája ezt az irányt támogatva integrálta a rekreációs céllal is gyakorolható tánc népszerűsítését a művészeti képzésbe.

A tánc a rendszerváltás utáni hazai egyházi felsőoktatási intézményekben

A rendszerváltás után a magyarországi egyházi fenntartású felsőoktatási intézmények nemcsak szellemi-kulturális küldetést teljesítettek, hanem egyre nagyobb *hangsúlyt helyeztek a testi és lelki egészség, valamint a holisztikus emberkép támogatására.* A tánc, mint rekreációs tevékenység is fokozatosan beépült (Bánhidi, 2016; Magyar, 2020) a pedagógiai gyakorlatukba.

A 2000-es évektől az intézményekben erősödtek a hallgatók testi egészségének és életminőségének a fejlesztését célzó törekvések. Ennek egyik formája volt a testnevelés, rekreáció és mozgásművészet beépítése a képzési rendszerbe. A tánc

itt nemcsak fizikai aktivitásként, hanem önismereti, közösségi és spirituális élményként is megjelent – különösen a néptánc, a modern mozgásművészet, valamint a kreatív táncterápiás elemek formájában. A tánc rekreációs szerepe többdimenziós. Testi: javítja az állóképességet, a koordinációt, a testtudatot. Mentális: stresszoldó, szorongáscsökkentő, flow-élményt ad. Szociális: közösségépítő, kapcsolatformáló hatású. Lelki/spirituális: az önkifejezés, az ünnep és a rítus része, ami különösen jelentős vallási közegben. A magyarországi egyházi felsőoktatás a rendszerváltást követően fokozatosan ismerte fel a táncban rejlő rekreációs, pedagógiai és spirituális lehetőségeket. Bár a tánc nem képzési profilként jelent meg, mégis integrált része lett a nevelésnek, önfejlesztésnek és közösségi formálásnak – különösen a rekreációs, pedagógiai és művészeti modulok keretében. A jövőben ez a szerep várhatóan tovább erősödik, különösen a holisztikus egészségszemlélet és a fenntartható életmód jegyében.

A Károli Gáspár Református Egyetem (KRE) Pedagógiai Kara rekreációs szemléletű tantárgyakat is kínál, amelyek között szerepel a *tánc- és mozgásművészet,* különösen a tanítóképzésben és a szabadidős pedagógiai modulokban. A képzések célja, hogy a hallgatók a táncot, mint nevelési és közösségformáló eszközt használják az oktatásban és a szabadidő-szervezésben (Bánhidi, 2016).

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem. Katolikus egyetemként kiemelten kezeli az ember testi-lelki egységét, így a tánc beépül a rekreációs és pedagógiai programokba. A néptánc és társastánc, divattánc kurzusok mellett szerepelnek *kreatív mozgásos gyakorlatok* is, amelyek a hallgatók *önismeretét és szociális kompetenciáit* fejlesztik.

A Pázmány Péter Katolikus Egyetem bár nem kínál klasszikus rekreációs képzést, de több szakon (pedagógia, hittanár-nevelőtanár) pedagógiai eszközként jelenik meg a *mozgásos élmény.* Emellett egyes egyetemi lelkiségi programokban vagy közösségi eseményeken a tánc *a spirituális és közösségi élmény közvetítésében* kap szerepet.

Rekreációval foglalkozó hazai szakmai szervezetek és társaságok

A rendszerváltás után a rekreációs civil és szakmai szervezetek munkája társadalmi szinten egyre fontosabb az *egészséges életmód* megtervezésének és kivitelezésének sikere miatt.

Magyar Technikai és Tömegsportklubok Országos Szövetsége. 1990-ben jött létre több mint kétezer szakosztállyal és évente mintegy háromezer rekreációs programmal (lövéssport, íjászat, kispályás labdarúgás). Céljai között szerepelt a technikai és tömegsport fejlesztése, a szabadidő hasznos eltöltésének ösztönzése,

valamint a fiatalok honvédelmi, fizikai és műszaki közösségi nevelése; az egészséges életmód és szabadidősport támogatása technikai és tömegsportok révén; technikai versenyek szervezése (például: légfegyveres lövészet), vetélkedők, diáksportprogramok; esélyegyenlőség, inkluzív hozzáférés biztosítása gyermekek, ifjúság, nők, fogyatékosok számára; a honvédelmi nevelés és az együttműködés a Honvédelmi Sportszövetséggel, közös képzések, táborok szervezése.

Magyar Természetbarát Szövetség. 1987-es újjáéledése után szervezetten támogatja a természetjárást, közösségeket kovácsol (barlangászat, kerékpározás, vízitúra). Központi feladatának tekinti a rekreációs tevékenységek fejlesztését. Célul tűzi ki az egészséges életmód népszerűsítését a természetjárás révén, természeti és kulturális értékek elérését a közösségi pihenőhelyekkel, tanösvényekkel, információs pontokkal, a rekreáció eszközeként a társadalmi kohézió és egyenlő hozzáférés biztosítását, különös tekintettel a kedvezőtlenebb jövedelmű csoportokra.

Magyar Sporttudományi Társaság Rekreációs Szakbizottsága. A bizottság meghatározó volt a 2000-es évektől, amikor a rekreáció tudományos diszciplínaként elfogadottá vált Magyarországon. A rekreációs tevékenységek kutatását, oktatását és gyakorlati alkalmazását segíti elő, valamint fórumot biztosít a szakemberek közötti együttműködésre. Konferenciák, szakmai műhelyek és kiadványok révén hozzájárul a rekreáció fogalmának tisztázásához, az oktatási programok fejlesztéséhez és a társadalmi szemléletformáláshoz.

Rekreációs Szakbizottság. Egyetemi oktató, kutató tagjai a rekreációs élet fejlesztésében (különösen az egészségmegőrzés, a szabadidő-szervezés és az aktív életmód népszerűsítéséért felelős) gyakorló szakemberek. A bizottság tevékenysége kihatott a rekreációs szakemberképzés tartalmára, a szakterület tudományos presztízsének növelésére, valamint a nemzetközi szakmai kapcsolatok erősítésére.

Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság. A társaságot 2010-ben alapították a régió rekreációs és egészséges életmóddal foglalkozó szakemberei. A rekreáció és határterületein kutatókat, oktatókat, hallgatókat, az egészséges életmód, egészségfejlesztés iránt érdeklődőket szeretné megszólítani. 2011 óta negyedévente kiadja a *Recreation* című tudományos magazint. Tudományos kutatásokat végez a rekreációhoz kapcsolt határterületek bevonásával. A legfrissebb szakmai ismereteket integrálja edukációs és tanácsadó szolgáltatásaiba, tudományos konferenciákat szervez, szakmai anyagokat készít, támogatja a rekreációhoz kapcsolódó egészségfejlesztést, betegségmegelőzést, az oktatást és továbbképzést, rekreációs irányultságú ingyenes egészségfejlesztő programokat szervez; hozzájárul az egyének, családok és közösségek életminőségének támogatásához.

Hazánk rekreációs szakemberei a rendszerváltás után

Az alábbiakban olyan hazai szakemberek rövid (oktatói, programvezetői) pályafutása olvasható, akik hazai és nemzetközi szinten is aktívan támogatják a rekreáció fejlesztését.

Bánhidi Miklós a Pécsi Tudományegyetem adjunktusa, a Széchenyi Egyetem docense, majd főiskolai tanára, a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem habilitált egyetemi docense, doktori témavezető. A Magyar Sporttudományi Társaság és a World Leisure Organization tagja, *World Leisure Journal* és a *Geosport* szakmai folyóiratok szerkesztőbizottsági tagja, a Közép-Európai Rekreációs Társaság (KERT) tagja. *A rekreációval kapcsolatos kutatási területei:* magyar felnőttek életvitelének kutatása; országok, régiók sportturizmusának fejlettsége; a sport és a turizmus szerepe a fenttartható településfejlesztésben; az ifjúság rekreációs szokásainak vizsgálata; sportturizmus; fenntartható sport, turizmus, gazdaság.

Benkő Zsuzsanna kandidátus és habilitált professzor emeritus; a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet, az MTA–SZTE Egészségfejlesztés Kutatócsoport, az Alkalmazott Egészségtudományi és Környezeti Nevelés Intézet munkatársa. A rekreációszervezés és egészségfejlesztés BSc és MSc szak szakfelelőse. A Magyar Szociológiai Társaság és a Magyar Politológiai Társaság tagja, a Népegészségtudományi Társaság alapító tagja, a Szegedi Területi Bizottság, az Orvostudományi Szakbizottság és az Egészségfejlesztési Munkabizottság alapítója; a European Public Health Association (EUPHA) és az International Sociological Association (ISA) tagja; a Szegedi Régió Egészségfejlesztéséért Alapítvány kuratóriumának elnöke; az Empátia Lelki Egészségvédő Egyesület tagja, a Népegészségügyi Képző és Kutatóhelyek Országos Egyesületének tagja. *A rekreációval kapcsolatos kutatási területei:* az egészség holisztikus és szalutogenetikus modelljének alkalmazása; testmozgásfókuszú egészségnevelés kortárscsoportban; egészség, egészségfejlesztés, aktív szabadidő-eltöltés.

Dobozy László a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar lovaskultúra-oktató szakirányú továbbképzési szak egykori oktatásszervezője, nyugalmazott tudományos főmunkatársa, a lovaskultúra-oktató szak egyik alapítója. A szak társalapítójaként a lovaskultúra iskolai, köznevelésbe való beépítésének szentelte az életét. A képzés 2005-ben jött létre, és azóta egyedülálló és országosan sikeres lett, amelynek hatása felbecsülhetetlen értékű a magyar lovastársadalom számára. A Magyar Lovaskultúra Társaság tagja, és a Társaság által kiadott *Lovaskultúra* nevű folyóirat elindítója, szerkesztőbizottsági tagja. Az első magyar nyelvű rekreációs tanulmánykötet, a *Válogatott tanulmányok a*

rekreációs képzés számára című kötet szerzője, illetve Jakabházy László mellett a *Sportrekreáció* című tanulmánykötet társszerzője. *A rekreációval kapcsolatos kutatási területei:* rekreációs képzés, természetjárás, szabadidősport-oktatás és -fejlesztés.

Fritz Péter a rekreációs egészségfejlesztés, a táplálkozástudomány és a szabadidősport kiemelkedő szakértője. Fontos szerepet tölt be az egyetemi oktatásban (közép- és felsővezetőként) is, a hazai felsőoktatási intézmények rekreációs, egészségfejlesztési és szabadidősport-szervezési képzéseiben az SZTE Juhász Gyula Pedagógiai Karon, a Testnevelési és Sporttudományi Intézetben, az Eszterházy Károly Főiskola TTK Sporttudományi Intézetben, a Miskolci Egyetem Egészségügyi Karán, a Károli Gáspár Református Egyetemen az Életmód és Testkultúra Intézetben. A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság elnöke, a *Recreation t*udományos magazin főszerkesztője. Fritz Péter a KözépKeletEurópai Rekreációs Társaság elnöke, valamint a Megelőző Orvostudományi Bizottság tagja, *e*mellett a *Rekreáció mindenkinek* sorozat elindítója és sorozatszerkesztője. *A rekreációval kapcsolatos kutatási területei:* fogyasztási szokások rekreációs edzést végzők körében; a rekreáció rendszertani felépítése multidiszciplináris megközelítésben; a rekreáció jelentősége és lehetőségei az Európai Unióban; rekreációs edzéstervek és az egészségtervek hatékonyságának vizsgálata; az egészségfejlesztés lehetőségeinek és hatékonyságának vizsgálata; az egészségfejlesztés lehetőségei a munkahelyeken; az egészségi állapot komplexitása és mérési lehetőségei a munkahelyeken.

Fritz Réka fül-orr-gégész, fej-nyaksebész szakorvos, orvosesztétikai specialista, a Szegedi Tudományegyetem munkatársa. A Közép-Kelet-Európai Társaság tudományos munkatársa, a *Recreation* tudományos magazin „Sporttáplálkozás" című rovatának rovatvezetője. *A rekreációval kapcsolatos kutatási területei:* táplálkozástudomány (fül-orr-gégészeti kórképek és beavatkozások táplálkozástani vonatkozásai), életmód- és szabadidő-rekreáció; egészséges testkép és testtudat; testösszetétel és mérési lehetőségei; aerobik és kardio-fitnesz.

Jakabházy László olimpikon, korábbi MOB-tag, C-csoportos világbajnokságon ezüstérmes jégkorongozó, mesteredző, sportvezető, az OTSH elnökhelyettese. Diplomát szerzett a Testnevelési Főiskola testnevelő tanári, ELTE Bölcsésztudományi Egyetem pszichológia, a prágai Károly Egyetem jégkorong-mesteredző, továbbá *a*z ELTE BTK pszichológus szakán, majd Újvidéken rekreációt tanult. A Testnevelési Főiskola (és jogutódai) vezető oktatója és a rekreációképzés egyik megalapozója. A *Fittkontroll* I., II., III. köteteinek szerzője, illetve Dobozy László mellett a *Sportrekreáció* című tanulmánykötet társszerzője. A Magyar Olimpiai Bizottság és a Magyar Edzők Társaságának tagja, a Magyar Jégkorong

Hírességek Csarnokának tagja. *A rekreációval kapcsolatos kutatási területei:* sportrekreáció, sport és életmód, társadalmi idő, szabadidő.

Kovács Tamás Attila az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Testnevelési Központ, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet főiskolai docense, mestertanár. *A rekreáció elmélete és módszertana* című kötet szerzője. A Magyar Tudományos Akadémia Szegedi Akadémiai Bizottság Orvostudományi Szakbizottságának Egészségfejlesztési munkabizottságának tagja és az Egészségfejlesztésért érdemérem kitűntetettje; Magyar Sporttudományi Társaság Rekreációs Szakbizottságának a tagja; a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság tagja. *A rekreációval kapcsolatos kutatási területei:* a rekreáció elmélete; a rekreáció módszertana; a rekreáció főbb irányzatai; civilizációs kihívások, rekreációs válaszok; a rekreáció kultúrája; a rekreáció főbb kulturális alrendszerei.

Lacza Gyöngyvér testnevelés–rekreáció és angolnyelv-szakos tanár, PhD-fokozatát a Semmelweis Egyetem Testnevelés és Sporttudományi Karán szerezte. Oktatói-kutatói, illetve tanszékvezetői feladatokat lát el a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen (az egykori Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karán (SE TSK). A Magyar Sporttudományi Társaság Rekreációs Szakbizottságának elnökségi tagja; a Magyar Egyetemi és Főiskolai Sportszövetség Healthy Campus Bizottságának társelnöke; a World Leisure Organization tagja; a Síoktatók Magyarországi Szövetségének tagja. A *Recreation* tudományos magazin szerkesztőbizottsági tagja. *A rekreációval kapcsolatos kutatási területei:* aktívéletmód-kutatások, szabadidősport szakpolitika, a rekreáció képzési rendszerének aktualizálása, szabadidősport-rendezvények minőségbiztosítása.

Magyar Márton vendéglátó és szállodaipari közgazdász, közgazdásztanár, közgazdász-erőforrásmenedzser. Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézetben lévő Sport- és Rekreációmenedzsment Kutatócsoport elismert oktatója, habilitált egyetemi docense. A hallgatók testilelki egészségét támogató rekreációs programok és sportesemények szervezésében is aktív szerepet játszik. A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság főtitkára és elnökségi tagja. A *Recreation* tudományos magazin „Szellemi rekreáció" című rovatának szerkesztője. *A rekreációval kapcsolatos kutatási területei:* a fizikai aktivitás, az egészségfejlesztés és a szabadidősport kapcsolatrendszere.

Patakiné Bősze Júlia a rekreáció és életminőség tudomány elismert szakembere. A Károli Gáspár Református Egyetemen Életmód és Testkultúra Intézet vezető oktatója, habilitált egyetemi docense. A Magyar Sporttudományi Társaság Rekreációs Szakbizottság tagja; a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság alapító tagja, korábbi elnökségi tagja. A *Sokszínű rekreáció II.* című tanul-

mánykötet lektora. *A rekreációval kapcsolatos kutatási területei:* egészségtudatos életmódra nevelés; rekreációs szokások és fizikai aktivitás vizsgálata; zöld rekreáció és természetalapú életmódintervenciók; technológiahasználat hatása az életmódra; rekreációs tevékenységek hatása a mentális egészségre; a fizikai rekreáció irányzatainak megújulása a 21. században.

Szatmári Zoltán testnevelőtanár, edző és rekreációs szakember. Az SZTE Juhász Gyula Pedagógiai Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézet, az Eszterházy Károly Főiskola TTK Sporttudományi Intézet egyetemi docense; a Nyíregyházi Főiskola Testnevelés és Sporttudományi Intézet (TSI) oktatója; a Pallasz Athéné Egyetem Pedagógusképző Kar tan (és jogutódja) tanára, a Károli Gáspár Református Egyetem Életmód és Testkultúra Intézet intézetvezető-helyettese, életmód-rekreáció oktató. A Közép-Kelet-Európai Társaság ügyvezető elnöke. A *Recreation* tudományos magazin főszerkesztője és a „Tehetséggondozás" rovat vezetője. *A rekreációval kapcsolatos kutatási területei:* a rekreáció és az egészségnevelés határterületei.

Irodalomjegyzék

Adam Vido. (n. d.). *The history of recreation: From our ancestors to now.* https://adamvido.com/the-history-of-recreation/

Ambrus, L. (2019. május 20). *A játékok szelleme és a kultúra.* Összkép. https://osszkep.hu/2019/05/a-jatekok-szelleme-es-a-kultura/

Ancient Scholar Team. (2024, Dec 13). *Roman recreation: Amphitheaters, baths, and festivals.* https://ancientscholar.org/roman-recreation-amphitheaters-baths-and-festivals/

Anderson, J. (2010). *Modern dance* (2nd ed.). Chelsea House Publishers.

Anonymus. (1975). *Gesta Hungarorum* (P. Dezső, ford.; Gy. Györffy, szerk.). Magyar Helikon.

Apor, P. (1736). *Metamorphosis Transylvaniae.* Jesuit College Press.

Arcangeli, A. (2003). *Ludus, iocus e la costruzione di senso.* Viella.

Arcangeli, A. (Ed.). (2021). *A cultural history of sport in the Renaissance.* Bloomsbury Academic. https://doi.org/10.5040/9781350183018

Bailey, P. (1978). *Leisure and class in Victorian England: Rational recreation and the contest for control, 1830–1885* (pp. 41–44). Routledge.

Bán, I. (1965). Udvari jellegű egyházi irodalom. In Klaniczay T. (szerk.), *A magyar irodalom története II.* (pp. 215–220). Akadémiai Kiadó.

Bánhidi, M. (2016). *Rekreológia.* Magyar Sporttudományi Társaság.

Baranowski, S. (2004). *Strength through joy: Consumerism and mass tourism in the Third Reich.* Cambridge University Press.

Bártfai, K. (n. d.). *Holisztikus gondolkodás az egészségmegőrzésben.* https://bartfaikatalin.hu

Bene, K. & Végh, F. (Szerk.). (2021). *Dél-Dunántúli Hadtörténetírás.* MTA PAB.

Berta, J. & Csabai, K. (Szerk.). (2010). *Szocializáció gyermek- és serdülőkorban.* Akadémiai Kiadó.

Boros, L. (2011). Cserkészek és leventék. *Acta Beregsasiensis, 10*(1), 93–94.

Boucher de Perthes, J. (1857). *Antiquités celtiques et antédiluviennes* (Vol. 3). Gide.

Bősze, J. & Fritz, P. (2011). A rekreáció mozgásanyaga. In Fritz P. (szerk.), *Mozgásos rekreáció* (pp. 189–232). Bába Kiadó.

Brancaleoni, G. (1536). *De balneorum utilitate cum ad sanitatem tuendam tum ad. morbos curandos…* Christian Wechel.

Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological Perspectives on Human Development.* Sage.

Budai, L. (2016a). *Higiénia és testkultúra I.* Rizsporos Hétköznapok. https://rizsporoshetkoznapok.blog.hu

Budai, L. (2016b). *Higiénia és testkultúra II.* Rizsporos Hétköznapok. https://rizsporoshetkoznapok.blog.hu

Burke, P. (1995). The invention of leisure. *Past & Present, 146*(1), 136–150. https://doi.org/10.1093/past/146.1.136

Byron, G. G. (1807). *Poems.* J. Johnson.

Byron, G. G. (1978). *Naplók, levelek* (Bart I., Gy. Horváth L., Tótfalusi I., ford.). Európa.

Caillois, R. (2001). *Man, play and games.* University of Illinois Press.

Camino, A., Lesage, S., Masař, T. & Reichherzer, F. (2023). *Sea, sex & sun. O*pen Book Publishers.

Carcassi, [n. a.] & Orasi, A. (n. d.). *Cultura mediterranea e tradizioni ricreative* (pp. 125–135). Università degli Studi di Roma.

Casalini, C. (2014). Active leisure. *Journal of Jesuit Studies, 1*(3), 400–418. https://doi.org/10.1163/22141332-00103003

Cavallo, D. (1981). *Muscles and morals.* University of Pennsylvania Press.

Constable, G. (1983). *The reformation of the twelfth century.* Cambridge University Press.

Corbin, A. (1995). *L'avènement des loisirs.* Flammarion.

Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Cengage.

Cormack, W. (2016). Early modern sport. *Sport in History, 36(*3), 305–327. https://doi.org/10.1080/17460263.2015.1100671

Cross, G. (1990). *A social history of leisure since 1600.* Venture.

Cross, G. S. (Ed.). (2004). *Encyclopedia of recreation and leisure in America.* Scribner.

Crowther, N. B. (2007). *Sport in ancient times.* Praeger. https://doi.org/10.5040/9798216017714

Csabai, I. (1939). *A végvári magyarság és kultúrája.* Magyarságtudomány.

Csíkszentmihályi, M. (1997). *Flow – Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája* (Legéndyné Szabó E., ford.). Akadémiai Kiadó.

Csőre, P. (1996). *A solymászat története.* TerraPrint.

Daniels, B. C. (1993). Frolics for fun. *Historical Journal of Massachusetts, 21*(2), 1–22.

de Grazia, S. (1962). *Of time, work, and leisure.* Twentieth Century Fund.

Diós, I. (1933). Plebs. In *Magyar Katolikus Lexikon* (p. 526). Szent István Társulat.

Diószegi, V. (1967). *A magyar népi hitvilág.* Akadémiai Kiadó.

Dirven, P., Mendoza Martín, I., Reichherzer, F. & Lesage, S. (2016). *Radiorrhea. E*CER.

Dixon, K. R. & Southern, P. (1992). *The Roman cavalry.* Routledge. https://doi.org/10.56021/9780801841996

Dóbék, Á. (2022). Faludi Ferenc drámája. *Irodalomtörténeti Közlemények, 126*(1), 72–82. https://doi.org/10.56232/itk.2022.1.05

Dubar, C. (2000). *Dancing madly, passionately.* INA.

Duhay, G. A. (2019). Sólymok és solymászat a Kárpát-medencében. *Életünk, 57(*4), 61–75.

Dumazedier, J. (1960). Leisure sociology. *International Social Science Journal, 12(*4), 522–533.

Erikson, E. H. (1997). *Gyermekkor és társadalom (*Helmich K., ford.). Osiris.

Fejér, L. (2004). A fürdőkultúra kezdetei. In Kiss V. és Nagy Z. (szerk.), *Magyar fürdőalmanach* (pp. 35–40). Magyar Fürdőszövetség – Országos Széchényi Könyvtár.

Fekete, M. (2018). *eIdő, avagy a szabadidő behálózása – Generációs kultúrafogyasztás a digitális korban.* Belvedere Meridionale. https://doi.org/10.14232/belvbook.2018.58535

Fél, E. & Hofer, T. (1967). Arányok és mértékek az átányi gazdálkodásban és háztartásban. *Néprajzi Közlemények, 12*(3–4).

Fél, E. & Hofer, T. (1969). *Proper peasants: traditional life in a Hungarian village.* University of Chicago Press.

Felföldi, L. (1998). Tánc. *Encyclopaedia Humana Hungarica 01.* https://www.scribd.com/document/614996365/Encyclopaedia-Humana-Hungarica-1

Ferrarius, O. (1566). *De regulis medicinae libri tres ex Hippocrate, Galeno, et Avicenna…* Brescia.

Fierro, A. (1996). *Paris in the 18th century.* University of Chicago Press.

Fife, S. (2012, January 18). Athletics, Leisure, and Entertainment in Ancient Rome. *World History Encyclopedia.*

Fittà, M. (1998). *Spiele und Spielzeug in der Antike: Unterhaltung und Vergnügen im Altertum.* Theiss.

Fitz, J. (1976). *Der römische Limes in Ungarn.* Fejér Múzeum.

Fitz, J. (1982). *Pannonok évszázada.* Corvina.

Flóra, Á. (2020). „Amely ebet ez előtt mostál, most is azont mosd" – Egy 16. századi fürdőházi jelenet érdekességei. *Korunk, 31(*10), 28–33.

Földesiné Szabó, G. & Gál, A. (Szerk.). (2003). *Sport és társadalom.* Magyar Sporttudományi Társaság.

Földesiné Szabó, G., Gál, A. & Dóczi, T. (2010). *Sportszociológia.* Semmelweis.

Földesiné Szabó, G., Gál, A. & Dóczi, T. (2016). Két tudományág mostohagyereke: A magyar sportszociológia fél évszázados útkeresése. *Szociológiai Szemle, 26(*3), 78–98.

Fritz, P. & Magyar, M. (2015). Rekreációs tevékenységek. In *Szellemi rekreáció* (pp. 119–245). Dialóg Campus.

Fritz, P. & Szatmári, Z. (2011). Szabadidő-irányzatok. In *Mozgásos rekreáció* (Rekreáció mindenkinek I.) (pp. 33–48). Bába és Társa.

Fritz, P. (2013). Szellemi rekreáció. *Recreation, 3*(3), 10–12. https://doi.org/10.21486/recreation.2013.3.3.1

Fritz, P. (Szerk.). (2015). *Szellemi rekreáció.* Dialóg Campus.

Fritz, P., Szatmári, Z. & Plachy, J. (2013). Szellemi rekreáció. *Recreation, 3*(3), 10–12. https://doi.org/10.21486/recreation.2013.3.3.1

Fülemile, Á. (2018). *Népművészeti örökség és hagyományőrzés Magyarországon.* Műcsarnok.

Fülöp, G. (1978). *A magyar olvasóközönség a felvilágosodás idején és a reformkorban.* Akadémiai Kiadó.

Fürdőmánia. (2021). *Törökfürdők.* Fürdőmánia Blog. https://furdomania.blog.hu

Gadamer, H.-G. (1984). *Igazság és módszer I.* (Bonyhai G., ford.). Gondolat.

Gadamer, H.-G. (2006). *Igazság és módszer II.* (Bonyhai G., ford.). Osiris.

Gáldi, G. & Kovács, T. A. (1991). *Rekreáció I.* ELTE.

Gáldi, G. (2011). *A rekreáció elmélete és gyakorlata.* Dialóg Campus.

Garces, K. J. (n. d.). *Recreational activities.* Scribd.

Gelber, S. M. (1999). *Hobbies: Leisure and the Culture of Work in America.* Columbia University Press.

Gini, A. (2001). *My job, my self: Work and the Creation of the Modern Individual.* Routledge.

Glasser, R. (1970). *Leisure: Penalty or prize?* Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-1-349-00432-4

Goldsworthy, A. (2003). *The complete Roman army.* Thames & Hudson.

Goodman, D. (1994). *The republic of letters: Cultural History of the French Enlightenment.* Cornell University Press.

Gősi, Zs. (2020). Szabadidő és életminőség. In *Sokszínű rekreáció II.* (pp. 15–32). Akadémiai Kiadó. https://doi.org/10.1556/9789634546092

Gray, D. & Pelegrino, D. (1973). *Reflections on the recreation and park movement.* NRPA.

Gulick, L. H. (1909). *Mind and work.* Doubleday.

Gyáni, G. & Kövér, Gy. (2001). *Magyarország társadalomtörténete a reformkortól a második világháborúig.* Osiris.

Györffy, Gy. (1977). *István király és műve.* Gondolat.

Hamilton-Smith, E. (2003). History. In *Encyclopedia of Leisure and Outdoor Recreation* (pp. 225–228). Taylor & Francis.

Hankamer, P. (1935). *Deutsche Gegenreformation und deutsches Barock.* Meßler.

Hartwich, E. (1881). *Woran wir leiden.* Voss.

Heller, N. (2020). *A Brief History of Playground Design, Part 1–2.* ASLA. https://www.asla.org/news-insights/the-field/a-brief-history-of-playground-design-part-1

Hembry, P. M. (1990). *The English Spa 1560–1815: A Social History.* Athlone.

Hets, J. A. (1938). *A jezsuiták iskolái Magyarországon a 18. század közepén.* Pray.

Huizinga, J. (1938). *Homo ludens.* Beacon Press.

Hurd, A., Anderson, D. & Mainieri, T. (2021). *Recreation and Leisure in Modern Society.* Jones & Bartlett.

Ibn Ruszta. (1969). In Kovács Z. (szerk.), *Arab források a honfoglalás kori magyarokról.* Európa.

Imperium Romanum. (n. d.). *Roman Games. C*hicago.

Incze, L. (1995). A céhes élet időrendje. *Acta Siculica '95,* 173–180.

Iso-Ahola, S. & Baumeister, R. (2023). Leisure and meaning in life. *Frontiers in Psychology, 14,* 1–11. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1074649

Jaser, C. (2015). *Tennis: History and the Present. A*shgate.

Joseph, L. H. (1949). Physical education in the early Middle Ages. *CIBA Symposia, 10*(5).

Kabzińska-Stawarz, M. (1982). Traditional games. *Ethnologia Polona, 8,* 123–148.

Kaplan, M. (1975). *Leisure: Theory and policy.* Wiley.

Kaposi, E. (1969). A versenytánc kialakulása és fejlődése. *Tánctudományi Tanulmányok,* n. a., 61–91.

Kassing, G. (2018). *History of dance: An Interactive Arts Approach.* Human Kinetics.

Kenyeres, A. Z. & Juhász, E. (2017). A kulturális közfoglalkoztatottak szabadidős kulturális aktivitása. *Kulturális Szemle, 4*(2), 25–41.

Kertész, I. (2012). Felkészülés az ókori olympiai játékokra Élisben. *Magyar Sporttudományi Szemle, 13*(1), 49–60.

Kincses, K. (1997). A soproni fürdők a kora újkorban. *Aetas, 1,* 17–30.

Király, B. & Veszprémy, L. (Szerk.). (2003). *Magyarország hadtörténete I.* Zrínyi.

Kis, J. (1998). Rekreáció. In *Bevezetés egy nemzeti vonatkoztatási rendszerű rekreáció-elméletbe* (pp. 5–17). MTE.

Kiss, V. & Nagy, Z. (Szerk.). (2004). *Magyar fürdőalmanach.* Magyar Fürdőszövetség – Országos Széchényi Könyvtár.

Klaniczay, G. (2000). Elgyötört test és megtépett ruha: Két kultúrtörténeti adalék a performance gyökereihez. In Szőke A. (szerk.), *A performance-művészet (*pp.145–183). *B*alassi.

Klaniczay, G. (2001). *Lovagi kultúra. A*rgumentum.

Klaniczay, T. (Szerk.). (1982). *Magyarországi humanisták – Janus Pannonius.* Szépirodalmi.

Kleij, S. & Masař, T. (2023). *Sports and leisure in Early Modern History. O*pen Book Publishers.

Kotlár, K. (1987). A vadászat története. *Erdészettörténeti Közlemények, 15,* 112–123.

Kovács, H. (2011). *Gyöngyösbokréta. M*agyar Táncművészeti Főiskola.

Kovács, T. A. (1998). *Rekreáció nemzetközi értelmezésben.* n. a.

Kozma, A. (n. d.). *Sporttörténet. O*ktatási segédanyag.

Kraus, R. (1978). *Recreation and Leisure in Modern Society.* Scott Foresman.

Kraus, R. (1999). *Recreation and leisure in modern society.* Jones & Bartlett.

Krautscheid, J. (2004). *DuMont Schnellkurs Tanz: Bühnentanz von den Anfängen bis zur Gegenwart.* DuMont.

Kretchmar, R. S. (2005). *Practical philosophy of sport and Physial Activity.* Human Kinetics.

Kristó, Gy. (1995). *A magyar állam megszületése.* Szegedi Középkorász Műhely.

Kubinyi, A. (1999). *Főpapok, egyházi intézmények és vallásosság a középkori Magyarországon.* METEM.

Kubinyi, A. (2001). *Mátyás király.* Vince.

Kulcsár, S. (1991). *A Makói Református Cserkészet története.* Makó.

Kurcz, Á. (1988). *Lovagi kultúra Magyarországon a 13–14. században.* Akadémiai.

Lacza, Gy. & Nagy, K. (2011). A rekreációs szakemberek iránti kereslet a hazai munkaerőpiacon az üzleti szektorban 2009-2010 között: Alkalmi munka – közepes megbecsültség. *Recreation, 1*(4), 18–23. https://doi.org/10.21486/recreation.2011.1.4.1

Lacza, Gy. (2014). A *magyarországi rekreációs felsőoktatási képzési rendszer hatékonyságának vizsgálata és aktualizálásának lehetőségei a piaci igények tükrében.* Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem.

Lang, T. (2015). *Fürdőélet és egészségturizmus a Dunántúlon az ókortól napjainkig.* Kaposvár.

Lányi, Á., Martin, Gy. & Pesovár, E. (1983). *A körverbunk.* Zeneműkiadó.

László, Gy. (Szerk.). (1996). *A honfoglaló magyarok.* Corvina.

Lee, J. (1915). *Play in education.* Macmillan.

Magyar, M. (2018). Őszi időszakban rejlő animációs lehetőségek. *Recreation, 8*(3), 18–20. https://doi.org/10.21486/recreation.2018.8.3.2

Magyar, M. (2019). Művészetek és rekreáció. *Recreation, 9*(4), 20–30. https://doi.org/10.21486/recreation.2019.9.4.4

Magyar, M. (2020). Rekreációs felsőoktatás. In *Sokszínű rekreáció II.* (pp. 233–252). Akadémiai Kiadó.

Major, R. & Gara, M. (2015). *Az európai színpadi tánc története.* Magyar Táncművészeti Főiskola.

Majorossy, J. & Szende, K. (2008). *Hospitals in Medieval and Early Modern Hungary. C*EU. https://doi.org/10.7767/boehlau.9783205160885.409

Martin, Gy. (1964). *Magyar tánctípusok kelet-európai kapcsolatai. M*TA.

Martin, Gy. (1995). *Magyar tánctípusok kelet-európai kapcsolatai.* Planétás.

Melechi, A. (2017). A nagy mulattató. *BBC History, 7, 8*8.

Metcalfe, A. (2006). *Leisure and Recreation in a Victorian Mining Community. The. Social Economy of Leisure in Northeast England, 1820–1914.* Routledge.

Middleton, V. T. C. & Lickorish, L. J. (2009). *British Tourism.* Routledge.

Mikó, Á., Verő, M. & Jávor, A. (2008). *Mátyás király öröksége – Késő reneszánsz művészet Magyarországon (16–17. század).* MNG.

Miller, S. G. (2004). *Ancient Greek athletics. Y*ale.

Mizerák, K. (2005). *A belső-ázsiai mongol népek sporttörténete a kultikus gyökerektől a 20. századi olimpiai versenysport mozgalomig. S*emmelweis.

Mócsy, A. (1974a). *Pannonia a korai császárság idején.* Akadémiai.

Mócsy, A. (1974b). *Pannonia a késői császárkorban.* Akadémiai.

Mócsy, A. (1974c). *Pannonia and Upper Moesia.* Routledge.

Murray, C. (2019). *Byron, Sport and the Classics.* Messolonghi.

Nagy, J. (2004). Az iskolai színjáték a 18. századi nevelés-oktatásban. *Iskolakultúra, 14*(1), 41–49.

Németh, A. & Pukánszky, B. (1996). *Neveléstörténet.* Nemzeti Tankönyvkiadó.

Németh, A. (2002). A reformpedagógia gyermekképe: A szent gyermek mítoszától a gyermeki öntevékenység funkcionális gyakorlatáig. *Iskolakultúra, 12*(3), 44–53.

Németh, A. (2005). A századelő magyar életreform törekvései. *Iskolakultúra, 15*(2), 38–51.

Németh, A. (Szerk.) (1996). *Reformpedagógia-történeti tanulmányok.* Nemzeti Tankönyvkiadó.

Németh, M. (2005). Az aquincumi Thermae Maiores funkcióváltozásához a 4. században. *Budapest Régiségei, 39,* 137–150.

Nott, J. (2015). *Going to the Palais: A social and cultural hitory of dancing and dance halls in Britain, 1918–1960.* Oxford.

Novak, M. (1994). *A demokratikus kapitalizmus szelleme* (Gieler Gy., ford.). General Press.

Open University. (2025). *Roaring Twenties? Europe in the interwar period.* OpenLearn.

Ortutay, Gy. (Szerk.). (1977–1982). *Magyar néprajzi lexikon, 1977–1982.* Akadémiai.

Pach, Z. & Várkonyi, Á. (1987). *Magyarország története tíz kötetben: 1526–1686* (3/2). Akadémiai.

Pálfi, Cs. (1970). A gyöngyösbokréta története. *Tánctudományi Tanulmányok, 7.*

Patakiné Bősze, J. (2020). Rekreáció. In *Sokszínű rekreáció II.* (pp. 85–102). Akadémiai Kiadó.

Pavlovits, T. (2024). Filozófia és kontempláció. *Magyar Filozófiai Szemle, 68*(2). https://doi.org/10.70510/mfsz.18679

Perényi, Sz. (2013). *Hungary.* Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-8905-4_8

Perényi, Sz. (2014). *Sportolási szokások – Sportolási esélyek és változástrendek.* Debrecen.

Pethő, V. (2009). A reformpedagógiai mozgalom – A legfontosabb nemzetközi és magyar reformtörekvések. *Neveléstörténet, 6*(3–4), 34–50.

Petneki, Á. (2004). Fürdőélet. In Kiss V. és Nagy Z. (szerk.), *Magyar fürdőalmanach* (pp. 41–52). Magyar Fürdőszövetség – Országos Széchényi Könyvtár.

Póczy, K. (1987). *Mozaikok.* Akadémiai.

Póczy, K. (2004). *Aquincum – Budapest római kori történelmi városmagja.* Enciklopédia.

Rabinovszky, M. (1934). A tánc őstörténete – Kurt Sachs könyve. *Nyugat, 8.*

Raffai, J. (2001). *A mesélő ember.* Osiris.

Rétsági, E., et al. (2011). *Sportelméleti ismeretek.* Dialóg Campus.

Révész, L. (1996). *A karosi honfoglalás kori temetők – Régészeti adatok a Felső-Tisza-vidék X. századi történetéhez.* Herman Ottó Múzeum.

Riesman, D. (1961). *The lonely crowd.* Yale.

Róna-Tas, A. (1996). *A honfoglaló magyar nép.* Balassi.

Sachs, C. (1933). *Eine Weltgeschichte des Tanzes.* Reimer.

Samaras, T. (2017). *Leisure in Classical Greek Philosophy.* Palgrave.

Sánta, L. (2019). *Vadászat.* Mezőgazdasági Múzeum.

Schildt, A. (1996). From Reconstruction to 'Leisure Society': Free Time, Recreational Behaviour and the Discourse on Leisure Time in the West German Recovery Society of the 1950s. *Contemporary European History, 5*(2), 191–222. https://doi.org/10.1017/S0960777300003775

Simmons, D. & Moore, K. (2014). *Recreation.* Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-01669-6_299-1

Sisa, J. (Szerk.). (2013). *A magyar művészet a 19. században – Építészet és iparművészet.* Osiris.

Smith, K. L. (2010). *Popular dance: From ballroom to hip-hop.* Chelsea.

Snape, B. (2016). *Industrial Welfare, Sport, and Leisure in post-First World War Social Reconstruction.* Playing Pasts.

Somfai, L. (1977). *Joseph Haydn élete képekben és dokumentumokban.* Zeneműkiadó.

Soproni, S. (1985). *Die Letzten Jahrzehnte Des Pannoinischen Limes.* Beck.

Staud, G. (1974). *A francia színház a XVIII. században* (Európai Antológia). *G*ondolat.

Stearns, P. N. (2012). *The Industrial revolution in Word History.* Westview.

Stebbins, R. A. (1982). Serious leisure: A Conceptual Statement. *Pacific Sociological Review, 25,* 251–272. https://doi.org/10.2307/1388726

Stebbins, R. A. (1997). Casual leisure: a conceptual statement. *Leisure Studies, 16*(1), 17–25. https://doi.org/10.1080/026143697375485

Stebbins, R. A. (2007). *Serious leisure.* Transaction. https://doi.org/10.1057/9780230625181_27

Stebbins, R. A. (2017). *Leisure reflections No. 46: The Literature Review in Exploratory Leisure Research. L*eisure Studies Association. https://leisurestudiesblog.wordpress.com/2017/10/27/489/

Stebbins, R. A. (2025). *Leisure.* Britannica.

Strong, R. (1984). *Art and power: Renaissance Festivals, 1450–1650.* Boydell.

Sutton-Smith, B. (1997). *The Ambiguity of play.* Harvard.

Sylvester, C. (1999). *The western idea of work and leisure. S*tate College.

Szabó, B. & Seres, J. (2015). Az iskolai testnevelés-tanítás kialakulása és fejlődése a neoabszolutizmus és a dualizmus kori Magyarországon Eger fiú középiskoláiban. *Neveléstörténet, 12*(1–2), 70–78.

Szatmári, Z. (Szerk.). (2018). *Sport, életmód, egészség.* Akadémiai.

Széchenyi, I. (1925). *Gróf Széchenyi István naplói* (Viszota Gy., szerk.). Magyar Történelmi Társulat.

Taes, S. (2020). *The wellness revolution: Body culture.* Europeana.

Tarkó, K. (2024). *Életmód és szabadidő ismeretek.* Szeged.

Thurley, S. (1993). *The Royal Palaces of Tudor England.* Yale.

Tóth, E. (2003). *A pannoniai városok vallási élete.* Teleki.

Tóth, Z. H. (2011). A késő középkori magyar íj forrásai. *Hadtörténelmi Közlemények, 3*(124), 911–918.

Tuchen, B. (2003). *Öffentliche Badhäuser in Deutschland und der Schweiz im Mittelalter und der Frühen.* Petersberg.

Ürögdi, Gy. (1963). *A régi Róma.* Gondolat.

Vályi, R. (1963). *A táncművészet története.* KJK.

Veal, A. J. (1992). Definitions of leisure and recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation, 2*(4), 44–48.

Vigarello, G. (2005). *Histoire du corps.* Seuil.

Visy, Zs. (2003a). *The Ripa Pannonica in Hungary.* Corvina.

Visy, Zs. (2003b). Limes. *Régi-Új Magyar Építőművészet,* 21–28.

Vitányi, I. (1998). Életmód, szabadidő, személyiség. Gondolatok az életmód-kutatások összefüggésrendszeréről. In *V*itányi I. (szerk.), *Szociológia – emberközelben* (pp. 307–323). Új Mandátum.

Voigt, V. (2017). *Néprajzi és etnológiai alapfogalmak.* Debreceni Egyetem Néprajzi Tanszék.

Vörös, K. (1997). *Hétköznapok a polgári Magyarországon.* MTA.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society.* Harvard.

Weber, M. (2002). *Protestant ethic and the Spirit of Capitalism.* Penguin.

Wittgenstein, L. (1990). *Filozófiai vizsgálódások* (Neumer K., ford.). Akadémiai.

Zarrilli, P. et al. (2006). *Theatre histories: An Introduction.* Routledge.

Zowisło, M. (2010). Leisure as a Category of Culture, Philosophy and Recreation. *Physical Culture and Sport, 50*(1), 66–71. https://doi.org/10.2478/v10141-010-0024-y

Zrínyi, M. (1981). *Az török áfium ellen való orvosság.* Magvető.

Zsoldos, A. (2000). Szent István korának magyar társadalma. *Kisebbségkutatás, 3*(9), 419–425.

Illusztrációk jegyzéke

Képjegyzék

1. kép. A Jacobs Kekszgyár (Jacob's Biscuit Factory) dolgozói a tornateremben, 1950–1965, Írország, Dublin Városi Könyvtár és Levéltár (Dublin City Library and Archive) CC BY-NC-ND. Taes, 2020. https://www.europeana.eu/fr/blog/the-wellness-revolution-body-culture

2. kép. Irodai alkalmazottak egy úgynevezett egészséges (tornával eltöltött) szünetben, 1950-1960-as évek, K.W. Gullers, Észak-Skandináv Múzeum Alapítvány (Stiftelsen Nordiska museet). CC BY-NC-ND. Taes, 2020. https://www.europeana.eu/fr/blog/the-wellness-revolution-body-culture

3. kép. Hartwich, E. (1881). Woran wir leiden [Borítókép]. University Library Basel. 2024. január 30. https://books.google.hu/books?id=AxFtygAACAAJ

4. kép. Heller, N. (2020, March 12). A brief history of playground design, part 1. The Field. https://thefield.asla.org/2020/03/12/a-brief-history-of-playground-design-part-1/

Táblázatjegyzék

1. táblázat. A nemzetközi szakirodalomban a free time és a leisure definíciók összehasonlítása. Tarkó, 2024; átdolgozta Fritz Péter.
2. táblázat. A hazai szakirodalomban a free time és a leisure definíciók összehasonlítása. Fritz Péter szerkesztése Dóczy és Földesiné, Gál és Szabó, Gáldi és Kovács, Juhász, Kenyeres, Magyar, Bősze és Fritz és Szatmári, Perényi, Tarkó, Vári és Vitányi meghatározásai alapján.
3. táblázat. Rekreáció definíciók a nemzetközi szakirodalomból. A szerző szerkesztése Gray, Karus, UNESCO, Simmons és Moore, illetve a Kanadai Park- és Szabadidőszövetség nyomán.
4. táblázat. Rekreáció definíciók a hazai szakirodalomból. A szerző szerkesztése Ábrahám, Bánhidi, Berta, Csabai, Fritz, Kis és Kovács nyomán.
5. táblázat. A nemzetközi szakirodalom adaptációja a hazai szerzők publikációiban. A szerző szerkesztése Bánhidi, Földesiné és Dóczi és Gál és Szabó, Fritz, Kovács, Magyar, Patakiné, Perényi, Szatmári, Tarkó nyomán.
6. táblázat. Az európai és Európán kívüli rekreációtörténet jellemzőinek összehasonlítása Fritz Péter szerkesztése.
7. táblázat. A szabadidő, a boldogság, az igazság és a jólét kapcsolata Platón és Arisztotelész filozófiájában. A szerző szerkesztése Samaras, 2017 nyomán.

A REKREÁTOR MINT EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI SZAKEMBER

Fritz Péter
egyetemi docens, Károli Gáspár Református Egyetem, Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar, Életmód és Testkultúra Intézet, Budapest, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7384-0073

Absztrakt

A fejezet célja a rekreátor mint egészségfejlesztési szakember szerepének, kompetenciarendszerének és társadalmi jelentőségének bemutatása. A rekreátor olyan multidiszciplináris tudással rendelkező szakember, aki a szabadidő strukturált, élményalapú felhasználásán keresztül támogatja az egyének fizikai, mentális és szociális jóllétét. A tanulmány áttekinti a rekreáció hazai és nemzetközi fejlődéstörténetét, a szakma munkaerőpiaci kihívásait, valamint a képzési rendszerek sajátosságait. Kiemeli a World Leisure and Recreation Association által meghatározott kompetenciákat, továbbá rámutat a rekreáció szerepére a 21. századi egészségfejlesztésben, különös tekintettel a prevencióra, a közösségi egészségfejlesztésre és a digitális technológiák integrációjára. A fejezet hangsúlyozza a szakmai együttműködés, az élethosszig tartó tanulás és a minőségbiztosítás jelentőségét, valamint bemutatja a rekreátor életpályamodelljének lehetséges irányait.

Kulcsszavak: rekreáció, egészségfejlesztés, rekreátor, életmód, prevenció, kompetenciák, szabadidő

THE RECREATION PROFESSIONAL AS A HEALTH PROMOTION SPECIALIST

Abstract

The aim of this chapter is to present the role, competency framework, and societal relevance of the recreation professional as a health promotion specialist. The recreation professional is a multidisciplinary expert who supports individuals'

A rekreáció elmélete, 219–226.
DOI: https://doi.org/10.56037/978-963-646-461-5-05

physical, mental, and social well-being through the structured and experience-based use of leisure time. The study provides an overview of the historical development of recreation both internationally and in Hungary, discusses labor market challenges, and examines the characteristics of training systems. It highlights the competencies defined by the World Leisure and Recreation Association and emphasizes the growing importance of recreation in 21st-century health promotion, particularly in prevention, community health development, and the integration of digital technologies. The chapter also underlines the importance of professional collaboration, lifelong learning, and quality assurance, while outlining potential career pathways for recreation professionals.

Keywords: recreation, health promotion, recreation professional, lifestyle, prevention, competencies, leisure

Ki is az a rekreátor?

Hiába keressük az értelmező szótárban a választ arra, hogy ki a rekreátor, nem találjuk. Az elnevezés egy olyan szakembert takar, aki szakmai segítséget nyújt az embereknek szabadidejük aktív eltöltésére úgy, hogy az egészségük fejlesztését is szolgálja. A rekreátor egészségfejlesztési szakember, aki a kliensek mindennapjait segíti élvezhetőbbé tenni, segít a mindennapok során felgyülemlett stressz levezetésében, segít nekik feltöltődni, ellazulni és egy egészséges életmódot kialakítani.

A rekreátornak képesnek kell lennie életmódformálásra, egészségfejlesztő szemlélet kialakítására, rekreációs tevékenységek alkalmazására, élményalapú programok szervezésére, állapotfelmérésre és -tesztelésre, multidiszciplináris konzultációra, minőségbiztosítási szemléletre. Ezek a rekreátor alapvető kompetenciái (Kovács, 2004).

Az egészség értékként kezelése, az emberi erőforrás mind értékesebbé válása, az életkörülmények javulása szinte szükségletként jelezte a rekreáció szakmai hátterének kidolgozását, egészségtudományon belüli helyének meghatározását és a szakemberképzés megindítását. Lengyelország már a hetvenes évek elején felismerte a rekreáció fontosságát és időszerűségét. Ennek eredményeként a varsói AWF-en (Akademia Wychowania Fizycznego) már 1975-ben tantárgy lett a rekreáció, majd a nyolcvanas évek második felében az összes felsőoktatási

intézményben bevezették. Magyarországon 1989-ben az ELTE Tanárképző Főiskola megindította nappali tagozatos, kétszakos rendszerben (testnevelés–rekreáció) a felsőfokú rekreációs szakemberek képzését. 1992-től Szegeden, a Juhász Gyula Tanárképző Főiskola Testnevelési Tanszékén is beindult a szintén kétszakos (testnevelés–rekreáció) szakemberképzés, majd 2002-től a Testnevelési Egyetemen is megkezdődött a rekreációs szakemberek képzése.

Az azóta eltelt idő alatt a képzés folyamatosan változott, kereste igazi helyét a munkaerőpiacon és a tudományon belül is. Kezdetben nem volt egységes értelmezése a rekreációnak, a magyar nyelvű szakirodalmat, tankönyveket pedig legfeljebb jó szándékú próbálkozásoknak lehetett nevezni.

A rekreáció szakos hallgatóknak a diploma megszerzése után egy újabb problémával kellett szembesülniük: ez a munkaerőpiac érdektelenségével a frissen végzettekkel szemben. Azt is mondhatnánk, hogy a probléma oka a túlképzés volt, hiszen nagyobb volt a kínálat, mint a kereslet. Sőt felmerülhetett, hogy esetlegesen nincs is szükség az efféle szakemberekre, hisz a keresleti oldalon nem volt rájuk igény, vagy a munkaerőpiac nem is igazán tudta, hogy mit takar igazán a rekreációs képzés. Milyen feladatok elvégzésére, milyen munkakörök betöltésére alkalmasak a felsőoktatásban rekreáció szakon végzett hallgatók? A munkáltatók szívesebben alkalmazták az olcsóbb fizetési kategóriába sorolható OKJ-s végzettséggel rendelkező szakembereket, akik a rekreátoroknál szűkebb ismeretekkel rendelkeztek (személyi edző, aerobik edző stb.). Ezen a helyzeten változtatni kellett, sőt, a probléma megoldásán jelenleg is folyamatosan dolgozni kell. A rekreációt mint egy teljesen új terméket kell felfogni, és a piaccal megismertetni. Egy új üdítőitalról sem tudok addig véleményt mondani, amíg nem kóstoltam, vagy igen? Valószínűleg az előző mondat filozófiájával való azonosulás lehet mégis a gátja a rekreáció túlzottan lassú térhódításának Magyarországon, hiszen ahhoz, hogy megkóstolhassam az új üdítőt, az előállítók részéről nagyon hosszú út vezet odáig, és komoly szakmák együttes munkájára van szükség. Szükséges maga a jó minőségű és lehetőleg egészséges ital, a csábító és praktikus csomagolás, a kellemes íz, a színhatás. A termék bevezetése a piacra (reklámok, promóciók, kóstolók stb.), megfizethető ár, választékos kiszerelés, felépített disztribúció stb. Egy üdítőital kifejlesztésének alapja az, hogy a víz nélkülözhetetlen eleme az életnek; a szomjúság, a szükséglet teremti meg a piacot, és manapság egyre jobban igaz az is, hogy a jó reklám teremti meg a manipulált szükségletet, mely az emberek szubjektív választását befolyásolja. A rekreáció egy termék, a rekreátor pedig egy szolgáltatási csomagot tud biztosítani, aminek a minőségét a felsőoktatás tudja garantálni. A piacra történő bevezetésével évekig csupán maguk a rekreátorok próbálkoztak. Nyilvánvaló, hogy a rekreátorok egyenként a keresleti oldalnak csak kicsiny szeletében tudják felkelteni az érdeklő-

dést. Ezen egy módon lehet változtatni: a rekreációban érintett gazdasági szereplők (magazinok, szaklapok, sportszergyártók, klubok), kormányzati szereplők (minisztériumok), felsőoktatási intézmények és a rekreátorok közösen, egymással együttműködve tudják széles körben megismertetni, elfogadtatni, hogy ez egy fontos és hasznos szakma. Az, hogy a piac nem tudja, hogy mit jelent a rekreáció, nem azt jelenti, hogy nincs rá igénye, vagy ösztönösen, szakmai segítség nélkül ne végezne rekreációs tevékenységet. Meg kell ismertetni a piaci szereplőkkel a rekreáció fontosságát, azt, hogy milyen előnyökkel járhat számukra, ha képzett szakembereket foglalkoztatnak (Fritz, 2011).

A World Leisure and Recreation Association rekreációs képzésre vonatkozó nemzetközi megállapodása alapján a rekreációs szakember olyan felkészült és képzett szakember, aki képes:

1. megérteni a rekreáció szerepét egy kialakuló emberi környezetben;
2. megérteni a változó társadalmi, környezeti, technikai és kommunikációs trendeket, és következtetéseket levonni ezek rekreációs szolgáltatásokra gyakorolt hatását illetően;
3. értelmezni és beépíteni a rekreációs képzés szerepét a társadalom és a szakma különböző területein, mint például iskolák, rekreációs képzési szolgáltatások, sport, kulturális szolgáltatások, szabadidős és turizmus ipar, média és egyéb, a rekreáció szempontjából releváns tevékenységek;
4. garantálni, hogy a rekreációs képzés kapcsolódik, kiegészít és elősegít egyéb fontos területeket, mint a rendezvényszervezés, egészségügyi, adminisztrációs és közösségi támogatás;
5. megérteni az etnológiai-kulturális társadalmi sokszínűséget a rekreációs képzési szolgáltatás tervezésében;
6. kultúraközi tudást fejleszteni és ezt alkalmazni a rekreációban, sportban, kultúrában, médiában és turisztikai programok során;
7. megérteni a rekreációs képzés emberi fejlődés elősegítésében betöltött szerepét (pl. nemmel, korral, sajátos népességgel összefüggő kérdések) egy rohamosan változó, többnyelvű társadalomban.

A rekreációs szakember akcióterületei a trendek, a filozófia, szolgáltatások, egységesség, elérhetőség; a tanácsadás, animáció, tanítás, támogatás; olyan speciális tevékenységek, mint például a művészetek, sport, zene; különféle szolgáltató intézmények, mint például iskolák, sport, kultúra, média, turizmus, egészségügy, színház (WLRA Charta, 1993).

A rekreáció mind magasabb szintű oktatása és az egészséges életmód iránti igény erősödése egyre több szabadidővel kapcsolatos képzésben jelenik meg.

Jacson és Burton (1989) szerint valójában nincs olyan, hogy egységes rekreációs szakma, mert a rekreációs feladatokat ellátóktól elvárt kompetenciák a különböző szerepekben nagyon változóak. A rekreáció területén számos olyan munkavállaló tevékenykedik, aki csupán kevés vagy semmilyen korábbi előképzettséggel nem rendelkezik, de természetesen képzett szakemberek is nagy számban dolgoznak a területen. Jacson és Burton szerint mindketten tökéletesen végezhetik el ugyanazt a munkát, mert ez nem feltétlenül képzettségfüggő. Számos olyan kompetenciára van szükség, amelyet gyakorlati munka során lehet csak elsajátítani. Magyarországon a különböző rekreációs területeket külön oktatják a különböző intézmények, sőt, a felsőoktatásban az azonos képzési és kimeneti követelmények ellenére is különböző a képzések tartalma és minősége, ami többször a hallgatók átjelentkezésekor kerül a felszínre, amikor is érzékelhető a kurzusleírások közötti óriási különbség, valamint a tantárgystruktúrák különbözősége.

Dolgoznak emberek a rekreáció területén korábbi előtanulmányok nélkül, más sportszakmai vagy turizmusos végzettséggel, illetve valamilyen szintű rekreációs képesítéssel.



1. kép. Rekreáció szakos hallgatók képzés közben.

Az Európai Unióban számos példa van arra, hogy az Európai Képzési Keretrendszer alacsonyabb szintjein álló (EQF Level 3–5) képzésekbe beszámítják a szak-

területen eltöltött éveket. Sőt, arra is lehetőség nyílik, hogy a képzés kihagyásával a tapasztalt szakember csupán a záróvizsgákat teljesítse (Lacza, 2014).

Ezért is tartom fontosnak a rekreáció helyének és szerepének tisztázását, a szakirodalmak széles körű megjelenését és a képzőintézmények közötti szakmai kapcsolatok erősödését, szakmai műhelyek és szakmai érdekvédelmi/képviseletei rendszer kialakítását.

Nem mindenhez értő polihisztorokat kell képezni! A rekreátornak legyen naprakész szaktudása, hogy a különböző igényekkel jelentkező kliensek számára a legmegfelelőbb rekreációs lehetőséget tudja ajánlani és összeállítani. A manapság jelentkező „trendi" termék- és karakterdömpinggel, valamint az egészségvédelmet szolgáló irányzatokkal szemben rendelkezzen egy minőségi „szakmai szűrővel". Meg tudja különböztetni a jól felépített reklámfogásokat az igazi értékeket biztosító egészségfejlesztési eljárásoktól. Nem mindig a drágább a jobb! Legyen felkészült és ismerje a rekreáció legújabb eredményeit, a kutatásokat, a szakembereket. Tudja, kihez kell fordulnia tanácsért, információért, ha valamely speciális kéréssel keresik meg. Tudja, kihez kell küldeni a klienst, ha annak valamely kérése meghaladja a tudását. Küldje orvoshoz vagy gyógytornászhoz, ha egészségi állapota ezt indokolja, küldje tánctanárhoz, tenisz- vagy síoktatóhoz, ha a „kliense" azzal kíván foglalkozni. Ki kell tudnia szűrni akár az oktatók, akár a természetgyógyászok, akár a természetvédők közül a kóklereket, az önjelölt gurukat (Kovács, 2004). A rekreációs szakember munkája emberekkel való foglalkozást jelent. Ösztönzést, képzést, nevelést, bevonást különböző szabadidős tevékenységekbe, melyek célja az egyén életminőségének fejlesztése.

A rekreátor szerepe a jövő egészségfejlesztésében

A 21. század egészségügyi kihívásai – például a mozgáshiány, a mentális túlterheltség, a civilizációs betegségek terjedése – új típusú, holisztikus szemléletű szakembereket igényelnek. A rekreátor a jövőben nemcsak szabadidős tevékenységek szervezőjeként, hanem prevenciós, közösségi és digitális egészségfejlesztési szakértőként is értelmezendő. Az MI-alapú fitnesz- és egészségalkalmazások, a hibrid életmódprogramok és az otthoni rekreációs terek kialakítása mind új teret nyitnak a rekreátor tevékenysége előtt.

Az Egészségügyi Világszervezet 2020-as globális jelentése hangsúlyozza, hogy a fizikai aktivitás előmozdítása és a közösségi életminőség javítása stratégiai prioritás (WHO, 2020). A rekreátor képes hidat képezni a közösségi ellátás, a civil szféra és az egészségügy között.

Szakmai továbbképzési lehetőségek és életpályamodell

A rekreátor szakemberek számára kulcsfontosságú az élethosszig tartó tanulás. A hazai és nemzetközi kurzusok (pl. EREPS, EQF-szintek, wellness coach, Nordic Walking oktató, egészségmentor) lehetőséget biztosítanak a specializációra.

Az alábbi továbbképzési formák jellemzőek: akkreditált szakirányú továbbképzések (pl. egészségfejlesztő rekreátor, sportrekreáció); nemzetközi minősítések (EREPS, EHFA, ACSM); konferenciákon, workshopokon való részvétel (pl. CEERA, ISCA);[1] tudományos publikációs tevékenység és módszertani fejlesztés.

A rekreátor életpályamodellje több irányba is nyitott: szabadidősport szervezés (egyesületek, fitneszklubok); egészségfejlesztési programok vezetése (iskolákban, idősek otthonában, munkahelyeken); prevenciós szerep az önkormányzati és civil szférában; közösségi egészségprogramok, pályázati programok (EFOP, TOP Plusz) koordinációja.

Irodalomjegyzék

Cedefop. (2010). *A bridge to the future: European policy for vocational education and training 2002-10: national policy report: Hungary. E*uropean Centre for the Development of Vocational Training.

Fritz, P. (2011). *Mozgásos rekreáció* (2. kiad.) (Rekreáció mindenkinek). Bába Kiadó.

Havran, Z., Szabó, Á. & Máté, T. (2021). Sport and development in Hungary and the Central and Eastern European region. In T. A. Benn, R. B. Houlihan & B. Carr (eds.), *Sport and development in Emerging Nations* (pp. 58–76). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003024002-5

Hawkins, B. L. & Porter, H. R. (2020). Recreational therapy competencies, part 2: Findings from the ATRA competencies study. *Therapeutic Recreation Journal, 54*(4), 326–340. https://doi.org/10.18666/TRJ-2020-V54-I4-10238

Jackson, E. L. & Burton, T. L. (1989). *Understanding leisure and recreation: Mapping the past, charting the future. V*enture Publishing.

Kovács, T. A. (2004). *A rekreáció elmélete és módszertana.* Fitness Kft.

Lacza, G. (2014). A magyarországi rekreációs felsőoktatási képzési rendszer hatékonyságának vizsgálata és aktualizálásának lehetőségei a piaci igények tükrében. Doktori disszertáció. Semmelweis Egyetem. https://repo.lib.semmelweis.hu/bitstream/handle/123456789/1070/laczagyongyver.m_tézis.pdf?sequence=4

[1] EREPS: European Register of Exercise Professionals. EHFA: European Health és Fitness Association. ACSM: American College of Sports Medicine. CEERA: Central Eastern European Recreation Association. ISCA: International Sport and Culture Association.

Porter, H. R., Hawkins, B. L. & Kemeny, B. (2020). Recreational Therapy Competencies, Part I: The ATRA Delphi Study. *ATRA Annual in Therapeutic Recreation, 54*(4). https://doi.org/10.18666/TRJ-2020-V54-I4-10237

World Health Organization. (2020). *Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world.* WHO. https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187

World Health Organization. (2020). *Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world.* WHO.

World Leisure and Recreation Association. (1993). *WLRA international charter for leisure education. W*LRA.

World Leisure and Recreation Association. (1993). *WLRA International Charter for Leisure Education. W*LRA.

Képjegyzék

1. kép. Rekreáció szakos hallgatók képzés közben. Fritz Péter magángyűjteményéből, 2006.

A COOPERI EGYENSÚLYI ELV BEMUTATÁSA

Fritz Péter
egyetemi docens, Károli Gáspár Református Egyetem, Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar, Életmód és Testkultúra Intézet, Budapest, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7384-0073

Absztrakt

A fejezet Kenneth H. Cooper egyensúlyelvének rekreációtudományi és egészségfejlesztési értelmezését mutatja be, különös tekintettel a tökéletes közérzet fogalmára. A cooperi megközelítés szerint az ember testi, lelki és mentális jólléte a fizikai aktivitás, a kiegyensúlyozott táplálkozás, a megfelelő pihenés és az érzelmi stabilitás dinamikus egyensúlyán alapul. A tanulmány áttekinti az aerob testgyakorlás jelentőségét, a pozitív étkezési terv alapelveit, valamint az érzelmi egyensúly szerepét az életminőség fenntartásában. Kiemeli, hogy a rendszeres mozgás, a tudatos táplálkozás és a stresszkezelés együttesen járulnak hozzá a krónikus betegségek kockázatának csökkentéséhez, a mentális jóllét javításához és a funkcionális egészség megőrzéséhez. A fejezet Cooper eredeti megállapításait korszerű tudományos szempontokkal egészíti ki, külön figyelmet fordítva a testösszetétel-elemzés modern lehetőségeire, a kardiometabolikus kockázatok értelmezésére és az életmód-orientált prevenció jelentőségére. A cooperi egyensúlyi elv napjainkban is releváns keretet kínál az egészséges életmód és a rekreációs szemlélet integrált értelmezéséhez.

Kulcsszavak: cooperi egyensúlyi elv, rekreáció, egészségfejlesztés, aerob testgyakorlás, táplálkozás, érzelmi egyensúly, életminőség

THE COOPERIAN PRINCIPLE OF BALANCE

Abstract

This chapter presents a recreation science and health promotion interpretation of Kenneth H. Cooper's principle of balance, with particular emphasis on the concept of optimal well-being. According to the Cooperian approach, physical,

A rekreáció elmélete, 227–246.
DOI: https://doi.org/10.56037/978-963-646-461-5-06

emotional, and mental well-being are based on the dynamic balance of physical activity, balanced nutrition, adequate rest, and emotional stability. The chapter reviews the significance of aerobic exercise, the main principles of the Positive Eating Plan, and the role of emotional balance in maintaining quality of life. It highlights that regular exercise, conscious nutrition, and effective stress management jointly contribute to reducing the risk of chronic diseases, improving mental well-being, and preserving functional health. The text complements Cooper's original insights with contemporary scientific perspectives, with special attention to modern body composition assessment, the interpretation of cardiometabolic risk, and the growing relevance of lifestyle-oriented prevention. The Cooperian principle of balance continues to offer a relevant framework for an integrated understanding of healthy living and recreation.

Keywords: Cooperian principle of balance, recreation, health promotion, aerobic exercise, nutrition, emotional balance, quality of life

A tökéletes közérzet fogalma és jelentősége

A világegyetem alapvető törvénye az egyensúly elve. A Föld minden részének, legyen az bármilyen kicsiny, egyensúlyban kell lennie ahhoz, hogy a bolygó harmonikusan működjön (Cooper, 1990). Az emberi test, mint a világegyetem része, szintén alá van vetve ennek az elvnek: tökéletes egyensúlyra van szüksége ahhoz, hogy optimálisan funkcionáljon. Ez az egyensúly nemcsak a fizikai, hanem az érzelmi és mentális egészséget is magában foglalja (Selye, 1974; McEwen, 2007).

A tökéletes közérzet eléréséhez meghatározott mennyiségű és minőségű mozgás, táplálék, alvás és pihenés szükséges. A túlzás bármely irányba – legyen szó túlzott vagy éppen elégtelen mozgásról, táplálkozásról vagy pihenésről – megbontja ezt az egyensúlyt, ami testi és lelki problémákhoz vezet (Cooper, 1990; O'Donovan et al., 2010). Ha azonban az egyensúly helyreáll, az egyén eléri a tökéletes közérzet állapotát, amely nemcsak a fizikai egészséget, hanem az érzelmi és mentális jóllétet is magában foglalja (Diener & Chan, 2011).

A tökéletes közérzet előnyei

Kenneth H. Cooper, az aerobikus mozgás úttörője, a Texas állambeli Dallasban található Aerobics Centerben végzett kiterjedt kutatások során azonosította

a tökéletes közérzet számos előnyét. Ezek közé tartoznak a *fizikai előnyök:* nagyobb energia, kevesebb testi panasz, erősebb csontrendszer, lassult öregedési folyamat, könnyebb terhesség és szülés, valamint hatékonyabb testsúlyszabályozás (Cooper, 1990; Warburton et al., 2006); a *pszichológiai előnyök:* kevesebb stressz, depresszió és szorongás, fokozott önbizalom és önbecsülés, valamint jobb koncentráció és kitartás (McEwen, 2007; Diener & Chan, 2011); a *szociális előnyök:* több aktív szabadidő és jobb minőségű élet (O'Donovan et al., 2010).

A tökéletes közérzet elérésének feltételei

Cooper (1990) szerint a tökéletes közérzet eléréséhez három alapvető szükségletet kell kielégíteni: 1) *fizikai aktivitás:* az aerobikus gyakorlatok, erőnléti edzés és rugalmassági gyakorlatok kombinációja segít fenntartani a testi egészséget (Warburton et al., 2006); 2) *kiegyensúlyozott táplálkozás:* a megfelelő tápanyagok bevitele, mint a fehérjék, szénhidrátok, zsírok, vitaminok és ásványi anyagok, elengedhetetlen az optimális testi funkciókhoz (Mozaffarian et al., 2018), és 3) *pihenés és stresszkezelés:* a megfelelő alvás és a stressz hatékony kezelése (pl. meditáció, mindfulness) hozzájárul az érzelmi egyensúlyhoz (McEwen, 2007).

A tökéletes közérzet és az életminőség

A tökéletes közérzet nem helyettesíti az élet más területein elért eredményeket, mint például a munka, a család vagy a spirituális élet. Biztosítja azonban a testi és érzelmi alapot, amely lehetővé teszi ezeknek a területeknek a sikeres működését (Diener & Chan, 2011). A természetben rejlő egyensúly elve, amely minden emberben jelen van, lehetővé teszi, hogy a tökéletes közérzet állapotát elérjük, ha megtanuljuk, hogyan szabadítsuk fel a bennünk rejlő természetes erőket (Cooper, 1990).

Első alapvető szükséglet: Aerob testgyakorlás

Az aerob testgyakorlás

Az „aerob" kifejezés a görög *aero* (levegő) és *bios* (élet) szavakból ered, és a test oxigénfelhasználására utal. Az aerob testgyakorlás olyan fizikai aktivitás, amely hosszabb ideig tart, és olyan követelményeket támaszt a szervezet előtt, hogy

az javítsa oxigénfelhasználó képességét. Az aerob gyakorlatok során a tüdő, a szív és a keringési rendszer működése javul, ami növeli a szervezet oxigénszállító képességét (Cooper, 1990). A rendszeres aerob edzés hatására a teljes vérmennyiség növekszik, és a vér oxigénszállító képessége is javul (Warburton et al., 2006).

Cooper (1990) hangsúlyozza, hogy a hosszú, lassú távú edzések (LSD – Long Slow Distances) hatékonyabbak, mint a rövid, intenzív, robbanékony mozgások. A kutatások szerint a heti 20–25 km futás optimális a fittség fenntartásához, míg a túlzott távok növelik az ízületi és csontsérülések kockázatát. A versenysportok, amelyek eredményközpontúak, nem feltétlenül járnak együtt az egészségmegőrzéssel, mivel gyakran túlterhelik a szervezetet (Cooper, 1990).

Az aerob állóképesség és a szellemi teljesítmény kapcsolata

Az aerob mozgás nemcsak a fizikai egészséget, hanem a szellemi teljesítményt is javítja. A mozgás során javul az agyi vérkeringés, ami elősegíti a tiszta gondolkodást és a stressz csökkentését (McEwen, 2007). Az aerob tevékenységek közben felszabaduló endorfinok és a relaxáció hatása is hozzájárul a mentális jólléthez (Diener & Chan, 2011).

A rekreáció szerepe

A rekreáció célja a megszokott tevékenységekből való kiszakadás, amely megakadályozza, hogy az agy a felgyülemlett problémákkal foglalkozzon. Az aktív pihenés során a figyelem a mozgásra összpontosul, ami lehetővé teszi a mentális kapacitás felszabadítását (Cooper, 1990). A mozgásos tevékenységek segítik a nyugodt alvást is, ami hozzájárul a stressz csökkentéséhez (Kredlow et al., 2015).

A Viktória-deklaráció

A Viktória-deklaráció a szív- és érrendszeri egészség alapelveit négy pontban foglalja össze. A rendszeres aerob mozgás, mint a futás, úszás, kerékpározás, evezés és sífutás, kedvező változásokat idéz elő a szív- és keringési rendszerben (Boros, 2004). Ezen változások közé tartozik a szívizom hatékonyságának növekedése, a nyugalmi pulzusszám csökkenése, valamint a szív vérellátásának javulása (Warburton et al., 2006).

A légzés adaptációja is jelentős: az úszás például kiválóan fejleszti a légzőizmokat és növeli a tüdő kapacitását. Az anyagcsere-folyamatok is javulnak, ami hozzájárul a testsúly szabályozásához és a koleszterinszint csökkenéséhez (Mozaffarian et al., 2018).

A mozgásos életmód és az életminőség

A rendszeres mozgás pozitív hatással van az életminőségre, csökkenti a krónikus betegségek kockázatát, és javítja a mentális egészséget (Fritz, 2005). A mozgásos aktivitás hatékonyan csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát, valamint a túlsúly és az elhízás következményeit (Warburton et al., 2006).

A mozgás hatása a mentális egészségre is kimutatható: a depresszió és a szorongás tünetei csökkennek, az önbizalom és az önértékelés növekszik (Craft & Landers, 1998). A mozgásos életmód kialakítása különösen fontos időskorban, mivel segít fenntartani a funkcionális képességeket és csökkenti az öregedés negatív hatásait (Owens et al., 2003).

Második alapvető szükséglet: Pozitív Étkezési Terv (P. É. T.)

Az Aerobics Center táplálkozástudománnyal foglalkozó szakemberei vezették be a Pozitív Étkezési Tervet (P. É. T.), amely egy életre szóló, egészséges étkezési szokásrendszer kialakítását célozza. Az aerob gyakorláshoz hasonlóan a megfelelő étkezési szokások kialakításának is alapelve az egyensúly. A cél egy olyan „ízletes egyensúly" megteremtése, amely csökkenti az elfogyasztott táplálék energiamennyiségét, miközben biztosítja a szükséges tápanyagokat (Cooper, 1990).

A koleszterinhisztéria

Cooper kiemelten foglalkozik a koleszterin kérdéskörével. A koleszterin egy olyan anyag, amely az artériák falának megkeményedését (ateroszklerózis) és súlyos szívbetegségeket is okozhat, ugyanakkor a szervezet működésében is fontos szerepet játszik, és semmiképpen nem iktatható ki teljesen. A laboratóriumi kutatások azt mutatták, hogy a koleszterin esetében is a jó egészség kulcsa a megfelelő egyensúly kialakítása. Ma már tudjuk, hogy nem a szervezetben található koleszterin teljes mennyisége az egészségre veszélyes tényező, hanem inkább a koleszterin két típusa közötti egyensúly hiánya. Ezek a típusok a nagy sűrűsé-

gű lipoprotein (HDL), vagyis a „jó koleszterin", és a kis sűrűségű lipoprotein (LDL), vagyis a „rossz koleszterin" (Cooper, 1990).

A koleszterin szerepét és hatásait illetően az elmúlt évtizedekben számos új megállapítás született. A jelenlegi kutatások szerint az LDL-koleszterin („rossz koleszterin") nemcsak a plakkok kialakulásához járul hozzá, hanem oxidatív stressz hatására módosulhat, ami még inkább növeli az artériák károsodásának kockázatát (Libby et al., 2019). Emellett az LDL-koleszterin alacsonyabb részecskeméretű (small dense LDL) különösen károsnak bizonyult, mivel könnyebben beépül az érfalba (Grundy et al., 2019).

A HDL-koleszterin („jó koleszterin") szerepe is pontosabban megértetté vált. Bár korábban úgy gondolták, hogy a magas HDL-szint minden esetben védelmet nyújt a szívbetegségekkel szemben, újabb kutatások szerint ez nem feltétlenül igaz. A HDL funkciója (például a koleszterin visszaszállítása a májba) legalább olyan fontos, mint a mennyisége. Egyes genetikai változatok magas HDL-szint mellett is növelhetik a szívbetegségek kockázatát (Rohatgi et al., 2021).

A koleszterin a fő összetevője azoknak a plakkoknak, amelyek ateroszklerózist okoznak. Ebben az esetben is az egyensúly – azaz a vérben található koleszterin megfelelő mennyisége és típusa – az elsőrendű tényező. Az új kutatások rávilágítottak arra, hogy a koleszterin mellett más tényezők is szerepet játszanak az érelmeszesedés kialakulásában, például a gyulladás, az endotélfunkció károsodása és a genetikai hajlam (Ridker et al., 2017). A gyulladásos folyamatok különösen fontosak, mivel közvetlenül hozzájárulnak a plakkok instabilitásához, ami szívrohamhoz vagy stroke-hoz vezethet (Libby et al., 2019).

A koleszterin a test szöveteiben és a vérben található viasz- vagy zsírszerű anyag, amely elengedhetetlenül szükséges számos testi funkcióhoz, beleértve az agy hatékony működését is. A koleszterinszint egyensúlyának megzavarása (például magas LDL-koleszterin vagy alacsony HDL-koleszterin szint) közvetlenül hozzájárulhat a szívbetegségek kialakulásához. Azonban a koleszterin szerepe az agy egészségében is kiemelkedő. Például a koleszterin alapvető fontosságú a neuronok membránjának építésében és a szinaptikus működésben. Az alacsony koleszterinszint összefüggésbe hozható a kognitív károsodással és a neurodegeneratív betegségekkel, például az Alzheimer-kórral (Dietschy és Turley, 2004).

A koleszterinszint szabályozása terén is jelentős előrelépések történtek. A statinok, amelyek az LDL-koleszterin csökkentésére használatosak, továbbra is az elsővonalbeli kezelés részei, de újabb gyógyszerek, például a PCSK9-gátlók és az inclisiran (egy kis RNS-alapú terápia) jelentősen javították a koleszterinszint szabályozásának lehetőségeit (Ray et al., 2020).

A statinok egészségre káros mellékhatásai

A statinok, amelyeket elsősorban a magas koleszterinszint csökkentésére és a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésére használnak, általában biztonságosnak és hatékonynak tekinthetők. Azonban, mint minden gyógyszer, a statinoknak is lehetnek mellékhatásaik, amelyek egy részénél komolyabb egészségügyi kockázatok is felmerülhetnek.

1. Izomproblémák (miopátia és rabdomiolízis): a statinok leggyakoribb mellékhatása az izomproblémák, amelyek enyhe izomfájdalomtól (miopátia) a súlyos, életveszélyes izomszövet-elhalásig (rabdomiolízis) terjedhetnek. A rabdomiolízis ritka, de súlyos mellékhatás, amely akut veseelégtelenséghez vezethet (Stroes et al., 2015).

2. Májkárosodás: a statinok ritkán emelhetik a májenzimek (pl. ALT, AST) szintjét, ami májkárosodásra utalhat. Bár a súlyos májkárosodás ritka, a statinok szedése során rendszeres májfunkció-vizsgálatok javasoltak (Björnsson, Jacobsen & Kalaitzakis, 2012).

3. 2-es típusú diabetes mellitus kockázata: a statinok használata növelheti a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát, különösen magas dózisok esetén vagy kockázati tényezőkkel rendelkező egyéneknél (pl. túlsúly, inzulinrezisztencia) (Sattar et al., 2010).

4. Kognitív zavarok: néhány esetben a statinok használata összefüggésbe hozható memóriazavarokkal, koncentrációs problémákkal vagy más kognitív tünetekkel. Azonban ezek a tünetek általában reverzibilisek, és a statinok abbahagyása után javulnak (Muldoon et al., 2004).

5. Gyomor-bélrendszeri panaszok: a statinok használata néha gyomor-bélrendszeri panaszokat (pl. hasmenés, puffadás, hányinger) okozhat, bár ezek általában enyhének számítanak és idővel csökkennek (Bitzur et al., 2009).

6. Ritka, de súlyos mellékhatások:

- Idegrendszeri károsodás (perifériás neuropátia): a statinok ritkán idegrendszeri károsodást okozhatnak, amely zsibbadásban, bizsergésben vagy izomgyengeségben nyilvánulhat meg (Gaist et al., 2002).
- Autoimmun betegségek: ritka esetben a statinok autoimmun betegségeket (pl. statin-indukált autoimmun miopátia) válthatnak ki (Mammen, 2016).

Tápanyagaink

A tápanyagok két fő csoportra oszthatók: kalorigén (makro) tápanyagok, amelyek lebontásából a szervezet energiát nyer, és non-kalorigén (mikro) tápanyagok,

amelyek lebontásából nem nyer energiát a szervezet. A kalorigén tápanyagok közé tartoznak a szénhidrátok, fehérjék és zsírok, míg a non-kalorigén tápanyagok közé sorolhatók a vitaminok, ásványi anyagok és a növényi rostok (Barna, 1996).

Az Aerobics Center kutatási részlege nyolc alapelvet fogalmazott meg az egészséges étkezési szokások kialakításához. Ezek közül az egyik legfontosabb az, hogy a napi energiafelvétel 50%-a komplex szénhidrátokból, 20%-a fehérjékből és 30%-a zsírokból származzon. Ez az arány biztosítja, hogy az energiaszint csúcsformában maradjon (Cooper, 1996).

Szénhidrátok

A szénhidrátok egyszerű és összetett formákban fordulnak elő. Az egyszerű szénhidrátok közé tartoznak a monoszacharidok (pl. glükóz, fruktóz, galaktóz) és a diszacharidok (pl. szacharóz). A komplex szénhidrátok vagy poliszacharidok az egyszerű szénhidrátok egységeiből épülnek fel, és olyan ételekben találhatók, mint a friss gyümölcsök, zöldségek, hüvelyesek, burgonya, teljes kiőrlésű gabonák és tészták (Barna, 1996). A teljes kiőrlésű termékek előnyösebbek, mivel több tápanyagot tartalmaznak, mint a finomított lisztből készült élelmiszerek.

Cukorhelyettesítők

A cukorhelyettesítő készítmények két fő csoportra oszthatók: cukoralkoholok (pl. szorbit, mannit) és mesterséges édesítőszerek (pl. szacharin, aszpartám). A cukoralkoholok vízben oldódnak és bizonyos típusú cukorbetegek számára is alkalmazhatók (Barna, 1996). Azonban a cukoralkoholok fogyasztása nagy mennyiségben puffadást, hasmenést és egyéb emésztési panaszokat okozhat, mivel részben fermentálódnak a vastagbélben (Sharma et al., 2022).

A mesterséges édesítőszerek, mint például az aszpartám és a szacharin, széles körben elterjedtek a kalóriacsökkentett ételekben és italokban. Az aszpartámról korábban feltételezték, hogy idegrendszeri károsodást okozhat, de a legújabb kutatások szerint az ajánlott mennyiségekben fogyasztva biztonságosnak tekinthető (Magnuson et al., 2017). Ugyanakkor egyes tanulmányok szerint a mesterséges édesítőszerek hosszú távú fogyasztása befolyásolhatja a vércukorszintet, az inzulinrezisztenciát és akár a mikrobiomot is, ami hozzájárulhat az anyagcsere-zavarokhoz (Suez et al., 2014).

Az újabb generációs édesítőszerek, mint a stevia és a monk fruit, természetes eredetűek és alacsony kalóriatartalmúak. A stevia fogyasztása kapcsán számos pozitív hatást jegyeztek fel, például a vércukorszint stabilizálását és a fogazat védelmét (Ashwell, 2015). Azonban további kutatásokra van szükség annak megértéséhez, hogy ezek az édesítőszerek hogyan hatnak a szervezetre hosszú távon.

Összességében a cukorhelyettesítők használata előnyös lehet a cukorbetegek és a kalóriacsökkentő diétát követők számára, de a fogyasztásukat észszerű keretek között kell tartani, mivel a túlzott mennyiség egészségkárosító hatásokat is okozhat.

Fehérjék

A fehérjék az élelmiszerek második nagy csoportját alkotják, és létfontosságúak az energiaszint fenntartásában. A fehérjék húszféle aminosavból épülnek fel, amelyek közül nyolc esszenciális, vagyis a szervezet nem képes előállítani őket. (Barna, 1996). A fehérjeforrások közé tartozik a hal, baromfi, hüvelyesek, tojás és tejtermékek, szója.

Zsírok

A zsírok a napi energiafelvétel 30%-át is kitehetik. A zsírsavak szerkezete alapján megkülönböztetünk telített és telítetlen zsírsavakat. A telítetlen zsírsavak további két csoportra oszthatók: egyszeresen telítetlen (pl. olívaolaj) és többszörösen telítetlen zsírsavak (pl. omega-3 és omega-6 zsírsavak). Az omega-3 zsírsavak előnyei közé tartozik a rák megelőzése, az immunrendszer erősítése és az agyi funkciók javítása (Cooper, 1996).

A zsírok túlzott fogyasztása egészségügyi kockázatokat jelenthet, például szív- és érrendszeri betegségeket vagy daganatos megbetegedéseket. Ezért javasolt a zsírfogyasztás korlátozása, különösen a telített zsírsavak esetében (Barna, 1996).

Növényi olajok

A hidegen sajtolt növényi olajok értékes forrásai lehetnek az esszenciális zsírsavaknak és az antioxidánsoknak. Ezek az olajok nemcsak táplálkozási szempontból fontosak, hanem gyógyászati célokra is felhasználhatók, például a premenstruális szindróma tüneteinek enyhítésére (Cooper, 1990).

Néhány Cooper által ismertetett kutatási eredmény a túlsúllyal kapcsolatosan

A zsíreloszlás bizonyos típusai, mint például a derékon felül felhalmozódó zsír, összefüggésbe hozható a cukorbetegség kifejlődésének megnövekedett veszélyével.

Mellrákos betegek közül azoknak a nőknek a túlélési aránya nagyobb, akiknek kisebb a testsúlya. Egy tanulmány, mely a mellrák miatti műtéti eltávolításával kezelt nők túlélési arányait vizsgálta, kimutatta, hogy a 63 kg-nál kisebb testtömegű nők 62%-a öt évvel a betegség után még tünetmentes volt. Ezzel szemben a 63 kg-nál testesebbek esetében a tanulmány csak 45%-os rákmentességet mutatott ki.

Egy másik tanulmány arra hívta fel a figyelmet, hogy azoknak a nőknek az esetében, akik ideális testsúlyuknál több mint 40%-kal súlyosabbak, nagyobb a méh-, a petefészek-, az epehólyag- és a mellrák veszélye.

A túlsúlyos férfiak kilátásai nem kevésbé kedvezőtlenek: azoknál, akik több mint 40%-kal nehezebbek ideális testsúlyuknál, nagyobb számban fordul elő vastagbél-, végbél- és prosztatarák.

Ha valakinek magas a vérnyomása – akár a felső (szisztolés), akár az alsó (diasztolés) érték –, akkor a fogyás után általában a vérnyomása is csökken. Ha az ember rendszeresen ellenőrzi vérnyomását, csökkenti a szívroham veszélyét, mivel ezt leggyakrabban éppen a magas vérnyomás váltja ki.

Nem szabad az étkezések során bevitt energiamennyiséget túlságosan lecsökkenteni. Ez főleg azoknál veszélyes, akik nagyon kimerítő és hosszú ideig tartó aerob edzést folytatnak.

Az ideális testsúly tudományos módszerekkel meghatározható.

Az emberi test olyan felépítésű, hogy egyrészt zsírtartalma, másrészt izomtömege és csontrendszere között megfelelő egyensúlynak kell fennállnia.

A Mahoney-formula

A Mahoney-formula Cooper által kidolgozott változata segítségével bárki ki tudja számítani saját ideális súlyát. Ez a képlet a következőképpen alkalmazható:

A férfiak vegyék testmagasságukat centiméterben számítva, szorozzák meg 0,71-gyel, majd vonjanak ki a kapott összegből 58-at! A nők szintén vegyék saját centiméterben számított testmagasságukat, szorozzák meg 0,62-vel, majd vonjanak ki a kapott értékből 49-et! Ez a számítás az átlagos csontrendszerű férfiak testzsírjának arányát 15–19%-ban, míg az átlagos felépítésű nőkét 18–22%-ban adja meg.

Meghatározták a rendszeres sporttevékenységet végzők maximális testzsírsúlyarányát is: ez a férfiak esetében 15%, nők esetében 18%. Semmi esetre sem haladhatja meg azonban férfiaknál a testzsírnak a testsúlyhoz viszonyított aránya a 19%-ot, a nőknél a 22%-ot. A tudományos kutatás azt bizonyítja, hogy a legtökéletesebb közérzet eléréséhez szükséges testi egyensúlyállapot kialakításához az előbb megadott határok között kell tartani a zsír mennyiségét. Élsportolók esetében előfordul ennél alacsonyabb testzsírarány is, de ez nem veszélyes. A jelzett értékeknél magasabb testzsírarány azonban automatikusan megnöveli a szívkoszorúér-megbetegedések esélyét.

A nagyobb csontúaknak hozzá kell adniuk 10%-ot a számítás után kijött ideális testsúlyukhoz. Általános gyakorlati szabályként javaslom, hogy mindenki úgy döntse el, hogy nagycsontúnak számít-e vagy sem, hogy mérje meg erősebb csuklójának (író kéz) a kerületét! A férfiak esetében az számít nagycsontúnak, akinek csuklókerülete nagyobb, mint 17,8 cm. A nők esetében a nagycsontúság a 16,5 cm-nél nagyobb csuklókerületnél kezdődik. Az ennél kisebb értékek az illetőt a közepesen erős vagy a vékony csontozatú kategóriába sorolják.

Az ideális testsúlyunk fenntartásához naponta elfogyasztandó kilokalória (kcal) mennyiségének kiszámítása

Érdemes kezdetben rövid listát összeállítani azokról az ételekről, amelyeket egy „tipikus" napon szoktunk megenni, majd ezután kiszámítani az azon a tipikus napon elfogyasztott teljes kalóriamennyiséget oly módon, hogy felhasználjuk a könyv mellékletében található kalória- (kilokalória) átszámítási táblázatokat.

Következő lépésként összehasonlítjuk a felvett energia mennyiségét azzal, amennyire valójában szükségünk lenne, s ennek megfelelően változtatjuk étkezési szokásainkat. Az Aerobics Centerben a naponta elfogyasztandó energiamennyiség meghatározásához a következő formulát használják: a hatodik alapelv alapján meghatározott ideális testsúlyt 40 éves kor alatt 111-gyel, 40 év fölött pedig 92-vel megszorozzuk. A kapott érték azt az energiamennyiséget jelenti, amit a nagyon is alapvető testi szükségletek minimális szintű kielégítéséhez éppen felhasználunk.

Ha például kizárólag ülő tevékenységet folytat, hivatalban dolgozik és nem mozog, akkor ideális testsúlyát 138-cal, illetve 120-szal kell beszoroznia, attól függően, hogy elmúlt-e már 40 éves.

A megerőltető mozgásos tevékenységet végző embernek azt javasolják, hogy életkorától függetlenül szorozza be testsúlyát 184-gyel. A megerőltető tevékenység a mi meghatározásunkban napi 8 órán keresztül végzett kétkezi munkát vagy

olyan intenzív mozgást jelent, melynek során legalább napi 500 kcal-át (2093,4 kJ) használ fel. Ha tehát valaki napi több mint 8 km-t fut rendszeresen, testsúlyát 184-gyel kell beszoroznia.

Amint látható, igen kényes egyensúlyi viszonyokról van itt szó, ha meg akarjuk határozni, mennyi táplálékot és mennyi kalóriát kell elfogyasztani, ha testsúlyunkat tartani akarjuk. Napi 100 kcal-nyi (418,7 kJ-nyi) extra energia elfogyasztása (ez kb. 10 db hasábburgonyának felel meg) évi 4,5 kg hízással jár. A szükségesnél 200-zal több napi kalóriafogyasztás pedig közel évi 9 kg hízást von maga után.

Az alapanyagcsere kiszámítása

Az alábbi táblázatban összefoglaltuk az alapanyagcsere (BMR) kiszámításához szükséges képleteket MJ/nap és kcal/nap egységekben, életkor és nem szerinti bontásban:

1. táblázat. Az alapanyagcsere (BMR) becslésére szolgáló predikciós egyenletek nem és életkor szerinti bontásban (MJ/nap és kcal/nap).

Nem	Életkor (év)	MJ/nap képlet	kcal/nap képlet
Férfi	0–3	0,255 × testtömeg – 0,226	60,9 × testtömeg – 54
Férfi	3–10	0,0949 × testtömeg + 2,07	22,7 × testtömeg + 495
Férfi	10–18	0,0732 × testtömeg + 2,72	17,5 × testtömeg + 651
Férfi	18–30	0,0640 × testtömeg + 2,84	15,3 × testtömeg + 679
Férfi	30–60	0,0485 × testtömeg + 3,67	11,6 × testtömeg + 879
Férfi	60–	0,0565 × testtömeg + 2,04	13,5 × testtömeg + 487
Nő	0–3	0,255 × testtömeg – 0,214	61,0 × testtömeg – 51
Nő	3–10	0,0941 × testtömeg + 2,09	22,5 × testtömeg + 499
Nő	10–18	0,0510 × testtömeg + 3,12	12,2 × testtömeg + 746
Nő	18–30	0,0615 × testtömeg + 2,08	14,7 × testtömeg + 496
Nő	30–60	0,0364 × testtömeg + 3,47	8,7 × testtömeg + 829
Nő	60–	0,0439 × testtömeg + 2,49	10,5 × testtömeg + 596

Magyarázat: Testtömeg: A képletekben a testtömeg kg-ban értendő.
MJ/nap: Megajoule-ban kifejezett alapanyagcsere, kcal/nap

A P. É. T. néhány alapvető tétele

- Táplálkozásunk legyen kiegyensúlyozott, s minden étkezéskor többféle ételt fogyasszunk el! Először a szénhidrátok égnek el (ez 3-4 órára ad lökésszerű energiamennyiséget), ezután a fehérje ösztönzi az energiatermelést a rákövetkező 1-2 órában. A zsírok kitartanak a fennmaradó 5., 6. órában is; éppen a következő étkezés idejéig!
- Alakítsunk ki következetes étkezési rendet, beleértve a napi háromszori étkezést! A rendszeres étkezés megakadályozza a vércukorszintjének túlzott ingadozását (a vércukor szabályozza az étvágyat és befolyásolja az egyén energiaszintjét, valamint fokozza a stressztűrő képességet).
- Csökkentsük az energiafelvételt, és növeljük az energialeadást!
- Fogyasszunk kevesebb magas zsírtartalmú ételt! Ne felejtsük el, hogy minden elfogyasztott zsír grammja kétszer annyi kalóriát tartalmaz, mint a fehérjéké vagy a szénhidrátoké! (1 gramm zsír= 9,3 kcal, 1 gramm fehérje/szénhidrát= 4 kcal.)
- Fogyasszunk kevesebb cukrot! A legegészségtelenebbek a finomított cukrok, mint a répacukorból készült kristálycukor. Nagy mennyiségű cukor található a következő termékekben: asztali cukor, méz, dzsem, üdítőitalok, édességek, cukorkák, édes tészták, torták, sütemények, szörpök, édesített ivólék, konzervgyümölcsök stb.
- Együnk több alacsony kalóriatartalmú, sok rostanyagot tartalmazó élelmiszert, például nyers gyümölcsöket és zöldségféléket, teljes kiőrlésű cerebiákat és kenyérféléket, korpát és sok zöldséggel készült húsleveseket.
- Együnk kisebb húsadagokat, azokat is főleg sovány húsból, baromfiból vagy halból!
- Korlátozzuk a marha-, a bárány, a disznóhús és az ömlesztett-, zsíros sajt fogyasztását!
- Az ételt mindig minimális zsír vagy olaj felhasználásával készítse el! A zöldségféléket párolva vagy nyersen fogyasszuk, szószok és szaftok nélkül. A zsírban sült ételek különösen egészségtelenek.
- Korlátozzuk az alkohol fogyasztását! Egy pohár sör, egy 0,5 dl koktél vagy 1,5 dl bor egyenként 105 kcal (628 kJ) nem tápláló energiát tartalmaz.
- A főétkezések között fogyasszunk alacsony energiatartalmú ételeket, mint például nyers gyümölcsök és zöldségfélék, diétás italok, víz, paradicsomlé és saláták.
- Igyunk naponta 6-8 pohár folyadékot (2-2,5 liter)! A víz (lehetőleg szénsavmentes ásványvíz) továbbra is a leginkább ajánlott ital. Egyéb javaslatok: sovány tej, nem édesített gyümölcslevek, kevés sót tartalmazó levesek és különböző teák.

- Világszerte nő a teafogyasztás, a térhódításban az is szerepet játszhat, hogy az elmúlt években számos kutatási eredmény bizonyította: a tea – főleg a zöld – segít a szervezetnek egyes rákfajták, mindenekelőtt a mellrák kialakulását kivédeni, valamint a tea rendszeres fogyasztása mérsékelheti a szívbetegségek kialakulásának kockázatát. A zöld tea hatóanyagainak köszönhetően csökkenhet a vérben az erekre káros hatású LDL-koleszterin-szint. Kerüljük a zöldtea reggeli fogyasztását, mert ha éhgyomorra isszuk, sérülhet a gyomor nyálkahártyája! Amerikai kutatók Kína hat városi kórházában 240, 18 évnél idősebb, kórosan magas koleszterinszintű férfi és nő bevonásával tanulmányozták egy olyan teakivonat hatását, amely jelentős mennyiségben tartalmazott teaflavinokat. A 12 hétig tartó kísérletben a hatóanyagos kezelésben részt vevő betegek napi 375 mg, teaflavinnal feldúsított teakivonatot kaptak. A kísérlet során kedvezőtlen mellékhatás nem jelentkezett a betegeknél, ugyanakkor a kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy a telített zsírsavakban – állati zsiradékok – szegény étrend mellett adott, teaflavinnal dúsított zöldtea-kivonat csökkenti a kórosan magas koleszterinszintű betegeknél az LDL-koleszterin szintjét. A teáról bővebben az *Utazás a tea körül* című résznél olvashatnak.
- Együnk lassan és nyugodt, kellemes környezetben! Ne felejtsük el: körülbelül 20 percig tart, amíg étkezés után „eltelve" érezzük magunkat, vagyis minél lassabban eszünk, annál kevésbé valószínű, hogy „túlesszük" magunkat.
- Több „ropogós" és kevesebb „puha" ételt együnk! A rágás csökkenti a stresszt és a feszültséget. Fogorvosok mesélik, hogy gyakran fedeznek fel olyan jeleket a páciensek fogain, amelyek arra utalnak, hogy alvás közben vagy más alkalmakkor, nevezetesen stresszhelyzetben csikorgatják a fogukat. Az alapos rágás a szervezet számára már a szájüregben lehetőséget biztosít a táplálék emésztésének megkezdéséhez.
- Tervezzük meg előre étkezésünket!
- Korlátozzuk a nátrium fogyasztását! A nátrium összefügg a magas vérnyomással, forrásai a következő ételek: só, savanyúság, olívabogyó, lunchkonzerv, hot dog, sonka, szalonna, kolbász, sajtok, nassolnivalók (burgonyaszirom, sós keksz, perec stb.), konzervlevesek és -zöldségfélék, mártások, „instant" (azonnal oldódó) termékek. Ne felejtsük el, a szervezetnek csak napi 3 gramm nátriumra van szüksége, hogy igényét kielégítse.
- Lehetőleg iktassuk ki a külső, „étvágygerjesztő" hatásokat! Számos olyan külső hatás van, amely arra késztet bennünket, hogy túl sokat együnk. Ne a saját szemünk előtt tároljuk a többlet ételadagokat, mert így kisebb lesz a kísértés, és tálaljuk az ételt akkora adagokban, amekkorákat valóban meg akarunk enni. Ne kapcsoljuk össze az étkezést a tv-nézéssel, olvasással vagy egyéb olyan

tevékenységgel, amely elvonhatja a figyelmünket arról, mennyit is eszünk valójában. Amit sajnos nem tudunk befolyásolni, például az aluljárókban terjengő friss pékáruk és ínycsiklandozó falatok „illatorgiája", vagy a bennünket körülvevő plakátokon lévő finomságok látványkompozíciói, amik rögtön beindítják a „pavlovi" reflexeinket. Ezt fokozza az élelmiszerüzletek hihetetlenül gazdag választéka, ami a vásárlót a felhalmozásra és otthon az azonnali habzsolásra ösztönzi. Ne feledjük, éhesen soha ne induljunk neki élelmiszert vásárolni, mert akkor a pillanatnyi éhségérzetünk fogja befolyásolni, hogy mit vásárolunk.

- Iktassunk be több mozgást napi programunkba, és alakítsunk ki magunknak rendszeres edzésprogramot! A rendszeres testmozgás elégeti a fölösleges energiát, csökkenti az étvágyat, és hozzájárul a kardiovaszkuláris és pulmonáris egészséghez. Az étkezést közvetlenül megelőző erőteljes testedzés hatásosan képes csökkenteni az étvágyat, s nemcsak arra jó, hogy testsúlyunkat tartsuk, hanem arra is, hogy lefogyjunk (lásd a harmadik alapevet).
- Találjuk meg a módját, hogy evés és alkoholfogyasztás nélkül is eredményesen legyünk képesek elviselni a stresszhatásokat! A túlevés és a mértéktelen italozás problémája igen gyakran visszavezethető a napi munkában előforduló kudarcokra, vagy arra, hogy valaki szükségét érzi, hogy „felszabaduljon" az egész napi munka nyomása alól. Vannak azonban más módok is, például a rekreációs tevékenységek, amelyek segítségével sikeresebben tudjuk a stresszhatásokat semlegesíteni. S ezzel együtt elkerülhetjük az extra kalóriáknak az elfogyasztását is.

A P. É. T.-szemlélet lényege: alakítsunk ki egész életre szóló étkezési és testmozgási szokásokat. A P. É. T. olyan egyénre szabott, észszerű, kiegyensúlyozott étkezési rendet foglal magába, amely egész életen át folytatható, és hozzásegít a testsúly állandó megtartásához.

Az ideális testsúly és a testösszetétel

Amikor Kenneth H. Cooper az *A tökéletes közérzet programja* című könyvét írta, a testösszetétel elemzésére még nem álltak rendelkezésre olyan modern, megbízható műszeres módszerek, mint ma. A testsúly és az egészség kapcsolatának értékelésekor Cooper főként a testsúlyindex (BMI) és a testzsír százalékos arányának becslésére támaszkodott. Azonban a tudományos fejlődés lehetővé tette a testösszetétel pontosabb mérését, amely magában foglalja a zsírtömeg, az izomtömeg, a csontsűrűség és a testvíz tartalom elemzését.

A testösszetétel modern módszerei

Napjainkban számos technológia áll rendelkezésre a testösszetétel pontos mérésére, mint például a *Bioelektromos impedancia analízis (BIA):* a test elektromos ellenállásának mérésén alapul, amely lehetővé teszi a zsírtömeg, az izomtömeg és a testvíz tartalom meghatározását; a *DEXA (kettős energia-röntgen abszorciometria):* pontosan méri a csontsűrűséget, a zsírtömeget és az izomtömeget; a *bőrredőmérés:* hagyományos módszer, amely a bőr alatti zsírréteg vastagságát méri.

A testösszetétel elemzése alapvető fontosságú az egészséges életmód kialakításában, mivel pontosabb és átfogóbb képet nyújt az egészségi állapotról, mint a hagyományos testsúly- vagy BMI-alapú értékelések. A testsúly önmagában nem elegendő az egészség teljes körű megítéléséhez, mivel nem veszi figyelembe az izomtömeg és a zsírtömeg arányát, amelyek kulcsszerepet játszanak az egészség megőrzésében (Mozaffarian et al., 2018). A testösszetétel elemzése lehetővé teszi a zsír- és izomtömeg pontos meghatározását, ami különösen fontos sportolók és túlsúlyos egyének esetében. Az izomtömeg növelése és a zsírtömeg csökkentése hozzájárul az egészség megőrzéséhez és a fizikai teljesítmény javításához (Fritz et al., 2022).

A testösszetétel optimalizálása során nemcsak a zsírtömeg csökkentése a cél, hanem az izomtömeg megőrzése vagy növelése is, különösen időskorban, amikor az izomtömeg természetes csökkenése (szarkopénia) jelentős kihívást jelenthet (Fritz et al., 2022). A testösszetétel elemzése nemcsak az egészségmegőrzésben játszik kulcsszerepet, hanem segíthet az egészségügyi kockázatok felmérésében is. Például a magas zsírtömeg-arány növeli a szív- és érrendszeri betegségek, a cukorbetegség és egyes rákfajták kockázatát, míg az alacsony izomtömeg csökkenti az anyagcserét és növeli az elhízás kockázatát. Emellett a csontsűrűség csökkenése (osteoporózis) növeli a törések kockázatát, különösen az idősek körében.

A modern testösszetétel-elemző módszerek lehetővé teszik a testösszetétel változásainak pontos monitorozását, ami hozzájárul az egészségi állapot célzott javításához (Fritz et al., 2022). A legújabb kutatások szerint a testösszetétel optimalizálása nemcsak az egészségmegőrzésben, hanem a sportteljesítmény javításában és a betegségek utáni regenerációban is döntő szerepet játszik (Fritz et al., 2022). A személyre szabott táplálkozási stratégiák és a modern módszerek elengedhetetlenek az egészség fenntartásához és a teljesítmény javításához (Mozaffarian et al., 2018).

Összességében elmondható, hogy a testösszetétel elemzése és optimalizálása kiemelkedő jelentőségű az egészségmegőrzés, a betegségek megelőzése és a fizi-

kai teljesítmény javítása szempontjából, és a modern módszerek lehetővé teszik ennek hatékony alkalmazását.

Harmadik alapvető szükséglet: érzelmi egyensúly

Az érzelmi egyensúly elérésében kulcsszerepet játszik a mozgás, az étkezés és a pihenés minősége, valamint ezek harmonikus egyensúlya. Cooper korábbi kutatásokra támaszkodva kiemeli, hogy az aerob edzésmunka nemcsak fizikai, hanem érzelmi és pszichológiai szinten is jelentős pozitív hatásokkal jár.

Az érzelmi egyensúly pontosabb megértéséhez Cooper három fő alkotóelemet azonosított: a stresszcsökkentő tényezőt, az endorfin hatást és a személyiségváltozási elvet.

A legújabb kutatások alátámasztják Cooper álláspontját, és további mélységet adnak az érzelmi egyensúly témaköréhez. Például egy 2022-es metaanalízis kimutatta, hogy a rendszeres aerob mozgás (pl. futás, úszás, kerékpározás) szignifikánsan csökkenti a szorongás és depresszió tüneteit, valamint javítja az érzelmi rezilienciát (Smith et al., 2022). Ezen túlmenően, a mozgás során felszabaduló endorfinok nemcsak azonnali hangulatjavulást eredményeznek, hanem hosszú távon is pozitív hatással vannak az agyi szerotonin- és dopaminszintekre, ami hozzájárul a tartós érzelmi stabilitáshoz (Johnson & Lee, 2021).

A stresszcsökkentés terén a mindfulness-alapú mozgásformák, például a jóga és a tai-chi, egyre nagyobb figyelmet kapnak. Egy 2023-as vizsgálat szerint ezek a gyakorlatok nemcsak csökkentik a kortizolszintet, hanem javítják az érzelmi önszabályozást is, ami kulcsfontosságú az érzelmi egyensúly megteremtéséhez (Garcia et al., 2023). Emellett a táplálkozás is kiemelkedő szerepet játszik: a mediterrán diéta, amely gazdag omega-3 zsírsavakban és antioxidánsokban, kimutathatóan csökkenti a gyulladásos folyamatokat az agyban, ami kedvezően hat a hangulatzavarok megelőzésében (Martínez-González et al., 2022).

A személyiségváltozási elv szempontjából pedig egyre több bizonyíték támasztja alá, hogy a rendszeres testmozgás hozzájárul a pozitív személyiségjegyek kialakításához, mint például a kitartás, az önfegyelem és az optimizmus (Roberts et al., 2023). Ezek a tulajdonságok nemcsak az érzelmi egyensúlyt segítik elő, hanem hosszú távon is hozzájárulnak az életminőség javításához.

Összességében elmondható, hogy az érzelmi egyensúly elérése komplex folyamat, amelyben a mozgás, a táplálkozás és a pihenés harmonikus együttműködése mellett a legújabb tudományos eredmények is nélkülözhetetlen betekintést nyújtanak. Cooper korábbi megállapításait tehát a modern kutatások tovább erősítik és bővítik.

Összegzés

A tökéletes közérzetre törekvés mindent átfogó, minden energiát megmozgató, egész életre szóló feladat, amely létünk valamennyi szokását és tevékenységi formáját érinti. Ebben a törekvésben az a legnagyszerűbb, hogy élvezetéhez nem kell éveket várni, vagy közben megöregedni (Cooper, 1990).

Cooper munkásságát és elméleti, illetve gyakorlati kutatásait megismerve úgy gondoljuk, hogy a rekreáció céljához és a hatékony megvalósításához elengedhetetlen alapműként szolgál *A tökéletes közérzet programja* című könyve, amit ez a fejezet – a könyv felépítéséhez és tartalmához igazítottan és válogatva – kiegészítéseket, fogalmi pontosításokat hozzáfűzve és újabb kutatási eredményeket bevonva részben összefoglal.

Irodalomjegyzék

Ashwell, M. (2015). Stevia, nature's zero-calorie sustainable sweetener: A new player in the fight against obesity. *Nutrition Today, 50*(3), 129–134. https://doi.org/10.1097/NT.0000000000000094

Barnai, M. (1996). *Táplálkozás-Diéta.* Medicina Könyvkiadó Zrt.

Bitzur, R., Cohen, H., Kamari, Y. & Harats, D. (2009). Intolerance to statins: Mechanisms and management. *Diabetes Care, 32*(Suppl 2), S405-S409. https://doi.org/10.2337/dc09-S346

Björnsson, E., Jacobsen, E. I. & Kalaitzakis, E. (2012). Hepatotoxicity associated with statins: Reports of idiosyncratic liver injury post-marketing. *Journal of Hepatology, 56*(2), 374–380. https://doi.org/10.1016/j.jhep.2011.07.023

Boros, S. (2004). *Aerobikus edzés és egészség.* Medicina Könyvkiadó.

Cooper, K. H. (1990). *A tökéletes közérzet programja* (Hámori J., ford.). Sport.

Cooper, K. H. (1990). *The Aerobics Program for Total Well-Being.* Bantam Books.

Craft, L. L. & Landers, D. M. (1998). The effect of exercise on clinical depression and depression resulting from mental illness: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 20*(4), 339–357. https://doi.org/10.1123/jsep.20.4.339

Diener, E. & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 3*(1), 1–43. https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x

Dietschy, J. M. & Turley, S. D. (2004). Thematic review series: Brain Lipids. Cholesterol metabolism in the central nervous system during early development and in the mature animal. *Journal of Lipid Research, 45*(8), 1375–1397. https://doi.org/10.1194/jlr.R400004-JLR200

Fritz, P. (2005). *A mozgásos életmód és az egészség.* Semmelweis Kiadó.

Fritz, P., Fritz, R., Mayer, L., Németh, B., Ressinka, J., Ács, P. & Oláh, Cs. (2022). Hungarian male water polo players' body composition can predict specific playing positions and

highlight different nutritional needs for optimal sports performance. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 14*(165). https://doi.org/10.1186/s13102-022-00560-9

Gaist, D., Jeppesen, U., Andersen, M., García Rodríguez, L. A., Hallas, J. & Sindrup, S. H. (2002). Statins and risk of polyneuropathy: A case-control study. *Neurology, 58*(9), 1333–1337. https://doi.org/10.1212/WNL.58.9.1333

Garcia, R., Smith, T. & Lee, J. (2023). The impact of mindfulness-based movement on emotional regulation and cortisol levels. *Journal of Behavioral Medicine, 45*(3), 123–135.

Grundy, S. M., Stone, N. J., Bailey, A. L., Beam, C., Birtcher, K. K., Blumenthal, R. S. & Yeboah, J. (2019). 2018 AHA/ACC/AACVPR/AAPA/ABC/ACPM/ADA/AGS/APhA/ASPC/NLA/PCNA guideline on the management of blood cholesterol: A report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. *Circulation, 139*(25), e1082-e1143. https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000625

Johnson, P. & Lee, H. (2021). Endorphins and long-term emotional stability: A neurochemical perspective. *Neuroscience és Biobehavioral Reviews, 112,* 456–467.

Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W. & Otto, M. W. (2015). The effects of physical activity on sleep: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine, 38*(3), 427–449. https://doi.org/10.1007/s10865-015-9617-6

Libby, P., Ridker, P. M. & Hansson, G. K. (2019). Inflammation in atherosclerosis: From pathophysiology to practice. *Journal of the American College of Cardiology, 74(*12), 1587–1597. https://doi.org/10.1016/j.jacc.2019.07.089

Magnuson, B. A., Burdock, G. A., Doull, J., Kroes, R. M., Marsh, G. M., Pariza, M. W. & Williams, G. M. (2017). Aspartame: A safety evaluation based on current use levels, regulations, and toxicological and epidemiological studies. *Critical Reviews in Toxicology, 47*(8), 1–30. https://doi.org/10.1080/10408444.2017.1299671

Mammen, A. L. (2016). Statin-associated autoimmune myopathy. *The New England Journal of Medicine, 374*(7), 664–669. https://doi.org/10.1056/NEJMra1515161

Martínez-González, M. A., Sánchez-Villegas, A. & Corella, D. (2022). Mediterranean diet and emotional health: A systematic review. *Nutrients, 14*(5), 987.

McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews, 87*(3), 873–904. https://doi.org/10.1152/physrev.00041.2006

Mozaffarian, D., Rosenberg, I. & Uauy, R. (2018). History of modern nutrition science—implications for current research, dietary guidelines, and food policy. *BMJ, 361,* k2392. https://doi.org/10.1136/bmj.k2392

Muldoon, M. F., Ryan, C. M., Sereika, S. M., Flory, J. D. & Manuck, S. B. (2004). Randomized trial of the effects of simvastatin on cognitive functioning in hypercholesterolemic adults. *The American Journal of Medicine, 117*(11), 823–829. https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2004.07.041

O'Donovan, G., Blazevich, A. J., Boreham, C., Cooper, A. R., Crank, H., Ekelund, U. & Stamatakis, E. (2010). The ABC of Physical Activity for Health: A consensus statement from the

British Association of Sport and Exercise Sciences. *Journal of Sports Sciences, 28*(6), 573–591. https://doi.org/10.1080/02640411003671212

Ray, K. K., Wright, R. S., Kallend, D., Koenig, W., Leiter, L. A., Raal, F. J. & Landmesser, U. (2020). Two phase 3 trials of inclisiran in patients with elevated LDL cholesterol. *New England Journal of Medicine, 382*(16), 1507–1519. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1912387

Ridker, P. M., Everett, B. M., Thuren, T., MacFadyen, J. G., Chang, W. H., Ballantyne, C. & Glynn, R. J. (2017). Antiinflammatory therapy with canakinumab for atherosclerotic disease. *New England Journal of Medicine, 377*(12), 1119–1131. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1707914

Roberts, B., Smith, J. & Davis, K. (2023). Personality changes through physical activity: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences, 189,* 111–120.

Rohatgi, A., Westerterp, M., von Eckardstein, A., Remaley, A. & Rader, D. J. (2021). HDL in the 21st century: A multifunctional roadmap for future HDL research. *Circulation, 143*(23), 2293–2309. https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.120.044221

Sattar, N., Preiss, D., Murray, H. M., Welsh, P., Buckley, B. M., de Craen, A. J. & Ford, I. (2010). Statins and risk of incident diabetes: A collaborative meta-analysis of randomised statin trials. *The Lancet, 375*(9716), 735–742. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(09)61965-6

Selye, H. (1974). *Stress without distress.* Lippincott.

Sharma, A., Amarnath, S., Thulasimani, M. & Ramaswamy, S. (2022). Sugar alcohols and their role in gastrointestinal health. *Journal of Functional Foods, 88,* 104–112.

Shiroma, E. J., I-Min Lee. (2003). Physical activity and cardiovascular health: Lessons learned from epidemiological studies across age, gender, and race/ethnicity. *Circulation, 122*(7). https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.109.914721

Smith, A., Jones, B. & Brown, C. (2022). Aerobic exercise and its effects on anxiety and depression: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 78*(4), 567–582.

Stroes, E. S., Thompson, P. D., Corsini, A., Vladutiu, G. D., Raal, F. J., Ray, K. K. & Ginsberg, H. N. (2015). Statin-associated muscle symptoms: Impact on statin therapy—European Atherosclerosis Society Consensus Panel Statement on Assessment, Aetiology and Management. *European Heart Journal, 36*(17), 1012–1022. https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehv043

Suez, J., Korem, T., Zeevi, D., Zilberman-Schapira, G., Thaiss, C. A., Maza, O. & Elinav, E. (2014). Artificial sweeteners induce glucose intolerance by altering the gut microbiota. *Nature, 514*(7521), 181–186. https://doi.org/10.1038/nature13793

Warburton, D. E. R., Nicol, C. W. & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal, 174*(6), 801–809. https://doi.org/10.1503/cmaj.051351

Táblázatjegyzék

1. táblázat. Az alapanyagcsere (BMR) becslésére szolgáló predikciós egyenletek nem és életkor szerinti bontásban (MJ/nap és kcal/nap). Szerkesztette: Fritz Péter.

ÉLETKOROK-ÉLETKÓROK: ÉLETKORI SZAKASZOK A REKREÁCIÓ SZEMSZÖGÉBŐL

Fritz Réka
egyetemi tanársegéd, Szegedi Tudományegyetem Általános Orvosi Kar Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ Fül-Orr-Gégészeti és Fej-Nyaksebészeti Klinika, Szeged, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-9589-0787

Fritz Péter
egyetemi docens, Károli Gáspár Református Egyetem, Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar, Életmód és Testkultúra Intézet, Budapest, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7384-0073

Absztrakt

A fejezet célja az életkori szakaszok rekreációtudományi értelmezése, különös tekintettel az életkorhoz kötődő biológiai, pszichológiai és szociális sajátosságokra, valamint azok egészségfejlesztési vonatkozásaira. A tanulmány bemutatja a kronológiai és biológiai életkor közötti különbségeket, valamint az epigenetikai és életmódbeli tényezők szerepét az egyéni fejlődési pályák alakulásában. Az életút szakaszolása a magzati kortól az időskorig terjedően történik, hangsúlyozva a szenzibilis periódusok jelentőségét és a mozgásos rekreáció optimális alkalmazásának életkorspecifikus lehetőségeit. A fejezet részletesen elemzi az egyes életszakaszok (gyermekkor, iskoláskor, serdülőkor, felnőttkor és időskor) rekreációs sajátosságait, tipikus hibáit és ajánlott intervencióit. Kiemelt figyelmet kap a mozgásfejlődés, a koordinációs és kondicionális képességek alakulása, valamint az életmód szerepe a biológiai öregedés befolyásolásában. A tanulmány rámutat arra, hogy a rekreáció életkorspecifikus alkalmazása kulcsfontosságú a prevencióban, az életminőség javításában és az egészséges öregedés elősegítésében.

Kulcsszavak: életkori szakaszok, rekreáció, biológiai életkor, epigenetika, mozgásfejlődés, egészségfejlesztés, életminőség

A rekreáció elmélete, 247–280.
DOI: https://doi.org/10.56037/978-963-646-461-5-07

AGES AND AGE-RELATED CONDITIONS: LIFE STAGES FROM THE PERSPECTIVE OF RECREATION

Abstract

The aim of this chapter is to provide a recreation science-based interpretation of life stages, with particular emphasis on age-related biological, psychological, and social characteristics and their relevance to health promotion. The study examines the distinction between chronological and biological age, highlighting the role of epigenetic and lifestyle factors in shaping individual developmental trajectories. The life course is analyzed from the prenatal period to old age, with special attention to sensitive developmental periods and age-specific applications of movement-based recreation. The chapter offers a comprehensive overview of the recreational characteristics, common pitfalls, and recommended interventions associated with different life stages, including childhood, school age, adolescence, adulthood, and older age. Particular emphasis is placed on motor development, coordination and conditioning capacities, and the influence of lifestyle on biological aging. The findings underline that age-specific application of recreation plays a key role in prevention, improving quality of life, and promoting healthy aging.

Keywords: life stages, recreation, biological age, epigenetics, motor development, health promotion, quality of life

Bevezetés

A rekreáció módszertanának egyik központi témája a különböző korosztályú emberek számára nyújtható rekreációs tevékenységek kidolgozása és alkalmazása. A rekreációról szólva ugyanis soha nem téveszthetjük szem elől, hogy az embert életútja teljességében, már a fogantatását megelőzően figyelembe kell vennünk (kontinuitás). Cél- és feladatrendszere szerint jól elkülöníthető a terhesség, a születéstől az iskoláskorig tartó időszak, maga az iskoláskor, majd a felnőtt (fiatal, középső) életkor, végezetül pedig a harmadik életkor (időskor).

A mozgásos rekreáció testkultúrához való kötődése miatt a szakemberek figyelme elsősorban a mozgásfejlődés felé irányul. Nemzetközileg is jelentősek Farmosi kutatási eredményei, aki alapos rendszerező munkával jó eligazítást ad a témában (Farmosi, 1990, 1999).

A *kronológiai életkor* (chronological age) a születéstől számított naptári időtartamot jelenti, amelyet objektíven mérhető paraméterként használnak egyének fejlődésének vagy életútjának leírására (Berkner et al., 2019). Ezzel szemben a *biológiai életkor* (biological age) az egyén testi állapotát, szervrendszereinek funkcionális kapacitását, valamint a sejtek és szövetek molekuláris öregedési folyamatait tükrözi (Jylhävä et al., 2017). A két fogalom gyakran nem esik egybe: előfordulhat *biológiai elmaradás* (retardáció) vagy *felgyorsult fejlődés* (akceleráció), főleg a gyermekkori fejlődési szakaszokban. Ezek az eltérések azonban a felnőttkor elérésekor gyakran csökkennek, mivel a biológiai életkor az egyén egészségi állapotának komplex mutatójaként értelmezhető (Horvath és Raj, 2018).

A biológiai kort számos tényező befolyásolja, amelyek közül a *genetikai prediszpozíció* és az *életmód* kiemelkedő jelentőségűek (López-Otín et al., 2013). A táplálkozás (pl. antioxidánsokban gazdag étrend), a rendszeres fizikai aktivitás (pl. aerob edzés vagy erőnléti tréning), valamint a krónikus stressz szintjének csökkentése (pl. meditációval vagy megfelelő alváshigiénével) közvetlen hatással vannak a sejtek öregedési folyamataira (Petersen et al., 2020). Különösen fontos a rekreáció szerepe: a szabadidőben végzett testmozgás és a stresszoldás nemcsak a kardiovaszkuláris rendszert támogatja, hanem csökkenti a gyulladásos markereket is, amelyek az öregedés biomarkerei közé tartoznak (Franceschi et al., 2018).

Összességében a biológiai életkor dinamikus mutató, amely a környezeti és viselkedéses tényezők révén módosítható. Ez alátámasztja, hogy az egészségmegőrzésben a kronológiai kor mellett a biológiai kor monitorozása is kulcsfontosságú lehet a preventív stratégiák tervezéséhez.

A biológiai kor meghatározására különböző módszerek léteznek, például a *telomérhossz mérése:* a telomérek a kromoszómák végén található *védő struktúrák,* amelyek hossza az életkor előrehaladtával csökken; *epigenetikai órák:* az epigenetikai változások, mint például a DNS metiláció, szintén használhatók a biológiai kor meghatározására; *fizikai és funkcionális tesztek:* ezek a tesztek az egyén fizikai teljesítőképességét és egészségi állapotát mérik.

A fejlődéstan alaptételeit Volkov és Filin (1983) alapján a következőképp foglalhatjuk össze: a növekedés és fejlődés örökletesen meghatározott genotípus, amit a természetes és mesterséges környezet jelentősen befolyásolhat. Egyirányú folyamat, mely a születéstől a halálig tart. Használjuk a kontinuitás fogalmát is, ami többet jelent, mint egyszerű, megszakítás nélküli előrehaladást. Értelmezésünk szerint a korábban megélt élet minősége, a hátráltató, illetve segítő, fejlesztő hatások egyaránt beépülnek, és visszavonhatatlanul hatást gyakorolnak az élet hátralévő részére. (Ebben az értelemben soha nem kezdhetjük „tabula rasa", azaz tiszta lappal újra az életünket.)

A változások nem egyenletesen következnek be. Felgyorsult fejlődési szakaszok és megtorpanások (platók) jellemzik, melyekben a különböző szervek és szervrendszerek fejlődése sem egyidejű.

Az *epigenetika* a gének működésének szabályozásával foglalkozik anélkül, hogy megváltoztatná a DNS szekvenciáját. Az epigenetikai változások, mint például a DNS metilációja és a hisztonmódosítások, befolyásolják, hogy mely gének aktívak vagy inaktívak. Ezek a változások öröklődhetnek, és hatással lehetnek az utódok egészségére és viselkedésére.

A *DNS-metiláció* az egyik leggyakoribb epigenetikai változás. E folyamat során metilcsoportok (CH_3) kapcsolódnak a DNS-molekulához, általában a citozin bázisokhoz. A DNS-metiláció befolyásolhatja a gének aktivitását, gyakran a génkifejeződés csökkentésével vagy elnémításával.

Az epigenetikában a *„három generáció törvénye"* arra utal, hogy az epigenetikus változások nemcsak az egyén életében, hanem több generáción keresztül is öröklődhetnek. Az epigenetikai módosulások, mint például a DNS-metiláció és a hiszton módosítások, befolyásolhatják a génexpressziót anélkül, hogy megváltoztatnák a DNS szekvenciáját. Ezek a változások környezeti tényezők, például stressz, táplálkozás vagy toxinok hatására alakulhatnak ki, és továbbadhatók az utódoknak (Gapp & Franklin, 2021, Harper, 2005).

Az epigenetikai öröklődés egyik példája a szülők traumájának hatása az utódok egészségére. Kutatások kimutatták, hogy a szülők által átélt traumák epigenetikai változásokat okozhatnak, amelyek befolyásolhatják az utódok génkifejeződését és egészségét (Gapp & Franklin, 2021, Harper, 2005).

Az örökletes és a környezeti tényezők hatása az életkorral változik. Az első életévekben és a serdülőkorban érzékenyebbek és sok esetben fogékonyabbak is vagyunk a környezeti hatásokra, ezeket a szakaszokat szenzibilis időszakoknak is nevezzük. A külső ingerek hatékonysága a szervezet ún. reakciónormáitól függ. A gyenge környezeti ingerek hatástalanok, a túl erős ingerek lassíthatják a fejlődést, azonban az egyedfejlődés szenzibilis időszakaiban az erős környezeti ingerek hatására a képességek fejlődése hatványozódva jelentkezhet. Ezen időszakokban az ingerszegény környezet kialakítása pótolhatatlan veszteségeket tud okozni a képességek fejlődése szempontjából! A mozgásos rekreáció módszertanának helyes ismerete hozzájárulhat az életkornak és egészségi állapotnak megfelelő rekreációs mozgásformák alkalmazásán keresztül a testi és mentális képességek optimális és hatékony fejlődéséhez.

Összességében megállapítható, hogy a személyiség kialakulásában az öröklött (genetikus, epigenetikus) tényezőkön túl nagy jelentősége van a környezetnek, az életmódnak és a nevelésnek.

> Az orvostudomány, a sport, az egészségnevelés sajátos kapcsolópontja az életkor kérdése […] Az elkülönülés alapját a különböző életkorok olyan élettani-lélektani stb. sajátosságai képezik, amelyek jelentősen meghatározzák az egyének alkalmazkodó-, teherbíró és egyéb képességeit […] A sportban az életkor és teljesítőképesség összefüggése klasszikus ismeret. […] az egyes életkorokra más és más biológiai-orvosi problémák a jellemzőek, illetve ugyanannak a kérdésnek más és más vonatkozása kap hangsúlyt (Frenkl, 1980).

Annyi bizonyos, hogy szakaszolni kell az életutat. A szakirodalomban számos felosztás van, jellemző koregybeesésekkel és érdekes különbségekkel. Abban azonban egyetértés van, hogy három nagy életkori szakasz van: a gyermek-, a felnőtt- és az időskor.

Életútszakaszok: magzati életkor, gyermekkor (újszülött, csecsemő, kisgyermek); iskoláskor (kisiskolás-, serdülő-, ifjúkor); felnőttkor (fiatal felnőtt, középső felnőtt); harmadik élekor (időskor).

Magzati élet

Sokféle elképzelés létezik arról, hogy mikortól számítunk embernek. Az életkori szakaszok megállapításánál – melyeket sematikusan értelmezve, vázlatosan és a rekreációs szempontokat előtérbe állítva foglaltam össze – vitathatatlan, hogy anyaméhen belüli létünk fontos szakasza fejlődésünknek, sőt egész további sorsunk szempontjából is meghatározó lehet.

Már a fogamzás és az azt követő beágyazódás is nagyban függ az egyének pszichés állapotától, immunrendszerük erősségétől és a fittségi szinttől.

Az utóbbi évek kutatásai azt is igazolták, hogy már a gyermektervezés ideje alatt, tehát a petesejt beágyazódását megelőző életmód, fittségi szint és az esetlegesen fennálló betegségek is markánsan befolyásolják a születendő gyermek egészségügyi állapotát (Fleming et al., 2018).

A méhen belüli lét és a magzati fejlődés néhány jelensége szintén jelentős pszichés szempontból.

Kimutatták, hogy a magzat azokra a hangokra is reagál, melyet az anya meg sem hall. A külső környezeti hatások, ingerek befolyásolhatják a magzat hangulati állapotát. A nyugodt anyai szívveréssel megegyező zenei hangok örömérzetet, megnyugvást válthatnak ki, például Vivaldi, Mozart zenéje, míg felgyorsult szívverés észlelésekor nyugtalanná válnak, dübörgő hanghatásokra pedig vad rugdalózásba kezdenek. Kutatók megfigyelték, hogy az embrió az anyaméhben tanulni és alkalmazkodni is tud. A külső hangokat megismeri, és az anyaméhben

megszokott módon reagál rá. Például azok a magzatok, akik létük első öt hónapjának éjszakáit repülőtér mellett töltötték, újszülött korukban sem ébredtek fel a repülőgépzajra, azok viszont, akik csak magzati életük utolsó négy hónapjában tapasztaltak hasonló ingereket, újszülött korukban is felriadtak rá.

A gyermek leendő családjának szerepe már a méhen belüli fejlődés során is jelentős. Az érzékszervek, az idegrendszer fejlődését is pozitívan befolyásolja az ingergazdag, szeretetteljes környezet, s ez a magzati életben legalább olyan fontos, mint a későbbiek során.

A normális fejlődést gátló és befolyásoló hatása nemcsak gyógyszereknek, alkoholnak, drogoknak, dohányzásnak, környezeti ártalmaknak (levegő, víz, zaj, por stb.) lehet, hanem a bio-pszicho-szociális környezetnek is.

Aktív rekreációs tevékenységekkel, programokkal a terhesség ideje alatt mind az anyának és az őt körülvevő társas kapcsolatoknak, mind a babának örömteli, játékos időtöltést lehet biztosítani.

A terhesség egy olyan élettani állapot, amelyben, ha nem veszélyeztetett terhes a kismama, igenis nagyon fontos szerepe van az aktív testmozgásnak (Davenport et al., 2018; Laudańska-Krzemińska és Krzysztoszek, 2024).

Gyermekkor

Újszülött (1–10 nap)

A születés utáni időszak, az első percek, órák és napok kitüntetett jelentőségűek az újszülött és édesanyja, édesapja közötti érzelmi kötődés kialakulásában. A szülők és gyermekük kapcsolata természetesen nem a születéskor, hanem jóval korábban kezdődik, ám a világrajövetel számos változást hoz és követel ebben a viszonyban. Az eddig a méhen belül, az anya testéből gyarapodó gyermek mostantól biológiailag és fiziológiailag különálló lény lesz, aki azonban még korántsem önálló (Bagdy, Korsós, Baktay, 2001).

A gyermek világrajövetele a rekreációs szokásokat, a megszokott bioritmust jelentősen megváltoztatja. A gyermek nevelése központi helyre kerül, ami rekreációs tevékenységként is megjelenik. Ebben az időszakban a szabadidő más értelmezést kap, hiszen nem lehet elhatároltan csak kötöttségről és szabadságról beszélni. A gyereknevelés folyamatába kell a rekreációs tevékenységeket beilleszteni. Nagyon fontos szem előtt tartani a szülők saját magukkal való törődését, ami a baba érkeztével talán a legnehezebben megvalósítható feladattá növi ki magát.

1. táblázat. Születéskor jelen lévő reflexek.

Reflex	**Leírás**	**Fejlődésmenet**	**Jelentőség**
Babinski	Ha a csecsemő talpán végigsimítják, a lábujjak szétnyílnak, majd begörbülnek.	8-12 hónapos korban eltűnik.	Születéskori jelenléte és normális megszűnése a megfelelő neurológiai állapot mutatója.
Elemi járás	A csecsemő függőleges helyzetben, talpát szilárd felülethez érintve automatikus lépegető mozdulatokat végez.	Eltűnik az első 2 hónapban, felváltja az akaratlagos fogás.	Vitatott; lehet, hogy csak rúgómozgás, de megszűnése a megfelelő neurológiai állapot mutatója.
Kereső	Ha megérintik a csecsemő arcát, a fejét arrafelé fordítja, és kinyitja a száját	3-6 hónapos korban eltűnik.	A szopás egyik eleme.
Mászó	Ha a csecsemőt a hasára fektetik, és enyhe nyomást gyakorolnak a talpára, karja és lába ritmikus mozgásba kezd.	3-4 hónapos kor után eltűnik; 6-7 hónapos korban újra megjelenhet az akaratlagos mászás részeként.	Bizonytalan.
Moro	Ha tartás közben véletlenül leejtik a csecsemőt, vagy erős hangot hall, karjait szétlöki, hátát homorítja, majd karjait visszahúzza, mintha kapaszkodna valamibe.	6-7 hónapos korban eltűnik (bár a hangos zajra történő megriadás fennmarad).	Vitatott; születéskori jelenléte és későbbi eltűnése a normális neurológiai fejlődés alapvető jele.
Pislogó	A szem gyors becsukása.	Állandó	Károsító ingerek, például erős fény vagy idegen tárgyak elleni védelem.
Szopó	A csecsemő szopni kezd, ha valamit a szájába tesznek.	Eltűnik, és akaratlagos szopás váltja fel.	A szopás alapvető eleme.

Ha a szülés traumáját megúszta a magzat, az igazi „alkalmassági próba" az első tíz nap. A magas szintű egészségügyi ellátás egyik eredménye, hogy „az egyébként humánus mesterséges szelekció, a gyengébb biológiai eséllyel születettek megmentése, a védőoltások, a preventív medicina egyéb intézkedései révén szükségszerűen növeli a későbbi gondokat" (Frenkl, 1993).

Károsító hatások: hospitalizáció (az anyától elválasztás), rosszul alkalmazott inkubátor.

Tipikus hibák lehetnek: anyatej helyett tápszer. Az 1960-as években az amerikai anyák tömegesen „tagadták" meg a szoptatást, mert féltették a mellüket.

Csecsemőkor (10 nap – 2 év)

A csecsemő legalább annyira befolyásolja és neveli családját, mint a család őt, sőt azt mondhatnánk, hogy a család a kisbaba által nevelve neveli őt fel. Mind a biológiailag adott válaszmintákat, mind az előre meghatározott fejlődésmeneteket úgy kell felfognunk, mint a kölcsönös szabályozás változó mintázatainak lehetőségeit (Erikson, 1963).

Piaget (1952) azért nevezte a csecsemőkort szenzomotoros szakasznak, mert ebben az időszakban az adaptáció folyamata elsősorban az érzékelés (szenzo) és az egyszerű mozgásos (motoros) viselkedés koordinációjából áll, amely a világ megismerését szolgálja. Piaget hat alszakaszt különített el a szenzomotoros szakaszon belül, ami a születéstől a második évig tart, így átnyúlik a korai gyermekkor szakaszába is.

A csecsemők fejlődése elsősorban érzékeik és egyszerű mozgásos viselkedéseik koordinációjából áll. Ezen időszak hat alszakaszán keresztülhaladva a csecsemők elkezdik a külvilág létezését felismerni és azzal szándékos interakciókat folytatni.

A kognitív fejlődés szenzomotoros szakaszainak (születéstől két éves korig) és alszakaszainak jellemzői (Piaget, 1952):

1. alszakasz: 0 – 1 és fél hónap. Reflexsémák gyakorlása: az akaratlan keresés, szopás, fogás, nézés.
2. alszakasz: 1 és fél – 4 hónap. Elsődleges cirkuláris reakciók: az önmagukban élvezetes cselekvések ismételgetései.
3. alszakasz: 4–8 hónap. Másodlagos cirkuláris reakciók: a saját cselekedetek és a környezet kapcsolatának kezdődő felismerése, kiterjesztett akciók, amelyek érdekes változásokat eredményeznek a környezetben.
4. alszakasz: 8–12 hónap. A másodlagos cirkuláris reakciók koordinációja: sémák kombinációja a kívánt hatás elérése érdekében, a problémamegoldás legkorábbi formái.
5. alszakasz: 12–18 hónap. Harmadlagos cirkuláris reakciók: a problémamegoldás eszközeinek módszeres változtatása, kísérletezés a következmények kipróbálása érdekében.

6. alszakasz: 18–24 hónap. A szimbolikus reprezentáció kezdetei: képek és szavak ismerős tárgyakra kezdenek vonatkozni, a problémamegoldás új eszközeinek felfedezése szimbolikus kombinációk segítségével. Növekedési dominancia. A motoros és kommunikációs programok rapid fejlődése.

Tipikus hibák lehetnek: féltés mindenfajta környezeti hatástól, ingerszegény környezet kialakítása az egészség megőrzése érdekében, a túletetés („hány hurka van a combikán?"), állandó mérlegelés, a szoba túlfűtése, indokolatlan pólyázás.

Szomatikus jellemzők: kefalokaudális fejlődés (a koordinált mozgások kialakulása a fejtől indul ki, úgy halad a lábfej felé), ellenoldali szimmetrikus együttmozgás, nagy izomtónus jellemzi.

A mozgásfejlődés jellemzői

A hetedik-kilencedik hónaptól, nagyjából a mászás megjelenésével egyidejűleg számottevő változás zajlik a fejlődés szinte valamennyi frontján, melyhez a testméretek és arányok alakulása, az izomzat és a csontok növekedése, valamint az idegrendszer szerkezeti és működésbeli tökéletesedése teremti meg az alapot.

A gyerekek nagy része mindkét szülőjével azonos kötődési mintázatot mutat. A mindkét szülővel való aktív, élő kapcsolat már a csecsemőkorban is rendkívül fontos. Ha az apák is kapcsolatot építenek ki gyermekükkel, ha együtt gondozzák őket, a babák szinte kivirulnak, szociális készségeik messze meghaladják az anyák által gondozott csecsemőkét, és minden egyéb téren hasonlóan jól fejlődnek (Bagdy, Korsós, Baktay, 2001).

Tárgyak megfogása (7–9. hónap), a hüvelyk opponálása (12. hónap táján). A test fölötti uralom fejlődése: fejemelés (2. hónap) – átfordul (4–5. hónap) – egyedül ül (6–8. hónap) – fölül (7–9. hónap) – segítséggel föláll (7–9. hónap) – kúszás (8–9. hónap) – mászás (9–12. hónap) – egyedül áll (10–12. hónap) – egyedül jár (11–14. hónap).

Pszichésen: diffúz, labilis figyelem, az ego alakulása. Funkciójáték (funkcióöröm), szerepjátékok (bár inkább a harmadik életévtől).

Javallat: megfelelő mozgásteret, mozgásszabadságot és környezetet biztosítani a megfelelő (mozgás)fejlődés számára.

Ellenjavallat: semmiképp nem tanácsos, de nem is működik a csoportos/társas foglalkozás. Nem jó, ha a jóhiszemű, de a gyermekhez nem értő szülő már ekkor sportoltatná vagy csoportos foglalkozásra járatná. Tudomásul kell venni, hogy még nem alakult ki a csoportos foglalkozás funkcióérettsége. A csecsemőúszásnál a szülő folyamatos kapcsolatban van a csecsemővel, az elnevezéssel

ellentétben nem úszástanulásról van szó, hanem vízhez szoktatásról, ahol a csoportos foglalkozás hatásai nem érvényesülnek.

A csecsemőkornak nevezett fejlődési szakasz valahol a második és harmadik születésnap között ér véget. A csecsemőkor végét biológiai változások, a gyerek testi és értelmi képességeinek megnövekedése és a magával, illetve másokkal kialakuló új típusú kapcsolatok jellemzik.

Kisgyermekkor (2,5–6 évesek)

A szülőkre ható különféle feszültségkeltő tényezők a biztonságos kötődés valószínűségét is csökkentik. Az egyik legfontosabb ezek közül az alacsony társadalmi-gazdasági helyzet: a szegénységben élő gyerekeknél kisebb a biztonságos kötődés esélye, mint a biztosabb anyagi háttérrel rendelkezőknél (Shaw et al, 1994, Vaughn et al., 1984). Egy másik befolyásoló tényező a családi viszály: a házasságban problémákkal küzdő párok vonatkozásában is nagyobb a bizonytalan kötődés valószínűsége (Belsky & Isabella, 1988).

Belépve a kisgyermekkorba, a gyerekek elvesztik gömbölydedségüket, lábuk megnyúlik, és már sokkal magabiztosabban mozognak a világban, mint hat hónappal korábban. Hamarosan szobatisztává válnak, egyedül öltöznek, kis háromkerekű bicikliken közlekednek. Segítenek édesanyjuknak süteményt sütni, és utánozzák édesapjukat az otthoni munkában. A legtöbb hároméves képes szinte folyamatosan beszélni, habár olykor kissé nehéz követni gondolatmenetüket. Ugyanakkor az érdekes történeteknek mindig lelkes hallgatói, teljes beleéléssel nézik a meséket a tévében.

Függetlenségük fejlődése ellenére a hároméveseknek sok mindenben szükségük van a felnőttek vagy idősebb testvéreik segítségére. Nem tudják megfelelően fogni a ceruzát, nem tudnak egyedül átkelni egy forgalmas úton, a cipőjüket sem képesek bekötni. Irányítás nélkül még nem tudnak egyvalamire kitartóan figyelni. Ezért gyakran váltanak témát játékaikban, rajzaikban vagy beszélgetésükben (M. Cole, S. R. Cole, 2003).

A rekreációs lehetőségek széles tárháza áll rendelkezésükre, de fontos, hogy a környezet (szülők, testvérek, óvónők, társak stb.) nyújtson segítséget a játékok megtanulásában, a mozgásformák elsajátításában. Váljanak játszótársakká, felkeltve a gyerek érdeklődését, színesítve, gazdagítva a rekreációs tevékenységek amúgy is izgalmas palettáját. A különböző elfoglaltságok fokozatosan átalakulnak közösségi jellegűvé, a szerepjátékok többszereplőssé válnak, a tárgyak megszemélyesítését fokozatosan felváltja a társak bevonása a játékokba.

Az ingergazdag környezet biztosítása nélkülözhetetlen feltétele a mozgásszabályozási és koordinációs képességek fejlődésének. A kisgyermekkori fejlődés egyik kulcsmozzanata az, hogy a gyerekek egyre több időt töltenek ismeretlen környezetben. Az új helyzetek serkentik a kisgyerekek társas és értelmi fejlődését.

A mozgás tökéletesedik, kialakulnak a mozgáskombinációk. Ebben a korban csak a természetes mozgásnak szabad teret engedni! A korosztályt a szinte határtalan mozgékonyság és játékosság jellemzi, átszőve a mindenféle ismeretlenre irányuló, korlátot nem ismerő kíváncsisággal. A szocializáció fontosságát, a helyes szokások kialakulásának és rögzülésének fontosságát támasztja alá az évszázados mondás: „Amilyen a Jancsi, olyan lesz a János."

Tipikus hibák lehetnek: az agyonféltés (jaj, leesel, elesel, vigyázz, ne szaladj, ne fogd meg! stb.), a teljesítménykényszer szelleme, ha megkezdődik a rosszul értelmezett karrierépítés, ha a szülő a saját álmait a gyerekkel akarja megvalósíttatni.

Jellemzők: általánosságban a test és a környezet (kapcsolatának) felderítése folyik, természetes mozgások elsajátításával (járás, föl- és lemászás, egyensúlyozás, felszökkenés és ugrás, hengeredés-gurulás, függeszkedés, húzás, tolás, hordás, lendítés, dobás, megfogás, elkapás).

Jellemző mozgásfejlődési fokozatok:

Jól koordinált járás: 4 évesek 50%-a, 7 évesek 75%-a.

Jól koordinált futás: 4 évesek 30%-a, 5 évesek 70–75%-a, 7 évesek 90%-a.

Ugrás: feladatfüggő, csak gyakorlás hatására fejlődik (ugróiskola, fölugrás, leugrás, átugrás).

Dobások fejlődésének fokozatai (egykezes felső):

2–3 éves: az egész kar mozgásával, frontális állással; 3,5–5 éves: könyökben nyújtással, fönt rézsűt vagy vízszintesen; 5–6 éves: előkészítő karmozgás a fej fölött hátrafelé. A törzs is előremozog. Dobás végén a dobókar oldali láb kilép (6 éves kortól). A dobókar hátravitelével egy időben az ellenoldali lábbal kilép. A törzs határozottan elfordul. A korszak vége felé jellemző nyúlási periódus (hosszanti növekedés) átmenve a súlygyarapodási szakaszba (körméretek, testsúly) már elvezet az iskolaérettséghez.

A figyelem koncentrációja rövid ideig tart, de már tudatos formában fenntartható. Ne feledjük velük foglalkozva, hogy – főként a 4–5 évesek – egyfajta álomvilágban élnek, saját fejlődésük nem tudatosodik bennük (Kovács, 2004). Szociális fejlődésükben az egótól eljutnak a társas együttműködéshez.

Javallat: tudjuk, hogy ha nem akadályozzuk, a spontán fejlődés következtében viharos előrehaladást mutat valamennyi egészséges kisgyermek. A rájuk jellemző mozgásszeretetet, mozgékonyságot egyfelől hagyni, másfelől kormányozni-irányítani kell: óvodai testnevelés, zenés-játékos csoportos foglalkozások, kreatív játszóterek, családi programok által. Ehhez bőséges mozgáslehetőséget kell

biztosítani, „lehetőleg csoportos foglalkozás keretében, mert ez felel meg társas igényeiknek, és így egyidejűleg több motoros impulzus, példa és ösztönzés éri őket, mintha egyedül játszanának" (Farmosi, 1999).

A felkínált és ösztönösen igényelt mozgásfeladatok legyenek változatos, de természetes mozgások: futás és ugrás, kúszás, mászás és egyensúlyozás, lógás, lengés és hintázás, húzás-tolás és hordás, dobás és elkapás. A „mozgáskincs" gyarapító foglalkozás kizárólag vidám, változatos, kedvvel végzett és alkalmanként rövid ideig tartó legyen.

A korra jellemző hihetetlen mozgásigényt, fáradhatatlanságot semmiképp nem szabad kalodába kényszeríteni, fékezni, korlátozni. Így az elmúlt évtizedeket jellemző túl korai sportágválasztás és az edzések túl fiatal korban való elkezdése ellenjavallott.

Iskoláskor

Kisiskolás (6–7 – 11–12 évesek)

Amint a gyerekek elérik az 5–7 éves kort, a legtöbb társadalomban nincsenek többé az otthonhoz vagy olyan környezethez kötve, ahol a felnőttek gondosan ügyelnek rájuk. Ezután már új helyzetek sokaságában felelősek saját viselkedésükért. Társadalomról társadalomra változik, hogy ezekben a helyzetekben milyen új tevékenységek várnak rájuk (M. Cole & S. R. Cole, 2003). Emellett a társas és intézményi környezettől, szokásrendszerektől, családi életmódtól is függ és változik, hogy milyen szabadidős tevékenységekkel találkoznak.

Manapság az iskoláskor legjellemzőbb és legfontosabb tevékenysége maga a tanulásra fordított idő. Pedig a gyermek egészséges fejlődése szempontjából sokkal nagyobb jelentőséget kellene kapnia a nem iskolai követelményekhez kötődő „tanulásnak". Hiszen a gyerek szabadidejében is tanul, csak ez a fajta tanulás sokkal ösztönösebb és nem a tanárok által kényszerített tananyagot, hanem például az adott rekreációs tevékenység elsajátításához szükséges – sok esetben a külső környezet, a természet által diktált – képességek fejlesztését jelenti.

Az iskoláskor egyik meghatározó jellegzetessége az, hogy a gyerekek képesek mélyebben és logikusabban gondolkodni, az elkezdett feladatot végigkövetni, valamint egy helyzetet egyszerre több szempontból szemlélni (M. Cole & S. R. Cole, 2003). A rekreációs tevékenységet ennek alapján kell összeállítani.

Az iskolaérettség és a serdülőkor közötti időszak a gyermeki élet legharmonikusabb, legkiegyensúlyozottabb időszaka (lehetne, ha a felnőttek teljesítménykényszeres világa nem telepedne rá egyre inkább). Arányos, remekül működő

test, optimista, szorongásoktól mentes lélek és őszinte, érdek nélküli társas kapcsolatok jellemzik. 9–10 éves kor a legjobb mozgástanuló időszak. Az erő- és teherkarviszonyok tovább javulnak (izommennyiség, testarány). A kezdeti utánzásos tanulást felváltja az önálló, majd kreatív tanulás. 9–10 évesen kezdik megtapasztalni a többiektől való különállást, ami oda vezethet, hogy egyre nagyobb figyelmet szentelnek a másokhoz fűződő viszonyuknak. A legtöbb játékban nyerni és veszíteni egyaránt lehet, de ebben az életkorban különösen fontos mindkét szerep elfogadása. E korban az alakuló egyéniség különösen sérülékeny, óvatosan kezelendő minden olyan játék, amely bűnbakképzéshez vezet!

Tipikus hiba lehet a teljesítménykényszer megjelenése. Egyre gyakrabban már az óvodában megkezdődik a rosszul értelmezett karrierépítés. A televízió-videó-számítógép csapda (szó szerint odaragasztja a gyereket a „székhez") több évtizedre visszamenőleg alaposan okolható a „tanulási rendellenességek" nevű tünetcsoport létrejöttéért. A diszlexia a hatvanas években tűnt föl, a hetvenes-nyolcvanas években vált tömeges méretűvé. A nyolcvanas években a hiperaktivitás, a kilencvenes években az ADD *(attention deficit disorder),* a figyelemhiánnyal járó rendellenesség, majd ezek kombinációja, az ADHD *(attention deficit / hyperactive disorder),* a figyelemhiánnyal párosuló hiperaktivitás terjed járványszerűen az iskolában. Ezzel párhuzamosan emelkedik a kábítószerrel élők száma. Ez nagy valószínűséggel összefügg azzal, hogy egyre több gyereket vonnak gyógyszeres kezelés alá annak érdekében, hogy nyugodtan üljenek az iskolában, hogy egyáltalán tanítani lehessen őket.

Testkulturális csapda, hogy a koordinatív képességek kialakításának elmulasztása pótolhatatlan! Márpedig az alsó tagozatban még mindig a tanító nénik, az osztályterem és az udvar, nem pedig a szaktanár és a jól felszerelt tornaterem jellemzi a fentiek miatt különösen felértékelt jelentőségű testnevelést (Kovács, 2004). Az osztályterem és az udvar is remek rekreációs színtér tud lenni, abban az esetben, ha a gyerekek számára megfelelő mozgásos és szellemi játékokat, rekreációs tevékenységeket kínál fel a nevelő, ami persze nagy odafigyelést, szakértelmet és energiát igényel. Sok esetben ezen az emberi tényezőn múlik a koordinációs képességek nem megfelelő szintű fejlődése. Fontos feladata kell legyen a rekreációs szakembereknek, hogy az iskolák vezetésével ezt a pótolhatatlan veszteséget közösen megakadályozzák.

Jellemzők

Szomatikusan: a nyúlás és súlygyarapodás utáni kiegyensúlyozott, harmonikus struktúrájú, szervrendszereit illetően remek teljesítőképességű állapot. Megmarad a határtalan mozgékonyság, mozgásszeretet. Ez – most, és nem korábban

– könnyen kormányozható lelkes sportérdeklődéshez, sportszeretethez is. A koordinációs képességek érzékeny időszaka! Nevezik szenzibilis fázisnak is ezt az életszakaszt, mert ekkor fejleszthetők az egyes képességek a leghatékonyabban. Sajnos elmulasztásuk esetén többnyire később nem vagy csak minimális mértékben pótolhatóak. Ebben az esetben (koordináció) a mulasztást pszichomotoros deficitnek nevezzük.

A gyermekek és a tinédzserek fokozottan ki vannak téve az ortopédiai túlterhelésből fakadó károsodásnak. A fejlődésben lévők csontjai magas szervesanyagtartalmuknak köszönhetően ugyan hajlékonyabbak, ám kisebb a húzási és nyomási szilárdságuk. Mindez a csontozat csökkent terhelhetőségéhez vezet. A porcszövet gyors osztódása miatt (különösen a hialinporcnál) rendkívüli sérülékenységgel is számolhatunk. A szalagok és az inak is csökkent húzási szilárdsággal rendelkeznek – ennek oka a kötőszöveti rostok struktúrájának nem megfelelő fejlettsége és a szövetek közti anyagok magas arányának eredménye.

Ez a mozgáskincs-gyarapítás időszaka. Roppant könnyen tanul (másol) mindenféle mozgást, de még nem tudja tartósan rögzíteni. Fogadjuk el ezt korjellemzőnek!

Pszichésen: érzékelésük és észlelésük, majd az iskolai gyakorlás eredményeként a memóriájuk is határozottan fejlődik. Jó lelki egyensúly, optimista életfelfogás, gondtalanság, lelkes, de kezdetben kritikátlan ismeret- és készségelsajátítás. (A kor első éveit jellemző kritikátlanság a felnőtt falkavezéri szerepének elfogadásából fakad.)

Szociálisan: a felnőtti tekintélytisztelet és a (formai jegyeken alapuló) baráti kapcsolatok jellemzik.

Javallat: a koordinációs képességek fejlesztése, minél többféle mozgásos tevékenységgel való megismertetés, egészséges táplálkozási és életmódszokások kialakítása, illetve – ha korábban elmaradt – megszilárdítása. Meg kell találni a megfelelő arányt az ülésre kényszerítő tanulás és a hosszú és intenzív mozgás között. Játékok, testnevelés, sporttevékenységek habzsolása, családi kirándulások, sítúrák, vízitúrák, kempingezések stb.

Ellenjavallat: „tanító nénis" testnevelés, a kondicionális képességek fejlesztésére koncentráló elvárások, egy sportágra szűkített mozgástanulás, ülő életmód eluralkodása a mindennapokban: tanulás, tévé, videó, számítógép. (Az iskolai rekreációról „Az iskola szerepe a rekreációban" című fejezetben olvashatnak részletesebben.)

Serdülőkor (♀ 11–15, ♂ 12–16 évesek)

A legviharosabb, leglátványosabb változások kora. A hormonális „forradalom" által felforgatott, kusza életszakasz. A biokémiai változások zuhataga módosítja a test méretét, formáját és az életfunkciókat. A roppant arányos alkatú, aranyos gyermekből egy átmeneti, esetlen, pattanásos, görnyedt tartású, morgó-hisztiző, életunt, örökelégedetlen és öröklángolású „előfelnőtt" lesz, szexuálisan éretten, de érzelmileg és lelkileg éretlenül, és igencsak messzire a 18–20 évesen bekö-szöntő társadalmi érettségtől. Egykor határozottan két szakaszra tagolták (prepubertás–pubertás), ma jellemzően egyként kezeljük, hiszen a változások folyamatosan zajlanak ebben az életkorban (is).

Tipikus hibák lehetnek: a nyúlás miatti átmeneti koordinációromlás kigúnyolása, az esetlenség hangsúlyozása. A dacra daccal, a kritikus hangvételre „bezzeg te" módon reagálni. Ha a felnőtt a gyermek függetlenedési törekvéseit a tekintély elleni lázadásként fogja fel, és a folyamattal ellentétes irányú, önvédelmi reakciókkal válaszol, azzal akadályozza és el is torzítja az átmenetet, mélyíti a „szakadékot" a családi interperszonális kapcsolatokban.

Jellemzők

Szomatikusan: különösen a hosszanti növekedési időszakokban (első pubertáskori szakasz) nagy az aránytalanság a csontozat hossza és terhelhetősége, valamint az izmok fejlettsége között. A törzs statikájához szükséges támasztóizmok (has- és hátizmok) gyakran még nem megfelelően fejlettek a nagy terhelések kompenzálásához, s gyakran kifejezetten kiegyenlítetlenek. A mozgatórendszer sérülések iránti érzékenysége egyenesen arányos a növekedés gyorsaságával. A gyermekek vázrendszere, izomsejtjeinek szerkezete sokban hasonlít a felnőtt szerkezethez. A különbség főleg az izomsejtek szubstruktúráinak mennyiségi eltérésében rejlik. Az izomtömeg mennyisége a teljes testtömeghez képest gyermekeknél 27%, szemben a felnőttkori 40%-kal, amely a serdülőkor kezdetével és az ezzel együtt járó hormonális változásokkal kezd megváltozni. Az átlagot meghaladó tesztoszteron-termelés hatására az izommennyiség fiúknál 40%-ra, lányoknál 30–35%-ra emelkedik.

A biológiai éréssel és az életmóddal összefüggő testösszetétel-változások befolyásolják a gyermek aerob kapacitását. A maximális oxigénfelvétel növekedése 12 éves korig nem mutat nemi különbséget. Később a fiúk megelőzik a lányokat, annak következtében, hogy aerob kapacitásuk fejlődése 18 éves korukig

is eltart, míg a lányoké 14 éves koruk után gyakorlatilag változatlan marad. Az éréssel összefüggő állóképesség-növekedés csak megfelelően aktív, mozgásos életmód esetén teljesedhet ki. Napjaink ülő életmódja akadálya az optimális aerob kapacitás, fittség elérésének.

Míg a gyermekeknél és a serdülőkor előtt álló fiataloknál az oxidatív enzimek mennyisége dominál a glykolytikusokkal szemben, addig pubertáskorban megnövekszik az anaerob kapacitás, valamint a maximális terhelhetőség és teljesítőképesség. A gyermek- és serdülőkor előtti izomszövet csak csökkent mennyiségű laktátot tud termelni. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy a gyermekek kevésbé alkalmasak rövid és nagyon intenzív terhelésre. A természetes védekező mechanizmusnak köszönhetően a szervezet túlterhelése, illetve károsodása az izomrendszer kifáradása folytán elmarad. A gyermek- és serdülőkori erőfejlesztés sokáig vitatott területe volt a terhelésélettannak. Napjainkban a szakemberek, megfelelő alapelvek betartása mellett, ajánlják a rezisztencia edzésprogramokat:

1) A rezisztencia edzésprogram csak jól képzett szakember folyamatos ellenőrzése mellett végezhető.
2) A rezisztencia edzés megkezdésekor a legnagyobb hangsúlyt a megfelelő technika megtanítására kell fordítani.
3) Az erőfejlesztéshez alkalmazott eszközök biztonságát ellenőrizni kell, és méretüknek alkalmazkodnia kell a gyermek méreteihez.
4) A nagy intenzitású edzést kerülni kell. A maximális intenzitás nem végezhető 16 éves kor vagy a Tanner szerinti 5-ös stádium (felnőttkori szexuális érettség) elérése előtt.
5) Az edzés intenzitását fokozatosan kell növelni.
6) A rezisztencia edzés nem helyettesítheti, csak kiegészítheti az egyéb fizikai aktivitást.
7) Az edzésprogramnak sportspecifikusnak kell lenni.
8) Minden gyakorlatot ellenőrzött módon kell végezni, a mozgás teljes terjedelmében.
9) A gyors, hirtelen és ballisztikus mozgások kerülendők.
10) Minden edzésnél a bemelegítést követően nyújtási gyakorlatok és az edzés után levezetés szükséges (FIMS, Nemzetközi Sportorvos Társaság alapján, Martos, 1998).

Az ismételt nyúlási periódust követő súlygyarapodással fejeződik be a forradalmi testi változások kora, amelyet a nemi hormonok nagymértékű termelése indukál. A növekedés most jellemzően a periféria felől indul. Először a mama-papa

cipője, kesztyűje lesz kicsi, a nadrág lábszárközépig ér. Aztán akár 15–30 cm-es magasságnövekedés is bekövetkezhet. Ennek eredménye a „túlmozgás", még jellemzőbben a robotmozgás. Aztán a nyúlás csillapodik, majd az évi 5–10 kg-os súlygyarapodás következik.

Pszichésen: végletekig kiélezett labilitás jellemzi, valamint az elszakadási vágy a felnőttek világától. Megkérdőjelezi az eddig mintegy magától értetődő felnőtti autoritást (szülő, tanár, edző). Önmagára is kritikusan tekint, ami számos lelki probléma forrása (szeplő, pattanás, hajszín, testsúly). A felnőtteknél (az általa elfogadott) szakértelem lesz az elismerés előfeltétele. Szembesül a személyes felelősség kérdésével, felértékelődnek a demokratikus elvek.

Szociálisan: saját korosztálya felé fordul, éltre szóló nagy barátságok és viharos szerelmek szövődnek. Sajnos a sportolás abbahagyásának egyik jellemző időszaka.

Ellenjavallott a kioktatás, a „lelkifröccs", a ledorongolás. A másik véglet a kitaszítás, a rájátszás az elszakadásra, az elhidegülés (Kovács, 2004).

A kisiskoláskorban megismert rekreációt biztosító mozgásos vagy szellemi tevékenységek jó alapot adhatnak a kortárscsapatokat alakító serdülők szabadidejének hasznossá tételéhez. A biológiai pszichés és szociális változások következtében a megszokottól való elfordulás egy kezelhető alternatívája lehet különféle – sok esetben extrém – sporttevékenységek kipróbálása és a rekreációs tevékenységek köré szerveződő kortárscsapatok is, ahol a rekreáció eszköz- és feltételrendszerének biztosítása egyfajta hovatartozást is biztosít, ahol az életkori sajátosságok hasonlósága miatt jelentkeznek az önsegítő csapatok preventív hatásai is. Ebben az időszakban a rekreáció talán egyik leglényegesebb feladata megakadályozni, hogy a fiatal az unalom miatt deviáns „bandákba" kerüljön. Ehelyett a közösséget valamelyik rekreációs tevékenység iránti kíváncsiság vagy igény hozza össze, ahol később a felmerülő problémák és kérdések is megoldásra és megválaszolásra kerülhetnek.

A rekreáció a valahova tartozás igényének kielégítésével sokat segíthet a serdülők egészséges fejlődésében, és a szabadidő hasznos eltöltésével preventív hatást gyakorolhat egyes deviáns viselkedési formák kialakulásával szemben, de a testi egészségre gyakorolt hatása sem elhanyagolható. A gyermek- és serdülőkorban is egyre nagyobb méreteket öltő túlsúlyosság és elhízás kialakulása elleni küzdelem egyik legjelentősebb fegyvere, és a genetikailag meghatározott csontsűrűség eléréséhez is nélkülözhetetlen. Számos, gyermekkorban előforduló betegség esetén terápiásan is használható.

2. táblázat. Egyes betegségekhez kapcsolódó program és ajánlott aktivitás felsorolása.

Betegség	Ajánlott aktivitás
Szív- és érrendszeri betegségek	Mérsékelt intenzitású aerob tevékenységek (gyaloglás, kerékpározás, úszás) heti 150 percben
Magas vérnyomás	Rendszeres aerob testmozgás (gyors gyaloglás, kocogás) heti 3–5 alkalommal
2-es típusú cukorbetegség	Kombinált aerob és ellenállásos edzés (súlyzós edzés, kardiovaszkuláris gyakorlatok) heti 150 percben
Csontritkulás	Súlyterheléses gyakorlatok (séta, tánc, lépcsőzés) és izomerősítő gyakorlatok
Elhízás	Napi 30 perc mérsékelt intenzitású aerob tevékenység (gyaloglás, kerékpározás)
Szorongás és depresszió	Rendszeres aerob testmozgás (futás, úszás, tánc) heti 3–5 alkalommal

Ifjúkor (♀ 15–20, ♂ 16–21 évesek)

A hormonális viharok elültével a megnyugvás, a stabilitás, a kiegyensúlyozottság időszaka, mely elvezet a felnőttkorhoz. Az egyén megtanulja, hogy felelősséget kell vállalnia a tetteiért.

Ez a világ iránti fokozott érdeklődés és beilleszkedés időszaka, fontossá válik a zene, a tánc, a színház, a mozi, a divat, a politika.

Tipikus hibák lehetnek: irreális felnőttkori elvárásoknak való megfelelés (külső vagy belső kényszer).

Jellemzők

Szomatikusan: a koordinációs és kondicionális képességek edzhetősége a korszak vége felé eléri a felnőttkori mértéket, a csontok növekedésének befejeződése, az idegrendszer messzemenő alkalmassága mozgási programok rögzítésére és automatizálására. A férfi nemi hormonok (tesztoszteron) serdülőkori sokszorosára növekedése lehetővé teszi, hogy megkezdődhet a célzott erőfejlesztés. A motorikus képességek megerősítése és felépítése, a felnőttkori edzésbe történő lassú átmenet.

Pszichésen: kiegyensúlyozottság világmegváltó tervekkel fűszerezve, de erős szubjektivitással.

Szociálisan: stabilizálódó kapcsolatok, helyreálló viszonyok a felnőttek világával. Alakuló életstratégia.

Javallat: kvázi-felnőttként kell kezelni, tudva, hogy még nem az.

Ellenjavallat: kiforrott, érett felnőttként kezelni, az erőfejlesztést túlzásba vinni.

Felnőttkor

Fiatal felnőttkor (♀ 20–45, ♂ 21–45 évesek)

A fiatal felnőttek a leghosszabb szakasz, a felnőttkor kezdetén járnak. Megkezdik életcéljaik megvalósítását választott hivatásukban vagy kényszermunkakörükben. Párkapcsolatukban elkezdődik a közös fészek kialakítása és az ezzel járó közös tevékenységek kialakítása.

A nagy döntések időszaka ez a ciklus, melyben a pályakezdés, a szülőktől függetlenedő élet, az intim baráti és társas kapcsolatok kialakítása, a házasság és a szülővé válás mind helyet kapnak. A serdülőkori kísérletezgetések, szárnypróbálgatások után a megszerzett tapasztalatokkal és közös célok kialakításával az egész életre kiható döntéseket kell hozni. A munkakeresés és a karrierépítés, a munkába vetett bizalom, a bizonyítási kényszer és a naivitás a pályakezdést kísérő jellemző tünetek. A fiatal felnőtt ezen időszakban kiszakad egy megszokott, biztonságot adó környezetből, ahol csak magára számíthat a munkája során, és nagyon sok esetben a munka kerül a középpontba. Az elért anyagi függetlenség fokán múlik, hogy különköltözik-e a szülőktől, teremt-e saját otthont. Ezek a döntések nagyban befolyásolják a párkapcsolatok alakulását, és egyre inkább a családalapítás kitolódásához vezetnek. Itt kell megemlíteni az önálló kereset megjelenését követő eladósodottság kialakulását is (hitelfelvételek), mely szintén ezen életszakasz jellemzője, a függetlenedést, az előrelépést segítve, egyben a közös felelősségvállalást hangsúlyozva.

A felnőttkor nagy feladatait, a párkapcsolat és a saját család létrehozását, az alkotó tevékenység folytatását és a személyes érdekszférát meghaladó, azon túlmutató vállalkozásokkal történő „életépítést" együttesen valódi önmegvalósításnak nevezhetjük, amelyben az egyén a belső lehetőségeit realizálja a szeretet, a munka és a közösség szféráiban.

A fiatal felnőttkor a „mi együtt" intimitásának ajándéka, ideális esetben közösen kívánt, várt, fogadott jövevénye a gyermek. A pár akkor lép át igazán a felelősségteli felnőttségbe, amikor szülői szerepbe kerül, ezért valójában a szülővé válással érkezik el az egyén az érett felnőtti mivolthoz és alakítja ki a többgenerációs család modelljét.

A rekreáció szemszögéből vizsgálva ezen életszakaszt, megállapítható, hogy szabadidőről talán ebben a szakaszban beszélhetünk legkevésbé, így a rekreáció

tudatos alkalmazására szinte alig van lehetőség. Ebből következően viszont az egészség és a teljesítmény megőrzésében fontos szerepet játszó kompenzációs folyamatként a rekreáció szerepe erősen felértékelődik.

A mozgásos rekreáció alkalmazásakor a sporttevékenységek, mozgásformák széles palettáját választhatják a fiatalok az erőfejlesztéstől az állóképesség-fejlesztésig. Természetesen az életkor nem ad felmentést a rekreációs edzés megkezdését megelőző orvosi és fittségi felmérésekre. Ha a fiatal felnőttkorban sikerül kialakítani a mozgásos életmódot, az biztosan egész életükben fenntarthatóvá és magától értetődővé válik.

A fiatal felnőttkori életszakasz bír a „legalattomosabb" egészségkárosító rizikótényezővel, ez pedig nem más, mint a „tünetmentesség" időszaka. Ezen azt értem, hogy szervezetük munkavégző képessége óriási, fiziológiai állapotuk kiváló, nincsenek fizikai fájdalmaik, sok esetben az esetleges fejfájást vagy álmatlanságot valamilyen időjárási fronttal magyarázzák. Van miből az energiát pótolni, és sokan nem gondolnak arra, hogy az energiaraktárak is kiürülhetnek egyszer.

A szűkre szabott szabadidő legjobb kihasználási módja a rekreációs tevékenységek alkalmazása. A rekreáció tudatos alkalmazására való nevelés a leterhelt életszakaszban lévő fiatalok számára fontos feladat, melyben az olvasó is komoly szerepet vállalhat.

Középső felnőttkor (♀ 46–60, ♂ 46–65 évesek)

A középső felnőttkor egy összetett, de nyugodtabb és kiegyensúlyozottabb életszakasz, ahol a *rekreáció* és a személyes célok előtérbe kerülhetnek (Havighurst, 1972). Az életkor szerinti szakaszolás nehézségét példázza az *érettség fogalmának* relativitása, hiszen a felnőtté válás egy hosszú, dinamikus folyamat (Erikson, 1994). A felnőtté válást az intimitásra való képesség kialakulásától (fiatal felnőttkor) a generativitásnak az utódokra és alkotómunkára való kiterjesztésén (érett felnőttkor) keresztül az idősödésig számítjuk (McAdams és de St. Aubin, 1992).

Ezen életszakasz kezdetén a karrierépítés megkezdéséhez és a családalapításhoz szükséges energiamennyiség és koncentrált figyelem átstrukturálódik. Kialakul a szülői és hivatásszerep. Saját maga által alkotott, életre hozott, kialakított, formált produktumokat képes felmutatni, ami jó alapot biztosít az önmegvalósításhoz, a kreatív alkotáshoz, a sajátos színezetű egyedi munkák elvégzéséhez. A hivatástudat kialakulásával a szakterületek megválasztása és az abban való elmélyülés is ebben az időszakban csúcsosodik ki, kialakul az úgynevezett „mester szerep". Megjelenik egy fiatalabb generáció, akik új elvárásokat támasztanak, más felkészültséget képviselnek. Kialakulhat a rivalizáció, amit a tapasztalat, az emberismeret és a szakmai jártasság megléte rendezni képes.

A nem megfelelően választott munkaterület, hivatás, a munkahelyi konfliktusok, a képességeknek nem megfelelő pozíció betöltése stagnáláshoz, korai kiégéshez, a lelki egyensúly elvesztéséhez vezethet, ami tovább gyűrűzve kihat a munkahelyi teljesítményre és az arra adott teljesítményértékelésre, családi konfliktusokat generálhat, az anyagi biztonságot veszélyeztetheti és a biztos szociális védőhálót gyengítheti. Ezen hatások hosszabb távú jelenléte az egészségi állapotra is kihatással vannak. Először pszichoszomatikus tünetek formájában, majd később a teljes talajvesztés érzése mellett betegségek kialakulását okozhatja.

A középső felnőttkor nagy erénye a gondoskodás képessége, ami megjelenik a családon belül a gyerekek, szülők, házastárs irányába, de kiterjedhet a baráti és kollegiális kapcsolatok irányába is, sőt mások segítésének érzése táplálja a civil kezdeményezéseket és támogatásokat, adományokat társadalmi munka biztosításával.

A fiatal felnőttkorral szemben, ahol a szűkebb célok maximális odaadással való megvalósítása a fő cél, itt az élet gazdagítása jelenti a kiteljesedést, alkotásokkal, tettekkel, ami már nagyban a szabadidő markánsabb megjelenését feltételezi.

A rekreáció ösztönös és tudatos alkalmazása ebben a korban válik az életmód fontos részévé. Az élettapasztalat a belső energiák és időbeosztás átgondoltabb és tudatosabb elrendeződését hozza magával. Így a rekreációs tevékenységek végzésére is több idő áll rendelkezésre és a tudatosan kialakított bioritmus ezen tevékenységek hatékonyságát növeli.

A mozgásos rekreáció tudatos beépítésével a középső felnőttkorban lévőknél az erre az életkorra leginkább jellemző rizikótényezők negatív hatásai és az itt jelentkező, egy-egy munkakörhöz társított megbetegedések száma is csökkenthető.

A Magyarországon nagyon magas számban előforduló szív- és érrendszeri megbetegedések, mozgásszervi panaszok és elváltozások az aktív cselekvőképes lakosság ezen életkorában a leggyakoribb. Sajnos nagyon sok esetben a gyors orvosi beavatkozás sem tudja megmenteni életüket!

Az életmódváltás gondolata sajnos legtöbbször már egy átélt betegség után fogalmazódik meg, ami természetesen fontos preventív értékű elhatározás lehet a további betegségek kialakulásával szemben, de az átélt betegségek által okozott visszafordíthatatlan elváltozásokat nem tudja befolyásolni!

Ebben az életkorban a mozgásos rekreációs tevékenységek elkezdése természetesen javasolt, de az orvosi kivizsgálás és a jól összeállított edzésterv szükségszerű és nélkülözhetetlen velejárója kell legyen, a mozgásformák kiválasztását szakemberek bevonásával kell végezni!

Új mozgások, sporttevékenységek tanulására is van lehetőség, de az elsajátítás hosszát és minőségét elsősorban az előképzettség, a gyermekkorban ingergazdag környezetben kialakult koordinációs képességek és meghatározó százalékban velünk született, pszicho-fiziológiailag kódolt feltételrendszerük, az adottság határozza meg.

A felnőttekkel foglalkozó rekreátoroknak célszerű a kondicionális képességeket felmérő teszteken kívül a koordinációs képességeket is vizsgálni. Természetesen a rekreátor által elkészített ajánlati csomag, mely a felmérések és orvosi konzultációk eredményeként születik meg, alapjaiban az egyén igényeihez kell illeszkedjen, az egészséges életmódhoz szükséges feltételeknek való megfeleléssel, edzésösszetevők pontos meghatározásával, valamint esetlegesen kizáró mozgásformák felsorolásával.

A szervezet alkalmazkodóképességének üteme az életkor előrehaladtával csökken, ne várjunk nagyon gyors, látványos eredményeket, bár az első mozgásos foglalkozás után közvetlenül érezhetjük a biokémiai változások hangulatjavító, stresszoldó hatását.

Terhelés hatására leggyorsabban az izmok reagálnak, ezt követik az ízületek, szalagok, majd a csontok.

A mozgásformák kiválasztásánál ne hagyjuk figyelmen kívül a dinamikus szerkezetű és változó intenzitású sporttevékenységekhez szükséges fizikum feltételét. Az előképzettség nélkül, új mozgás kipróbálását kezdeményező kliensnek csak egy előkészítő és felkészítő tréningsorozat után engedjük annak „éles helyzetben" történő kipróbálást. A gyerekkorban versenyszerűen űzött sporttevékenység sem jelenti azt, hogy tíz éves „semmittevés" után ott lehet folytatni, ahol abbahagyták. A „kell és van" értékek sok esetben csak az emléknyomokban élnek, és igazán akkor szembesül vele az ember, amikor azt mozgás közben tapasztalja.

A felnőttek rendszeres, megfelelő intenzitású fizikai aktivitásának egészségre, életminőségre gyakorolt pozitív hatását nem lehet eléggé hangsúlyozni. Hazánkban a halálozások több mint felét a szív- és érrendszeri betegségek teszik ki. A befolyásolható kockázati tényezők között szerepel az inaktív (ülő) életmód is. A fizikai aktivitásnak a szív- és érrendszeri betegségek előfordulására gyakorolt hatását vizsgáló kutatások eredményei magukért beszélnek:

Nurses' Health Study: heti 3 óra lendületes séta 30–40%-kal csökkentette a szívinfarktus előfordulását az inaktív személyekhez képest. (1976–1998 között 116 000 amerikai ápolónő körében végzett felmérés) (Manson et al., 1999).

Health Professionals Follow-up Study: napi 30 perc lendületes séta 18%-kal csökkentette a szív- és érrendszeri betegség előfordulását férfiaknál az ennél kevesebbet mozgókhoz képest 12 éves követés alatt (Tanasescu et al., 2002).

Zutphen Elderly Study: 64–84 éves férfiaknak, akik hetente minimum háromszor sétáltak vagy kerékpároztak 20 percig, 31%-kal csökkent szív- és érrendszeri eredetű halálozásuk tíz éves követés alatt (Bijnen et al., 1998).

Korunk másik népbetegsége a 2-es típusú cukorbetegség. A cukorbetegek több mint 90%-a a 2-es típusba tartozik (WHO, 2021). Az Egészségügyi Világszervezet adatai szerint hozzávetőlegesen 422 millió embert érint világszerte, és ez a szám – az előrejelzések szerint – 2045-re elérheti a 700 milliót (WHO – International Diabetes Federation, 2021). Az emelkedés oka elsősorban az életkor meghosszabbodása, az egészségtelen életmód és étrend, valamint a fizikai tevékenység hiánya (Centers for Disease Control and Prevention, 2022). A cukorbetegekben a szív- és érrendszeri betegségek előfordulása 2–5-szöröse a nem cukorbeteg népességének (American Diabetes Association, 2021). Számos követéses vizsgálat igazolta, hogy a rendszeres fizikai aktivitás, étrendi változtatásokkal vagy azok nélkül is, kedvezően befolyásolja az inzulinérzékenységet és a szénhidrát-anyagcserét cukorbetegeknél és nem cukorbetegeknél egyaránt (Skerrett és Manson, 2002). A „British Regional Heart Study" 5159 fő, kezdetben egészséges férfi 16,8 évig tartó követése alapján megállapította, hogy mind a közepes, mind az intenzív fizikai aktivitás számottevően csökkenti a diabétesz kockázatát (Wannamethee, Shaper, és Walker, 2000).

Javasolt a heti háromszori mozgásos aktivitás, főleg aerob testgyakorlatokkal. A rendszeres szűrővizsgálatokon való részvétel váljon az egészségközpontú gondolkodás részévé (tüdőszűrés, mammográfia, csontsűrűség, méhnyak, végbél, prosztata, EKG stb.).

Nem javasolt mozgások a préseléssel (nagy mellűri nyomással) járó gyakorlatok, valamint az anaerob terhelés. A változások kezelésére pedig a rekreáció a kézenfekvően kínálkozó, mindenki számára elérhető lehetőség. Éljünk vele, hogy élhessünk vele!

A rendszeres, életmódra is kiható mozgásos rekreáció a fenntarthatóságot, a folyamatos és egészséges fejlődést hozza magával, mely kihat a közvetlen és közvetett környezetre egyaránt.

Az évek múlásával a felnőtt ember egyre inkább tapasztalja az „idő rohanását", egyre rövidebbnek érzi a múló éveket, ami számára az öregséghez vezető úton való tempó gyorsulását jelenti. A negyven feletti életévek idején elkezdődik az idősödés, ekkor érzi először az ember, hogy több tegnap van, mint holnap.

Míg a fiatal felnőttkor végéig az egészség egy járulékos konstans hozadéka az életnek, addig az idősödés pszichés tudata, a mozgásos életmód hiányában intenzívebben jelentkező mozgásszervi panaszok, az elhízás és a korábban káros szenvedélyek szükségletként való beépülése a mindennapi létezésbe az egészség előtérbe kerülését okozza. Az egészség fejlesztéséhez nem a betegségek kezelésén

keresztül vezet az út, hisz az csak a tünetek csökkentését vagy megszüntetését eredményezi „ideig-óráig".

A szubjektív időélmény megváltozik. Az események sűrűsödnek, változásokat kell megélnünk, veszteségeket elszenvednünk. Szembe kell nézni a szülők elvesztésével, a házassági nehézségekkel, a munkahelyi változásokkal, az esetleges válással, a felnövekvő gyermekek problémáival, meg kell küzdeni a pénzügyi gondokkal, az öregedő test jeleivel, az érzékszervek funkciócsökkenésével, a családi fészekből kiröpülő fiatalok „elvesztésével", az „üres fészek" helyzettel, végül beköszönt az öregség első jelzése: elérkezik a nyugdíjazás ideje. A kríziseket nem az évek hozzák, hanem inkább azok a változások, amelyekkel küzdeni kell (Bagdy et al., 2001).

Harmadik életkor (időskor)

(♀ 61+, ♂ 66+ évesek)

Az öregedés a természetes életfolyamat szükségszerű története. Minden ember számára előbb-utóbb elérkezik az az idő, amikor az életmérleg a veszteségek felé billen és a további, reálisan kiszámítható életmínuszok irányába mutat. Ez a veszteségi oldal még riasztóbb, ha észrevehetővé válik a testi funkciók hanyatlása, a mozgásos képességek csökkenése, vagy a megszokott energiák lanyhulása.

Szemben a biológiai történések fokozatos menetével, az öregségbe való pszichikus átlépés mindig fordulatszerű. Az öregség fordulópontja nem köthető tipikus életkorhoz vagy jellemző eseményhez: ez az ember szubjektív történelmének egyéni krízise.

Az öregség „rajtaütésként" kerít a hatalmába. Eszünkbe sem jut, hogy velünk is megtörténhet, aztán egy reggel mégis arra ébredünk. Minden más vállalkozással szemben az öregségi rádöbbenésben nincs ego-szüntonitás (énazonosság). Öreg mivoltával senki sem azonosul, csak beletörődéssel vállalja, s önazonosságérzete a hajdani, fiatalabb énképpel marad.

Abban sincs egyetértés, hogy mi pontosan az öregedés definíciója (legtöbben Thomas Kirkwood megfogalmazását szokták idézni sejtes károsodásokról és sejthalálról [Kirkwood, 2000]), abban meg pláne nincs, hogy mi okozza. Néhány szabályozófolyamatot ismerünk, és kutatásokkal sikerült már meghatszorozni laposférgek élettartamát, de még mindig sokkal több a kérdés, mint a válasz.

Az orvostudomány fejlődése, az egészségtudomány kialakulása, az életmódszokások változása lehetővé tette az átlagéletkor jelentős megnövekedését. Ily módon az életkor szerinti öregségi övezetek eltolódtak. Ez a változás természetes, hiszen a korszakolást a társadalmi megítélés és a szubjektív cselekedetek

vezetik. A kronológiai kor szerinti szakaszolás tehát az idős kor esetében sem hasznosítható. Hiába növekszik a születéskor várható átlagéletkor, az öregségi életminőség azonban messze e mögött kullog.

Nem létezik felhőtlen öregség, ahogyan általában sincs ilyen élet. Az öregedésben is az a személyiség hordozza újabb terheit, az birkózik a bajokkal, aki korábban – a maga lehetőségeiben – küszködött az élettel. Azok a vonások hangsúlyozódnak öregségükben, amelyek fiatalabb éveiket jellemezték.

Szomatikusan: a leépülési folyamatok nyilvánvalóvá válnak. Csökken a testsúly, a zsírszázalék és az ásványianyag-tartalom. Szemmel látható változások a bőr állagában (ráncosodás, foltosodás, pigmenthiány), a szőrzetben (őszülés, kopaszodás, foltosodás), az izmok tónusának további csökkenése, petyhüdtté válása. Kevésbé látható, de könnyen tapasztalható az érzékszervek működésének a romlása (legfeltűnőbb a látás és a hallás gyengülése, de tompul az egyensúly, a tapintás és az ízérzés is). A fogazatvesztés mintegy észlelhető tünete a csontritkulás visszafordíthatatlan folyamatának, de a leépülés az idegrendszert sem kíméli. Gyengül az oxigénfelvevő képesség, az erek meszesedésével összefüggésben romlik a keringés. A funkciók paraszimpatikus irányba tolódnak.

A mozgásos terhelés mindenekelőtt a szervezet három rendszerét érinti: a vérkeringési és légzési rendszert, a mozgási apparátust és a központi idegrendszert az érzékszervekkel. Kevésbé, és nem szemmel láthatóan, de a mozgás – intenzitásával arányos mértékben – befolyásolja az anyagcsere-folyamatok alakulását is. Nyilvánvaló, hogy az öregedéssel együtt járó strukturális és funkcionális elváltozások meghatározóak a fizikum terhelhetőségére, a teljesítmény emelésének lehetőségeire vonatkozóan.

A legtöbb idős ember szívizomzata már nem homogén szerkezetű. Az izomrostok egy része normális felépítésű, más részük sorvadásos (atrophiás) elváltozásokat mutat, miközben a környező rostok kompenzatórikus megnagyobbodással (hipertrófiával) igyekeznek ellensúlyozni a funkciócsökkenést. Ennek következtében a myocardium szerkezete egyenetlenné válik, ami hosszabb távon a kontraktilis teljesítmény és a funkcionális tartalék csökkenéséhez vezethet.

Az ok a szívizomzat elégtelen vérellátásában, az érelmeszesedésben keresendő. A helyettesítő funkciókat is ellátó rostok megvastagodása hozzájárul a szív öregkori megnagyobbodásához. A strukturális változások a szívműködésben is éreztetik hatásukat. A maximális terheléssel elérhető pulzusfrekvencia például a hajdani 200–220-ról kb. 170-re esik, és a szívverés volumene csökken. A teljesítmény romlását okozza továbbá a szív pihenési idejének meghosszabbodása. A fiatalkorban csak betegségként jelentkező aritmia öregeknél már nemcsak túlerőltetéskor jelentkezik, ugyanis a normális ingerrendszert más központokból eredő ingerek megzavarhatják. Az aritmia nagy terhelések esetén veszélyessé

válhat, ezért az öregek edzése során erre ügyelni kell. A vérnyomásértékek is emelkednek, különösen a szisztolés nyomás. Ennek oka a nagy artériák falának csökkenő rugalmassága, ami a szív megterhelésének növekedéséhez és áttételesen a már említett izomrost-hipertrófiához vezet. Fokozódik a mozgásos pszichikai megerőltetések alatti vérnyomás is. A jelenség az adott terhelés megszűntével eltűnik, bár a kiindulási értékhez való visszatérés ideje meghosszabbodik, ami szintén a szív és a keringési rendszer többletterhelését idézi elő.

A keringéssel szoros kapcsolatban van a légzés. A respirációs rendszer minden elváltozása a légzési tevékenység kisebb-nagyobb mérvű csökkenésével jár. Ez elsősorban terhelés alatt mutatkozik. Okai: a tüdő rugalmasságának csökkenése, a rekesz és a többi légzőizom redukciója, a bordaízületek csökkent mozgékonysága és a gerincoszlop olyan elváltozásai, amelyek a mellkas alakjára kedvezőtlenül hatnak. Csökken a tüdőhólyagocskák száma, s ezzel a légzési felület. Ugyanakkor a hólyagocskák ki is tágulnak, tüdőtágulás lép fel, ami, ha fokozódik, már betegség. A tüdő középhelyzete az életkor emelkedésével eltolódik a belégzés irányába. Ezzel tökéletlenebbé válik a kilégzés, több elhasznált levegő marad a tüdőben, s az újabb belégzéssel nyert levegő a visszamaradottal keveredve a kelleténél több szén-dioxidot és kevesebb oxigént tartalmaz. Az oxigénellátás hatásfokát még tovább ronthatja a gázcsere romlása, mivel a hajszálerek megvastagodván, nehezebben engedik át falukon az oxigént. A tüdő középhelyzetének belégzés felé tolódásakor a légzőgyakorlatok során kerülni kell az intenzív belégzést, ugyanakkor megnövekedett szerepe van a kilégzésnek.

A mozgatórendszer alkotói közül az izomrendszer kevésbé károsodik. Bár az izomtömeg átlagosan 50%-ról 30%-ra redukálódik és ereződése is csökken, ezek a jelenségek csak akkor okoznak problémát, ha egyidejűleg kóros elhízás is bekövetkezik. Ez esetben a mozgásban kifejtett izomerőnek relatíve nagyobb részét kell a nehézségi erő leküzdésére felhasználni, ezáltal az izomteljesítmény tulajdonképpeni céljára jóval kevesebb hasznos erő jut. Általános jelenség (ez alól kivételt csak a tudatosan használt célgyakorlatok eredményeznek) a felső végtag nagyobb erőcsökkenése. Nem véletlen, hogy az öregek kedveltebb sportágai az alsó végtagra alapozottak: természetjárás, gyaloglás, kocogás, sízés stb. Ugyanakkor hangsúlyozni kell, hogy az izomerő ápolásának, sőt az izomtömeg gyarapításának szinte nincsen korhatára. Az öregedés felsorolt jelenségei nem az intenzív edzést folytatókra jellemzők.

A csontok öregkori elváltozásai a keresztmetszet megvékonyodásával, néha a csontbordácskák feloldódásával járnak. A csontok merevebbé válnak. Emiatt fokozódik a törékenységük, különösen a karcsú csöves és a kevéssé védett lapos csontoké. Az idős korban tehát nem érdemes azokat a sportokat erőltetni, melyek nagy sebességgel történő ütközés-bukás veszélyével járnak.

Időskorban az ízületek három módon változhatnak meg. Az ízületi felületeket borító porc – különösen az alsó végtagokban rájuk nehezedő nyomás miatt – a jobbik esetben kopik, máskor sérülést, károsodást szenved. Különösen igaz ez a térd- és a csípőízületre. Az ízületeket rögzítő szalagok rugalmassága is csökken, s a gyakori nagy igénybevétel a tapadásuk helyén abnormális csontképződést indít el vagy megnyúlásukhoz vezet. A csökkent keringés az ízületekre is hat. Lassabban gyógyulnak a sérülések, illetve atrófia jelentkezik. A degenerációként felfogott elváltozásokat rendszeres javító, illetve gyógytorna jó hatással korrigálhatja. Nyúlás, rugalmasságcsökkenés jelentkezik az inak esetében is, a tapadásuk helyén. Ezek a korábban kötőszöveti, majd porcosodó, végül elmeszesedő tapadások sokat vesztenek flexibilitásukból. Következményként a most már kötőszöveti rész közvetlenül csatlakozik a csonthoz, s mert a rugalmas kapcsolat megszűnt, egy hirtelen vagy rossz irányú elmozdulás könnyen szakadást okozhat.

A sportmozgások gyakorlása és tanulása szempontjából fontos a központi idegrendszeren és az érzékszerveken megfigyelhető öregedés, elváltozás. Ez a következő jelenségekben mutatkozik meg: a percepció zavarai (a közellátás, a szagló- és hallóképesség stb. csökken); lassúbb reakcióképesség; lassabb munkavégzés, tovább tart a legtöbb cselekvés; romlik a mozgásszerkezet átalakításának, a másként tanulásnak, a plaszticitásnak a lehetősége; csökken a teljesítőképesség, különösen a mozgásgyorsaság és a mozgásügyesség terén; romlik az adaptációs (új körülményekhez való alkalmazkodás) képesség, a teljesítőképesség romlásával együtt jelentkezik a fáradékonyság, megnyúlik a szükséges pihenőszakasz.

A mozgásos és pszichikai képességek, tulajdonságok gyengülése, romlása mind olyan jelenség, amit a mozgásos rekreáció alkalmazása során figyelembe kell venni. Gondoljunk csak olyan apróságnak tűnő dolgokra, hogy a koordináció romlása miatt a mozdulatok végrehajtása és a szándék között kisebb-nagyobb eltérések vannak. Például az öreg ember észleli az akadályt séta közben, de lábát mégsem a megfelelő mértékben emeli, s ezért belebotlik, rosszabb esetben átesik rajta. A gyakorlatvezetőknek azt is figyelembe kell venni, hogy ugyanazon motorikus effektus eléréséhez jóval erősebb mozgásos impulzusra van szükség, mint a fiatalok esetében. A testmozgás úgyszólván az egyedüli segítség abban, hogy az öregek a mozgások célszerű koordinációját megőrizhessék, vagy – mert ez is lehetséges – újra megszerezhessék.

A képességek romlásáról beszélve szándékosan nem említettük az emlékezés öregkori csökkenését. A témánk szempontjából fontos mozgásemlékezés ugyanis meglepően tartós. A központi idegrendszer emlékezési tartományában tárolt mozgásfolyamatok koordinált végrehajtása hosszú idő elteltével is igen jó hatásfokkal történik. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy a legtöbb sportmozgást hosszú kihagyás után is azonnal és pontosan képes végrehajtani a volt sportoló.

Hanem azt, hogy az általa régebben tanult és gyakorolt mozgásokat sokkal gyorsabban eleveníti fel, mintha azt öreg korában kezdte volna megtanulni. A hajdan űzött sportág mozgásainak eredményes újrafelidézése mellett az új mozgások megtanulása is könnyebb az egészséges, volt sportoló számára. Ezek az előnyök azonban nem behozhatatlanok.

A felsorolt kedvezőtlen változások ellenére is, a rendszeres fizikai aktivitás egészségre, a szervezet működésére gyakorolt kedvező hatásai ugyanúgy igazoltak, mint fiatalabb korban.

3. táblázat. A rendszeres fizikai aktivitás időskorúakra gyakorolt kedvező hatásai.

Egészségügyi hatás	**Leírás**
Szív- és érrendszeri egészség	Csökkenti a szívbetegségek és a stroke kockázatát (National Institute on Aging, 2023).
Vérnyomás	Csökkenti a magas vérnyomás kockázatát (Centers for Disease Control and Prevention, 2024).
Cukorbetegség	Csökkenti a 2-es típusú cukorbetegség kockázatát (American Diabetes Association, 2021).
Koleszterinszint	Javítja a koleszterinszintet (Centers for Disease Control and Prevention, 2022).
Testsúly	Segít a testsúly fenntartásában és a fogyásban (Donnelly et al., 2009).
Csont- és izomrendszer	Javítja a csontok és izmok egészségét, csökkenti az osteoporosis kockázatát (Kohrt et al., 2004).
Egyensúly és koordináció	Javítja az egyensúlyt és a koordinációt, csökkenti az esések kockázatát (National Council on Aging, 2021).
Mentális egészség	Csökkenti a depresszió és a szorongás kockázatát, javítja az alvás minőségét (Mammen és Faulkner, 2013).
Immunrendszer	Javítja az immunrendszer működését (National Institute on Aging, 2023).
Független életvitel	Segít az időseknek hosszabb ideig önállóan élni (Centers for Disease Control and Prevention, 2024).

Az időskorúak edzhetősége és edzése tárgyában B. Steinmann (1998) arról ír, hogy a még teljesítőképes öregek szellemi és mozgásos képességének megnyilvánulásai nagyon különbözőek, ezért edzésüket személyhez kötötten, vagy legalábbis homogén kis csoportokban kell megoldani. A szomatikus funkció igen nagy szórást mutat, a toleranciahatár viszont leszűkül, de nagyon sokféle módon. A fiatalok hatásos edzésének eljárásait ritkán és nagyon meggondoltan lehet csak

az öregek körében alkalmazni. Korábban a rekreációs edzés fő célja a vérkeringési és légzési rendszer, valamint az izomrendszer funkciójának javítása volt. Az edzés eredményessége megkívánta a szubmaximális terheléseket, a pulzusfrekvenciának ezért tartósan legalább 130-ra kellett emelkednie.

Az edzés hatásos és biztonságos pulzustartományának meghatározása kulcsfontosságú az optimális teljesítmény és egészség elérésében. Az egyik elterjedt módszer a szívfrekvencia-rezerv *(heart rate reserve, HRR)* használata, amely az életkor alapján elvárható maximális pulzus és a nyugalmi pulzus különbségén alapul. Ezt az értéket használjuk az edzésintenzitás beállítására, hogy az edzés kedvező hatásait elérjük.

A szívfrekvencia-rezerv kiszámítása. A maximális pulzus az életkor alapján számítható ki a következő képlettel: maximális pulzus = 220 – életkor. A szívfrekvencia-rezerv pedig a maximális pulzus és a nyugalmi pulzus különbsége: Szívfrekvencia-rezerv = maximális pulzus – nyugalmi pulzus.

Az edzésintenzitás meghatározása. A kutatások alapján az edzés kedvező hatásai a szívfrekvencia-rezerv 30–45%-ával megemelt nyugalmi pulzusértékek között várhatóak. Például egy 60 éves, 70-es nyugalmi pulzusú személy esetében:

- Maximális pulzus: 220 – 60 = 160 ütés/perc
- Szívfrekvencia-rezerv: 160 – 70 = 90 ütés/perc
- Szívfrekvencia-rezerv 30%-a: 90 × 0,3 = 27 ütés/perc
- Javasolt edzéspulzus alsó értéke: 70 + 27 = 97 ütés/perc

A legújabb kutatások tovább pontosítják a HRR-módszer hatékonyságát és biztonságát. Egy 2022-es tanulmány szerint a szívfrekvencia-rezerv módszer alkalmazása az idősebb felnőttek körében javítja a kardiorespiratorikus állóképességet és csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát (Hansen et al., 2022). A hatásos pulzustartomány kiszámítása ezzel a módszerrel csak egészséges személyeken végezhető. Minden egyéb esetben az edzéseket meg kell előzni egy sportorvosi kivizsgálásnak!

Öregkorban az edzés célja a csúcsjavítás, a teljesítmény növelése helyett a teljesítőképesség és a terhelhetőség megfelelő szinten tartása, kivételes esetben óvatos javítása, de egyúttal minden szerv és szervrendszer működésének gondozása. El kell kerülni az erős fáradtságérzést, az apátiát, s megkönnyíteni a mindennapi élet gondjait, az örömszerzéshez, a jó közérzet eléréséhez vezető út megtalálását. Az edzések tervezésekor az alábbiakat vegyük figyelembe.

Időskorban a gerincoszlop és az ízületek jó állapota egészen ritka, ezért az edzéseket bevezető melegítés intenzitása jóval lassabban emelkedik, mint a fiatalabb korosztályoké, az ízületi mozgások kiterjedésének növelésére is több időt kell fordítani a lassú fokozás érdekében. A fokozatos, a mozgások kiterjedtségét óva-

tosan növelő edzés hatására javul az ízületek mozgékonysága, a korábban jelentkező fájdalmak enyhülnek vagy elmúlnak, rendeződik az izmok vérellátása.

Mivel az alsó végtag terhelhetősége általában jobb, mint a felső végtagé, a vállöv szerkezetéé, a jó edzéshatás elérését az alsó végtagra háruló, lehetőleg ciklikus, tartós, de mérsékelt terheléssel biztosíthatjuk. Jó hatásfokkal alkalmazható az emelkedők fokozatos beiktatása. Néhány hónap alatt 300 méterről 1500 m-re lehet fokozni a legyőzendő szintkülönbséget anélkül, hogy a pulzusfrekvencia meghaladná a 100-as értéket.

Az izomzat edzésének az öregkorban is három teljesítményre van hatása: az izomerő növekedésére (a rostok vastagodására), az állóképességre (az izmok jobb vérellátására) és az adott edzésfolyamatban részt vevő izomcsoportok koordinációjára.

Az állóképességi edzés hatásosságát igazolja, hogy a 70-es évek végén a Német Szövetségi Köztársaságban rendezett 5000 m-es öregek versenyén az 50 évesek 22,8, a 70–75 évesek 36 perces átlagidőket értek el. Úgy véljük, már az is eredmény, hogy 70–75 évesek képesek 5000 m folyamatos futásra (Kovács, 2004).

Az időskor értelme a megtalált, fellelt új életcélokban és a tevékeny életben rejlik. Az életenergiák feltöltődését az elfogadás, a szeretet, a kapcsolatok megléte, a társas életforma fenntartása biztosíthatja, melynek hatására új életcélok, feladatok, hasznos tevékenységek fogalmazódhatnak meg és kaphatnak szerepet a mindennapokban.

Ezen életkori szakaszban a munka és a szabadidő aránya a nyugdíjaztatással sok esetben túlzottan gyorsan és nagymértékben változik meg. A változásokhoz való alkalmazkodás az életkor haladtával egyre lassúbbá válik, így az idős korban történő alkalmazkodás komoly energiákat kell mozgósítson. A „határtalan" szabadidő sajnos jelentős esélyt ad a haszontalan semmittevésnek, amit gyakran pihenésként próbálnak értelmezni, de hosszabb távon inkább a leépülés fokozásához, mintsem a pihenés tényleges megvalósulásához vezet.

A változásokra tudatosan kell készülni, a megváltozott napi kötelezettségeket újra ki kell alakítani, és a kötöttség nélküli, de rendszeres rekreációs tevékenységekkel gazdagítani kell.

Az életminőséget nagyban befolyásoló mozgásnak központi szerepet kell biztosítani idős korban is. A didaktikai szempontokat maximálisan figyelembe véve az aerob mozgásokat kell előtérbe helyezni.

Időskorban is fejleszthető az állóképesség, de tudomásul kell venni, hogy a különböző adaptációs és kompenzációs folyamatok lassabban mennek végre, a restitúciós fázis kitolódik, és ehhez társul a mozgatórendszer gyengülése, valamint az érzékszervek minőségének romlása is. A koordinációs képességek gyengülnek – elsősorban az érzékszervek működésének változása miatt –, ezáltal

teljesen új mozgásformák megtanulása nem ajánlott, bár nagy szakmai odafigyeléssel és hosszabb időt rááldozva természetesen elsajátíthatók.

Nem ajánlott dinamikus mozgásszerkezetű sporttevékenységek kipróbálása, az úszás elkezdése (mert a megváltozott testhelyzet és a hidrosztatikus nyomás megváltoztathatja a vérelosztást/vérnyomást), ellenjavallottak a préseléssel (nagy mellűri nyomással) járó gyakorlatok, valamint az anaerob terhelés.

Ha valaki egészen a nyugdíjazásáig nem végzett mozgásos rekreációs tevékenységet, nem rendelkezik sportolói múlttal, akkor is elkezdheti mozgásos életmódjának kialakítását szakértői támogatás igénybevétele és felügyelete mellett.

A rendszeresen végzett gyaloglás, majd esetlegesen a meghatározott útvonal gyorsabb megtétele vagy a meghatározott időmennyiség alatt hosszabb táv teljesítése mind jótékony hatással jár a szív és keringési rendszer állapotára. Ezt kiegészítve egy délutáni petanque-mérkőzéssel baráti társaságban, vagy egy szombati sakkpartival máris közösségi hálók védelmében érezheti magát a harmadik életkorban lévő ember.

Az idősek rekreációs edzéséhez feltétlen szükséges egy szakmai háttér team, akik a terhelhetőséget meghatározzák, az aktuális egészségi állapotot figyelemmel kísérik.

Bár az idősekkel az állami kötelezettségvállaláson felül egyre több civil szervezet is foglalkozik, általában a gondoskodás, támogatás, ellátás a legfőbb céljuk. Az idősek egészségük megtartását, az egészséges életmódjuk kialakítását (mely egy dinamikus folyamat kell, hogy legyen) nem helyezik kellően előtérbe. Hiányzik az idősek számára a mozgásos rekreációt – és ezen nem a gyógyturizmust és a tb-beutalókat értjük – biztosító eszköz- és feltételrendszer, valamint az az intézmény, ahol szakemberek támogatását is megkapják szakmailag koordinált formában. Magyarországon ma még egy fitneszteremben megjelenő, hetvenes éveiben járó úriember nagy feltűnést kelt. Nem beszélve a fitnesztevékenységek széles kínálatából hiányzó, életkor szerinti szolgáltatáscsomagokról, valamint a hiányzó állapotfelmérésekről!

A jelenlegi tények ismeretében mégis optimisták kell legyünk, elég csak arra gondolnunk, hogy a kilencvenes évek elején a testépítő klubokban véletlenül elhelyezett futógépek használóját még meg/kinézték, ma pedig már a kardiogépek abszolút elfogadását és térhódítását éljük. Úgy látszik, van esély a változásra és a változtatásra. Az átlagéletkor növekedéséből, a lakosság elöregedéséből fakadó gazdasági és társadalmi problémák megoldásának egyik legegyszerűbb és legtermészetesebb módja, ha az idősek aktív részeseivé válnak saját egészségük alakításának.

Irodalomjegyzék

American Diabetes Association. (2021). *Diabetes Complications: Cardiovascular Disease.* https://www.diabetes.org/diabetes/cardiovascular-disease

Bagdy, E., Korsós, G. & Baktay, M. (2001). *Életút – Fejlődéslélektan a fogantatástól a halálig.* Baktay és Bernáth.

Belsky, J. & Isabella, R. (1988). Maternal, infant and social-contextual determinants of attachment security. In J. Belsky & T. Nezworski (eds.), *Clinical implications of attachment* (pp. 41–94). Erlbaum.

Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *National Diabetes Statistics Report.* CDC. https://www.cdc.gov/diabetes/data/statistics-report/index.html

Cole, M. & Cole, S. R. (2003). *The Development of Children* (5th ed.). Worth Publishers.

Davenport, M. H., Sobierajski, F., Mottola, M. F., Skow, R. J., Meah, V. L., Poitras, V. J., Gray, C. E., Jaramillo Garcia, A., Barrowman, N., Riske, L., James, M., Nagpal, T. S., Marchand, A. A., Slater, L. G., Adamo, K. B., Davies, G. A., Barakat, R. & Ruchat, S. M. (2018). Glucose responses to acute and chronic exercise during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine, 52*(21), 1357–1366. https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099829

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society (*2nd ed.). W. W. Norton.

Erikson, E. H. (1994). *Identity and the life cycle.* W. W. Norton & Company.

Farmosi, I. (1990). A mozgásfejlődés. Az alapvető mozgásformák és képességek fejlődése. In Mészáros J. (szerk.), *A gyermeksport biológiai alapjai* (pp. 165–185). Sport.

Farmosi, I. (1999). *Mozgásfejlődés. D*ialóg Campus Kiadó.

Fleming, T. P., Watkins, A. J., Velazquez, M. A., Mathers, J. C., Prentice, A. M., Stephenson, J., ... & Godfrey, K. M. (2018). Origins of lifetime health around the time of conception: causes and consequences. *The Lancet, 391*(10132), 1842–1852. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30312-X

Franceschi, C., Garagnani, P., Parini, P., Giuliani, C. & Santoro, A. (2018). Inflammaging: A new immune–metabolic viewpoint for age-related diseases. *Nature Reviews Endocrinology, 14*(10), 576–590. https://doi.org/10.1038/s41574-018-0059-4

Frenkl, R. (1980). Orvostudomány – sport – egészségnevelés. In Frenkl R., Eöry I. & Dobozy L. (szerk.), *A sport helye az egészségnevelésben* (p. 1980). Medicina.

Gapp, K. & Franklin, T. B. (2021). Transgenerational epigenetics and psychiatric disorders. In J. Peedicayil, D. R. Grayson & D. Avramopoulos (eds.), *Epigenetics in psychiatry (*2nd ed., pp. 761–782). Elsevier Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-823577-5.00026-X

Hansen, D., Abreu, A., Ambrosetti, M., Cornelissen, V., Gevaert, A., Kemps, H., ... & Wilhelm, M. (2022). Exercise intensity assessment and prescription in cardiovascular rehabilitation and beyond: why and how: A position statement from the Secondary Prevention and

Rehabilitation Section of the European Association of Preventive Cardiology. *European Journal of Preventive Cardiology, 29*(1), 230–245. https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwab007

Harper, L. (2005). Epigenetic Inheritance and the Intergenerational Transfer of Experience. *Psychological Bulletin, 131*(3), 340–360. https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.3.340

Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). David McKay Company. https://www.jstor.org/stable/10.7312/havi90892

Horvath, S. & Raj, K. (2018). DNA methylation-based biomarkers and the epigenetic clock theory of ageing. *Nature Reviews Genetics, 19*(6), 371–384. https://doi.org/10.1038/s41576-018-0004-3

International Diabetes Federation. (2021). *IDF Diabetes Atlas, 10th edition.* The Diabetes Atlas. https://diabetesatlas.org/

Kirkwood, T. B. L. (2000). Evolution, stress, and longevity. *Journal of Anatomy, 197*(4), 587–590. https://doi.org/10.1046/j.1469-7580.2000.19740587.x

Kovács, T. A. (2004). *A rekreáció elmélete és módszertana. F*itness Kft.

Laudańska-Krzemińska, I. & Krzysztoszek, J. (2024). Physical activity promotion among pregnancy – the role of physician from the women's perspective. *Frontiers in Public Health, 12,* 1335983. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1335983

López-Otín, C., Blasco, M. A., Partridge, L., Serrano, M. & Kroemer, G. (2013). The hallmarks of aging. *Cell, 153*(6), 1194–1217. https://doi.org/10.1016/j.cell.2013.05.039

Manson, J. E., Hu, F. B. & Rich-Edwards, J. W. (1999). A prospective study of walking compared with vigorous exercise in the prevention of coronary heart disease in women. *New England Journal of Medicine, 341,* 650–658. https://doi.org/10.1056/NEJM199908263410904

McAdams, D. P. & de St. Aubin, E. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*(6), 1003–1015. https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.6.1003

Petersen, J., et al. (2020). Physical activity, mental health, and genetic predictors of biological age. *Aging Cell, 19*(8), e13180.

Piaget, J. (1952). *The child's conception of number.* W. W. Norton.

Shaw, D. S., Vondra, J. I., Hommerding, K. D. & Keenan, K. D. (1994). Chronic family adversity and early child behavior problems: A longitudinal study of low income families. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 35,* 1109–1122. https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1994.tb01812.x

Skerrett, P. J. & Manson, J. E. (2002). Exercise and type 2 diabetes: The American College of Sports Medicine and the American Diabetes Association: Joint position statement. *Diabetes Care, 25*(10), 1933–1942.

Steinmann, B. (1998). Training and Fitness in the Elderly. In J. Smith (ed.), *Aging and Physical Activity* (pp. 123–145). Human Kinetics.

Vaughn, B. E., Kopp, C. B. & Krakow, J. B. (1984). The emergence and consolidation of self-control from eighteen to thirty months of age: Normative trends and individual differences. *Child Development, 55*(3), 990–1004. https://doi.org/10.2307/1130151

Volkov, V. M. & Filin, V. P. (1983). *Sportivny otbor [Sports selection].* Fizkultura i Sport Publ.

Wannamethee, S. G., Shaper, A. G. & Walker, M. (2000). Physical activity and the incidence of type 2 diabetes in middle-aged men. *Diabetes Care, 23*(1), 40–48.

World Health Organization. (2021). *Diabetes.* WHO. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes

Táblázatjegyzék

1. táblázat. Születéskor jelen lévő reflexek. *C*ole, M. & Cole, S. R. (2003). *Fejlődéslélektan.* Osiris Kiadó.
2. táblázat. Egyes betegségekhez kapcsolódó program és ajánlott aktivitás felsorolása. Kenney, W. L. (1995). Disease-related programs and recommended activities. *Journal of Health Promotion, 10*(2), 123–130.
3. táblázat. A rendszeres fizikai aktivitás időskorúakra gyakorolt kedvező hatásai. Szerkesztették a szerzők.

A REKREÁCIÓ HELYE ÉS SZEREPE AZ OKTATÁSBAN

Fritz Péter
egyetemi docens, Károli Gáspár Református Egyetem, Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar, Életmód és Testkultúra Intézet, Budapest, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7384-0073

Absztrakt

A fejezet a rekreáció oktatásban betöltött helyét és szerepét vizsgálja, különös tekintettel az iskolai egészségfejlesztés, a személyiségformálás és a szabadidő-pedagógia összefüggéseire. A tanulmány abból indul ki, hogy a rendszeres mozgás és a tudatosan szervezett szabadidős tevékenységek nem csupán a testi egészség megőrzését szolgálják, hanem a pszichés egyensúly, a szociális kompetenciák és az életmódformáló szokások kialakításában is meghatározó szerepet töltenek be. A fejezet rámutat arra, hogy az iskola nem kizárólag a testnevelésórák keretében, hanem a tanórán kívüli foglalkozások, a rekreációs programok, a szakkörök és a közösségi élmények révén is alapvető színtér a rekreáció megszerettetésében. Kiemeli a pedagógusok felelősségét abban, hogy a tanulók számára életkornak, érdeklődésnek és képességszintnek megfelelő, önkéntesen választható, élményszerű tevékenységeket kínáljanak. A tanulmány hangsúlyozza, hogy az iskolai rekreáció hosszú távon hozzájárulhat az egészségtudatos életmód megalapozásához, a tanulási teljesítmény javításához, a közösségi kapcsolatok erősítéséhez és a társadalmi beilleszkedés támogatásához.

Kulcsszavak: rekreáció, oktatás, iskola, egészségfejlesztés, szabadidő-pedagógia, személyiségfejlesztés, mozgásos rekreáció

THE PLACE AND ROLE OF RECREATION IN EDUCATION

Abstract

This chapter examines the place and role of recreation in education, with particular emphasis on the interrelationships between school-based health promotion,

A rekreáció elmélete, 281–291.
DOI: https://doi.org/10.56037/978-963-646-461-5-08

personality development, and leisure pedagogy. The study is based on the premise that regular physical activity and consciously organized leisure-time activities contribute not only to the maintenance of physical health, but also play a decisive role in supporting psychological balance, social competencies, and lifestyle-related habits. The chapter argues that schools represent a key setting for fostering recreation not only through physical education classes, but also through extracurricular activities, recreational programs, clubs, and community-based experiences. It highlights the responsibility of educators to provide enjoyable, age-appropriate, interest-based, and competence-sensitive activities that students can choose voluntarily. The study emphasizes that school-based recreation may contribute in the long term to the establishment of a health-conscious lifestyle, the improvement of academic performance, the strengthening of social relationships, and the promotion of social integration.

Keywords: recreation, education, school, health promotion, leisure pedagogy, personality development, movement-based recreation

Rekreáció az iskolában

> Úgy értesültem, hogy még mindig vannak iskolák, ahol napi 5 órás tanítás, de csak heti 2 tornaóra van. Ahol tehát három napra előre kell a gyerekeknek magukat kimozogniuk. Hát tudnak az Urak három napra előre enni vagy aludni? (Szent-Györgyi Albert, 1930)

A legtöbb kutató arra a megállapításra jutott, hogy a fejlődésben levő fiatal szervezetnek szüksége van rendszeres testmozgásra. Az általános iskolások több mint 90%-a (Dobozy-Jakabházy, 1992) igényli a napi mozgást. A gyermek- és ifjúkor a legalkalmasabb időszak a helyes szokások és a mozgás iránti igény kialakítására. A gyerekeknél a versenyzésen van a hangsúly, melynek biztosításához a legkézenfekvőbb eszköz a mozgás, de ez nem jelenti azt, hogy a szellemi rekreáció módszereit a háttérbe kell szorítani. Nagyon fontos alapelv, hogy versenyszituációk kialakításakor az adott tevékenységben kevésbé tehetséges fiataloknak is meg kell adni a lehetőséget!

Napjainkban az iskolákban a rekreációs céllal végzett tevékenységek és a sportedzések, testnevelésórák vagy bármely más képességfejlesztő foglalkozások nem különülnek el egymástól. Így a foglalkozásokat vezetők céljai között elsőd-

leges szempont a minél jobb eredmény kipréselése a tanulókból, amihez a kiválasztásukat, mint szelektív folyamatot „teljesítménykényszerből" alkalmazzák. Sok esetben a testnevelők, edzők a sporttevékenységek iránti érdeklődés felkeltése helyett az ügyetlenebb tanulóknál a sporttevékenységektől való elfordulást váltják ki.

A folyamat eredményeképpen éppen a tanulók közt kialakított versenyhelyzetet korlátozzák azzal, hogy csak a kiválasztott diákokat viszik versenyekre, számukra biztosítanak hosszabb versenyzési időt, és velük foglalkoznak többet, mert ők produkálják az elvárt eredményeket. A felméréseken gyengébben vagy átlagosan teljesítő tanulók így egy ingerszegényebb környezetbe kerülnek, ahol testi fejlődésük korlátozódik. A rekreációs céllal végzett sporttevékenységeknek éppen az a célja, hogy mindenki számára biztosítson játéklehetőséget, ahol ki-ki a képességi szintjének megfelelően teljesít és próbál ki esetleg számára kedvezőbb mozgásformákat. Nagy jelentősége van a tanulók önkéntességének is. A rekreációs tevékenységek alkalmazása saját döntésük eredménye kell legyen! Ehhez a tanárok és a szülők segítséget nyújthatnak a rekreáció magyarázatával, jelentőségének és fontosságának megismertetésével. Fontos, hogy ne mi döntsünk a gyerek helyett, és ne a saját álmainkat akarjuk megvalósíttatni a gyerekkel!

Szintén kutatások bizonyítják, hogy nem megfelelő a növekedési hormon szintje, ha a gyerek nem végez mozgásos tevékenységet.

Mégis, ha rangsorolni kellene a mozgásos rekreáció és sport eredményeit, az első helyre a személyiségfejlesztő hatás kerülne, amely nagyban meghatározza a későbbiekben a tanulók életét, ezért fontos, hogy a szabadon választható mozgási lehetőség a kötelező testnevelési óraszámokon felül is biztosított legyen minden tanuló számára.

Az ismeretek, a szokások és az életmód kialakításának alapvető műhelye az iskola. A testi nevelés nem lehet egy tantárgy feladata, nem oldhatja meg a heti három vagy ennél több testnevelésóra sem. Az egész iskola oktató-nevelő-fejlesztő hatásának kell érvényesülnie ahhoz, hogy a tanuló – és minden tanuló! – kellő ismeretekkel rendelkezzen szervezete működéséről, a környezeti és munkahelyi ártalmak megelőzésének vagy csökkentésének lehetőségeiről, az edzés alapvető fiziológiai, pszichológiai, módszertani kérdéseiről.

Ismerjen kiegyenlítő, tartásjavító, erősítő, a keringési, légzési funkciókat javító gyakorlatokat, tanuljon és végezzen sporttevékenységeket. A mozgásos rekreáció legyen életmódjának része.

Természetesen a szellemi rekreáció megjelenése és tudatos alkalmazása is legalább olyan fontos tevékenység, mint a mozgásos rekreációé: szocializációs jelentősége miatt kihagyhatatlan és pótolhatatlan.

Nagyon hasznosak a különböző képességeket fejlesztő szakkörök, foglalkozások, de maga a foglalkoztatási forma sajátossága (hogy ugyanis eltér a tanórától) szélesebb teret enged a gyerekek részére kapcsolati rendszerük kibővítéséhez.

A tanár-diák kapcsolati rendszer is megváltozik, mélyebb megismerésre ad lehetőséget, amely az értékek, adottságok megjelenését segíti elő. Sok esetben a túlszabályozott oktatási formák és követelményrendszerek gátolják abban a pedagógusokat, hogy megismerjék a saját diákjaikat.

Az UNESCO Testnevelési és Sportvilágtanácsának (CIEPS) Végrehajtó Bizottsága 1964-ben, Tokióban tartott ülésén dolgozta ki sportmanifesztumát. Az első fejezet kimondja:

> A korszerű nevelésnek fel kell készíteni a gyermeket arra, hogy egész életén át folytasson fizikai aktivitást; már gyermekkora idején megfelelő szokásokat és kedvteléseket kell kifejleszteni benne. [...] Az iskolának olyan foglalkozási formák bevezetése a feladata, amelyek közvetlenül érdeklik a tanítványokat, s amelyek alkalmazkodnak életkorukhoz. Azok a formák, amelyeket egész életükön át folytathatnak, különösen érdemesek a figyelemre. A programok feltétlenül irányozzanak elő olyan tevékenységi formákat is, amelyeket különböző nemű és korú csoportokban, például a családban lehet végezni (UNESCO, 1964).

A megoldás lehetőségei

Az iskola kibővíti testnevelési programját a mozgásos rekreáció számos formájával. A tanórán kívüli mozgásos rekreációs tevékenységek során jórészt szabad kezet ad a tanulóknak a formák közötti választásban. A nagyobb választék vonzóbbá teszi a foglalkozásokat.

Az iskola akkor jár el helyesen, ha az óraközi szüneteket ténylegesen a tanulók egészségfejlesztésére „költi". Vagyis ez semmiképp sem az órai tananyag befejezéséhez, a leckék kiadásához felhasználható plusz idő, ami segítséget ad a kitűzött tananyag leadásához és a következő óra előkészítéséhez.

Az óraközi szünetekben történő egészségfejlesztési módszerek, gyakorlatok alkalmazása lehet a leghatékonyabb módja a tanulók felfrissülésének, átmozgatásának, például légzőgyakorlatok, nyújtógyakorlatok, séta, esetleg játékok alkalmazásával, megfelelő táplálkozás biztosításával stb. Ezek hatására nő az órai koncentráció képessége, figyelme, könnyebben megelőzhető káros mozgásszervi deformitások kialakulása, és közösségformáló hatása is van. A szünetekben az aktív mozgásos kikapcsolódás segíti a könnyebb átállást az eltérő témájú tanórák között. Fontos azonban megjegyezni, hogy csak abban az esetben beszélhetünk rekreációról, ha azt szabadon, saját akaratukból végzik a tanulók, az óraközi

szünetek pedig legtöbb esetben nem ilyenek. Az iskolai rekreáció nem az órakö-zi szünetekben fog megjelenni és megvalósulni, hanem a tanórák utáni tényleges szabadidőben.

A gyerekekben a játék iránti vágy ösztönös cselekedet, ezt az ösztönösséget az iskola, mint oktatási intézmény, a maga szabályrendszerével korlátozza, be-szűkíti. A megoldás ezen ösztönös igényeknek meghatározott keretek közötti kielégítésének elősegítése.

Ezt elősegíti a tanórán kívüli vagy testnevelésórán tanult rekreációs tevéken-ységek minél szélesebb körű ismerete. Az iskolának biztosítania kell rekreációs színteret és az eszközöket, hogy a mozgásformák minél gazdagabb tárháza állhas-son a tanulók rendelkezésére. A mozgásformák, a szabályok és eszközök ismerete, valamint a tanárok esetleges aktív közreműködése (bíráskodás) vagy részvétele egy teljesen más kapcsolati rendszer kifejlődését eredményezheti. Ez a tanulók és tanárok számára az oktatás-nevelés szempontjából is építő jellegű lehet.

Ezen megoldási lehetőségek együttes alkalmazása az igazán kívánatos és hatékony a tanulók egészségfejlesztése érdekében. Az iskolának a legnagyobb esélye a rekreációs tevékenységek kialakítására a tanórán kívüli időszakban, pontosabban az azon belül rendelkezésre álló tényleges szabadidőben van.

Rekreációs értékeket adó tanórán kívüli foglalkozások csoportosítása hely-színek szerint: 1) fedett helyen és szabad levegőn is végezhető: versenyek (szel-lemi vetélkedők, hobbisport); szakkörök; 2) rekreációs céllal végzett sporttevé-kenység; táncház; színjátszókör; énekkar; zenekar stb. Szabad levegőn végezhető: kirándulások; táborok (szellemi, mozgásos) stb.

Cél, hogy a tanulók által választott szabadidős tevékenységek az iskola befe-jezése után is kedvelt és alkalmazott szokásként megjelenő rekreációs tevéken-ységként legyenek jelen mindennapjaikban, határozzák meg életmódunkat.

Sokan óvnak attól, hogy túl sokféle lehetőséget kínáljunk a diákoknak. A „bőség zavara" a túlkínálat egyik velejáró reakciója, amikor nem tudunk válasz-tani a sok-sok izgalmas és csábító lehetőség közül.

Jellemző probléma, hogy a tanuló, miután kiválasztott egy szimpatikus fog-lalkozást, az első alkalom után rájön: ahhoz, hogy az adott tevékenység örömet szerezzen, bizony sokat kell tanulni, gyakorolni. Ez a felismerés aztán a kedvét szegi, ami vagy ahhoz vezet, hogy ismét keresni kezd (abban bízva, hogy máshol talán gyorsabban tud sikereket elérni), vagy – és ez jelenti a legnagyobb rizikót – kedveszegetten elfordul az adott intézmény által kínált sport- és rekreációs lehetőségektől. A többször átélt kudarcélmény gátlások kialakulásához, valamint a mozgásos tevékenységektől való végleges elforduláshoz vezethet.

Természetesen egy gyerek sem tud belekóstolni minden mozgásos tevéken-ységbe, erre egyszerűen nincs idő. A testnevelés órai választék összeállításánál

elsődleges szempont a korspecifikus fejlesztő gyakorlatok mind komplexebb előfordulása. Célravezető lehet, hogy ha egy-egy képességfejlesztésre többféle gyakorlatot is tervezünk, így a választhatóság a gyakorlat célját nem befolyásolja. Azonban fontosnak tartom megjegyezni, hogy a testnevelésórának nem feladata és nem is lehet színtere a rekreáció biztosítása, hiszen a diákok nem a szabadidejükben önként választják a testnevelést, mint tantárgyat, nekik az a „munkahelyen történő munkavégzésük"! Viszont a testnevelés óra anyaga keltheti fel az érdeklődést és a testnevelő tanár segítheti megszerettetni (vagy megutáltatni) azon mozgásos tevékenységeket, melyeket aztán szabadidejükben szívesen végeznek.

A szabadidő-pedagógia gyakorlata

A modern oktatási rendszerek egyik fő jellemzője, hogy az iskola mind jobban átfogja a tanulók egész élettevékenységét, s ennek jegyében gazdag lehetőséget biztosít a szabadidő értelmes eltöltésére (Mihály, 2003).

Az iskolai szabadidős tevékenységek a diákok önmegvalósításának fontos színterei. Minden iskolának feladata kellene legyen a gyermekek számára olyan kedvelt időtöltés biztosítása, amely megfelel szükségleteiknek, érdeklődésüknek, műveltségi szintjüknek, életkoruknak, magatartásmintáiknak. A szabadidő hasznos eltöltése alakítja a gyermekek személyiségét. A gyermek szabadidős tevékenységének irányultsága (milyen tevékenységekben kíván részt venni, részt kíván-e venni a tevékenységekben, kialakulnak-e olyan magasabb rendű szükségletei, amelyek indukálják a későbbi életkorban a szabadidő aktív eltöltésére való igényt) függ az iskola és a pedagógusok gyermekismeretétől, pedagógiai értékelésétől, alkalmazott módszereitől, tevékenységformáitól, a felkínált lehetőségek típusától. Nagy felelősség terheli azokat a pedagógusokat, akikre a személyiség fejlődése szempontjából oly fontos szabadidős tevékenységek tudatos és hatékony megszervezése, tartalommal való megtöltése hárul.

Pedagógus – rekreáció – felelősség

Először is tisztában kell lenniük a szabadidős tevékenységek általános céljával: a szabadidős tevékenységeknek a tanulók energiáját, szükségleteit konstruktív irányban kell lekötniük úgy, hogy az egyén motiválttá váljon későbbi életében is a szabadidő sokszínű, igényes és hasznos eltöltésére. A szabadidős tevékenységek ugyanakkor a közösségi nevelés, az egyéni művelődés, a tájékozódási lehetőségek, nem utolsó sorban a tapasztalatszerzés színterei is (Borosán & Budainé, 2017).

2005-ben Jász-Nagykun-Szolnok megyében végzett vizsgálat eredményei a pedagógusok a szabadidős foglalkozások célját, indokoltságát a következőkben foglalják össze:

- lehetőség a gyermek megismerésére, mivel a diákok ezekben a helyzetekben könnyebben megnyílnak;
- közelebb lehet hozzájuk kerülni, ami kihat magatartási és tanulmányi eredményeikre;
- a közepes vagy gyenge tanulmányi eredményt elérő tanuló is bizonyíthatja, hogy valamiben tehetséges;
- a foglalkozások segítik a tanítási órák anyagának elmélyülését;
- a szabadidős szereplések, fellépések olyan viselkedésformákkal ruházzák fel a tanulókat, amelyek később, a társas interakcióikban, fontosak lesznek számukra (Kiscsatári, 2008).

Mint látjuk, a jól megtervezett szabadidős tevékenység a sokoldalú ismeretszerzés, tapasztalatszerzés lehetőségein, útjain keresztül az egyén és a közösség számára önfejlesztő hatású.

Az igényesen és tudatosan megtervezett szabadidő eltöltése hozzájárul a konstruktív életmódminták kialakulásához és megerősítéséhez. Megfelelő szakmai irányítás mellett a rekreáció nem csupán regeneráló funkciót tölt be, hanem fejleszti a testi, lelki és szellemi egészséget, erősíti az önszabályozási és akarati tényezőket, valamint támogatja a személyiség integrált fejlődését.

A rendszeres, értékorientált rekreációs tevékenységek elősegítik a cselekvési kompetenciák, a társas készségek és a kulturált interakciós minták formálódását. Emellett hozzájárulnak az érték- és normarendszer tudatosításához, a közösségi felelősségérzet és a társadalmi tudat erősödéséhez.

Ebben az értelemben a rekreáció nem pusztán időkitöltő aktivitás, hanem az életminőség és az egészségmagatartás hosszú távú strukturáló tényezője, amely az egyéni jóllét és a társadalmi kohézió szempontjából egyaránt jelentős.

Segíti a személyközi kapcsolatok kezelését, gazdagítja az érzelmi életet, jelentősen hozzájárul a társadalmi beilleszkedési zavarok csökkentéséhez, a szocializációs folyamatok tudatosabb vezérléséhez, a szociális kompetenciák kialakításához. A személyiség fejlesztésének folyamatában prevenciós és kompenzációs funkciót is betölt.

Az előzőekben már említett vizsgálat bizonyította azt is, hogy azon tanulóknak, akik valamilyen szabadidős foglalkozáson vettek részt, tanulmányi eredményei jobbak, magatartásformálásuk sikeresebb, szocializációs felzárkóztatásuk eredményesebb lett, azon társaikkal szemben, akik nem vettek részt tanítási időn kívüli tevékenységekben (Kiscsatári, 2008). Az előbb említett okok mellett a szabadidős tevékenységek pozitív hatásának tekinthető még a gyermek folyama-

tos foglalkoztatásának biztosítása, amely az élethosszig tartó tanulás kompetenciájának megalapozója, vagyis az egyén szociális életképessége szempontjából is indokolt (Borosán, 2016).



1. kép. Tanár és diákjai játszanak az iskolában.

Az eddigiekből kiderült, hogy milyen formában és mikor valósulhat meg a rekreáció az iskolában, valamint, hogy a rekreáció megszerettetésében nagyon

fontos szerepet kell játszania a pedagógusnak, miként az Caplan iskolamodelljéből is következik.

Ahhoz viszont, hogy a lehető legjobb eredményeket érjük el a rekreáció területén, szükség van az iskola vezetőinek és a tanári karnak egészségközpontú gondolkodására, az iskola adottságainak és lehetőségeinek megfelelő ismeretére, a szülők támogatására és aktív részvételére, valamint az iskolát körülvevő környezet, a lakóközösségek és a gazdasági potenciák feltérképezésére és az azokkal való együttműködésre. Ezen tényezők megléte, kiegészülve az egészségtudomány más fontos területeivel (testi-lelki higiéné, táplálkozás stb.) és az így kialakult kapcsolati háló folyamatos ápolása lehetővé teszi egy egészségfejlesztő iskola alapjainak létrehozását és folyamatos fejlődésének megteremtését.

Folyamatosan új eljárások és módszerek után kell kutatni. Ehhez egy kutatófejlesztő hálózatra van szükség, mely a gyakorlatban kipróbált és hatékony eljárásokat tökéletesítve vonzóvá és népszerűvé teszi a tanórán kívüli rekreációs foglalkozásokat, fokozva a rekreációs tevékenységek hatékonyságát, ezzel növelve a diákok fizikai és szellemi teljesítőképességét, koncentrációját és a tanítási órák hatékonyságát.

A sport és a fizikai aktivitás növelésére irányuló iskolai projektet ismertető *School projects boosting sports and physical activity* című tanulmány az Erasmus+ program keretében megvalósított négy európai uniós projektet mutatja be, amelyek célja a fizikai aktivitás növelése az iskolákban (European School Education Platform, n. d.-a 2025). A tanulmány kiemeli, hogy az európai fiatalok fizikai aktivitása aggasztóan alacsony, a túlsúlyos gyermekek aránya pedig magas. A bemutatott projektek különböző megközelítéseket alkalmaznak a probléma kezelésére:

- *Active School Communities:* ez a kezdeményezés egy adaptálható eszköztárat fejlesztett ki, amelyet a közösségi sport szervezetek használhatnak az iskolákkal való együttműködés során. Az eszköztár tartalmazza a fizikai aktivitás előnyeit bemutató dokumentumokat, önértékelési eszközt és cselekvési tervet (European School Education Platform, n. d.-b, 2025).
- *ALCIS 2:* ez a projekt az iskolás gyermekek fitneszének előmozdítását célozta meg, és tíz EU-országban dolgozott együtt 8–12 éves gyerekekkel. A projekt keretében közösségi sportközpontok szórakoztató alapú edzésórákat tartottak az iskolákkal együttműködve (European School Education Platform, n. d.-b, 2025).
- *P.L.A.Y!:* ez a projekt a közösségi sport fontosságát hangsúlyozza az oktatási siker és a társadalmi befogadás előmozdítása érdekében. A projekt keretében fiatalokat oktatnak és vezetői készségeket fejlesztenek (European School Education Platform, n. d.-b, 2025).

- *Healthy Body – Healthy Mind:* ez a projekt a hagyományos nemzeti sportok és játékok használatával növeli a fizikai aktivitást, és lehetőséget ad a diákoknak saját játékok kitalálására, ezzel fejlesztve kreativitásukat (European School Education Platform, n. d.-b, 2025).

Ezek a projektek jól mutatják, hogy az iskolai rekreáció és fizikai aktivitás előmozdítása milyen fontos szerepet játszik az európai oktatási rendszerekben. Az iskolának a rekreációs tevékenységek minél szélesebb körét kell megismertetni a tanulókkal. A család egészséges mintamutatásának és nevelő hatásának hiánya az iskolára nehezedik, így a pedagógusok leterheltsége és felelőssége folyamatosan növekszik. Az iskolát elhagyó generációk nem tudnak eleget egészségük gondozásáról, a rendszeres mozgásos aktivitás iskola utáni folytatásának eszközeiről, módszereiről stb. Röviden: testkultúrájuk kevés és hiányos.

Sajnos ennek a hallatlanul fontos feladatnak a megoldása úgyszólván csak a testnevelési órákra korlátozódik, az iskolai nevelés legnagyobb részében nem kap szerepet. Szokásaink, értékrendünk (amire szocializálódtunk), ismereteink, szabályaink és céljaink, tudatosságunk a feltétele a jól szervezett szabadidő-eltöltésnek. Ezt azonban tanítani, tanulni, alakítani kell (Fritz, 2006).

> Az iskolának meghatározó szerepe és felelőssége van a szociális kompetencia fejlesztésében a tanítási órán és a tanítási órán kívüli tevékenységekbe való integrálásában. A mozgásos feladatokkal fontos személyiségfejlesztési lehetőség kerül a köznevelési intézményben dolgozó pedagógusok kezébe. A mozgással fejleszthető a testi-lelki és szellemi egészség, az akarat, a jellem, a motoros képességek, a művelt magatartás, a kulturált viselkedés, az emberi érintkezési formák, a közösségi és társadalmi tudat, ugyanakkor segíti a személyközi kapcsolatok kezelését, gazdagítja az érzelmi életet, és hozzájárul a társadalmi beilleszkedési zavarok csökkentéséhez, a szocializációs folyamatok tudatosabb vezérléséhez. Ebből kifolyólag „a testkulturális jártasság és szokásrendszer kihagyhatatlan az egységes, 21. század kihívásainak megfelelő műveltségkép felvázolásakor (Hamar, 2016).

A tanulók egészséges testi-lelki-szociális fejlődéséhez jelentősen hozzájárulhat, ha szabadidejüket hasznosan töltik. Ennek egyik legjobb módja a rekreációs tevékenységek hozzáférhetőségének, megismertetésének, eszköz- és feltételrendszerének biztosítása az iskola védőhálóján belül, melynek szerepét jelentősen növelni kell a tanulók szabadidejében!

Irodalomjegyzék

Borosán, L. (2016). A szabadidő mint a személyiségfejlesztés egyik lehetséges eszköze. In Hamar P. (szerk.), *A mozgás mint személyiségfejlesztő tényező* (pp. 53–64). Eötvös József Könyvkiadó.

Borosán, L. & Budainé Csepela, Y. (2017). A szabadidős tevékenységek személyiségfejlesztési lehetőségei. *Testnevelés, Sport, Tudomány, 1–2, 4*. https://doi.org/10.21846/TST.2017.1-2.4

Dobozy, L. és Jakabházy, L. (1992). *Sportrekreáció. M*agyar Testnevelési Egyetem.

European School Education Platform. (n. d.). *Active School Communities.* European Commission. https://school-education.ec.europa.eu/en/discover/practices/active-school-communities

European School Education Platform. (n. d.). *School projects boosting sports and physical activity.* European Commission. https://school-education.ec.europa.eu/en/discover/practices/school-projects-boosting-sports-and-physical-activity

Fritz, P. (2006). *Mozgásos rekreáció (*Rekreáció mindenkinek). Bába Kiadó.

Hamar, P. (2016). *A testnevelés tantervelmélete.* Eötvös József Könyvkiadó.

Kiscsatári, I. (2008). Szabadidős programok hatása a cigány és nem cigány tanulók magatartására és tanulmányi eredményére. In Bábosik I. (szerk.), *Az iskola korszerű funkciói* (pp. 302–313). OKKER Kiadó.

Mihály, I. (2003). Iskolások, iskolák és a szabadidő. *Új Pedagógiai Szemle,* április. http://epa.oszk.hu/00000/00035/00070/2003-04-vt-Mihaly-Iskolasok.html

Szent-Györgyi, A. (1930). *Beszéd. O*rszágos Testnevelési Kongresszus.

UNESCO. (1964). *International Charter of Physical Education and Sport. C*IEPS.

Képjegyzék

1. kép. Krukau, Y. (2023). *Tanár és diákjai játszanak az iskolában* [Fotó]. Pexels. https://www.pexels.com/hu-hu/foto/jatszik-jatek-fiatal-moka-8617567/

MUNKAHELYI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

Fritz Péter
egyetemi docens, Károli Gáspár Református Egyetem, Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar, Életmód és Testkultúra Intézet, Budapest, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7384-0073

Absztrakt

A fejezet a munkahelyi egészségfejlesztés jelentését, célrendszerét, módszertani alapjait és gyakorlati alkalmazási lehetőségeit tekinti át. A munkahely nem csupán a munkavégzés színtere, hanem olyan szervezeti és társas közeg, amely jelentős hatást gyakorol a munkavállalók testi, mentális és szociális jóllétére, miközben a dolgozók egészségi állapota közvetlenül befolyásolja a szervezet eredményességét is. A tanulmány bemutatja, hogy a munkahelyi egészségfejlesztés túlmutat a klasszikus kockázatcsökkentésen: célja a munkavállalók aktív bevonása saját egészségi állapotuk alakításába, az egészséges döntések támogatása, valamint a szervezeti kultúra fejlesztése. A fejezet külön figyelmet fordít a mozgásos rekreáció, a fizikai aktivitás és a szabadidősport szerepére, mivel ezek bizonyítottan hozzájárulnak a hiányzások, a presenteeism, a fluktuáció és a munkahelyi egészségkockázatok csökkentéséhez, miközben javítják a termelékenységet, a mentális jóllétet, a csapatkohéziót és a munkahelyi elégedettséget. A bemutatott európai példák és vállalati gyakorlatok alátámasztják, hogy a sikeres munkahelyi egészségfejlesztés vezetői elkötelezettséget, munkavállalói bevonást, igényalapú tervezést, folyamatos értékelést és komplex, több szinten ható programrendszert igényel. A munkahelyi egészségfejlesztés végső célja az egészséges munkavállalók és a hatékony munkavégzés egyensúlyának megteremtése.

Kulcsszavak: munkahelyi egészségfejlesztés, munkahelyi jóllét, fizikai aktivitás, mozgásos rekreáció, termelékenység, presenteeism, szervezeti egészség

A rekreáció elmélete, 293–315.
DOI: https://doi.org/10.56037/978-963-646-461-5-09

WORKPLACE HEALTH PROMOTION

Abstract

This chapter reviews the meaning, objectives, methodological foundations, and practical applications of workplace health promotion. The workplace is not merely a setting for job performance, but also an organizational and social environment that exerts a substantial influence on employees' physical, mental, and social well-being, while employees' health status directly affects organizational effectiveness. The study demonstrates that workplace health promotion goes beyond traditional risk reduction, aiming to actively involve employees in shaping their own health, to support healthy choices, and to improve organizational culture. Special attention is given to the role of movement-based recreation, physical activity, and leisure sport, as these have been shown to reduce absenteeism, presenteeism, staff turnover, and workplace health risks, while improving productivity, mental well-being, team cohesion, and job satisfaction. The European examples and corporate practices presented in the chapter confirm that successful workplace health promotion requires leadership commitment, employee engagement, needs-based planning, continuous evaluation, and a complex, multilevel program structure. The ultimate goal of workplace health promotion is to create a balance between healthy employees and effective work performance.

Keywords: workplace health promotion, workplace well-being, physical activity, movement-based recreation, productivity, presenteeism, organizational health

A munkahelyi egészségfejlesztés jelentése

A sportban az edző feladata, hogy játékosából a legjobb eredményt hozza ki, kemény edzéseket tartson és mindvégig tisztában legyen tanítványa adottságaival és képességeivel. A kitűzött célt nagyon sok befektetett munka révén közösen érik el, de olyan is előfordul, hogy a befektetett munka ellenére a siker, a célok elérése elmarad.

Ez a folyamat a köztudatban is ismert és elfogadott. Vajon a hétköznapi életben, a munkahelyeken használható-e ez a modell?

A kérdés megválaszolása bonyolultabb annál, hogy ilyen vagy ehhez hasonló párhuzamot lehessen vonni, mégis nagyon sok munkahelyen a célok elérésére alkalmazott módszer a munkavállalók trenírozásán alapul.

A munkahely olyan szervezet és emberi közösség, amiben az emberek idejük nagy részét töltik, és amelyben megszervezik egzisztenciájuk anyagi alapjait. A munkahellyel nagyrészt összefügg az ember önmegvalósítása. Mindebből következik, hogy a munkahely sokféle hatást gyakorol az egyénre, s ez akár önálló tényezőként, akár más okok láncolatába kapcsolódóan részt vehet pszichikus zavarok vagy betegségek kialakulásában.

A World Health Organization (WHO) már az 1950-es években deklarálta, hogy nemcsak a munka és a munkahely hat a dolgozók fizikai és mentális egészségi állapotára, hanem a munkavállalók egészségi állapota is hatással van a vállalatra és annak teljesítményére.

Egyes munkahelyek működési feltételeit meg lehet változtatni úgy, hogy az a társadalom egészére kihasson. Máskor viszont a munkahelyek sokféleségében megtalálható szervezeti izomorfiák ígérnek gazdaságos beavatkozási lehetőségeket; ilyenkor egyes munkahelyeken kidolgozott eljárásokat modellként át lehet vinni más munkahelyekre.

Kedvező körülmény, hogy a munkahelyet jelentő organizációk maguk is érdekeltek abban, hogy a dolgozóik ne legyenek betegek, illetve stabil személyiségek maradjanak (Buda B. 1997).

A munkahelyi egészségfejlesztésnek nevezett eljárás nem csak arra irányul, hogy feltárja, majd kiküszöbölje a munkavállalók egészségére leselkedő veszélyeket, s ily módon megelőzze az egészség romlását, vagyis a betegség kialakulását. Emellett a munkavállalókat megpróbálja aktív részesévé tenni önmaguk egészségi állapotának alakításában. Ehhez kíván minél több lehetőséget biztosítani, alapul véve a folyton változó igényeket és szakmai hátteret.

A Harvard Egyetem *Culture of Health* egészségmodellje proaktív módon közelíti meg a vállalatok és az egészség kapcsolatát, bemutatva, hogy a vállalatoknak felelősségük és beavatkozási lehetőségeik is vannak, és figyelmet kell fordítaniuk a munkavállalóik, a fogyasztóik, a közösség és a természeti környezet egészségére is. Az egészséggel proaktívan foglalkozó vállalatok az alkalmazottjaik számára egészséges munkakörnyezetet kínálnak, törődnek a munkavállalóik testi-lelki egészségével, jóllétével (Aidoo et al., 2015).

A munkahelyi egészségfejlesztés oka és célja

A munkahelyi egészségfejlesztési programok megjelenésének elsődleges kiváltó oka a dolgozók betegsége miatt a munkáltatókra nehezedő költségek radikális megnövekedése volt. Egyes országokban (pl. USA) a munkáltató fizeti dolgozói és azok családtagjainak egészségbiztosítását. De azokban az országokban is, ahol ez nem így van, a dolgozók hiányzása jelentős költségeket ró a vállalatokra. A programok célja tehát elsősorban a dolgozók egészségének javításán keresztül e költségek csökkentése volt. Időközben azonban kiderült, hogy a munkahelyi egészségfejlesztési programoknak a fentieken kívül egyéb kedvező hatásai is vannak, melyek közvetett módon szintén javíthatják a vállalat eredményességét és külső megítélését.

A vállalati egészségprogramok segítenek az egészséges viselkedés megtanulásában és fenntartásában, így csökkentik az egészségügyi kockázatokat, ezáltal csökkennek az egészségügyi költségek. Csökken a hiányzás, a *presenteeism* (amikor a munkavállaló ugyan jelen van, de testileg vagy lelkileg nincs jól) és a fluktuáció is, növekszik a jóllét, az elégedettség és a termelékenység (Aldana, 2020). Egy 2019-ben, csaknem kétmillió munkavállaló jóllétét és termelékenységét vizsgáló Gallup-felmérés szerint a munkavállalók elégedettsége erős pozitív korrelációt mutatott a munkavállalói termelékenységgel, valamint az ügyfélhűséggel, és erős negatív korrelációt a fluktuációval (Krekel et al., 2019; Szabó & Kajos, 2023).

Nézzük meg, hogy a munkahelyi egészségfejlesztési programokon belül a szabadidősport milyen bizonyítható hatásokat eredményez a munkavállalói körben: csökkennek a táppénzkiadások; kevesebb lesz a betegség, hiányzás és baleset a munkavállalók körében; nő a teljesítmény (Paár, 2011; Brinkley et al. 2016; American Collage of Lifestyle Medicine 2020). A szabadidősport további előnyei a munkavállalókra nézve: elégedettebbek, motiváltabbak, fejlődnek a munkába is transzferálható képességeik, készségeik (mint felelősség, kockázatvállalás, fegyelem).

A vállalat pedig a közösség körében is eleget tehet társadalmi felelősségvállalásának. Farkas et al. (2013) eredményei szerint a magyar munkavállalók munkahelyi motivációjában az anyagiak mellett egyre inkább előtérbe kerültek olyan tényezők is, mint a biztonság, a stabilitás, a jó munkahelyi légkör és a megfelelő kapcsolatok. Gelencsér et al. (2020) kutatásában szintén előkerült az építő munkahelyi légkör és a munkahely stabilitása, valamint a megbecsülés, a kedvező bánásmód, a megfelelő vezetői stílus is. Ami az egészségfejlesztést, az egészségtudatosságot illeti, egy hazai, regionális vizsgálat (Péter et al., 2013) eredményei szerint minél kisebb egy vállalkozás, annál inkább ismeri a munkál-

tató a munkavállalók igényeit és problémáit. A mikro-, illetve kisvállalkozások cafetéria, illetve béren kívüli juttatásai példaértékűek az egészségmegőrzés szempontjából, jóval megelőzve a multinacionális cégeket, valamint a forráshiánnyal küzdő állami fenntartású szervezeteket.



1. kép. Munkahelyi légkör.

A munkavállalók fizikai és mentális egészsége a munkahelyi jóllét két legjelentősebb tényezője (Lee & Rhee, 2021). A munkahelyi fizikai aktivitás a munkahelyi egészségprogramok egyik legfontosabb területe (Virgin Pulse, 2017). Több évtizede a munkahely a felnőtt lakosság mozgásának növelését célzó egészségfejlesztési kezdeményezések fontos helyszínei (Abraham & Graham-Rowe, 2009; Rongen et al., 2013), miközben a fizikai inaktivitás, a mozgásszegény életmód (pl. ülő irodai munka) világszerte egyre nagyobb problémát jelent (Park et al., 2020).

Az Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség (EU-OSHA) által összeállított kiadvány pontosan meghatározza a munkahelyi egészségfejlesztés definícióját és gazdaságilag alátámasztja a hasznát, befektetési potenciálját, valamint négy lépésben bemutatja, hogyan érhető el az egészséges munkaszervezet.

Mit jelent a munkahelyi egészségfejlesztés?

A munkahelyi egészségfejlesztés a munkáltatók, a munkavállalók és a társadalom közös erőfeszítése, amelynek célja az emberek egészségének és jóllétének javítása a munkahelyen. Ez a következők együttes alkalmazásával érhető el: a munkaszervezés és a munkakörnyezet javítása, a munkavállalók egészséges tevékenységekben való részvételének támogatása, az egészséges döntések lehetővé tétele, a személyes fejlődés ösztönzése.

Miért érdemes befektetni a munkahelyi egészségfejlesztésbe?

A sikeres szervezet támogató környezetben dolgozó, egészséges munkavállalókon alapul. Mivel a munkahelyi egészségfejlesztésnek köszönhetően a munkavállalóknak jobb a közérzetük és egészségesebbnek, motiváltabbnak érzik magukat, csökken a munkahelyi távolmaradás, erősödik a motiváció, javul a termelékenység, csökken a munkavállalók cserélődése, pozitív és gondoskodó kép alakul ki a munkahelyről, könnyebbé válik a toborzás (ENWHP, 2024).

Kutatások szerint a munkahelyi egészségfejlesztési programokba történő befektetések pozitív gazdasági megtérüléssel járnak: az elemzések alapján minden egyes befektetett euró több eurónyi megtakarítást eredményezhet, elsősorban a csökkent távolmaradás és az egészségügyi költségek mérséklődése révén (Larry S. Chapman, 2012; Ron Z. Goetzel & Ronald J. Ozminkowski, 2008).

A munkahelyi egészségfejlesztés módszertana

A munkahelyi egészségfejlesztés sikeres megvalósításának egyik legfontosabb eleme, hogyvalamennyi közreműködő fél elkötelezett legyen az egészségfejlesztés terén. Ezért a munkahelyi egészségfejlesztési program és a vezetési tevékenységek közötti összeütközés elkerüléséhez elengedhetetlen a vezetőség elkötelezettsége. Az is rendkívül fontos, hogy az alkalmazottakat lehetőség szerint a munkahelyi egészségfejlesztés végrehajtásának valamennyi szakaszába bevonják, és ösztönözzék a lehető legnagyobb mértékű részvételt. Ezenkívül a legjobban tervezett munkahelyi egészségfejlesztési programoknál a szervezet igényei mellett figyelembe kell venni a munkavállalók igényeit is. Következésképpen a munkahelyi egészségfejlesztés terén nem létezik sablonmodell. Ehelyett a munkahelyi egészségfejlesztés alapvető elveit minden szervezetnek a saját feltételeihez kell igazítania. Ezek közé tartoznak a következők:

1. Felkészülés:
   - Hozzon létre munkacsoportot a munkahelyi egészségfejlesztés megtervezésére és végrehajtására. A munkacsoportnak optimális esetben a következő csoportok képviselőiből kell állnia: felső vezetés, személyzeti bizottság, humánerőforrás-részleg, valamint munkahelyi egészségvédelmi és biztonsági szolgálat és bizottság.
   - Különféle kommunikációs csatornák, például plakátok, hirdetőtáblák, az intranet használatával, valamint értekezletek összehívásával tájékoztasson mindenkit a munkahelyi egészségfejlesztési programról.
   - Ellenőrizze a munkahelyi egészségvédelemre és biztonságra vonatkozó jogszabályi előírások betartását. A munkahelyi egészségfejlesztés csak abban az esetben hatékony, ha a munkahelyi veszélyeket kiküszöbölik.

2. Tervezés:
   - Mérje fel az igényeket. A munkahelyi egészségfejlesztési programot a munkavállalók igényeinek és elvárásainak felmérésével még hatékonyabbá teheti. Például a következők segítségével: fókuszcsoportok, online kérdőívvel végzett felmérés, a felmérés meglévő, hasonló tevékenységekkel történő összekapcsolása (pl. az egészségre és a jólétre vonatkozó kérdéseknek a kockázatértékelési felmérésbe történő befoglalása), a meglévő adatok felülvizsgálata: vállalati statisztikai adatok, például a munkaerőre vonatkozó demográfiai adatok, távolmaradás, fluktuációs ráta és a foglalkozásegészségügyi felülvizsgálatból vagy az önkéntes egészségügyi szűrővizsgálatból származó egyéb egészségügyi adatok olyan területekre hívhatják fel a figyelmet, ahol intézkedésre van szükség.
   - Állítson fel fontossági sorrendet. Határozza meg a munkahelyi egészségfejlesztési program konkrét céljait, és ennek megfelelően állítsa fel a fontossági sorrendet. E célok például a következők lehetnek: a munka és a magánélet egyensúlyának ösztönzése, a váz- és izomrendszeri panaszok csökkentése, általánosságban az egészséges életmód támogatása.
   - Kapcsolja össze tevékenységét a kockázatmegelőzést szolgáló tevékenységekkel. A munkahelyi egészségfejlesztési tervezést és intézkedéseket lehetőség szerint össze kell kötni a kockázatmegelőzést szolgáló tevékenységekkel.
   - A meglévő sikeres egészségvédelmi tevékenységeket, például a futócsoportokat, integrálja a munkahelyi egészségfejlesztési programba.
   - Különböző, egymástól független intézkedések helyett összehangolt programot alkalmazzon.
   - Szükség esetén vonjon be közvetítő szervezeteket, és használja ki a felajánlásokat, eszközöket vagy kezdeményezéseket. Ilyenek lehetnek például

a következők: kötelező balesetbiztosítással foglalkozó biztosítótársaságok, amelyek például csökkentett biztosítási díjat kínálnak a munkahelyi egészségfejlesztési programokat végrehajtó szervezeteknek; egészségbiztosítási rendszerek, amelyek a tagoknak visszatérítést kínálnak, ha beiratkoznak egy sportegyesületbe vagy sporttanfolyamra; a munkavállalók nikotinfüggőségének kezelését fedező biztosítás igénybevétele.
- Teremtse meg a munkahelyi egészségfejlesztési programban való részvétel lehetőségét minden munkavállaló számára, elkerülve a munkaidőből vagy szervezeti helyzetből fakadó hozzáférési egyenlőtlenségeket.
- A folyamat elindítása előtt ne feledje értékelni az eredményeket. A siker vagy a hiba jeleinek nyomon követése segíteni fogja a program értékelését vagy adott esetben a fejlesztését.

3. Megvalósítás:

- Kérjen aktív és látható támogatást a felső, a közép- és az alsó szintű vezetőktől. Az egészséges munkahelyi kultúra kialakításának ez az egyik legfontosabb tényezője.
- A lehető legnagyobb mértékben vonja be a munkavállalókat. Minél inkább hozzáigazítja a munkavállalók igényeihez a munkahelyi egészségfejlesztési programot, annál kevésbé kell népszerűsítenie azt. Az adott szervezethez igazított kezdeményezések segíthetnek abban, hogy a szervezeten belül egészséges kultúra alakuljon ki. Például a következők: külső társas vagy sporttevékenységek költségeihez való pénzügyi hozzájárulások és támogatások; részvétel esetén szabadság biztosítása; versenyek és a munkahelyi egészségfejlesztési programokban való részvétel elismerésére és jutalmazására szolgáló díjak.
- Igazítsa az eszközöket a célcsoporthoz. A program összetettségét, a részleteket és az értelmezési szintet a célcsoportnak megfelelően kell meghatározni. Kérjen visszajelzést.

Értékelés és folyamatos végrehajtás:

- Elemezze felmérés útján a munkahelyi egészségfejlesztési program hatását: az alkalmazottak elégedettségét, a vonatkozó gazdasági tényezőket, a személyzeti fluktuációt, a termelékenységet és a távolmaradások arányát.
- Értékelje a munkahelyi egészségfejlesztési program pénzügyi előnyeit.
- Nyújtson tájékoztatást értékelésének eredményeiről: tájékoztassa az embereket a sikerekről és a jövőben tervezett változtatásokról.
- Sose hagyja abba a tervezést és a tökéletesítést: a megfelelő munkahelyi egészségfejlesztés állandó folyamat.

- A jövőre vonatkozó tervek elkészítésekor vegye figyelembe az értékelés részletes eredményeit." (EU-OSHA, 2010.)

A munkahelyi egészségfejlesztés alapvetései

- Biztonságos és egészséges munkakörnyezet szükséges a munkahelyi egészségfejlesztési program végrehajtásához. A munkahelyi egészségfejlesztés egészséges kultúrán alapul, amelyhez elsősorban megfelelő kockázatkezelés szükséges.
- A munkahelyi egészségfejlesztés túlmutat a jogszabályi követelményeken. Mindkét oldalon önkéntes cselekvésre van szükség.
- A munkahelyi egészségfejlesztés csak akkor lehet sikeres, ha valamennyi szervezeti folyamat állandó elemeként jelenik meg (EU-OSHA, 2010.)

Európai gyakorlatok a munkahelyi egészségfejlesztésben

A fizikai aktivitás előnyei mind egyéni, mind társadalmi szinten jól ismertek, széles körben kutatják és tudományosan bizonyítják (Bull et al., 2004; Humphreys et al., 2014). Kevesebb kutatás és elemzés foglalkozik azonban a vállalati szférával, különösen arra vonatkozóan, hogy a szervezetek hogyan tudják a leghatékonyabban ösztönözni alkalmazottaikat a fizikai aktivitásra és egyéb munkahelyi mozgásprogramokban való aktív részvételre (Lier et al., 2019).

A 2014-es Eurobarometer kutatás szerint a magyarok 13%-a, a 2018-as kutatásuk szerint már 19%-a sportolt a munkahelyén, a 2022-es adatok szerint pedig 21%. A társadalom egésze is profitálhatna a munkahelyi testmozgás növeléséből, mivel a magyarok 59%-a egyáltalán nem sportol (Eurobarometer, 2022).

2004-ben tizenkilenc európai ország hatvanhat vállalatának egészségfejlesztési módszereit és eredményeit vizsgáltuk meg (Fritz et al., 2004).

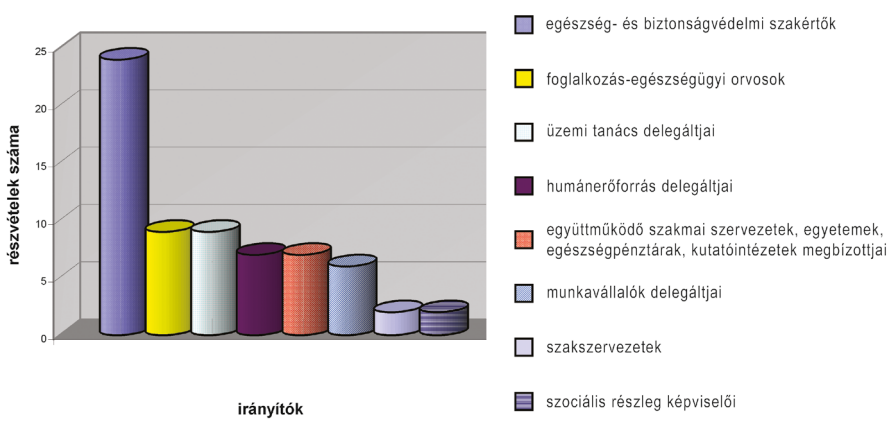
Fontosnak tartottuk, hogy az eredmények ismertetését az egészségfejlesztést irányítók bemutatásával kezdjük, hiszen a hatékony egészségfejlesztési programok megvalósításhoz elengedhetetlen a precízen kidolgozott feladatterv és az erős vezetői támogatás. A programok sikerét nagyban meghatározza, hogy a vállalat menedzsmentje mennyire támogatja és vesz részt aktívan a programokban. Ezért is tanulságos a munkahelyi egészségfejlesztés irányításában részt vevők beosztása, és annak ismertetése, hogy a vállalati hierarchiában hol állnak.

Az elemzés során a munkahelyi egészségfejlesztésért felelősök és az azt irányítók megnevezéseit kellett csoportosítanunk tevékenységeik szerint. Ezek

alapján kilenc kategóriát állapítottunk meg *(1. ábra)*. Itt jól megfigyelhető, hogy a cégvezetés kikre bízta a munkahelyi egészségfejlesztés irányítását, koordinálását és felügyeletét.

A legtöbb társaságnál az egészség- és biztonságvédelmi szakértők, a menedzsment tagjai, a foglalkozásegészségügyi orvos és az üzemi tanácsok megbízottjai alkotják a munkahelyi egészségfejlesztés „motorját".

Fontos szerepet kap a társaságok egészséggel való kapcsolatában a humánerőforrás- szervezet és a munkavállalókat képviselő delegáltak. Érdemes még megemlíteni azokat az irányítási modelleket, ahol a WHP szakmai feladatait vagy teljesen külső szakmai szervezetekre, egészségbiztosítókra, egyetemekre bízzák, vagy bevonják őket a munkába egy együttműködés keretében. A WHP hatékony megvalósításánál észrevehető, hogy a személyi feltételek biztosítása – itt elsősorban képzett egészségfejlesztési szakemberekre kell gondolni – alapkövetelmény kell legyen az egészségfejlesztés hatékonyságának biztosításához.



1. ábra. Az egészségfejlesztést irányítók eloszlása besorolási kategóriánként.

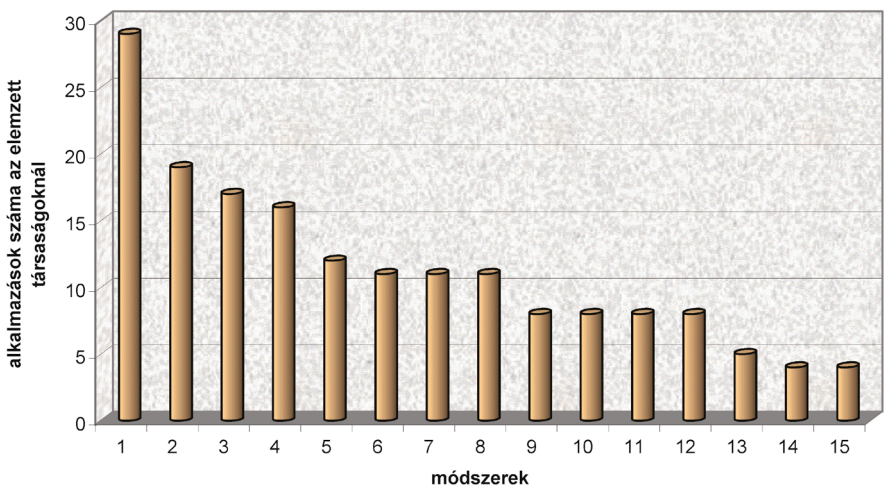
A WHP talán legsebezhetőbb pontja az, hogy nehéz olyan mérőszámokat találni, amivel a munkavállalók egészségi állapota és egyben a programok hatékonysága mérhető, valamint bizonyítható a vállalat vezetése számára a WHP működtetésébe befektetett költségek megtérülése.

A társaságok többsége az éves jelentésükben szereplő adatokat vette a WHP alapjául. Ezen mérőszámok a következő adatokat tartalmazzák: betegség miatti hiányzás, munkával való elégedettség, munkahelyi légkör, üzemi/munkahelyi balesetek, betegen eltöltött napok száma, munkamorál, foglalkozásegészségügyi vizsgálatok eredményei, egészségi állapot, a személyzeti állomány cseréje, vevő megelégedettsége.

Abban a társaságban, ahol sikerült jó szakemberekből álló csapatot alkotni, és az előbb felsorolt mérőszámok többsége rendelkezésükre állt, ott már csak a megfelelő módszerek kiválasztása és alkalmazása volt hátra. A fejezet terjedelme nem teszi lehetővé az alkalmazott módszerek átfogó és részletes ismertetését, ezért a leggyakrabban alkalmazott módszereket és egy-két érdekes, egyedi, hatékony ötletet mutatunk be.

Az elemzett hatvanhat társaságnál tizenötféle módszert, juttatást és feltételrendszer biztosítását találtuk, amelyet több mint tizenegy vállalatnál alkalmaztak sikeresen. Ezen módszerek listáját és alkalmazásuknak eloszlását a *2. ábra* mutatja.

2. ábra. A legtöbb helyen alkalmazott módszerek, juttatások eloszlása.



Az egészségfejlesztési módszerek közül a legtöbb cég a testmozgást alkalmazta, amely már előre magas egészségfejlesztési hatékonyságot prognosztizálhatott a WHP-ért felelősök körében. A cégek egy része különböző módon ösztönözte a munkavállalóit valamilyen mozgásos tevékenységek végzésére, például kedvezmények az edzőtermekben, írásos tájékoztatók a rekreációs lehetőségekről, a környéken lévő sportlétesítmények bemutatása, esetenként saját sportközpont létesítése. A szabadidő hasznos eltöltésére különböző egészségfejlesztési tréningeken is felhívták a figyelmet. Sok helyen indítottak igényeknek megfelelő mozgásos rekreációs tevékenységeket, például vízi aerobik, tánc, túrázás. A k szív- és érrendszeri, valamint légzőrendszeri edzésére pedig több esetben is – a fittségi felmérések és azok eredményei ismeretében – kiemelt figyelmet és támogatást biztosítottak (squash, kosárlabda, tollaslabda, röplabda). Az egyik cég tízhetes

fizikai állapotfelmérést követően szervezte meg ezen aerob mozgások jól felszerelt edzőtermekben történő végzését.

Kódtábla

1. Rekreációs, sportolás lehetőségek támogatása, motiválása (esetenként saját sportközpontban)
2. A hát, a gerinc védelmében tréningek, gimnasztikai és relaxációs gyakorlatok, emelési és szállítási technikák, helyes ülőtartás kialakítása
3. Egészséges étkezés biztosítása az üzemi étkezdékben, egészséges menük összeállítása, dietetikai tanácsadás
4. Stresszmenedzsment szeminárium, tréning
5. Részmunkaidős foglalkoztatás, rugalmas munkaidő biztosítása
6. Alkoholról és drogról szóló megelőző és leszoktató foglalkozások, szerencsejáték-függőség kezelése
7. Szociális és kulturális programok szervezése
8. A foglalkozás-egészségügyi vizsgálatokon felül szűrőprogramok, szív- és keringési rendszer tesztelése, emlőrák elleni megelőző kampány, fitneszvizsgálatok
9. Rehabilitáció alkalmazása, pszichoterapeuta biztosítása a hosszabb, súlyosabb betegségből visszatérőknek; könnyített munkavégzés és több munkaköri szünet biztosítása
10. Pihenő-, szünet-, feltöltődő-, melegedőszobák kialakítása
11. Munkahely ergonómiai szempontból történő kialakítása
12. Dohányzásról leszoktató tréning
13. „Ötletbank", „javaslatok doboz" létrehozása, munkahelyi feltételek javításához szükséges munkavállalói ötletek gyűjtése és együttes kidolgozása
14. Relaxációs tréning
15. Elsősegélynyújtási tanfolyam

Egy másik cég a sportmozgások jelentőségét hangsúlyozva egy úgynevezett „személyes egészségkártyát" vezetett be, ami lehetővé teszi az adott ország bármely településén kedvezményes sport- és rekreációs szolgáltatások igénybevételét.

A hát és a gerinc védelme nagy hangsúlyt kapott az egészségfejlesztési törekvések között, nem ok nélkül. Egyrészt a fizikai munkát végzők körében az emelések, nehéz tárgyak cipelése nagy terhet ró a gerincoszlopra, a helytelenül végrehajtott mozgások hosszú ideig munkaképtelenné teszik a munkavállalót. Másrészt a technika fejlődésével egyre több ülő – főként képernyő előtti – munkakör jött és jön létre, ahol a helyes testtartás és a megfelelő preventív és rehabilitációs gyakorlatok feltételét képezik a hatékony munkavégzésnek. Ezeket a

gyakorlatokat tréningek során sajátítják el és alkalmazzák a mindennapi munkavégzés folyamán.

Az üzemi étkezdékben kialakított egészséges menü összeállításáról azt gondolom, hogy az az egyik legegyszerűbb és különösebb beruházást nem igénylő módszer, ami nagyban hozzájárul az egészségi állapot karbantartásához. Több társaság az üzemi étkezdét kommunikációs szintérként is felhasználta, egyrészt az ételek egészséges összetevőinek ismertetésével, másrészt a hirdetőtáblán olvasható dietetikai tanácsokkal, amihez sok esetben személyes konzultációs lehetőség is társult.

A részmunkaidős foglalkoztatást és a rugalmas munkaidő biztosítását a cégek a családi és munkahelyi élet harmonikus együttműködésének zálogaként kezelik. Lehetőséget biztosítanak az anyáknak gyermekük órarendjéhez igazítani munkakezdésüket. Kisgyermekes anyák esetében néhány cég távmunka végzését engedélyezi szintén a családi és munkahelyi élet egyensúlyának fenntartása érdekében.

Az egyik cég saját óvodát hozott létre, és nyári táborokat is biztosít az ott dolgozók gyermekeinek. Nagy könnyebbséget jelent céges buszjáratok biztosítása a munkahely és a lakóhely között.

A távmunka egy másik nagyon ötletes és humánus indíttatású megvalósítását alkalmazta egy társaság. Ha a munkavállaló családjában valamely családtag megbetegszik, akkor a munkáltató hordozható számítógépet biztosít számára, amin ő otthonról dolgozhat családtagja felépüléséig.

Egyedi ötletnek és gyakorlatnak bizonyult az egyik cég idősebb munkavállalóinak biztosított azon lehetősége, hogy egy munkát két ember végezzen el, amíg a nyugdíjkorhatárt el nem éri.

A *2. ábrán* felsorolt módszerek közül egyedül a „szociális és kulturális programok szervezés" témacsoport kíván részletes ismertetést: nők napja, gyerekek napja, wellnesshétvégék szervezése, egészségnap, egészséghét, vállalati klub üzemeltetése, olvasóklub, színházjegyek biztosítása, csapatépítő tréningek stb.

Ezen programok lehetőséget biztosítanak a munkahely és a család, valamint a munkatársak kapcsolatának az erősítésére. Szakemberek segítenek az egészséggel kapcsolatos problémák megválaszolásában, felügyelet mellett lehet kipróbálni új mozgásformákat, a szabadidő hasznos eltöltését elősegítő tevékenységeket. Nagyon erős csapatépítő hatást lehet elérni a színvonalas, jó hangulatban megtartott rendezvényekkel, ahol a munkahelyi alá-fölé rendeltségi viszony és a munkavégzés különbözőségéből adódó szeparáltság teljes mértékben feloldódhat.

A vizsgáltak között több olyan cég is van, ahol a különböző tréningeket, továbbképzéseket saját oktatási központjukban végzik.

Az alkalmazott módszerek bemutatásának végére hagytunk néhány nagyon érdekes és megfontolandó egészségfejlesztési ötletet, akciót, melyek a programok színesebbé tételéhez és változatosságának növeléséhez járulhatnak hozzá. Ezeket felsorolás szintjén rövid kiegészítésekkel említjük meg.

- Rövid szüneteket vezettek be a munkaidő alatt gimnasztikai gyakorlatokra és relaxációra.
- Rehabilitációs bizottságot hoztak létre, amely meghatározza a megváltozott képességű munkavállalók részére a munkahelyi feltételeket.
- Munkahelyi rotációs programot vezettek be, ami a monotónia hatására kifejlődő egészségkárosító folyamatokat előzi meg.
- „Verseny a biztonságos vezetésért" elnevezésű program promotálása.
- „A lépcsőt használd, ne a liftet!" felhívás.
- Speciális WHP-programok a felső vezetésnek.
- Az egészséget hirdető munkavállalókat *(health inspirers)* képeztek ki szakemberek, akik a kollégáik egészségi állapotának fejlesztésében segédkeznek.
- Személyre szóló egészségtervet (*personel health* program) biztosít a cég a munkavállalók részére, amit egészségfejlesztési szakértők készítenek el.
- A távolra utazókat tájékoztatják az esetleges egészséget veszélyeztető kockázatokról (trópusi betegségek, védőoltások, higiénia).

A módszerek ismertetését követően fontos megemlíteni azokat a kommunikációs csatornákat, amelyeket az elemzett cégek a WHP megvalósításánál alkalmaztak.

- Vállalati újság, ahol folyamatos tájékoztatást biztosítanak a WHP-programokról.
- „Egészség" című kiadvány, amely negyedévente jut el minden munkavállalóhoz.
- Tájékoztatófüzet az egészség- és biztonságvédelemről.
- WHP-információs bázis a cég intranetén.
- Ingyenes telefonvonal WHP-információkért.

A munkahelyi egészségfejlesztési programok alkalmazásának eredményei

Elemezve mind a hatvanhat társaság által összegzett WHP-alkalmazásának eredményeit, megállapítható, hogy nagyon széles az a paletta, amellyel a WHP hatékonyságát ténylegesen mérni lehet. Nemcsak az alkalmazott módszerek sokszínűsége miatt nehéz egy átfogó összegzést elkészíteni ezen cégek eredmé-

nyeiből, hanem a különböző mérőszámok és vizsgált időszakok különbözősége sem teszi lehetővé az egységes statisztikai feldolgozást és kimutatást. Ez persze nem azt jelenti, hogy maga a WHP értékelése, hatékonyságának vizsgálata nem lehetséges. Ellenkezőleg; az egyes cégeknél alkalmazott eljárások hatására bekövetkezett – előzetesen meghatározott és felmért – egészségi állapotot meghatározó mérőszámok változása adja az eljárások hatékonyságának bizonyíthatóságát.

Kiválasztottam a hét leggyakrabban alkalmazott mérőszámtípust, és megvizsgáltam az alkalmazásuk százalékos eloszlását a hatvanhat társaságnál, amit a *3. ábra* mutat.



3. ábra. A hét leggyakrabban alkalmazott mérőszámtípus százalékos eloszlása.

A társaságok ezen hét kategóriába eső eredményei minden esetben pozitív irányú elmozdulást mutattak. A felsorolás a legtöbbször használt mérőszámtípussal kezdődik, és csökkenő sorrendben folytatódik. Természetesen a típusokat a hatékonyságvizsgálat miatt érdemes elkülöníteni, de jól látszik, hogy szoros kapcsolatban állnak egymással. Például, ha a munkafeltételek javulnak és a munkahelyi biztonság növekszik, akkor a munkahelyi balesetek száma csökken, így a betegség miatti hiányzások száma is csökken. Ez javítja a munkahelyi légkört, és összességében pozitív hatást gyakorol a termelékenységre.

Az eredmények ismertetésének befejezésénél három olyan eredményt szeretnék leírni, amelyek az értékelés szempontjából egyedi esetként fordultak elő, de remélhető, hogy alkalmazásuk és eredményeik száma az elkövetkező években emelkedni fog.

Egyedi esetek

Terápiás intézkedéseknek köszönhetően huszonöt alkoholistánál a betegen eltöltött napok száma egy év alatt 1420-ról 351-re csökkent. Három társaságnál is

vizsgálták a dohányzásról leszoktató programok hatását. Kimutatták a dohányzó munkavállalók arányának csökkenését, amely valószínűsíti a program hatékonyságát. Négy társaságnál elemezték, hogy a bevezetett WHP-intézkedések hatására miként alakult a vásárlói elégedettség. A vásárlóktól kapott visszajelzések az elégedettség növekedését mutatták.

A vizsgálat segítséget adhat a munkahelyi egészségfejlesztés bevezetéséhez, és egyben alátámasztja annak eredményességét, valamint rávilágít hatékony alkalmazásának feltételeire.

Az ismertetett eredményekkel ténylegesen bizonyíthatóvá vált a vizsgált egészségfejlesztési eljárások hatékonysága, és így még nagyobb teret kell kapnia ezen módszerek munkahelyen történő alkalmazásának.

A Willis Towers Watson (2016) harmincnégy országban 1669 munkaadót vizsgálva megállapította, hogy a stresszt a fizikai inaktivitás követi a munkahelyi egészségkockázati tényezők sorában mind globálisan, mind Európában *(1. táblázat)*. A Covid–19 ráadásul e kockázati tényezők előfordulását – kiváltképp a stresszt – még tovább növelte.

1. táblázat. A legjelentősebb munkahelyi egészségkockázati tényezők.

Globálisan	Európában
Stressz: 64%	Stressz: 74%
Fizikai inaktivitás. 53%	Fizikai inaktivitás: 45%
Túlsúly/elhízás: 45%	Vitális kimerültség (presenteeism): 33%
Helytelen táplálkozás: 31%	Túlsúly/elhízás: 32%
Kevés alvás: 30%	Helytelen táplálkozás: 31%

A mozgásprogramok hatása a hiányzásokra és a termelékenységre

A munkahelyi fizikai aktivitás egyszerre jelent fizikai és mentális közérzetjavulást, alacsonyabb hiányzást és magasabb termelékenységet (Hunter et al., 2016; Sjøgaard et al., 2014; Carr et al. 2016). A kutatás szignifikáns kapcsolatot talált a fizikai aktivitás hatására javuló markerek (testsúly, testzsír és nyugalmi pulzusszám), a termelékenység és a koncentráció növekedése, valamint az alacsonyabb hiányzások között. Nagy-Britanniában a vállalatok évente 14,9 milliárd GBP-t veszítenek a fizikai inaktivitás okozta betegszabadságok és termelékenységkiesés miatt (Mason, 2017). Egy 2013 és 2015 között Texasban végzett longitudinális vizsgálat bizonyítékul szolgált arra, hogy a munkavállalók fokozott fizikai aktivitása egyéni szinten az egészséggel kapcsolatos munkahelyi kockázatok

csökkenéséhez vezet, és a fizikai aktivitás ösztönzése segíthet a *presenteeism* csökkentésében vagy megelőzésében (Walker et al., 2017). Összességében a TeamRH (2020) becslése szerint a munkahelyi mozgásprogramok akár tizennégy százalékkal is növelhetik a vállalat nettó nyereségét. A munkavállalók rendszeres fizikai aktivitásával hét-kilenc százalékos megtakarítás érhető el az éves egészségügyi kiadásoknál.

Már tizenkét hetes mozgásprogram is jótékony hatású a kognitív funkciókra. A munkahelyen bevezetett rendszeres fizikai aktivitás hatására nyolcszázalékos produktivitásnövekedést mértek, a fizikai aktivitás hiánya negatív hatással bír a ledolgozott aktív óraszámokra, így a munkahelyi teljesítményre is (Sjøgaard et al. 2014).

A mozgásprogramok hatása a mentális egészségre

Atlantis és munkatársai (2004) szerint egy huszonnégyhetes munkahelyi aerobik és súlyzós edzés segített a munkavállalóknak a depresszió és a stressz enyhítésében. Mastura és munkatársai (2012), valamint Norris és munkatársai (1990) azt találták, hogy már egy tíz-tizenkét hetes aerobikprogram is pozitív hatással volt a munkahelyi stressz szintjének csökkentésére. Több tanulmány (Hartfiel et al., 2012; Sakuma et al., 2012; Wolever et al., 2012) is azt állapította meg, hogy a jóga csökkentheti a munkahelyi stresszt és szorongást. Conn és munkatársai (2009) 1969 és 2007 közötti tanulmányokon végzett metaanalízise megállapította, hogy a munkahelyi mozgásprogramok szignifikánsan pozitív hatással voltak a testmozgással kapcsolatos viselkedésre, a fittségre, a lipidszintekre, a BMI-re és a munkahelyi stresszre. Abdin és munkatársai (2018) szerint a munkavállalók növelhetik pszichológiai jóllétüket azáltal, hogy irodai környezetben bármilyen fizikai tevékenységben részt vesznek. Vizsgálataik eredménye szerint a munkavállalók 89 százaléka érezte magát produktívabbnak a testmozgás után, míg 96 százalékuk tapasztalta a stressz csökkenését.

A mozgásprogram hatása a csoportkohézióra, interakciókra, csapatmunkára

A mozgásos rekreációs tevékenységek (például a munkahelyi gyaloglóverseny, labdajátékok) is elősegítették a munkatársak közötti szorosabb munkakapcsolatok kialakulását, javították a csapatmunkát és a munkatársakkal való társas interakciókat (Davey et al., 2009; Friedman, 2014). Joubert (2014) és Joubert-De Beer (2010) Dél-Afrikában vizsgálták a munkavállalók munkahelyi csapatspor-

tokkal kapcsolatos tapasztalatait. A munkavállalók a kommunikáció, a kapcsolatok, a bizalom, a tisztelet, a célok megosztása, a kölcsönös támogatás és a tudásmegosztás javulásáról számoltak be, de a csapatsportok a hierarchikus korlátok lebontásában is segítettek (Pichot, 2009).



2. kép. Munkahelyi edzés.

Egy vállalati mozgásprogram bevezetése már az első hónapokban kedvezően hat a szervezeti légkörre, erősíti a csapatkohéziót és növeli a dolgozói elkötelezettséget, míg egy-két éven belül magasabb teljesítmény és termelékenység, pozitívabb vállalati imázs, valamint mérhető javulás figyelhető meg a munkavállalók fizikai és mentális egészségében, egészségtudatosságában és általános elégedettségében, a fluktuáció jelentős csökkenésével együtt. Három-öt éves távlatban mindehhez a munkahelyi sérülések, balesetek és hiányzások visszaesése, a *presenteeism* szignifikáns csökkenése, valamint a képzésekbe és tehetségfejlesztésbe fektetett erőforrások megtérülése is társul (WorkSafe Tasmania, 2012; Larry S. Chapman, 2012).

Sajnos kevés tanulmány foglalkozik a munkahely által biztosított mozgásos rekreációs tevékenységek motivációval. Pedig ez kellene legyen az egyik alapinformáció, ami a hatékony munkahelyi egészségfejlesztés legnagyobb kihívását segíthetné, azaz a munkavállalói részvétel növelését!

A munkahelyi egészségfejlesztés nem csupán egy hosszú folyamat elindítását jelenti, hanem a lehető legtöbb szintéren a többirányú, egymás mellett párhuzamosan futó, munkavállalói igényt kielégítő és a társaság lehetőségeit kihasználó komplex programcsomag, mely a társaság vezetése által támogatott, valamint szakmailag felügyelt kell legyen. Ezen feltételek megléte esetén tud a munkavállalók mindennapi tevékenységének részévé válni, kellő belső motiváció megléte mellett!

A jól felépített és a munkahelyi vezetők által is támogatott egészségfejlesztés sikerre van ítélve és eléri a célját, ami nem más, mint: „Egészséges munkavállalók és hatékony munkavégzés."

Irodalomjegyzék

Abdin, S., Welch, R., Byron-Daniel, J. & Meyrick, J. (2018). The effectiveness of physical activity interventions in improving well-being across office-based workplace settings: A systematic review. *Public Health, 160,* 70–76. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2018.03.029

Abraham, C. & Graham-Rowe, E. (2009). Are worksite interventions effective in increasing physical activity? A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review, 3*(1), 108–144. https://doi.org/10.1080/17437190903151096

Aidoo, H., Essuman, A., Aidoo, P., Yawson, A. O. & Yawson, A. E. (2015). Health of the corporate worker: Health risk assessment among staff of a corporate organization in Ghana. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology, 10*(30). https://doi.org/10.1186/s12995-015-0072-7

Aldana, S. G. (2020. január 2.). *7 reasons workplace health promotion programs work.* WellSteps Blog. https://www.wellsteps.com/blog/2019/01/04/workplace-health-promotion-programs/

American College of Lifestyle Medicine. (2020). *Lifestyle Medicine 2020: Abstract Submission Guidelines.* https://www.conferenceabstracts.com/uploads/documents/9005/2020AbstractSubmissionGuidelines731202.pdf

Atlantis, E., Chow, C. M., Kirby, A. & Singh, M. F. (2004). An effective exercise-based intervention for improving mental health and quality of life measures: A randomized controlled trial. *Preventive Medicine, 39*(2), 424–434. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.02.007

Brinkley, A., Mcdermott, H., Munir, F. (2016). What benefits does team sport hold for the workplace? A systematic review. *Journal of Sports Sciences, 35*(2), 1–13. https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1158852

Bull, F. C., Armstrong, T. P., Dixon, T., Ham, S., Neiman, A. & Pratt, M. (2004). Physical inactivity. In M. Ezzati, A. D. Lopez, A. Rodgers & C. J. L. Murray (eds.), *Comparative quantification of health risks: Global and regional burden of disease attributable to selected*

major risk factors (pp. 729–881). World Health Organization. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42792/9241580348_eng_Volume1.pdf

Carr, L., Leonhard, C., Tucker, S., Fethke, N., Benzo, R. & Gerr, F. (2016). Total worker health intervention increases activity of sedentary workers. *American Journal of Preventive Medicine, 50*(1), 9–17. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.06.022

Chapman, L. S. (2012). Meta-evaluation of worksite health promotion economic return studies: 2012 update. *American Journal of Health Promotion, 26*(4), TAHP1–TAHP12. https://doi.org/10.4278/ajhp.26.4.tahp

Conn, V. S., Hafdahl, A. R., Cooper, P. S., Brown, L. M. & Lusk, S. L. (2009). Meta-analysis of workplace physical activity interventions. *American Journal of Preventive Medicine, 37*(4), 330–339. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2009.06.008

Davey, J., Fitzpatrick, M., Garland, R. & Kilgour, M. (2009). Adult participation motives: Empirical evidence from a workplace exercise programme. *European Sport Management Quarterly, 9*(2), 141–162. https://doi.org/10.1080/16184740802571427

Davey, J., Fitzpatrick, M., Garland, R. & Kilgour, M. (2009). Adult Participation Motives: Empirical Evidence from a Workplace Exercise Programme, *European Sport Management Quarterly, 9* (Issue 2), 141–162. https://doi.org/10.1080/16184740802571427

Eurobarometer. (2022. szeptember 19.). *New Eurobarometer on sport and physical activity shows that 55% of Europeans exercise.* European Commission. https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip_22_5573

Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség. (2010). *Munkahelyi egészségfejlesztés munkáltatók számára* (Facts 93). https://osha.europa.eu/sites/default/files/fs93_whp_employers_hu.pdf

European Network for Workplace Health Promotion. (2024). *How to become a healthy workplace?.* ENWHP. https://www.enwhp.org/?i=portal.en.workplace-health-promotion

Farkas, F., Jarjabka, Á., Lóránd, B. & Bálint, B. (2013). Munkahelyi motivációk Magyarországon 2013-ban. *Vezetéstudomány, 44*(10), 12–23. https://10.14267/VEZTUD.2013.10.02

Friedman, R. (2014. október 3.). Regular exercise is part of your job. *Harvard Business Review, 10,* 587–594. https://hbr.org/2014/10/regular-exercise-is-part-of-your-job/

Fritz, P., Jakab, E., Dorka, P. & Mészáros, J. (2004). A munkahelyi egészségfejlesztés európai gyakorlata, *Budapesti Népegészségügy, 4*(35), 324–330.

Gelencsér, M., Szigeti, O. & Szabó-Szentgróti, G. (2020). A feldolgozóipari munkavállalók munkaerő-megtartása. *Vezetéstudomány, 51*(9), 67–79. https://doi.org/10.14267/VEZTUD.2020.09.06

Goetzel, R. Z., & Ozminkowski, R. J. (2008). The health and cost benefits of work site health-promotion programs. *Annual Review of Public Health, 29*, 303–323. https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090930

Hartfiel, N., Burton, C., Rycroft-Malone, J., Clarke, G., Havenhand, J., Khalsa, S. B. & Edwards, R. T. (2012). Yoga for reducing perceived stress and back pain at work. *Occupational Medicine, 62*(8), 606–612. https://doi.org/10.1093/occmed/kqs168

Hunter, R., Brennan, S., Tang, J., Smith, O., Murray, J., Tully, M., Patterson, C., Longo, A., Hutchinson, G., Prior, L., French, D., Adams, J., McIntosh, E. & Kee, F. (2018). Effectiveness and cost-effectiveness of a physical activity loyalty scheme for behaviour change maintenance: A cluster randomised controlled trial, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 15*(127). https://doi.org/10.1186/s12966-018-0758-1

Joubert, Y. T. (2014a). Sports contribution to open communication in a workplace: A qualitative study, *Journal of Psychology in Africa, 24*(2), 203–206. https://doi.org/10.1080/14330237.2014.903072

Joubert, Y. T. & De Beer, H. (2010). Experiences of employees who participate in organisational team sport activities, *Journal of Emerging Trends in Economics and Management Sciences, 1*(1), 51–59. https://doi.org/10.10520/EJC133801

Krekel, C., Ward, G. & De Neve, J. (2019 March). *Employee Wellbeing, productivity and Firm Performance.* Saïd Business School Research Papers. https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3356581

Lee, H.-W. & Rhee, D.-Y. (2021). Exploring the factors of employee subjective well-being in the midst of health threat: An evidence from the U.S. Federal Government during the COVID-19, *Sustainability, 14*(1), 408. https://doi.org/10.3390/su14010408

Lier, L. M., Breuer, C. & Dallmeyer, S. (2019. március 6.). Organizational-level determinants of participation in workplace health promotion programs: A cross-company study, *Public Health, 19*(268). https://doi.org/10.1186/s12889-019-6578-7

Mason, L. (2017. október 1.). Workplace Challenge: Boosting physical activity at work. Personnel Today. https://www.personneltoday.com/hr/workplace-challenge-boosting-physical-activity-at-work/

Mastura, J., Fauzee, O., Bahaman, A. S. & Somchit, M. N. (2012). Effect of low-impact aerobic dance exercise on psychological health (stress) among sedentary women in Malaysia, *Biology of Sport, 29*(1), 63–69. https://doi.org/10.5604/20831862.984944

Norris, R., Carroll, D. & Cochrane,R. (1990). The effects of aerobic and anaerobic training on fitness, blood pressure, and psychological stress and well-being, *Journal of Psychosomatic Research, 34*(4), 4367–4375. https://doi.org/10.1016/0022-3999(90)90060-H

Paár, D. (2011). A sport általi egészségfejlesztés gazdasági jelentősége, *Egészségfejlesztés, 1–2,* 31–37.

Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H. & Oh, Y. H. (2020). Sedentary lifestyle: Overview of updated evidence of potential health risks, *Korean Journal of Family Medicine, 41*(6), 365–373. https://doi.org/10.4082/kjfm.20.0165

Péter, E., Keller, K. & Tóth-Kaszás, N. (2013). Népszerű kafetériaelem az egészség? – Egy munkáltatói megközelítés. In Ferencz Á. (szerk.), *Környezettudatos gazdálkodás és menedzsment* (pp. 418–422) (I–II. kötet). Kecskeméti Főiskola Kertészeti Főiskolai Kar.

Pichot, L., Pierre, J. & Burlot, F. (2009). Management practices in companies through sport, *Management Decision*, *47*(1), 137–150. https://doi.org/10.1108/ 00251740910929759

Rongen, A., Robroek, S. J. W., van Lenthe, F. J. & Burdorf, A. (2013). Workplace health promotion: A meta-analysis of effectiveness, *American Journal of Preventive Medicine*, *44*(4), 406–415. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.12.007

Sakuma, Y., Sasaki-Otomaru, A., Ishida, S., Kanoya, Y., Arakawa, C., Mochizuki, Y., Seiishi, Y. & Sato, C. (2012). Effect of a home-based simple yoga program in child-care workers: A randomized controlled trial, *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *18*(8), 769. https://doi.org/10.1089/acm.2011.0080

Sjøgaard, G., Justesen, J. B., Murray, M., Dalager, T. & Søgaard, K. (2014). A conceptual model for worksite intelligent physical exercise training – IPET – intervention for decreasing life style health risk indicators among employees: A randomized controlled trial, *9*, *14*(652), 1–12. https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-652

Szabó, Á. (2012). *An Examination of the Operation of Hungarian Leisure Sports System.* PhD dissertation. Institute of Business Economics Department of Business Studies. http://phd.lib.uni-corvinus.hu/662/2/Szabo_Agnes_den.pdf

Szabó, Á. & Kajos, A. (2023). A munkahelyi mozgásprogramok szervezeti és egyéni oldala – Előnyök, értékteremtő tényezők, motivációk, *Vezetéstudomány, 4*(54), 1–15. https://doi.org/10.14267/VEZTUD.2023.04.05

TeamRH. (2020. január 24.). *Sport in the workplace: Why look after yourself in 2020.* TeamRH. https://www.teamrh.com/en/sport-in-the-workplace-why-look-after-yourself-in-2020/

Virgin Pulse. (2017). *Clocking in and checking out*. https://connect.virginpulse.com (archivált / nem aktív dokumentum)

Walker, T. J, Tullar, J. M., Diamond, P. M. & Kohl, H. W (2017). The longitudinal relation between self-reported physical activity and presenteeism, *Preventive Medicine, 102* (September), 120–126. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.07.003

Willis Towers Watson. (2016). *Employee Health and Business Success.* WTWCO. https://www.willistowerswatson.com/en/insights/2016/03/stayingatwork-report-employee-health-and-business-success

Wolever, R. Q., Bobinet, K. J., McCabe, K., Mackenzie, E., Fekete, E., Kusnick, C. & Baime, M. (2012). Effective and viable mind-body stress reduction in the workplace: A randomized controlled trial, *Journal of Occupational Health Psychology, 17*(2), 246–258. https://doi.org/10.1037/a0027278

WorkSafe Tasmania. (2012). *Your simple guide to workplace health and wellbeing.* https://worksafe.tas.gov.au

Illusztrációk jegyzéke

Képjegyzék

1. kép. *Munkahelyi légkör.* Piacquadio, A. (n. d.). Pexels. https://www.pexels.com/photo/photo-of-man-holding-a-book-927022/

2. kép. Krukau, Y. (2023). *Munkahelyi edzés.* Pexels. https://www.pexels.com/hu-hu/foto/emberek-nok-fitnesz-allokepesseg-8436715/

Ábrajegyzék

1. ábra. Fritz, P. (2011). Az egészségfejlesztést irányítók eloszlása besorolási kategóriánként. *Mozgásos rekreáció* (Rekreáció mindenkinek III). Bába Kiadó.
2. ábra. Fritz, P. (2011). A legtöbb helyen alkalmazott módszerek, juttatások eloszlása. *Mozgásos rekreáció* (Rekreáció mindenkinek III). Bába Kiadó.
3. ábra. Fritz, P. (2011). A hét leggyakrabban alkalmazott mérőszámtípus százalékos eloszlása. *Mozgásos rekreáció* (Rekreáció mindenkinek III). Bába Kiadó.

Táblázatjegyzék

1. táblázat. *A legjelentősebb munkahelyi egészségkockázati tényezők.* Willis Towers Watson (2016), idézi Szabó, Á., és Kajos, K. (2023). A munkahelyi mozgásprogramok szervezeti és egyéni oldala – előnyök, értékteremtő tényezők, motivációk, *Vezetéstudomány, 4,* 55.

SZABADIDŐ-ELTÖLTÉSI IRÁNYZATOK ÉS SZÍNTEREK

Fritz Péter
egyetemi docens, Károli Gáspár Református Egyetem, Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar, Életmód és Testkultúra Intézet, Budapest, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7384-0073

Biróné Ilics Katalin
egyetemi adjunktus, Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-9423-5702

Magyar Márton
egyetemi docens, Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Felnőttképzés-kutatási és Tudásmenedzsment Intézet, Budapest, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-7132-6284

Absztrakt

A fejezet a szabadidő-eltöltés különböző irányzatait és színtereit rendszerszemléletben tárgyalja, kiemelve a rekreáció és a turizmus közötti komplex kapcsolatrendszert. A turizmus fogalmi és motivációs megközelítéseinek bemutatása rámutat arra, hogy a rekreációs célú helyváltoztatás az élményszerzés, a regeneráció és az életminőség javításának egyik meghatározó eszköze. A természetjárás, az egészségturizmus, a wellness és a sportturizmus elemzése igazolja, hogy a mozgásos és szellemi rekreáció integrált módon jelenik meg a modern turisztikai kínálatban. A fejezet külön hangsúlyt helyez a tematikus és örökségalapú turisztikai attrakciókra, valamint a vidéki és falusi turizmus rekreációs potenciáljára, amelyek a fenntarthatóság és a helyi értékek megőrzése szempontjából is kiemelt jelentőségűek. Az animáció mint közösségaktivizáló és élményfokozó tevékenység önálló alfejezetben jelenik meg, bemutatva annak szerepét a turizmusban, a rendezvényszervezésben és a mindennapi rekreációs gyakorlatban. A fejezet zárásaként a terápiás rekreáció kerül bemutatásra, amely a rekreációs eszközök alkalmazásával járul hozzá a fizikai, pszichés és szociális rehabilitációhoz, különös tekintettel a speciális szükségletű csoportokra. A bemutatott

A rekreáció elmélete, 317–429.
DOI: https://doi.org/10.56037/978-963-646-461-5-10

területek együttesen igazolják, hogy a rekreáció a XXI. században nem csupán szabadidős tevékenység, hanem az egészségfejlesztés, az élményalapú tanulás és a társadalmi integráció kulcsfontosságú eszköze.

Kulcsszavak: rekreáció, turizmus, szabadidő, egészségturizmus, wellness, sportturizmus, természetjárás, animáció, terápiás rekreáció, életminőség

LEISURE TRENDS AND SETTINGS

Abstract

This chapter provides a systematic overview of leisure patterns and settings, with particular emphasis on the complex interrelationship between recreation and tourism. Conceptual and motivational approaches to tourism highlight that recreation-oriented mobility represents a key instrument for experience acquisition, regeneration, and the improvement of quality of life. The analysis of nature-based activities, health tourism, wellness, and sport tourism demonstrates that physical and cognitive forms of recreation are increasingly integrated within contemporary tourism supply. Special attention is given to thematic and heritage-based attractions, as well as to the recreational potential of rural tourism, which play a significant role in sustainability and the preservation of local values. Animation is discussed as a distinct field of activity, emphasizing its role in community engagement, experience enhancement, and its applications in tourism, event management, and everyday recreational practice. The chapter concludes with an overview of therapeutic recreation, highlighting its contribution to physical, psychological, and social rehabilitation through structured recreational interventions, particularly among populations with special needs. Overall, the presented domains confirm that recreation in the 21st century extends beyond leisure activity, functioning as a key tool in health promotion, experiential learning, and social integration.

Keywords: recreation, tourism, leisure, health tourism, wellness, sport tourism, nature-based recreation, animation, therapeutic recreation, quality of life

TURIZMUSRÓL TÖBBFÉLE NÉZŐPONTBÓL

Fritz Péter – Magyar Márton

A turizmusnak többféle meghatározását találjuk a szakirodalomban. Ezek a definíciók többnyire kifejezik a kor idegenforgalmi szemléletét: a mai napig nincs kizárólagos, egyetemes definíciója a turizmusnak, hiszen társadalmi csoportonként és történelmi korszakonként változik a turista indítéka, a turizmus társadalmi elfogadottsága és megítélése (Urry, 1990).

Bár a turizmus különböző formái már az ókortól fogva léteznek, a fogalom meghatározására csak a 20. században került sor.

Az egyik leggyakrabban használt definíciót a WTO (World Tourism Organisation, amely 2005 óta UNWTO, azaz az ENSZ Turisztikai Világszervezete) és az Interparlamentáris Unió fogadta el 1989-ben Hágában, amelyet azóta csak a *Hágai nyilatkozat*ként emleget a turizmusszakma, és szinte minden szakirodalomban olvasható. Ezek szerint: „A turizmus magában foglalja a személyek lakó- és munkahelyen kívüli minden szabad helyváltoztatását, valamint az azokból eredő szükségletek kielégítésére létrehozott szolgáltatásokat”[1] (WTO, 1989).

Ez a meghatározás tehát nem korlátozza a turizmus körébe tartozó helyváltoztatásokat sem időtartamuk, sem a megtett távolság, sem pedig a turista motivációja szerint. Magába foglalja mind a szabadidős, mind pedig a hivatásturizmust (United Nations, 1963).

A WTO fogalommeghatározása a turizmust az emberi együttélés szinte minden területével kölcsönhatásban álló, komplex rendszernek tekinti, azonban a rekreációs tevékenységek közül a hivatásturizmus kiszorul, mert az nem szabadidős tevékenység, ugyanakkor a turizmus területeinek minél komplexebb bemutatása céljából érdemesnek tartottuk megemlíteni ebben a fejezetben. Sportturizmusnak nevezik a szurkolók utazását és jelenlétét, a sportszakemberekét hivatásturizmusnak – akárcsak a versenyhez kapcsolódó marketingesek üzleti, szakmai, egyéb tevékenységét.

Johnston (1970) úgy véli, alapvető emberi tulajdonság a változatosság mind aktív vagy passzív keresése. Aktívnak nevezi azokat, akik a felfedezésben lelik

[1] „It encompasses all free movements of persons away from their places of residence and work, as well as the service industries created to satisfy the needs resulting from these movements.”

örömüket, nyitottak az új dolgok megismerésére. A passzívak inkább elbújnak és a vízparton lazítanak.

Természetesen ezek a határok nem ilyen élesek, hiszen a vízparton való heverészéshez először is el kell jutni a vízpartra, az pedig már egy komplexebb szabadidős tevékenységhalmaz eleme. Éppen ezért nem soroljuk a tengerparti napozást vagy a madárcsicsergés hallgatását az erdőben a „semmittevés" kategóriájába. A céltalan időtöltés szabadidőnk nem rekreációs célú felhasználását jelenti, a látszólag passzív „semmittevés" nagyon is komoly regenerációval jár élettani és pszichés szempontból. Nem beszélve arról a tényről, hogy ezen tevékenységeket legtöbbször tudatosan meg is szervezzük. Az utazás és a vakáció változatosságot nyújthat, eltávolodást a mindennapoktól, a megszokott családi környezettől. Valami olyasmit, ami új és ezért kellemesen izgató is. A nyaralási célú utazás legfontosabb okaként a lakó- vagy munkahelyünktől való menekülést hangsúlyozta van Wee és Mokhtarian (2023).

Ugyanakkor Kolakowski (1998) már két és fél évtizede leszögezte, hogy nem is a menekülés hajt bennünket, hanem a kíváncsiság. A lengyel filozófus szerint a kíváncsiság, a „semmi másra nem visszavezethető ösztön" hajt bennünket. „A kíváncsiság, vagyis az a szükséglet, hogy környezetünket érdek nélkül vizsgáljuk, egész életen át elkíséri az embert…" A kíváncsiság ösztöne, az újdonság keresése, az ismeretlen csábítása egyfajta életformát jelent. A kíváncsiság, az örök emberi tulajdonság természetesen nemcsak az utazásainkat ösztönzi, hanem ez a világ (a társadalmak) fejlődésének záloga is.

Az üdülőturisták csoportosíthatók demográfiai, földrajzi, magatartásbéli és lélektani jellemzők alapján vagy akár az életstílus szerint is (Sulyok, 2007). Minden tulajdonság befolyásolja az utazás motivációját és a különféle típusú turistatevékenységekben való részvételt.

A turizmus a szabadidő eltöltésének egyik formája. Szabadidős tevékenységként számos aktivitást nevezhetünk meg, ezek azonban rendkívül változatosak motivációjuk, földrajzi környezetük, intenzitásuk, időhatáruk stb. szempontjából. Ezért aztán mondhatjuk azt is, hogy a turizmus a rekreáció egyik eszköze. Nemzetközi színtéren gyakrabban találkozunk azzal a koncepcióval, hogy a rekreáció egy átfogóbb fogalom, s több szakember a turizmust egyfajta kikapcsolódásnak, rekreációs aktivitásnak tekinti, amely távol az otthonától történik (Xie et al., 2022).

A turizmus iparágának feltétele, hogy a turista rendelkezzen megfelelő jövedelemmel, szabadidővel (Lengyel, 2004). A szabadidő azonban nemcsak a turistalét meghatározó eleme, de a szabadidős tevékenységeinket is ekkor műveljük.

Kikapcsolódást az állandó környezet is kínál, de a turizmus fogalma helyváltoztatáshoz kötött, az ideiglenes elutazás tehát egy nagyon fontos jellemzője a turizmusnak. Azt is mondhatjuk, hogy a turizmus alapvető feltétele a hazaérke-

zés. Urry (1990) szerint ez egy relatíve rövid periódus, de a WTO (1995) egy évben állapította meg az útonlét időtartamát.

A turizmusban való részvétel harmadik fontos eleme az utazási cél. MacCannel (1996) az élményszerzést hangsúlyozza, a „más „élményt", a „másság" keresését az utazási célokat illetően. Ez összecseng a rekreáció céljával, a „mással, vagy máshogy való foglalkozással".

Michalkó (2001) definíciója szerint pedig „a turizmus az egyén élményszerzéssel párosuló környezetváltozása, amelynek során szolgáltatások igénybevételére kerül sor". Közös lényegük a szabadidőben végzett tevékenység, az otthonról való elutazás, a motiváció valamely célállomáson végzett tevékenységre, szolgáltatások igénybevétele.

Smith (2006) szerint a turizmus komplex élmény: magában foglalja a találkozásokat, a megtekintett helyeket, a tevékenységeket, végül az emlékeket.

Rekreáció és turizmus között az utazás és a szolgáltatások sajátos egyedisége tesz különbséget. A turizmusnak feltétele a „szokásostól" eltérő térbe való érkezés és egy ideig ott-tartózkodás. Az igénybe vett szolgáltatások azonban lehetnek az otthon megszokottak ugyanúgy, mint a tartózkodási tér egyedi kínálatai, amelyek az utazást motiválták. Miután a turisztikai kínálat helyhez kötött, megvásárlása igényli az utazást. A turisztikai célállomásokon vásárolt szolgáltatások a megváltozott környezetnek köszönhetően minőségibb pihenést nyújtanak a turista számára.

A turizmus korunk világméretű társadalmi jelensége, amely az egyéni szabadidő-hasznosítás egyik alapvető formájaként az emberi kapcsolatok, valamint a politikai, gazdasági és kulturális viszonyok fontos közvetítője, miközben egyszerre következménye és alakítója az életminőségnek. Rekreációs tevékenységként emberi alapszükségletnek tekinthető, ugyanakkor számos ország gazdaságában komplex hatásmechanizmusa révén jelentős szerepet játszik a szerkezeti problémák és a foglalkoztatási nehézségek kezelésében. A turizmus mindemellett az állandó lakó- és munkahelyen kívülre irányuló, önkéntes és szabad elhatározáson alapuló helyváltoztatások és tartózkodások, valamint az ezekhez kapcsolódó intézményrendszerek összessége, egy olyan komplex, multiszektorális rendszer, amely életünk szinte minden területével kapcsolatban áll, és több területen multiplikátorhatást fejt ki (Tasnádi, 2002).

A turizmus területei

A turizmus fogalmából kitűnik, hogy az utazás mozzanata csak egy alrésze a turizmus egészének. Az utazásból fakadó helyváltoztatásokhoz alapvetően négy

turisztikai szolgáltatáscsoport kapcsolható: utaztatás/közlekedés, szállás, vendéglátás/étkezés, illetve egyéb szolgáltatások/programok. Ezek a turizmus két nagy területéhez, azaz a hivatás- és a szabadidős turizmushoz (Michalkó, 2012) kapcsolódóan eltéréseket mutathatnak. (A 2008. évi IRTS, azaz Nemzetközi Idegenforgalmi Statisztikai ajánlások személyes és üzleti-szakmai területekre bontja a turizmust annak célja szerint [UN DESA, 2010].)

A hivatásturizmus a turizmusnak azon ága, amely a munkával, üzleti céllal összefüggő utazásokat jelenti. A hivatásturisták nem szabadidejükben és nem saját költségükön utaznak, hanem munkavégzéshez kapcsolódóan. Ide tartozik az üzleti és konferenciaturizmus, az *incentive* (ösztönző) turizmus, valamint azok a kapcsolódó rendezvénytípusok, mint a kiállítások, árubemutatók, tréningek, tanácsadások, képzések, fesztiválok, illetve kulturális és sportesemények (Tomecskó, 2006). A KSH (2025) ezeket az üzletiturizmus-ágakat nevesíti: konferencia, kongresszus; üzleti út; kiállítás, vásár céljából tett utazások. Az UNWTO (2019) szerint az üzleti turizmus a turisztikai tevékenység olyan fajtája, amelynek során a látogatók meghatározott szakmai és/vagy üzleti célból a munkahelyükön és lakóhelyükön kívülre utaznak azzal a céllal, hogy a MICE-turizmusként azonosított területek valamelyikén vegyenek részt. A MICE mozaikszó az angol *Meetings, Incentives, Conventions/Conferences/Congresses* és *Exhibitions/Events* kifejezések kezdőbetűiből áll, és azokat a szakmai utazásokat jelöli, amelyek értekezletekhez és üzleti tárgyalásokhoz *(meetings),* ösztönző és jutalmazó programokhoz *(incentives),* tudományos rendezvényekhez, konferenciákhoz és kongresszusokhoz *(conventions/conferences/congresses),* illetve kiállításokhoz, vásárokhoz és különféle eseményekhez *(exhibitions/events)* kapcsolódnak.

Az üzleti turizmus ugyanazon utazás során a (szabadidős) turizmus bármely más válfajával kombinálható.

Speciális válfaját jelenti a hivatásturizmusnak a munkahelyi gyakorlatokhoz és szakmai mobilitáshoz kapcsolódó utak. Az EU Erasmus+ programja lehetővé teszi a külföldi gyakorlati tapasztalatszerzést diákoknak és szakembereknek (European Commission, 2021). A szakmai tanulmányutak és ipari látogatások közé sorolható például a kutatók terepmunkája vagy a gyártóüzemek meglátogatása, amelyek közvetlen betekintést nyújtanak ipari folyamatokba, elősegítve az aktív tanulást, a résztvevők felkészítését a választott pályára annak értékeinek tisztázásával (Hahn és Hop, 2018).

A szabadidős turizmus – a hivatásturizmuson kívüli, széles tartalmú turisztikai tevékenység – az állandó lakóhelyen kívül, szabadidőben és önkéntes motiváció alapján végzett aktivitások összessége, amelyet az egyén változatosságigénye ösztönöz (Lengyel, 2004). Ez a megközelítés elsősorban elméleti jellegű, és a motivációs dimenziót hangsúlyozza.

A nemzetközi statisztikai gyakorlat ezzel szemben operacionalizált kategóriarendszert alkalmaz. A Nemzetközi Idegenforgalmi Statisztikai Ajánlások (IRTS) a szabadidős turizmust elsődleges utazási cél szerint sorolja csoportokba, például nyaralás és kikapcsolódás, barátok és rokonok látogatása, oktatás, egészségügyi ellátás vagy vallási motiváció alapján (UN DESA, 2010). E klasszifikáció célja az összehasonlítható nemzetközi adatgyűjtés biztosítása.

A hazai statisztikai gyakorlat – a Központi Statisztikai Hivatal adatfelvétele – az utazások motivációját hasonló, de részben finomított kategóriákban méri, például egészségmegőrzés, kapcsolatok menedzselése vagy tanulás szerint (KSH, 2025). Ez a bontás már a magyar társadalmi sajátosságokhoz igazított, gyakorlati adatfelvételi struktúrát tükrözi.

A KSH (2025) a következő szabadidősturizmus-ágakat nevesíti: üdülés; körutazás; városnézés; természetjárás; rokon, barát, ismerős meglátogatása; iskolai kirándulás, táborozás; egészségmegőrzés; kulturális és sportrendezvény látogatása; hobbi jellegű munka; vallási és egyéb szabadidős céllal (pl. vadászat) tett utazások. Nemzetközi utazások esetében ide sorolja a gyógykezelést is. Az UNWTO (2019) a szabadidős turizmus legjellemzőbb alágai közé sorolja a kulturális, az öko- és a rurális turizmust, a kaland- és egészségturizmust, a gasztronómiai (és borturisztikai) formákat, a tengerparti, tengeri és egyéb vízhez kötődő turizmust, továbbá a városi és hegyvidéki turizmust, az oktatási turizmust, valamint a sportturizmust. Bizonyos alágak részletesebben a megfelelő fejezetekben kerülnek tárgyalásra.

A hazai szóhasználatban még gyakran találkozunk az aktív turizmus (különösen a *Nemzeti Aktív Turisztikai Stratégia 2030* tükrében) és sportturizmus kifejezésekkel, amelyek lefedik a mozgásos és szellemi sport, rekreáció válfajait, úgymint a lovas-, horgász-, vadászturizmus, kalandparkok, sportversenyek stb. területét.

Magyar (2018) a szabadidős turizmus több alágához kapcsolja a turisztikai animációt, források szintetizálásával arra mutatva rá, hogy animációs tartalmak megjelenhetnek a falusi és vidéki (agroturisztikai) környezetben, az egészségturizmusban, például wellness szállodákban, aktív wellnessprogramokban, fürdőkben, strandokon, aquaparkokban és a több generációt kiszolgáló családbarát szállodákban, továbbá az üdülőturizmusban, ahol a klubszállodák, az all-inclusive és a soft all-inclusive szállodai modellek különösen kedveltek. Animációs elemek megjelennek a síturizmusban és a tengerjáró/óceánjáró turizmusban is, valamint az aktív turizmus keretében, például kalandparkokban, hajózási szolgáltatásoknál, illetve lovas-, horgász-, vadász- és ökoturisztikai programokban. A gasztronómiai, bor- és agroturizmus szintén kínálhat animációs programokat, legyen szó fesztiválokról vagy szállodai tartózkodáshoz kapcsolódó élményelemekről.

A turistákról

Az UNWTO meghatározása szerinti látogatótípusok a következők: kiránduló (aznapi látogató), aki az éjszakát nem tölti a célhelyen, illetve turista az, aki az éjszakát a desztináción tölti (UN DESA, 2010).

Az utazás miértjének vonatkozásában az emberek többsége lelkületét tekintve középcentrikus. Az ettől való eltérés egyik véglete az *allocentrikus* (aki egyéni, független nyaralást szervez), a másik pedig a *pszichocentrikus* személy (aki a tömegturizmust részesíti előnyben). A szervezett, csoportos utazáson részt vevő ember tehát pszichocentrikus (Plog, 1974).

Az allocentrikusokat az új, érintetlen helyek vonzzák. Ha egy hely egyre népszerűbb lesz, az allocentrikusok más területeket keresnek fel. A pszichocentrikusok akkor érzik „otthon" magukat, ha az úti cél olyan lehetőségeket, vonzerőt és szolgáltatásokat nyújt, mint az otthoni környezet. Az allocentrikus célja például Afrika egy elhagyatott területének vagy egy lakatlan szigetnek a felkeresése, a középcentrikus megelégszik Európa Földközi-tenger menti részének meglátogatásával, a pszichocentrikus pedig akkor boldog, ha a Disneylandbe mehet (Tasnádi, 2002).

Az allocentrikusok kalandvágyók, aktívak, sok mozgást igényelnek; egyedül szeretik felfedezni az új helyeket, kívánják az új tapasztalatokat; keresik az olyan szokatlan célpontokat, ahol más még nem járt; jobban kedvelik a turisták által el nem árasztott helyeket; szállásban és étkezésben elfogadják az alapvető kényelmet; élvezik az idegen kultúrákkal való interakciókat (Plog, 1974).

A pszichocentrikusok a szervezett utazásokat kedvelik; mozgás- és aktivitásigényük nem nagy; élvezik a közepes aktivitású helyeket: napozás, strandolás, szörfözés; jobban kedvelik a közúti közlekedést, mint a légi közlekedést; kedvelik a lakókörnyezettel megegyező szálláshelyeket, éttermeket, látnivalókat és boltokat; nem akarnak „idegen" környezetet (Plog, 1974).

A fenti csoportosítások mellett egyéb módokon is kategorizálhatjuk a turistákat. Ezekből a következő típusok emelendők ki: szabad mozgásteret kereső, tájkedvelő, sétáló, olcsón nyaraló, a fogadó országot és lakosságát alaposabban megismerni vágyó stb. üdülőturista.

A turizmusban előforduló attrakciók

A természeti szépségek: a naplemente, a hegyek, a lombhullás, egy völgy, a fák általában kellemes látványt nyújtanak a szemlélődőnek. Hétvégeken a városokból nagy tömegek utaznak vidékre, hogy a fák, a rét, a folyók, az állatvilág, az

égbolt látványában gyönyörködjenek (Tasnádi, 2002). A turisták túlnyomó többsége – az üzleti és szakmai céllal utazók kivételével – pihenési és feltöltődési céllal utazik el, ezért indokolt a látnivalók részletesebb bemutatása a pihenéshez kapcsolódó turizmus keretében.

Az attrakciók a turizmus meghatározó vonzerői, amelyek képesek motivációt generálni az utazásra, valamint a nem rezidens és a helyi lakosság körében egyaránt látogatói keresletet létrehozni (Puczkó & Rátz, 2000). Ezek lehetnek materiális (pl. épületek, természeti látványosságok) vagy immateriális tényezők (pl. kulturális események, hagyományok). Az attrakciók célja, hogy szórakozási, kikapcsolódási lehetőségeket kínáljanak, de gyakran oktatási célokat is szolgálnak (Holloway, 1994, idézi Puczkó & Rátz, 2000), így bővítve a látogatók ismereteit.

Az attrakciók csoportosítása többféle szempont alapján történhet, például legjellemzőbben a kialakulásukkal kapcsolatban (Puczkó & Rátz, 2000).

A természeti attrakciók közé tartoznak a nemzeti parkok és természeti szépségű helyszínek (Donici & Dumitraș, 2024), továbbá a rekreáció szempontjából jelentős vizek (sportolási és fürdőturisztikai céllal), a jég és szél által formált domborzati elemek, a csillagászati jelenségek, valamint az állatvilág (fauna) és a növényvilág (flóra) (Michalkó, 2012), míg az épített attrakciók közé sorolhatók a múzeumok, történelmi épületek és szórakoztató központok (Zhang, 2022), köztük a sport és rekreáció szempontjából különleges jelentőségű sportmúzeumok és stadionok, a különféle témaparkok (vidámparkok, vízparkok), továbbá a történelmi események helyszínei, híres személyek életútjának állomásai, legendákhoz kötődő helyek, oktatási intézmények, spirituális és szent terek, valamint a gasztronómia sokféle megnyilvánulása (Michalkó, 2012).

A mozgásos rekreáció felosztásának átgondolásakor többször is változtattunk a rendszertani kategóriákon és a könyv tartalmi felépítésén is, a turisztika és a turizmus meghatározása, esetleges rekreációs céljainak különbözőségei miatt. Végül úgy döntöttünk, hogy a turizmus fejezeten belül külön alfejezetben fogjuk részletezni a természetjárást (turisztikát) és bemutatni a túrázások nagyobb csoportjait, melyek nagyon fontos szerepet töltenek be a mozgásos rekreációs tevékenységek között. A végrehajtáshoz szükséges jól meghatározható követelmény és szabályrendszerük miatt rekreációs edzésként és hobbisportként is alkalmazhatóak, de leginkább a nem edzés jelleggel végzett mozgásos rekreációs rendszertani csoportba sorolhatjuk ezen tevékenységeket.

TERMÉSZETJÁRÁS

Fritz Péter – Magyar Márton

A természetjárás – mivel „a láb mindig kéznél van” – az egyik legkézenfekvőbb természetben eltölthető kikapcsolódási forma (Jakabházy, 1996). A természetes környezet a maga tisztaságával, időnkénti kiszámíthatatlansága ellenére is nyugalmat sugároz, de emellett kihívást is jelenthet.

A turizmus szó egy nagy gyűjtőfogalom, ami a rekreáció területeit is átöleli, ez persze nem azt jelenti, hogy az összes turizmushoz tartozó termékcsalád a rekreáció része.

A mozgásos rekreáció területéhez, mint főtermékcsalád, leginkább az egészségturizmus, a természeti turizmus és a vízi turizmus tartozik.

A túrázás a turizmuson belüli mozgásos rekreációs tevékenységek gyűjtő megnevezése, sokszor mégis szinonim fogalomként használjuk: például kerékpártúrázás, kerékpáros turizmus.

A túrázásnak komplex egészségfejlesztő hatása van, hiszen aktív mozgást jelent, bármelyik típusát is választjuk az egyre bővülő kínálatból. Közben biztosítja az ehhez szükséges egészséges természetes környezetet, amely csaknem minden érzékszervünkön keresztül a belső harmónia megteremtésére ösztönzi az emberi szervezetet (Bokor és Fritz, 2011).

A természetjárás bármely életkorban, a résztvevő egyéni edzettségi szintjének megfelelően űzhető tevékenység. Már 1857-ben létrejött egy ehhez kapcsolódó szövetség Londonban. Hazánkban az első turistatársaság 1873-ban alakult meg Tátrafüreden Magyarországi Kárpátegylet névvel (Jakabházy, 1996), amelynek jogutódja 1881-től Magyarországi Kárpát Egyesület, 1913-tól Magyar Turista Szövetség, 1948-tól Magyar Természetbarát Szövetség, 2012 óta pedig Magyar Természetjáró Szövetség (MTSZ) néven működik (MTSZ, 2025). A túrázók körében felmerült az az ötlet, hogy versenyszerűen mérjék össze erejüket, így jött létre a teljesítménytúrák rendszere, különböző távokon és napszakokban. A túrázók ezen a területen is szövetségbe tömörültek (Jakabházy, 1996), megalapítva a Teljesítménytúrázók Társaságát 1991-ben (TTT, 2022).

Óriási rekreációs jelentőséggel bír a túramozgalom, mely a természetbarát szervezetek által változatos időpontokban rendezett, öntevékenyen, folyamatosan teljesíthető hosszabb-rövidebb túrákat foglal magában. Legtöbbször útvonalhoz kötöttek, vagy érintőpontokat tartalmaznak, mint például az Országos Kéktúra (Bokor és Fritz, 2011).



1. kép. Rekreáció szakos hallgatók turisztika táborban.

Azok számára, akik kimozdulnának a városból, mindig és mindenhol nyitva tart a természet. A mozgás rajongói arról ismerhetőek meg, hogy nem riasztja el őket a hideg, késő ősszel és télen éppúgy „lábra kapnak", mint tavasszal vagy nyáron. Az igazi túrázók ráadásul vallják, hogy a csípősebb időben könnyebb teljesíteni egy-egy hosszabb távot, mint kánikulában. Az erdőknek és a hegyeknek minden évszakban megvan a maguk szépsége, vagyis szinte teljesen mindegy, hogy mikor járjuk a turistautakat. Csak az eső ne essen, a korai havazás ellen viszont senkinek sem lehet kifogása. Nem véletlen, hogy novemberben országszerte különféle teljesítménytúrákat ajánlanak a természetjáró egyesületek, klubok (Bokor és Fritz, 2011).

A természetjárás speciális ágaiként említi Jakabházy (1996) a barlangi túrázást, vízitúrázást, magashegyi túrázást, hegymászást, autós-motoros természetjárást, tájfutást is. Ismerkedjünk meg a túrázás MTSZ (2018) által jelenleg elismert típusaival!

Gyalogtúrázás: normál (nem magashegyi) túra, természetjáró tájékozódási verseny; síkvidéki túra, téli túra, többnapos túra (csillagtúra, vándortúra), sátorozás (állótábor, mozgótábor), illetve magashegyi túra formájában.

Túrakerékpározás: műúton vagy kiépített kerékpárúton, terepen (földúton); téli túra, többnapos túra, sátorozás, illetve magashegyi túra formájában.

Vízitúrázás: folyóvízen folyásirányban haladva, állóvízen haladva, folyóvízen folyásiránnyal szemben haladva; többnapos túra, sátorozás, illetve hajóátemelés formájában. A vizek nemzetközileg elfogadott osztályozása a Német Kenu Szövetség (Vidra Vízitúra, 2013) alapján: ZWA, B, C, illetve WW I–VI., azaz állóvíz, folyóvíz, szelíd víz, vadvíz I., vadvíz II., vadvíz III., vadvíz IV. és vadvíz V–VI.

Síelés: síelés akár többnapos túra (csillagtúra, vándortúra) keretében.

Barlangi túrázás: a kiépített barlangokban történő vezetett nyilvános túra, valamint a nem kiépített barlangban történő (a Magyar Karszt- és Barlangkutató Társulat minősített vezetője által vezetett) túrák sorolhatók ide.

Munkatúra: szintemelkedéstől és túratávtól függetlenül.

Az MTSZ (2018) bronz-, ezüst- és aranyjelvényes, érdemes, valamint kiváló természetjárókat különböztet meg. Az országos túramozgalmak közé az alábbiakat nevesítették: Országos Kéktúra, Rockenbauer Pál Dél-dunántúli Kéktúra, Alföldi Kéktúra, Országos Kerékpáros Körtúra, Vízi Nagykör.

A korábbi (MTSZ, 2005) minősítési szabályzatban még szerepeltek az alábbi túratípusok is.

Magashegyi túrázás: erdőhatár feletti túrázás, amely általában 1500 méterrel a tengerszint feletti magasságban történő túrázást jelent a Kárpátokban és Közép-Európában. Ennek nehézségi fokaiként említették: magashegyi völgyi túra (menedékházhoz, vízeséshez, tengerszemhez), gyephavasi túra (hágó, gerinc, csúcs), sziklatúra (fal kiépített biztosítással, gerinc, csúcs), valamint biztosítást igénylő alpesi túra (biztosított mászóút, gleccser). A magashegyi túrázás is megvalósulhat(ott) akár többnapos túra vagy sátorozás formájában is.

Túravitorlázás: ennek keretében a túravitorlázást és a szörfözést nevesítették, akár a tárgyévben még fel nem keresett kikötő (túrahely) igazolt érintésével, túratelephelyen kívül töltött éjszakával, valamint MTSZ-túraversenyen igazolt befutással.

EGÉSZSÉGTURIZMUS

Fritz Péter – Magyar Márton

Az egészségturizmus a hazai turizmus egyik legjelentősebb növekedési potenciállal rendelkező alágazata (Rátz, 2001), a magyarországi turisztikai kínálat meghatározó eleme.

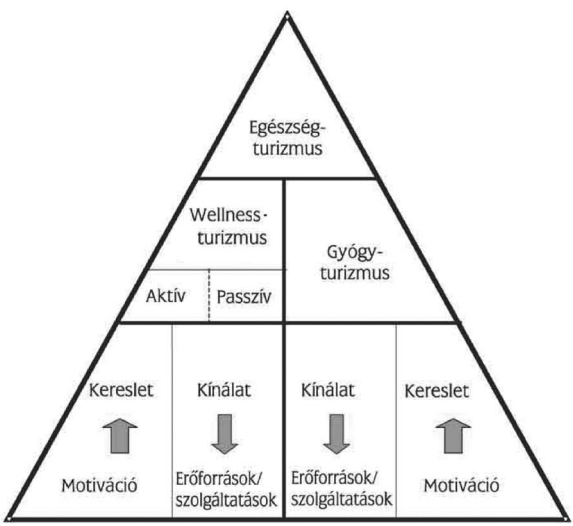
Az egészségturizmus meghatározása régóta vitatott kérdés a turizmussal foglalkozó szakmai és kutatói körökben egyaránt. A releváns irodalmakban

olvasható fogalmak, fogalmak változási tendenciái jelzik a definiálás nehézségeit.

Smith és Puczkó (2010) áttekinti a fogalmi meghatározások változását nemzetközi környezetben is, 1973-tól kezdődően, amelyet itt nem tartottunk indokoltnak megismételni.

Rátz (2001, p. 8) szerint az „egészségturizmus a turizmus azon területét jelenti, ahol a turista utazásának fő motivációja az egészségi állapotának javítása vagy megőrzése".

Az *1. ábrán* látható rendszer ettől árnyaltabb és komplexebb képet mutat, megjelenítve a motivációalapú kereslet és a kínálati oldal által indukálható szolgáltatásokat.



1. ábra. Az egészségturizmus rendszere.

Ruszinkó (2006) is úgy véli, hogy az egészségi állapot megőrzése és javítása érdekében történő utazás az egészségturizmus, azaz a – számos esetben tévesen szinonimaként használt – gyógyturizmus és a wellnessturizmus.

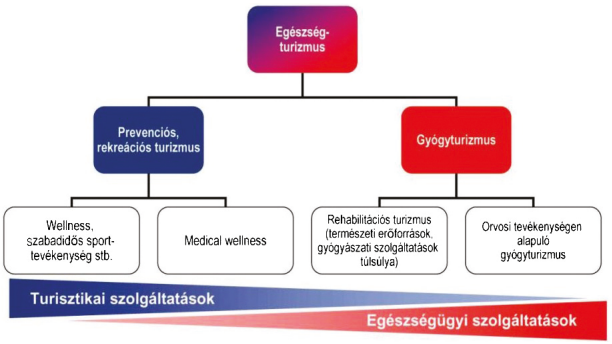
Kincses Gyula úgy véli, hogy az „egészségturizmus az egészséggel kapcsolatos olyan szándékos mobilitás összefoglaló kifejezése, ahol a helyváltoztatás célja a gyógyulás (gyógykezelés), rehabilitáció vagy az egészségfejlesztés (wellness, rekreáció stb.), és ehhez – az egészségügyi ellátás jellegétől függően különböző mértékben – turisztikai szolgáltatás is társul" (Kincses et al., 2009, p. 8). Ez a fogalom a rekreációs meghatározásainkhoz közelebb álló terminológia, amely megfelelően hangsúlyozza, hogy a különböző egészségprofilú szolgáltatásokhoz más súllyal társulnak a turisztikai szolgáltatások: a wellness- (vagy ahogyan ők

használják: prevenciós, rekreációs) turizmusban sokkal nagyobb az aránya a turisztikai, mint az egészségügyi szolgáltatásoknak. S ezen szolgáltatások fordított aránya figyelhető meg a gyógyturizmus szegmenseiben.

Az ESKI-kiadvány az egészségturizmuson belül több speciális szegmenst is meghatároz, köztük az orvosi turizmust, amely a gyógyturizmusnak az orvosi szolgáltatásokra épülő ága, alapvetően függetlenül a természetes gyógytényezők alkalmazásától, ugyanakkor azokkal szolgáltatási egységet is alkothat. Fontos megkülönböztetni ezt a rehabilitációs turizmustól, amely a gyógyturizmus azon területe, amely kifejezetten a természeti gyógytényezőkre épül, és amelyet Kincses és munkatársai terápiás gyógyturizmusként határoznak meg. A besorolás részét képezi továbbá a *medical wellness*, amely olyan wellnessközponti szolgáltatásokat jelent, ahol az egyéni program összeállítása orvosilag igazolt eljárások alapján, állapotfelmérést követően, egészségügyi szakemberek közreműködésével történik. Végül a rekreációs turizmus olyan komplex szolgáltatásegyüttesként jelenik meg, amely az egészségi állapot javítását és megőrzését célozza, az egészségfejlesztő tevékenységek mellett megelőző jellegű egészségügyi szolgáltatások bevonásával is (Kincses et al., 2009).

Az orvosi turizmus a világ nagy részén használt *medical tourism* kifejezés magyar megfelelője, amely ugyan nem tekinthető széles körben elterjedt hazai terminusnak, tartalmában azonban megfeleltethető annak. A gyógyturizmusnak az orvosi szolgáltatásokra szakosodott ága, amely alapvetően független a természetes gyógytényezők alkalmazásától, bár azokkal alkothat szolgáltatási egységet" (Kincses et al., 2009, p. 8). Magyarországon olyan orvosi szolgáltatások jellemzőek, mint a fogászat, az esztétikai sebészet, a mesterséges megtermékenyítés stb. (Kincses et al., 2009), míg például Thaiföldön a nemet megváltoztató operációk, ám a plasztikai sebészethez kapcsolható Dél-Amerika (például Argentína, Bolívia, Brazília és Kolumbia) is. A gyógyturizmus ezen ága gyakran „az első világ polgárainak kezelése harmadik világbeli árakon" kifejezéssel jellemezhető, mivel jellemzően olyan országokban veszik igénybe, ahol a kezelések költsége jelentősen alacsonyabb, mint a turisták származási országában. A motivációs tényezők között szerepelhetnek a hosszú várólisták elkerülése, a kellemesebb környezetben történő gyógyulás igénye, illetve az is, hogy egyes kezelések a turista hazájában nem elérhetők vagy jogi akadályokba ütköznek, például abortusz vagy eutanázia (Smith & Puczkó, 2010).

A média által közvetített értékrend jelentős szerepet játszik az önmagunk iránti rajongás és az alacsony önbecsülés kultúrájának kialakulásában. Ennek következtében sokan szinte bármit hajlandók megtenni a fiatalabb, karcsúbb vagy vonzóbb megjelenés érdekében – beleértve a különböző szépészeti beavatkozásokat is. A híresség és közszereplők esetében az anonimitás is fontos szempont, mivel nem kívánják, hogy nyilvánosságra kerüljön: megjelenésükben nagy szerepe van a plasztikai beavatkozásnak (Smith & Puczkó, 2010).



2. ábra. Az egészségturizmus fogalmainak ESKI-rendszere.

Ruszinkó és Donka (2019) is hangsúlyozza, hogy a klasszikus értelmezésű gyógy- és wellnessturizmus mellett további önálló ágat is szükséges elkülöníteni az egészségturizmus rendszerében, amelyet *medical (orvosi) turizmus*ként említenek. Ehhez tartozóan említik a szerzők a fogászat, a plasztikai sebészet, az ortopédsebészet, a diagnosztika és a rehabilitáció szolgáltatásait. (Bár a medical wellness nem jelenik meg a rendszertanukban.)

Michalkó (2012, p. 179) meghatározása szerint „[a]z egészségturizmus olyan turisztikai termék, amelyben a vonzerő az egyén egészségi állapotának megőrzését, javulását, a jó közérzet megteremtését szolgálja". Az egészségturizmus szerepe egyrészt az egészség megőrzésében (wellness), a betegségek megelőzésében (prevenció), a gyógyításban (terápia), az utókezelésben (rehabilitáció), valamint a szervezet fizikai kondicionálásában (fitnesz) jelenik meg (Michalkó, 2012).

Abban egyetértés mutatkozik a turisztikai szakemberek körében, hogy az egészségturizmus számos különböző terméket foglal magában, ám a pontos tartalmukkal vagy például a mozgással való kapcsolat mértékéről nincs teljes konszenzus. Az egészségturizmus különlegessége abban rejlik, hogy egyszerre klasszikus turisztikai termékként és az egészségügyhöz szorosan kapcsolódó szolgáltatásként is jelen van. Azaz nemcsak saját döntésre, hanem orvosi előírásra is igénybe lehet venni egészségturisztikai szolgáltatásokat – akár a lakóhelyen, akár más desztináción (másik településen vagy országban) is. A problémát valószínűleg az okozhatja, hogy a rekreációs szakembereket nem vonják be kellő mértékben a meghatározások pontosításába és a termékek fejlesztésébe. Nyilvánvaló, hogy az egészségturizmus rendszerét a mozgásos rekreációra kell alapozni – még ha a mozgás szerepének mértékében még nincs is teljes egyetértés (Fritz, 2011a). A mozgásos rekreáció jelentőségét leginkább Kincses és munkatársainak (2009) munkái hangsúlyozták.

GYÓGYTURIZMUS

Fritz Péter – Magyar Márton

A gyógyturizmus Rátz (2001) meghatározása szerint „az állandó lakóhelyen kívül, gyógyüdülőhelyen vagy gyógyászati létesítményben való ideiglenes – de meghatározott minimális idejű – tartózkodás, amelynek célja orvosi gyógymódok alkalmazásával valamilyen meglévő betegség gyógyítása" (Rátz, 2001, p. 8). A létesítmények Kincses és munkatársai (2009) által már említett kettős funkciója (egészségügyi és turisztikai szolgáltatások) a bio-pszicho-szociális modellre épül, kiemelve a természetes gyógytényezők terápiás potenciálját.

Az egészségturizmus gyógyturizmus ágának bázisát a víz gyógyászati célú felhasználása és az erre épülő évszázados hagyományokkal rendelkező fürdőkultúránk adja. Magyarország gyógy- és termálvíz készletét tekintve „nagyhatalom", hiszen hazánk a világ első öt termálvízben leggazdagabb országához tartozik Japán, Izland, Olaszország, Franciaország után (ÖTM – Aquaprofit Rt., 2007).

Hazánk területének több mint nyolcvan százalékán találunk termálvizet (hévizet), azaz 30°C-nál melegebb rétegvizet (ÖTM – Aquaprofit Rt., 2007). Ez magasabb hőmérséklet, mint sok európai országban, köszönhetően annak, hogy a Kárpát-medencében húsz méterenként egy hőfokot emelkedik a víz hőmérséklete, amely kiemelkedő geotermikus grádiens érték (Boros, 2012a).

Magyarországon 1370 termálkutat és 238 termálvízlelőhelyet találhatunk, legtöbbjüket fürdőzésre, kisebb részben mezőgazdasági, vízmű, kommunális és ipari hasznosításra használják (Hojcska és Szabó, 2021).

Ezeknek a világviszonylatban is egyedülálló lehetőségeknek hatékonyabb kihasználását tette lehetővé az egészségturizmus tematikus évében, 2011-ben megrendezett számos esemény is.

A természetes gyógytényezők között számontartott alábbi víztípusok emelendők ki az 509/2023. (XI. 20.) Korm. rendelet alapján:

A (természetes) ásványvíz természetesen vagy védelmi intézkedésekkel védett, felszín alatti vízadó rétegből származó, eredeténél fogva tiszta, antropogén szennyeződéstől mentes víz, amely az adott felhasználási formában mikrobiológiai, fiziko-kémiai és radioaktív tulajdonságait tekintve az emberi egészségre káros anyagot nem tartalmaz elfogadhatatlan mértékű kockázatot jelentő mennyiségben, amelynél az NNGYK szakhatósági állásfoglalása igazolja, hogy oldott összes ásványianyag-tartalma literenként legalább 1000 mg, vagy az oldott

összes szilárd ásványianyag-tartalma 500–1000 mg/l között van, és tartalmazza a jogszabályban megnevezett aktív biológiai anyagok valamelyikét (külsőleg történő felhasználásban például lítium-ion, szulfid-ion, bromid-ion, jodid-ion; belsőleg történő felhasználásban nátrium-ion, magnézium-ion, kalcium-ion, fluorid-ion, szabad széndioxid). Gyógyvíz az olyan természetes ásványvíz, amelynek bizonyított gyógyhatása van. Külsőleg fürdővíznek, belsőleg ivási, inhalálási célokra használható. A gyógyvíz mellett további természetes gyógytényezők (gyógyiszap, gyógygáz, gyógybarlang) és gyógyintézmények (gyógyszálló, gyógyfürdő, gyógyfürdőkórház, gyógyvízivócsarnok, éghajlati gyógyintézet és mozgásszervi betegek rehabilitációját ellátó nappali kórház) szolgálják a látogatók és turisták gyógyulását hazánkban (509/2023. [XI. 20.] Korm. rendelet).

Hazánkban a népegészségügyi feladatkörében eljáró Budapest Főváros Kormányhivatala nyilvántartása szerint kétszázhatvanhat elismert természetes ásványvíz (BFKH, 2025a), kétszáznyolcvanhét engedélyezett gyógyvíz (BFKH, 2025b), hét engedélyezett gyógyiszap (BFKH, 2024a), két engedélyezett gyógygáz/mofetta (BFKH, 2023a), hat engedélyezett gyógybarlang (BFKH, 2024b), száznyolc engedélyezett gyógyfürdő (BFKH, 2025c), negyvenkét engedélyezett gyógyhely (BFKH, 2023c) és negyvenkét engedélyezett gyógyszálló (BFKH, 2023b) található.

Ezek közül néhány jeles példát is kiemelünk:

- *természetes ásványvíz* található Albertirsa (Aquarius), Budapest 3. kerület (Óbudai Gyémánt), Csány (Pannon Aqua), Debrecen (AVE), Lajosmizse (Mizse, Zafír, Primavera), Nyárlőrinc (Apenta), Zalaszentgrót (NaturAqua) stb. településeken (BFKH, 2025a);
- *gyógyvíz* ezeken a településeken található: Algyő, Békéscsaba, Budapest (Rudas, Rác, Lukács, Irgalmas Forrás stb.), Debrecen, Demjén, Egerszalók, Gyula, Hajdúszoboszló, Harkány, Hévíz, Kehidakustány, Kiskunmajsa, Makó, Mezőkövesd, Mórahalom, Nyíregyháza (Sóstófürdő), Orosháza (Gyopárosfürdő), Sárvár, Sopron (Balf), Szentes, Szombathely, Tiszakécske, Tótkomlós, Veresegyház, Visegrád, Zalakaros stb. (BFKH, 2025b);
- *gyógyiszap* található Alsópáhok („Georgikon" természetes tőzeg gyógyiszap és Pannon Standard Gyógyiszap), Makó (Marosi gyógyiszap), Tiszasüly (Kolopi gyógyiszap) településeken (BFKH, 2024a);
- *gyógygáz* található Mátraderecske (Mátraderecske Mofetta Gyógygáz) és Parád (Parádfürdő, Erzsébet Park Hotel Mofetta) településeken (BFKH, 2023a);
- *gyógybarlangjaink:* Szemlőhegyi-barlang, Budapest; Abaligeti-barlang; Baradla-barlang, Aggtelek; Kórház-barlang, Tapolca stb. (BFKH, 2024b);
- *gyógyfürdőink:* Borbála Gyógyfürdő, Algyő; Árpád Gyógy- és Strandfürdő, Békéscsaba; Széchenyi Gyógyfürdő, Budapest; Ceglédi Gyógy- és Strand-

fürdő; Vulkán Gyógy- és Élményfürdő, Celldömölk; Rába-Quelle Gyógy-, Termál- és Élményfürdő, Győr; Hajdúszoboszlói Gyógyfürdő; Állami Gyógyfürdőkórház, Hévíz stb. (BFKH, 2025c);
- *gyógyhelyeink:* Balatonfüred, Bükfürdő, Cserkeszőlő, Eger, Gyula, Hajdúszoboszló, Parádfürdő, Sárvár (Gyógyvarázs), Szentes, Zalakaros stb. (BFKH, 2023c);
- *gyógyszállóink:* Danubius Hotel Helia, Budapest; Hotel Piroska, Bük; Hunguest Hotel Nagyerdő, Debrecen; Hotel Kumánia, Kisújszállás stb. (BFKH, 2023b).

A szakemberek az egészségturizmusban tapasztalható tendenciák (pl. „spa" szolgáltatások térhódítása) mellett a gyógyvízalapú gyógyturizmus fejlesztésében látják hazánk kedvező helyzetét, amely a *Nemzeti Turizmusfejlesztési Stratégia 2030* című dokumentumban (MTÜ, 2021) is megjelenik. Egy friss kutatás szerint hazánkban nemcsak orvosi, hanem kultúra- és környezetközpontú gondolkodással is látogatnak gyógyfürdőt a középkorosztályba tartozó magyarok (Hojcska et al., 2024).

A gyógyvizek hatékonyságát külföldi és magyar randomizált, kontrollált vizsgálatok (RCT) is igazolják. Például kénes termálvízben fürdő kéz-osteoarthritises betegek esetén javulás volt megfigyelhető a reggeli kézmerevség, a fájdalom csillapítása terén (Kovács et al., 2012). A balneoterápia és a rehabilitációs beavatkozások kombinációját Tognolo és munkatársai (2022) is hatékonynak találták a reumás betegségekben szenvedő betegek kezelésében.

A hagyományos, csak a gyógyításra/gyógyulásra koncentráló kúraszerű megközelítés helyett pedig ma már az átfogó wellnessélmény kerül előtérbe. Ez nem csökkenti a gyógyítás szerepét, hanem komplex termékké alakítja azt, kiegészítve más, minőségi, testre szabott, változatos programokkal/szolgáltatásokkal, a kényeztetés érzését biztosítva (Kovács és Kiss, 2018).

WELLNESS

Fritz Péter – Magyar Márton

A *wellness* a *well-being* (jóllét) és a *wholeness* (teljeskörűség) egyesítéséből létrehozott műszó Dunn (1959) első leírása alapján. Egy másik értelmezés szerint a wellness szó a WHO 1948-as meghatározása szerinti well-being és az 1950-es

évek óta használt *fit* és *ness* szavak kombinációjaként értelmezendő (Nahrstedt, 2008, idézi Smith & Puczkó, 2010). Egyesek a betegség *(illness)* ellentéteként határozzák meg (Meiselman, 2016), ám a wellness rendkívül gazdag jelentéssel bír, ahogyan ezt a továbbiakban látni fogjuk.

Hazánkban a 2000-es évek elején alakulhatott ki az a gazdasági háttér, társadalmi igény, infrastruktúra, koncepció és terminológia, amelynek következtében fejlődésnek indulhatott ez a multidiszciplináris ismeretanyagra épülő, komplex, dinamikusan fejlődő rendszer (Kocsisné et al., 2019a).

A korábbi amerikai és európai wellnessmodellek összehasonlítása során a hasonlóságok mellett jelentős eltérések is megfigyelhetők. Az amerikai megközelítés már az 1970-es évektől kezdődően a WHO egészségfogalmára, valamint az *Ottawai charta* által megfogalmazott egészségfejlesztési elvekre épült. Ezzel szemben az európai irányzat kezdetben nem életfilozófiaként tekintett a wellnessre, hanem elsősorban a szabadidő eltöltéséhez kapcsolódó tevékenységként kezelte (Zsigmond, 2007). A hazai releváns irodalmak egymástól kissé eltérőképpen értelmezik a wellnesst. Rátz Tamara szerint:

> A wellness egészséget jelent a szó holisztikus értelmében, a fizikai, szellemi és értelmi képességek harmonikus egyensúlyát. […] A wellnessturizmus olyan, az állandó lakóhelyen kívüli, ideiglenes tartózkodást jelent, amely során a turista célja az optimális egészségi állapot elérése, a testi, lelki és szellemi egyensúly megteremtése (Rátz, 2001, p. 9).

Rátz (2001) megfogalmazásában a wellness-szolgáltatások komplex egészségmegőrző és prevenciós programokat kínálnak, amelyek nemcsak a testi regenerációt támogatják, hanem az egészséggel kapcsolatos ismeretek bővítésére is lehetőséget adnak. E programok megvalósítása a vendégek számára vonzó, élményközpontú környezetben történik, ahol a tanulási és rekreációs elemek szórakoztató formában kapcsolódnak össze.

Puczkó és Sartori (2002) értelmezésében a wellness célja az egészség összhangjának megteremtése, és sokkal inkább összefügg az életmódváltással, mint konkrét betegségek gyógyításával. Az egészségtudatos egyén életvitelén, kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozásán és rendszeres fizikai aktivitásán keresztül járul hozzá saját egészségének megőrzéséhez, valamint a betegségek megelőzéséhez.

Kovács Tamás Attila (2004, p. 75) megfogalmazásában: „A wellness az élet minősége, az optimális egészség pozitív komponenseinek összessége. Egyfajta sikerkoncepció, amely az egészség oldaláról fontos, tudományos felismeréseket összekapcsolja, sikert és szórakozást ígérő egészségmegőrzési programmá kovácsolja." A Magyar Wellness Társaság (2006) megfogalmazása szerint „a wellness

életforma, amelynek gyakorlói a civilizáció okozta bántalmakat a test, a lélek, a szellem együttes kényeztetésével, odafigyeléssel, tudatos életvitellel igyekeznek megelőzni" (idézi Hegedűs, 2006).

A wellness a prevenció, a regeneráció, a relaxáció és a rekreáció egysége. „Örömteli, testileg, lelkileg, mentálisan és szociálisan kiegyensúlyozott életformát takar. Ez egy holisztikus szemlélet, ahol a testi fittség mellett a szellemi, a lelki és – lehetőség szerint – a társadalmi harmónia megteremtése is elengedhetetlen" (Móricz és Ruszinkó, 2006).

Az Országos Egészségturizmus Fejlesztési Stratégia (2007–2013) szerint „[a] wellnessturizmus célja az egészségmegőrzés, amelynek során az egészséges emberek szabad idejükben, saját költségükön vagy kiegészítő/magánbiztosítók finanszírozásával egészségügyi elemeket is tartalmazó turisztikai szolgáltatáscsomagot vesznek igénybe".

A wellness tehát az átfogóan értelmezett (mentális, fizikai és biológiai) egészségmegőrzés érdekében, önkéntes részvétellel (ÖTM Turisztikai Szakállamtitkársága és Aquaprofit Rt., 2007) történő aktivitás.

Kincses és munkatársai (2009) a prevenciós célú, rekreációs, egészségmegőrzésre irányuló turizmus kifejezést használja: „nem a betegek konkrét egészségi állapotának a javítását, stabilizálását, hanem az egészségesek egészségmegőrzését, egészségfejlesztését, aktív eszközökön keresztüli regenerációját célozza" (Kincses és munkatársai, 2009, p. 8).

Jól érzékelhető, hogy valamennyi definíció középpontjában a holisztikus szemlélet áll, vagyis az emberi egészség komplex, átfogó megközelítése. Ez a szemlélet magában foglalja az egyén megelőzésre irányuló gondolkodásmódját, valamint tudatos és aktív részvételét saját egészségének megőrzésében és fejlesztésében.

A fentiek alapján összefoglalóan megállapíthatjuk, hogy a wellness dimenziói: egészséges test, egészséges lélek, egészséges elme (utóbbi az érdeklődésben, a nyitottságban, a kreativitásban és a szellemi frissességben nyilvánul meg), továbbá idesorolható az interperszonális és társadalmi kapcsolatok rendszere, az értékrend és az ennek megfelelő etikai viszonyulás. Ruszinkó és Donka (2019) szerint a valóban hatékony wellnessprogram az egészségmegőrzést szolgálja, és maradandó élményt nyújt az utazás és a kikapcsolódás szempontjából is. Ruszinkó (2006) szerint a wellness az egészségtudatos magatartáson, a rendszeres mozgáson és a fizikai jóléten, az egészséges táplálkozáson, a káros szenvedélyektől való mentességen, a tudatos stresszkezelésen és relaxáción, valamint a szellemi és lelki kiegyensúlyozottságon alapul; mindemellett a szépségápolás és a környezettudatosság is a wellness fontos ismérvei közé tartozik. Ezek az összetevők egymásra ható, egymással szoros összefüggésben lévő komponensek.

A wellness életfilozófiát jelent: önként választott életmód, nyitott, optimista, pozitív beállítottságú életszemlélet, kommunikatív, kiegyensúlyozott, következetes, empatikus és egészségtudatos (Kocsisné et al., 2019a) személyiség.

A wellness-életforma alapján létrejövő báziskompetenciák a következők: rendszeres testmozgás, minőségi táplálkozás, pihenés, relaxáció, önismeret, mentesség a szenvedélyektől, öngyógyító módszerek ismerete és az életvezetés művészete (Kocsisné et al., 2019a). Mivel a wellness életszemléletet és életvezetési képességet jelent, helytelen a kifejezést olyan kontextusban használni, mint például papucsok, köntösök, gyorsfagyasztott ételek, amelyek inkább a wellnessnek ártó üzleti fogásnak tekinthetők, mint pozitív PR fogásnak (Kocsisné et al., 2019a).

A wellness tulajdonképpen egy tanulási folyamat (Savella, 2019), amelynek során elsajátíthatjuk azt, hogy miképpen hozhatunk olyan döntéseket, amelyek jobb életminőséghez vezethetnek. Mivel egy hosszabb folyamatról van szó, így életmódváltást is jelent. Épít arra a gondolatra is, hogy az egyén felelősséggel tartozik saját egészségéért, valamint a társadalmi szerepvállalás miatt a mikro- és makroközösségének egészségéért is. Ehhez kapcsolódik az ajánlott orvosi szűréseken való részvétel, a rendszeres testmozgás, az egészséges táplálkozás, a káros szenvedélyektől való tartózkodás, a tudatos stresszkezelés, a környezettudatosság és a harmonikus életvitel (Kocsisné et al., 2019a). A wellness egy olyan modern egészségvédő és egészségfejlesztő életstílus, mely az egészség komplex dimenzióival összhangban az életörömre is fókuszál. A wellness céljai: prevenció (betegségek megelőzése), rekreáció, regeneráció és relaxáció (Boros, 2012). A wellness-szolgáltatások két nagy csoportja a passzív és aktív tevékenységek (Boros, 2012b).

A *passzív wellness* során a vendég hosszabb ideig ülő, álló vagy fekvő testhelyzetben van, miközben élvezi az adott szolgáltatás nyújtotta élményeket. Ez lehet sport-, gyógy-, frissítő, szépítő, hidratáló, relaxációs, orosz, tibeti és japán *(shiatsu, yumeiho)* masszázs is, például a zalakarosi Hotel Venus***-ban (Xentury Média és Reklámügynöki Kft., 2025), de lehet hőkamra (finn szauna, infraszauna, bioszauna és más szaunatípusok, gőzfürdő), lehetnek szépségápolási kezelések (arc-, kéz-, láb- és teljes testkezelések, kozmetikai kezelések, fodrászati szolgáltatás stb.) Ide tartozik a *watsu* is, amely a *water* és a *shiatsu* szavak összeolvasztásából keletkezett kifejezés: vízben lebegést jelent, amelynek során a watsuterapeuta tartja a vendég testét, amelyet gyengéd mozdulatokkal tol, húz és forgat (Boros, 2012). A fenti logika alapján itt említhetők még a medencék (élménymedence, vízsugaras medence, jakuzzi stb.) és a lelki kondicionálás (pl. a Gosztola Gyöngye Wellness Hotel***-ben lévő feng shui relaxációs kertben eltöltött idő).

Az *aktív wellnesstevékenységek* közé a sportolási és mozgási lehetőségek tartoznak. Itt említhetők a szállodai fitneszprogramok (mint például a „szárazföldi" aerobik különböző válfajai mellett az aquafitnesz, az aqua-bike és a zenés-táncos programok, mint például a zumba stb.), az ütős sportok (tenisz, squash, minigolf, asztalitenisz, tollaslabda stb.), a golyós sportok (boccia, pétanque, bowling, teke, biliárd stb.), a darts, a keleti mozgásprogramok (tai chi chuan, chi kung, a jóga különböző változatai, mint például hatha jóga, Bikram jóga, ashtanga jóga, hot jóga, Iyengar jóga stb.), a küzdősportok (judo, kungfu, ju-jitsu, kendo, bamboo fight stb.), Tae-bo, BodyART és a pilates. Kültéri tevékenységek között nemcsak hagyományos gyalogos túrákat szerveznek a szállodák, hanem nordic walking sétákat és például kerékpáros túrákat is tartanak. Főként vidéki szállodákban jellemző a lovaglás és a szervezett túra.

Noha a hazai szakirodalomban a fitneszturizmus gyakran az egészségturizmus harmadik alágaként értelmezett (a gyógy- és a wellnessturizmus mellett), nem tekinthető önálló terméktípusnak, a fitnesz ugyanis az aktív wellness fogalomkörének szerves része (Rátz, 2001).

A fitnesz az aktív mozgást kereső vendégek számára vonzó, akik nyitottak a wellness egyéb szolgáltatásaira is (Puczkó & Sartori, 2002). Rátz (2001) ugyanakkor azt is kijelenti, hogy a fitnesz mint termék önállóan is megjelenhet a turizmus piacán, például olyan, fitneszszállodának tekinthető hotelben, amely fitneszeszközöket, széles körű sportolási lehetőségeket kínál, valamint személyre szabott táplálkozási szolgáltatásokat is biztosítanak. Ám a nemzetközi trendek a komplex szolgáltatáscsomagok irányába való elmozdulást jelezték (Rátz, 2001).

A fitnesztermek személyi és tárgyi feltételeinél szigorú jogszabályi követelményeknek kell megfelelni. A létesítmény üzemeltetési előírásai mellett az itt foglalkoztatottak TEÁOR számának és megnevezésének megfelelő személyi, tárgyi és módszertani kompetenciákat is meghatározzák, valamint folyamatosan ellenőrzik a működésükhöz szükséges eljárások betartását is. A minőséget a magasan kvalifikált személyi edzők és testnevelő tanárok munkája, valamint a preventív és sporteszközök (futópadok, elliptikus trénerek, evezőpadok, spinning, lokális erősítő gépek, kézi súlyzók, speciális egészségvédő eszközök: vibrotrainer, pilatesgép, bosu, gumiasztal, gymstick, flexibar, hengerek, fitball-labdák és egyéb mobilis felületek stb.) széles körű alkalmazása biztosítja.

Ha az utazás elsődleges motivációja azonban valamilyen sporttevékenység, akkor sportturizmusról beszélünk, de ebben az esetben a turista motivációja kevésbé holisztikus, jóval erősebben fókuszál egy bizonyos sporttevékenységre, amely lehet hagyományos mozgásos aktivitás, de főleg a fiatalabb korosztály körében kedvelt, adrenalint fokozó tevékenység is (kalandsportok turizmusa, például raftingtúrák), amelyek az aktív (rekreációs) sportturizmus altermékeit

jelentik. A kereslet ebben az esetben is kínálatbővülést eredményezett, gondoljunk az Európában és főként a tengerentúlon megnyílt rendkívül magas, gyors és nagyesésű extrém vízi csúszdákra.

A wellness további alterületeiként említi Ruszinkó és Donka (2019) a *családi wellness*t, a *selfness*t, a *soulness*t és a *medical wellness*t.

A családi wellness olyan relaxációs tevékenység, amely az egész család számára tartalmas kikapcsolódást kínál. A programok során a gyermekek szórakoztatása mellett a szülők is pihenhetnek, és számukra kialakított wellnessprogramokban vehetnek részt, amelyek segítik őket a testi és lelki megújulásban (Ruszinkó & Donka, 2019).

A selfness olyan életforma, amely az önmegismerésre, a test és lélek harmóniájára, valamint az egészséges énkép kialakítására koncentrál. Gyakran az önfejlesztés és változtatás igényét vonja maga után, mivel célja az önmegújítás. Legfontosabb célja a magabiztosság, optimizmus és kiegyensúlyozott életvitel elérése (Ruszinkó és Donka, 2019). Ide tartoznak továbbá a jóga különböző változatai, a tai chi, a meditáció stb. A hazai wellness-szállodákban ezek közül a legelterjedtebb a jóga, amely – egy jógaoktatók (n1 = 31) és jógázók (n2 = 98) körében folytatott kutatás szerint javítja a koncentrációt, a testi tudatosságot, a kiegyensúlyozottságot, a hajlékonyságot, segíti a stresszkezelést és a testtartás fejlesztését (Boros et al., 2017).

A soulness a szellemi és lelki megújulást helyezi a középpontba. Ennek célja a lelki harmónia, felfrissülés és feltöltődés elérése, valamint az érzelmi kifejezőképesség, stabilitás és megújulás eszköztárának elsajátítása (Ruszinkó és Donka, 2019).

Boros (2012b) a mindness kifejezést használja a szellemi kibontakozást középpontba helyező irányzatra. A mindfulness tréning gyökere a buddhista vipasszana meditációra vezethető vissza. Lényege a figyelem tudatos összpontosítása a jelen pillanatra, kizárva a múlttal és jövővel kapcsolatos gondolatokat, félelmeket. A légzésre és a különféle szervekre irányított tudatos fókuszálás segíthet csökkenteni a stressz által kiváltott kedvezőtlen élettani hatásokat, enyhítheti a fájdalmat, javítva az életminőséget (Boros, 2013). Egy wellnesslétesítmény – legyen szó szállodáról, üdülőhelyről vagy önálló központról – akkor tud megfelelni a fogyasztói elvárásoknak, ha a testi, lelki és szellemi jóllétet egyaránt támogatja. A testi dimenzióhoz olyan szolgáltatások tartoznak, mint a szépségkezelések (arc-, test-, kéz-, láb- vagy hajkezelések), a különböző masszázsterápiák (svéd-, thai, shiatsu, lomi-lomi), a fitneszprogramok, a sportszolgáltatások, a személyi edzés és tanácsadás, az egészséges táplálkozás, az egészségügyi állapotfelmérés vagy a gyógykezelések. A lelki jóllétet olyan programok szolgálják, mint a meditáció, a relaxáció, a jóga, a tai chi vagy a chi kung, míg a szellemi dimenzió a tudatos életmódot támogató elemekkel – például életmód-

tanácsadással, táplálkozási információkkal, stresszmenedzsmenttel, feng shui képzéssel és kulturális programokkal – egészül ki (Rátz, 2001).

A vendég ott-tartózkodása alatt javasolt a változatos programkínálat, valamint a különböző stílusú helyiségek kialakítása és az egészséges étel-italkínálat is indokolt lehet (Rátz, 2001).

A megfelelő mozgásos környezet kialakítása relaxáló, nyugodt atmoszférát biztosít, amely lehetővé teszi az elmélyülést. A társadalmi interakciókat is elősegítheti az ideális térkialakítás, esztétikailag vonzó berendezés, továbbá előnyös a természeti környezetben történő programbonyolítás és a természetes anyagok alkalmazása, az egyes helyiségek funkcióinak megfelelő hőmérséklet, tágas terek kialakítása mellett (Rátz, 2001).

A wellnessdolgozók legyenek magas szinten képzettek, kommunikatívak, kiegyensúlyozottak, és fontos a többi részleggel a folyamatos belső kommunikáció is (Rátz, 2001).

A wellness-szolgáltatások fenntartható működéséhez elengedhetetlen az egészséges környezeti feltételek biztosítása. Fontos a természetes élőhelyek, a növény- és állatvilág védelme, a zaj- és légszennyezés minimalizálása, a stresszhatások növelésének elkerülése érdekében (Darabos, 2008).

Emellett javasoljuk a helyes táplálkozás támogatására bioalapanyagok, helyi termelők gazdálkodásából származó élelmiszerek felhasználását a wellness-szállodai étkezéseknél.

A „nemzetközi spa nyelv”

Ellis (2008) gyűjtötte össze azokat a wellness-szolgáltatási elemeket, amelyek világszerte elterjedtek, és amelyek egy-egy országra jellemzőek. Ezek közé tartozik például az *amerikai aerobik*, a *brazil gyanta* (kozmetológiában használatos), a *holttengeri só* (egyes ízületi- és bőrbetegségek, például pikkelysömör kezelésére), az *egyiptomi illóolajok* (az aromaterápia őshazájának Egyiptomot tartják), a *finn szauna*, a *hawaii lomi-lomi masszázs*, az *indiai ájurvéda*, az *indiai fejmasszázs*, a *japán shia tsu* (akupresszúrás energiapontok stimulálásán alapuló, az akupunktúrához és a masszázshoz hasonlító keleti gyógyászati módszer), a *kínai akupunktúra*, a *magyar iszapterápia*, az *olasz fango* (iszap és paraffin keveréke), az *orosz gőzfürdő*, a *svájci zuhany* (erős vízsugárral történő masszírozó, keringésfokozó kezelés, vízszintes vagy függőleges helyzetben), a *svéd masszázs* (klasszikus masszázs, öt alapfogáson alapul), a *thai masszázs*, a *törökfürdő* (hamamkezeléssel, ami egy szappanos ledörzsölésből, masszírozó mozdulatokból és langyos vízzel történő öblítések váltakozásából felépülő rituálé). A lista kiegészíthető a *skótzuhany-kezelés*sel, amely váltott hőmérsékletű fürdő közepes erősségű vízsugárral (Boros, 2012).

A szolgáltatások egyre differenciáltabb jellegére reagálva már az *Országos Egészségturizmus Fejlesztési Stratégia 2007–2013* is kiemelte az úgynevezett wellness-profilok kialakításának fontosságát, hangsúlyozva az egyes létesítmények tudatos specializációját. Ennek értelmében a wellness önmagában nem egységes kínálatként jelenik meg, hanem valamely kiegészítő funkcióval – például történeti fürdőkultúrával, természetgyógyászati megközelítéssel, táplálkozásközpontú kezelésekkel, termálvízre épülő szépség- vagy sportprogramokkal, vezetői egészségmegőrző kúrákkal, konferenciaszolgáltatásokkal, családi élményfürdőkkel, illetve távol-keleti gyógymódokkal és mozgásformákkal – társítva válik egyedivé és piacképesebbé (ÖTM – Aquaprofit Rt., 2007). A mindennapok rekreációjában is megjelent ez a szolgáltatásbővítés. A testedzési lehetőség mellett szinte minden fitneszterem kínál szaunát, masszázst, szoláriumot, néhol kozmetikát is.

Tekintsünk be az egyik legismertebb passzívwellness-szolgáltatás, a szaunák világába!

A *finn szaunát* nevezzük más néven *száraz szaunának*, ahol a páratartalom minimális, a hőmérséklet magas, s lehet illóolajokkal kombinálni az egészségfejlesztő és -megőrző hatást: általában levendulát, borsmentát, citromfüvet, eukaliptuszt, erdei fenyőt, narancsot használnak, mindössze néhány csepp mennyiségben (Boros, 2012). Áttekintve a szállodapiaci kínálatot, nem mondható egységesnek a hőfokra és a páratartalomra, valamint a javasolt időtartamra vonatkozó ajánlások rendszere *(1. táblázat).*

1. táblázat. A finn szauna hőmérsékleti, páratartalmi és egyéb adatai különböző források alapján.

FINN SZAUNA	**Hőfok min. (°C)**	**Hőfok max. (°C)**	**Pára min. (%)**	**Pára max. (%)**	**Javasolt időtartam (perc)**
Castellum Hotel (2025)	90	95	8	15	max. 15
Greenfield Hotel (2025)	85	95	25	30	n. a.
Hajnal Hotel (2022)	80	110	alacsony	alacsony	n. a.
Hotel Carbona (2025)	80	95	n. a.	n. a.	10-15
Hotel Honti (2025)	80	100	10	20	n. a.
Hotel Zena (é. n.)	85	95	alacsony	alacsony	15
Velence Resort és Spa (é. n.)	80	90	6	15	12-15

Az infraszaunák esetében is eltérő paraméterekkel találkozhatunk a szállodákban *(2. táblázat).*

2. táblázat. Az infraszauna hőmérsékleti, páratartalmi és egyéb adatai különböző források alapján.

INFRASZAUNA	**Hőfok min. (°C)**	**Hőfok max. (°C)**	**Pára min. (%)**	**Pára max. (%)**	**Bőrfelszín alá hatolás (cm)**	**Ajánlott időtartam (perc)**
Castellum Hotel (2025)	40	60	15	25	n. a.	max. 30
Greenfield Hotel (2025)	35	50	n. a.	n. a.	n. a.	n. a.
Hajnal Hotel (2022)	n. a.	60	n. a.	n. a.	4	30
Hotel Carbona (2025)	n. a.	40	n. a.	n. a.	1	n. a.
Hotel Honti (2025)	40	60	n. a.	n. a.	n. a.	n. a.
Hotel Zena (é. n.)	45	50	n. a.	n. a.	n. a.	30
Sirius Hotel (2025) Himalaya sótéglával	n. a.	40	n. a.	n. a.	n. a.	n. a.
Velence Resort és Spa (é. n.)	40	60	10	20	n. a.	30–40

Az *infraszaunáb*an nulla a páratartalom, a hőmérséklet pedig kb. 40°C, ahol az infrasugarak a mélyebb szövetrétegekbe is behatolnak, ezért a verejtékezés mértéke jelentős. Az átlagos tartózkodási időt kb. 15–30 percben javasolt meghatározni. Az infraszaunát szokták kombinálni színterápiával. Például a narancs színű szaunavilágítás a hát keresztcsonti részére, a gyomorra, a belek bizonyos területeire, valamint a vesékre és mellékvesékre fejt ki hatást, amellett, hogy jó hatással van az asztmára, epilepsziára, reumatikus panaszokra, csont- és szalagsérülésekre is (Boros, 2012).

A gőzfürdőben magas a páratartalom, a hőmérséklet pedig közepes, és max. 15-20 percig javasolt bent tartózkodni. A gőzfürdőben is lehet illóolajokat alkalmazni (Boros, 2012). Ám itt sincs egységesség az egyes hotelek által nyújtott szolgáltatás paramétereiben:

3. táblázat. A gőzkabin hőmérsékleti, páratartalmi és egyéb adatai különböző források alapján.

GŐZKABIN	**Hőfok min. (°C)**	**Hőfok max. (°C)**	**Pára min. (%)**	**Pára max. (%)**	**Ajánlott időtartam (perc)**
Castellum Hotel (2025)	40	45	40	90	5
Greenfield Hotel (2025)	40	50	80	95	n. a.

Hotel Carbona (2025)	45	55	n. a.	90–95	n. a.
Hotel Honti (2025)	40	50	n. a.	közel 100	n. a.
Hotel Zena, (é. n.)	40	48	n. a.	100	20
Sirius Hotel (2025) aromaterápiával	45	50	n. a.	100	n. a.

A wellnessturizmus további jellemző, s az elmúlt időszakban dinamikusan bővülő ágazata az aquaparkok kínálata, amelyek zöldövezeti környezetben, kültéri vízfelületekkel és jellegzetes élményelemekkel működnek, mint például a csúszdák hálózata. Ezen „modern vízi vidámparkok" jellemzően szezonálisan tartanak nyitva (MT Zrt., 2014), és vízi show-műsorokkal, szárazföldi programokkal, valamint animációs tevékenységekkel várják vendégeiket. A hazai piac első jelentős képviselője a hajdúszoboszlói aquapark volt, amely 2000 júniusában nyitotta meg kapuit (Magyar, 2003).

A teljesség kedvéért, ám csak röviden mutatjuk be a medical wellness területét, mivel kevésbé kapcsolódik a rekreációhoz, ellentétben a korábbi wellness területekkel. Kincses és munkatársai (2009) ezt a kifejezést így definiálják: „A medical wellness olyan wellness centrumban nyújtott szolgáltatás, ahol az egyes szolgáltatások kiválasztása, a szolgáltatásokból egy program összeállítása az orvostudomány által igazolt eljárások szerint, személyre szabottan, a beteg állapotfelmérését követően, egészségügyi szakszemélyzet segítségével történik" (Kincses et al., 2009, p. 9).

Smith és Puczkó (2010) a Német Wellness Szövetséget (Deutscher Wellness Verband, 2008) idézve, a medical wellnesst a „magatartásorvoslás" egyik formájaként írják le. Ennek lényege, hogy a páciens szakképzett szakemberek irányításával változtat az életmódján, az optimális wellnessállapot elérése érdekében.

Ruszinkó és Donka (2019) pedig így fogalmaz: „wellness-szolgáltatások igénybevétele orvosi felügyelettel és programozottsággal. Orvosi kivizsgáláson és ellenőrzésen alapul, célja a tudatos egészségmegőrzés. Mentális, emocionális, szociális, testi szakértelem jellemzi, a kiemelkedő szaktudás személyreszabott, speciálisan vendégközpontú ellátással párosul" (Ruszinkó és Donka, 2019, p. 53).

A medical wellness olyan tudományosan megalapozott egészségprogram, amelyet wellness-szállodákban és -központokban, orvosok és egészségügyi szakemberek közreműködésével, előre megtervezett és strukturált módon valósítanak meg. A program egyéni állapotfelméréssel indul, majd személyre szabott kezelésekkel és tudományosan alátámasztott módszerekkel szolgálja a rekreációt, az egészségmegőrzést, illetve a prevenciót. Célja nem a már kialakult betegségek

tüneteinek enyhítése, hanem azok megelőzése, az egészségi állapot hosszú távú fenntartása (*Danubius Magazin*, 2019).

Összegzésül, a wellness célja az élet tudatosabb megélésének elősegítése. Ezen szolgáltatások nemcsak a wellnessközpontok látogatóinak magabiztosságát növelik, hanem erősítik hűségüket is azokhoz a helyekhez, ahol lehetőségük nyílt egy tudatosabb életmód kialakítására, valamint önértékelésük javulására (Kocsisné et al., 2019a).

A wellness-szolgáltatások komplex egészségmegőrzési, prevenciós programot kínálnak, lehetőséget nyújtanak az egészséggel kapcsolatos tudás megszerzésére, s mindezt vonzó környezetben, szórakoztató módon biztosítják a vendégek számára (Kocsisné et al., 2019).

> Az egészségtudatos viselkedés […] kihat egész életünkre, nem csak mindennapi életvitelünkön kívüli szabadidős tevékenységünkre. Így, aki ténylegesen magának vallja ezt az életfilozófiát, nem különítheti el magában a turista és a „hétköznapi ember" viselkedését. A wellness nem művelhető úgy hatékonyan, ha ütközik a szabadidős és a mindennapokra vonatkozó életfelfogásunk (Printz-Markó et al., 2016).

Amikor az egyén életének középső vagy idősebb szakaszába lép, különösen fontos a testi és lelki fittség, valamint az ellenállóképesség megőrzése. A wellness tehát nem csupán a fiatalok számára kínál lehetőséget a fiatalság megőrzésére, hanem az idősebb korosztály számára is értékes eszközként szolgálhat az egészség megőrzésében és a vitalitás fenntartásában (Kocsisné et al., 2019a).

A népesség fokozatos elöregedése következtében a fitnesz- és wellnessklubokoknak fel kell készülniük arra, hogy egyre több speciális igényű kliens veszi igénybe szolgáltatásaikat, így elengedhetetlen, hogy a klubok szolgáltatásaik körébe wellnessprogramokat is integráljanak, hogy megfeleljenek a változó igényeknek (Kocsisné et al., 2019a).

A wellness és ezen belül a fitnesz egyénre és társadalomra gyakorolt hatását összegezve elmondható, hogy pozitívan hat a szabadidő aktív, kulturált eltöltésére, az egészséggel kapcsolatos ismeretek bővülésére, az egészségvédő magatartási attitűdök kialakítására és mindezek következtében az egészségkultúránk fejlődésére is. Emellett, természetesen, nem elhanyagolható munkahelyteremtő, gazdaságélénkítő hatása, és szocializációs szerepe sem. Hegyi Sára spa-tanácsadó (2017) szavaival élve a wellness több, mint a medence–szauna–masszázs triumvirátusa. Folyamatosan felértékelődik az egyéni és az egyénre szabott táplálkozási, bőrápolási, élmény szolgáltatások szerepe, az aktív-passzív pihenés együttese. A személyiségfejlődés és a művészetek, mint élményforrás és wellnesselemek jelennek meg.

SPA

Fritz Péter – Magyar Márton

A *spa* kifejezés eredetére két magyarázat létezik. Az egyik szerint a szó a híres gyógyfürdőjéről ismert belga város, Spa nevéből ered. A másik elmélet alapján a latin *sanus per aquam* vagy *salus per aquam* kifejezés rövidítése, amelynek jelentése: „egészség a víz által". Ez utóbbi értelmezés szerint Spa városának megalapítása is a fürdőkezelések iránti, már a római legionáriusok körében is elterjedt népszerűséghez köthető (Rátz, 2001). Spa települése a Forma–1 kapcsán is hírnevet szerzett magának.

A spa magyarázatát nehezíti, hogy rendkívül komplex, dinamikusan fejlődő fogalmat takar, illetve tartalma földrészenként és országonként is eltérhet egymástól.

Az 1991-ben alakult International Spa and Fitness Association (ISPA), azaz Nemzetközi Spa és Fitnesz Szövetség 1998 óta nem használja nevében a fitnesz kifejezést. Az ő megfogalmazásukban a spa-k olyan helyek, ahol az átfogó jóllét elősegítését szolgálják, különféle professzionális szolgáltatások révén, amelyek a test, a lélek és a szellem megújulását támogatják (ISPA, 2025).

A kifejezés kapcsán Kincses és munkatársai (2009) így fogalmaztak:

> A spa fogalom környékére csoportosítható minden, elsősorban turisztikai létesítményhez kapcsolódó egészségcélú szolgáltatás (legyen szó rekreációról, vagy gyógyfürdő kezelésről). A spa fogalma tehát kiterjedt, már *nemcsak a hagyományos (gyógy) vízhez kötődő egészség-szolgáltatások tartoznak ide*, és ma már nem is feltétel a gyógyvíz léte. A klasszikus, Magyarországon elterjedt gyógyfürdőket inkább *bath house*-ként említik (Kincses et al., 2009, p. 9–10).

Rátz (2001) szerint a spa fogalma egyrészt rendkívül sokféle létesítményt takar, másrészt éppen e sokrétűsége miatt tartalma és jelentése nem határozható meg egyértelműen. A spa tehát nem csupán a klasszikus értelemben vett fürdőt jelenti, hanem – a fürdő fogalmát kiszélesítve – egy olyan, tágabb értelemben vett szolgáltatóegységet, amely minden olyan élményt kínál, ami a vendég testi-lelki megnyugvását, felfrissülését, gyógyulását, egészségi állapotának javítását vagy kiegyensúlyozottságát szolgálja.

A spa fogalma Európában fürdővel, termálfürdővel kapcsolatos gyógyászati szolgáltatásokat (főként Közép-Európában) vagy melegvizes élményfürdőt (Észak-Európában) jelent, míg az USA-ban és Ázsiában olyan szolgáltatásokat, amelye-

ket akár termálvíz nélkül is kínálnak, fizikai és/vagy mentális regenerálódási céllal (Puczkó & Sartori, 2002).

A nemzetközi gyakorlat szerint elsősorban a szolgáltató infrastruktúrája különbözteti meg a spa-hoz tartozó, elsősorban turisztikai létesítményi szolgáltatásokat (Kincses et al., 2009*).*

A spa tehát olyan komplex létesítmény, amely szinte bármilyen szolgáltatást kínál, ami a vendégeket megnyugtatja, felélénkíti, meggyógyítja, egészségesebbé és kiegyensúlyozottabbá teszi. Vagyis a spa az akár a wellness-, akár a gyógyturizmus keretében igénybe vett, vízhez kapcsolódó egészségmegőrző vagy -javító szolgáltatások együttese, a medencén kívüli, egyéb kapcsolódó szolgáltatásokkal együtt (Kocsisné et al., 2019b). Bár a spa-létesítmények rendkívül változatos méretűek, hangulatúak, felszereltségűek és minőségűek, közös bennük az a cél, hogy elősegítsék a wellness állapotát, különböző szinteken kielégítve a testi, szellemi és érzelmi igényeket (Rátz, 2001).

A spa-szolgáltatások fokozott térhódítása figyelhető meg közel három évtizede a nemzetközi egészségturizmusban.

A spa-élmény négy R-je az ISPA szerint a következő (PwC, 2002): *Relax* (relaxáció), azaz a feszültségoldás, a stressz csökkentése; *Reflect* (reflexió), vagyis az elmélyült gondolkodás, meditáció; *Revitalise* (revitalizáció), azaz újjáéledés, életerő és energia gyűjtése; *Rejoice* (jókedv), vagyis vidámság, szórakozás, felszabadultság. Ez a négyes határozza meg a komplex spa-élményt a résztvevők számára.

A 2024-es ISPA *U. S. Spa Industry Study* (ISPA és PwC, 2024) az amerikai spa-iparágat vizsgálva a következő spa-típusokat különíti el. *Club spa:* elsődleges célja a fitnesz, emellett napijegyes spa-kezeléseket is kínál. *Day spa:* napijeggyel igénybe vehető spa-kezeléseket nyújt (szállás nélküli szépség-, fitnesz- és wellness-programokat). *Destination spa:* általában egyhetes tartózkodást kínál, ahol a spa-kezelések részei egy egészséges életmódra nevelő programnak. *Medical spa:* egészségügyi szakember felügyelete alatt működik, orvosi és wellness-szolgáltatásokat egyesít spa-környezetben. *Mineral springs spa:* természetes ásvány-, termál- vagy tengervízzel dolgozik, professzionális hidroterápiás kezeléseket kínál. *Resort/hotel spa:* szállodán vagy üdülőhelyen belül működő spa. Ez a tipizálás kiegészíthető egy divatossá vált fajtával, az ún. *social spa*-val (közösségi spa): barátokkal, családtagokkal igénybe vett kényeztető kezelések (gőz, szauna, masszázsok, fitnesz- és kozmetikai szolgáltatások), amelyek mellett kuriózum lehet a minikönyvtár igénybevétele a felnőttek számára, gyermekklub a kicsik számára (Kocsisné et al., 2019b).

A spa-létesítményekben gyakori kísérő élményprogram a szaunaszeánsz, amely szakavatott személyzet (szaunamester) által biztosított ráöntésekkel és

ventillációval, különböző aromák és anyagok (illóolajok, csokoládé, gyümölcsök, sör, pálinka, méz, menta, levendula, kamilla stb.), valamint zene és fények felhasználásával teszi egyedivé a vendégek számára az ott-tartózkodást (Kocsisné et al., 2019b).

A 2010-es évek végére megjelent újítások között említhetők a rövid színdarabok bemutatása a szaunákban (Aufguss-színház). A fürdőkbe is integrálhatóak a kreatív foglalkozások, animációs programok, melyek keretében kézműves foglalkozásokon, zenés-táncos programokon, éneklésben vehetnek részt a vendégek. A természetes anyagokból, környezettudatos megoldásokkal kialakított építészeti terek is előtérbe kerültek Ám a korábbiaktól eltérően igény mutatkozott a csendes fürdőkre, valamint a férfi közönség számára kialakított szépségszolgáltatásokra is, nem csak a masszázsok terén. 2016 wellnesstermeke a chiamag volt, 2017-re pedig a kollagén került fókuszba (Virtual Tour Kft., 2017).

Érdemes elkülöníteni a fenti spa-létesítményektől az ún. *spa-városok*at, amelyek önmagukban is turisztikai vonzerőt jelentenek gazdag építészeti örökségükkel, elegáns és nyugodt hangulatukkal, természeti környezetükkel és széles körű rekreációs szolgáltatásaikkal. Ezzel szemben a spa-létesítményeknél elsősorban a wellness-szolgáltatások jelentik a fő vonzerőt (Rátz, 2001). Például *Spa towns in Austria* reklámmal csalogatják Ausztriába a vendégeket.

Amerikában 2023-ban az iparági bevétel elérte a 21,3 milliárd dollárt (2022-ben 20,1 milliárd). A spa-látogatások száma az előző évi 181 millióról 182 millióra emelkedett. A spa-helyszínek száma is bővült kis mértékben, a korábbi 21 790-ről 21 840-re. A látogatásonkénti átlagos bevétel 5,1%-kal emelkedett, 111,50 dollárról 117,20 dollárra. Az iparágban dolgozók száma 2,6%-kal nőtt 2023. januárról 2024. januárra: 360 700 főről 370 100 főre (ISPA és PwC, 2024).

Az ISPA online felmérést készített ezer amerikai válaszadó között 2024. december 9–20. között, akik nagyjából reprezentálják az Egyesült Államok lakosságát életkor, nem, régió és etnikai hovatartozás szerint. Megállapították, hogy a spa-látogatók inkább fiatalabbak, magasabb jövedelműek, jobban befolyásolják őket az ingyenes szolgáltatások, valamint nyitottabbak a technológiára/MI-re (PwC, 2025).

Az ISPA kutatásai alapján az amerikai spa-szektor növekedését a következő piaci trendek stimulálják 2025-ben (PwC, 2025):

1. Az öngondoskodás, kényeztetés és stresszcsökkentés továbbra is kulcsszerepet játszanak. A spa-látogatók 85%-a az önmagukról való gondoskodás eszközeként tekint a spa-ra. A látogatók közel kétharmada szerint a stresszcsökkentés hozzájárul ahhoz, hogy spa-t látogassanak, és közel felük számára a kényeztetés is motivációt jelent.

2. Lehetőségek rejlenek a spa-t még nem látogatók körében. A spa-t nem látogatók több mint 60%-a leginkább a masszázs kipróbálása iránt érdeklődne, míg felük fitnesz- vagy mozgásórák iránt is nyitott lenne. A Z generációba tartozó, nem spa-látogatók jobban érdeklődnek az olyan modern kezelések iránt, mint például a haloterápia (55%), lézeres szőrtelenítés (48%) és injekciós feltöltések (26%). A spa-látogatásra vonatkozó döntésüknél az ár a legfőbb befolyásoló tényező, ezt követi a spa tisztasága, majd a terapeuták és szolgáltatók minősége.

3. A férfi vendégszegmens megszólításában jelentős szerepet játszanak a visszatérő igénybevételhez kötött lojalitásprogramok, valamint az inkluzív, nemek közötti egyensúlyt hangsúlyozó szolgáltatási környezet. A vizsgálatok szerint a férfi spa-látogatók 22%-ának döntését befolyásolják az ismételt szolgáltatáshoz kapcsolódó ösztönzők, míg a spa-t nem látogató férfiak 10%-a esetében a befogadó intézményi szemlélet jelent motivációs tényezőt.

A férfiakat bizonyos ingyenes kényelmi szolgáltatások is jobban motiválják a spa-látogatásra: pezsgőfürdő (71%), gőzfürdő (66%), edzőtermi és fitneszfelszerelés (64%) és a hideg vizes merülőmedence (38%).

4. A technológia alkalmazása megosztó, a 25–44 év közötti korosztályt jobban érdekli.

A válaszadók 40%-a szívesen próbál ki új élményeket, amelyek élvonalbeli technológiát alkalmaznak, míg 33%-uk inkább a hagyományos megközelítést részesíti előnyben. A megkérdezettek 40%-a úgy érzi, hogy a mesterséges intelligencia (AI) számos módon javíthatja az életét, viszont 37%-ukat egyáltalán nem érdekli az AI-t alkalmazó technológiák/eszközök.

A válaszadók körülbelül fele érdeklődik az infravörös szauna (52%), lebegőterápia (50%) és a 25–44 év közötti korosztályt célzó terápiák (49%) iránt. A spa-látogatók, a közepes jövedelmű háztartások és a 25–44 éves korosztály különösen fogékony az innovatív technológiákat alkalmazó szolgáltatásokra.

SPORTTURIZMUS

Fritz Péter – Magyar Márton

A rekreáció mozgásanyaga és a turizmus kapcsolódási pontjainak bemutatása indokolttá teszi a wellness- és egészségturizmus mellett a sportturizmus átfogó tárgyalását is. A sportturizmus fogalma – hasonlóan az egészségturizmuséhoz

– az elmúlt évtizedekben folyamatosan változott és bővült. A nemzetközi szakirodalom megkülönbözteti a sportalapú *(sport-based)* és a sporttal összefüggő *(sport-related)* utazásokat, attól függően, hogy maga a sporttevékenység jelenti-e az utazás elsődleges motivációját, vagy csupán kísérő eleme annak.

A sportturizmus egyik korai, meghatározó definícióját Ruskin (1987) fogalmazta meg, amely szerint a sportturizmus a szabadidős tevékenységek során megnyilvánuló viselkedési mintázat, amely részben kiemelkedő természeti környezetben, részben pedig mesterséges sport- és fizikai rekreációs létesítményekben valósul meg (Ruskin, 1987). Bár ez a meghatározás még elsősorban a fizikai aktivitás térbeli kontextusára helyezte a hangsúlyt, a későbbi megközelítések már a motivációs és gazdasági dimenziókat is integrálták.

A sportturizmus napjainkra a globális turisztikai piac egyik legdinamikusabban növekvő szegmensévé vált. A Fortune Business Insights (2025) adatai szerint a sportturizmus piaca 2023-ban 544,38 milliárd USD-t tett ki, amely 2024-re 618,69 milliárd USD-re növekedett, és az előrejelzések alapján 2032-re meghaladhatja a 2000 milliárd USD-t. A növekedést a nagy sportesemények, a kalandturizmus, valamint a fitnesz- és élményvezérelt utazások iránti kereslet erősödése ösztönzi. Európa 2023-ban 40,34%-os piaci részesedéssel a szegmens egyik meghatározó térsége volt (Fortune Business Insights, 2025).

A definíció két rekreációs környezetet különít el: a természetes és a mesterségesen kialakított tereket. A sportot a rekreációtól elkülönítve kezeli, és az aktív, mozgásalapú tevékenységekre irányítja a fókuszt. Colin Michael Hall (Canterbury-i Egyetem) öt évvel később így fogalmazott: „A sportturizmus olyan, nem kereskedelmi okokból történő utazás, annak érdekében, hogy az utazó részt vegyen a sporttevékenységekben vagy megfigyelje a sporttevékenységeket otthonától távol" (Hall, 1992, p. 194). Ebben a definícióban a szerző a (mega)sportversenyekre való aktív és passzív részvételű látogatást nevezi meg sportturizmusként, s a „nem kereskedelmi okokból" kitétel kizárja e tevékenységi körből a versenyekre vagy konferenciákra érkező sportszer- és táplálkozási cégek utazását, amelyek napjainkban szintén megfigyelhetőek.

1997-ben Weed és Bull a sportturizmust a sporttevékenységgel járó üdülésekként azonosította, amely akár nézőként, akár résztvevőként vonzanak látogatókat (Weed és Bull, 1997, p. 5).

Az UNWTO is a sporteseményekhez kapcsolódóan definiálja a sportturizmust (napjainkban is): „A sportturizmus a turisztikai tevékenység olyan fajtája, amely a turista utazási élményére utal, aki nézőként figyel, vagy aktívan részt vesz egy általában verseny jellegű kereskedelmi és nem kereskedelmi tevékenységet magában foglaló sporteseményben" (UNWTO, é. n.). E meghatározásban az élmény kerül a fókuszba, az előzőekben már megjelent szurkolói/nézői (passzív) és versenyzői (ak-

tív) szerepekhez kapcsolódóan, illetve Hall professzortól eltérően már a kereskedelmi célú sportutazások is részét képezik a sportturizmusnak az UNWTO szerint.

Heather J. Gibson (Floridai Egyetem) már egy bővebb motivációval rendelkező sportturistát azonosít a meghatározásában: „A sportturizmus egy szabadidőalapú utazás, amely az egyéneket ideiglenesen otthoni közösségükön kívülre viszi fizikai tevékenységekben való részvételre, fizikai tevékenységek megfigyelésére vagy a fizikai tevékenységgel kapcsolatos látnivalók tiszteletére" (Gibson, 1998b, p. 49).

A rekreáció mozgásanyaga és a turizmus kapcsolódási pontjainak bemutatása indokolttá teszi a wellness- és egészségturizmus mellett a sportturizmus átfogó tárgyalását is. A sportturizmus fogalma – hasonlóan az egészségturizmuséhoz – az elmúlt évtizedekben folyamatosan változott és bővült. A nemzetközi szakirodalom megkülönbözteti a sportalapú (sport-based) és a sporttal összefüggő (sport-related) utazásokat, attól függően, hogy maga a sporttevékenység jelenti-e az utazás elsődleges motivációját, vagy csupán kísérő eleme annak.

A sportturizmus egyik korai, meghatározó definícióját Ruskin (1987) fogalmazta meg, amely szerint a sportturizmus a szabadidős tevékenységek során megnyilvánuló viselkedési mintázat, amely részben kiemelkedő természeti környezetben, részben pedig mesterséges sport- és fizikai rekreációs létesítményekben valósul meg (Ruskin, 1987). Bár ez a meghatározás még elsősorban a fizikai aktivitás térbeli kontextusára helyezte a hangsúlyt, a későbbi megközelítések már a motivációs és gazdasági dimenziókat is integrálták.

A sportturizmus napjainkra a globális turisztikai piac egyik legdinamikusabban növekvő szegmensévé vált. A Fortune Business Insights (2025) adatai szerint a sportturizmus piaca 2023-ban 544,38 milliárd USD-t tett ki, amely 2024-re 618,69 milliárd USD-re növekedett, és az előrejelzések alapján 2032-re meghaladhatja a 2 000 milliárd USD-t. A növekedést a nagy sportesemények, a kalandturizmus, valamint a fitnesz- és élményvezérelt utazások iránti kereslet erősödése ösztönzi. Európa 2023-ban 40,34%-os piaci részesedéssel a szegmens egyik meghatározó térsége volt (Fortune Business Insights, 2025).

Standeven és DeKnop (1999, p. 12) a sportturizmus alatt értelmezi a sporttevékenységben való aktív és passzív részvétel minden formáját, amely során a sportturista alkalomszerűen vagy szervezett módon, nem kereskedelmi vagy üzleti/kereskedelmi okokból vesz részt, és amely szükségessé teszi az otthontól és a munkahelyétől távoli utazást. Megfogalmazásukban figyelmet érdemel az egyszeri, alkalmi utazások mellett a szervezett módon történő sportutak jelenléte, s ők is elismerik az üzleti és nem üzleti célú sportutakat.

Gammon és Robinson (2003) definíciójában megkülönbözteti az egyéni és a csoportos sportturisták, aktív/passzív részvétel mellett a verseny- és rekreációs sport célú, elsődleges sport motiválta utazásokat.

Zauhar a sportturizmus alágaiként említi a sportturisztikai *resort*okat, hajó- és más utakat is, nem csak a sportturisztikai eseményeket, ezzel jelentősen kibővítve a fókuszt. A sportturizmus számára vonzerőt jelentő tényezők (Zauhar, 2004), amelyek a sportesemény-turizmuson kívüli egyéb területekre is hangsúlyt fektetnek: sportlétesítmények, amelyek sporteseményeknek adnak otthont (stadionok, arénák stb.); egyedi sportlétesítmények (vízparkok, nyári síugrások, bungee jumping helyszínei stb.); a sportörökségnek szentelt múzeumok; sportörökségi helyszínek (pl. a kosárlabda feltalálójának szülőhelye); hírességek csarnokai (sporthősök, -vezetők és -szervezők tiszteletére); sport vidámparkok (ESPN Wide World of Sports Complex); sport show-k és bemutatók helyszínei. Zauhar egyedi kínálati elemként említi a sportturisztikai *resort*ok, üdülőhelyek, villák világát is, amelyek csúcstechnológiás oktatóeszközöket biztosítanak edzéshez, gyakorláshoz és játékhoz, lehetőséget teremtenek versenyek megtartására is, az általánosságban vett sporttevékenységek végzése mellett, ezzel a szabadidős sportturizmus helyszínét megteremtve. További egyedi kínálati elemként a sportturisztikai hajóutak (akárcsak Gibson, 1998a munkájában) és a vízi járművek sporttevékenységekhez való használata (pl. jachtozás, vitorlázás) is kiemelendő, amelyek szabadidős/rekreációs és versenyzési céllal is űzhetők. A további sportturisztikai utak között említi a sportturisztikai vonzerők látogatása mellett a hivatássport-turizmushoz kapcsolódó konferenciákon, workshopokon, fórumokon való részvételt és egy régió természeti adottságaihoz kapcsolódó túrákat is, amelyeket a turisták esztétikai és/vagy fizikai okokból folytatnak (vízi és szárazföldi túrázás).

A rekreációhoz legszorosabban illeszkedő átfogó definíció a sportturizmus jelenségére: „az állandó lakhelytől való elutazások, melyek célja versenysportban vagy rekreációs sportban való részvétel, vagy azok megtekintése (élsport vagy *grassroots* szinten), illetve valamely sporttal kapcsolatos helyi vonzerő megtekintése, mint például sporthírességek csarnoka, vízpark stb. (Gibson, Attle és Yiannakis, 1997, idézi Delpy Neirotti, 2003, p. 2). Mindezek alapján a sportturizmus motiváció szerinti alcsoportjai (Delpy Neirotti, 2003) a következők: versenysportban való részvétel vagy annak megtekintése; rekreációs sportban való részvétel vagy annak megtekintése; sporttal kapcsolatos helyi vonzerő megtekintése.

A sportturizmus nosztalgia- és élményorientált dimenzióját jól szemléltetik azok az ikonikus sportlétesítmények és sportmúzeumok, amelyek önmagukban is utazási motivációt generálnak. A világszerte ismert stadionok – például az Allianz Arena (München, 2005[2]), az Emirates Stadium (London, 2006), a Spotify Camp Nou (Barcelona, 1957) vagy a Madison Square Garden (New York, 1968)

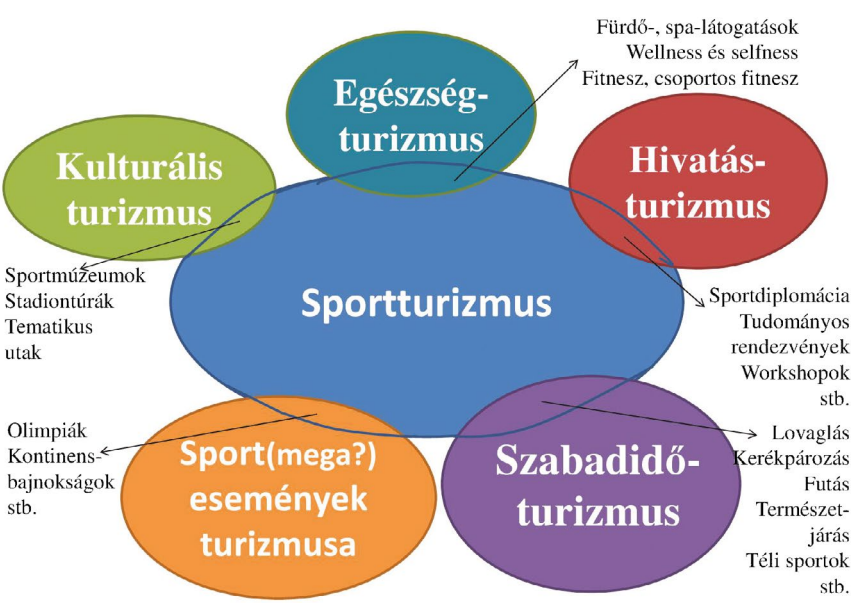
[2] A példák esetében a zárójelben szereplő évszám a létesítmény megnyitásának vagy átadásának időpontját jelöli.

– nem csupán sportesemények helyszínei, hanem építészeti, kulturális és identitásformáló jelentőségük révén is turisztikai attrakcióként működnek.

Hasonló szerepet töltenek be a sportmúzeumok és emlékhelyek, mint például a Naismith Memorial Basketball Hall of Fame (Springfield, 1939), a Hockey Hall of Fame (Toronto, 1943), a The Olympic Museum (Lausanne, 1993) vagy a Museo do Futebol (São Paulo, 2008). Ezek az intézmények a sport történeti és kulturális dimenzióját közvetítik, és a látogatók számára identitásélményt, nosztalgikus kötődést, valamint közösségi élményt kínálnak.

A jelenség hazai kontextusban is megfigyelhető: a Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, a Magyar Virtuális Sportmúzeum (2023), valamint több vidéki sportmúzeum a sportörökség turisztikai hasznosításának példái. E létesítmények a sportturizmus azon ágát képviselik, amelyben a látogatás elsődleges motivációja nem az aktív részvétel, hanem a sport kulturális és történeti értékeinek megtapasztalása.

Delpy Neirotti (2003) meghatározta, hogy a sportturizmus működésében a következő turizmuspiacok azonosíthatók: kalandturizmus, természeti turizmus, versenysportturizmus, rekreációs turizmus, szórakoztató *(entertainment)* turizmus, (sport)oktató célú turizmus, üzleti sport turizmus, egészségturizmus. A szerző holisztikusan értelmezi a sportturizmust, amely szoros kapcsolatban áll a rekreációval. Így a sportturizmust egy olyan speciális turizmuságnak tekinthetjük, amely számos más turizmusággal szinergiában, együttműködésben működik *(3. ábra)*.

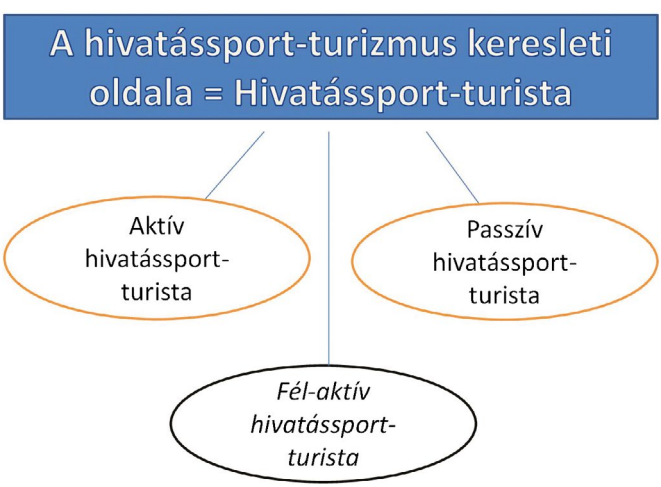


3. ábra. A sportturizmus kapcsolatrendszere egyéb turizmuságakkal.

A meghatározásokból kimaradt az *edzőtábor-turizmus,* az egyik legkevésbé kutatott terület, amelyet Kurtzman (2005) a resort-kategóriába sorol. Turisztikai jelentőséggel bír ez a szegmens is, amelyet számos magyar és nemzetközi publikáció is alátámaszt (pl. Dobay és Banhidi, 2014; Laczkó, 2021; Preljević et al., 2023).

Higham és Hinch (2018) nyomán Gammon (2022) a sportturizmus keresleti oldalát négy fő csoportba sorolja: egyrészt a sportesemények nézőiként megjelenő sportturisták, másrészt a sportesemények aktív résztvevőiként utazók, továbbá az önállóan sporttevékenységet végző, aktív sportolók, valamint azok, akik sportörökségi helyszínek és emlékek megtekintése céljából vesznek részt sportturizmusban. Az olyan sajátos sportturisztikai szereplők, mint az edzők, sportorvosok, sportmasszőrök, sportpszichológusok, újságírók és diplomaták, a hivatássportturizmusban többnyire nem önálló csoportként jelennek meg, hanem legfeljebb kísérőként vagy passzív résztvevőként értelmezhetők. Győri (2014) őket a passzív látogatók egy különleges alcsoportjában említi, „kíséret" néven, ide sorolva a házastársakat is.

Béki és Magyar (2024) javasolt bevezetni erre egy új keresleti kategóriát *(4. ábra),* a félig aktív vagy félpasszív sportturistákat, akik nem tartoznak sem a versenyzők, sem a nézők/szurkolók csoportjába, hanem inkább az előző kategóriába illeszkednek. A félaktív sportturista kifejezést találták megfelelőbbnek, mert szorosabban kapcsolódnak az aktív résztvevőkhöz.



4. ábra. A hivatássport-turizmus (lehetséges) keresleti differenciálása.

Fő jellemzőik alapján, a fentiek konklúziójaként a mozgásos rekreáció rendszerében az alábbi sportturizmuságakat különítjük el:

- *szellemi célú sportturizmus:* aktív részvétel nézőként vagy szurkolóként egy sporteseményen (futballmeccsek, teniszversenyek, Tour de France stb.);
- *rekreációs célú sportturizmus:* nem kapcsolódik versenyhez vagy teljesítményszintekhez;
- *versenyalapú sportturizmus:* hobbisport kategória (helyi futóversenyek, horgászversenyek stb.);
- *extrém/kalandsportok:* magas kockázatú tevékenységek (hegymászás, bázisugrás stb.), amelyek speciális felszerelést és fizikai felkészültséget igényelnek (Puchan, 2005).

A sportturizmus típusait a mozgásos rekreáció rendszerében így kategorizálhatjuk:

- *eseményalapú sportturizmus:* nagy rendezvények (pl. FIFA Világbajnokság, Formula–1) és helyi sportesemények (pl. Boston Marathon, Budapest Maraton és Félmaraton);
- *aktív rekreációs sportturizmus:* túrázás, kerékpározás (pl. Balaton körüli kerékpárút) és vízi sportok (pl. kajakozás a Dunán);
- *kultúra és sport ötvözte sportturizmus:* a hagyományos sportesemények (pl. pamplonai bikafuttatás) kulturális turizmust ösztönöznek;
- *wellness és sport ötvözte sportturizmus:* jóga *retreat*-ek (pl. Bali), futótáborok (pl. alpesi futótáborok), életmódtáborok, amelyek egészségtudatosságot népszerűsítenek.

A Fortune Business Insights (2025) elemzései során e három szegmensre fókuszál: aktív sportturizmus, passzív sportturizmus és nosztalgia sportturizmus. Sportágak területén viszont csak a tenisz, krikett és futball sportokat emeli ki, a továbbiakat „egyéb" címszó alatt jegyzi. A legnagyobb részesedéssel a futball-sportturizmus rendelkezik Európában és globálisan is. A legjelentősebb sportturisztikai vállalkozások között a következőket említik: BAC Sport (UK), Gullivers Sports Travel Limited (UK), Club Europe Group Travel (UK), XLSportsTours (USA), Sportsnet Holidays (Ausztrália), DTB Events (UK), Australian Sports Tours (Ausztrália), Navigo Sports (USA), Dream Team Sports Tour (Olaszország) és Melsh Sports Tours (India).

Egy megasportrendezvény megszervezése a fogadó ország számára rövid és hosszú távon is számos gazdasági, társadalmi és kulturális előnnyel jár. Emiatt az államok versenyeznek egymással, ki nyerje el a rendezés jogát. A megasportrendezvények hatására emelkedik a nemzetközi turistaérkezések szá-

ma (nem feltétlenül tartósan), így nőnek a rendező ország turisztikai bevételei is. Ám a fogadó országoknak gyakran növelniük kell például a szálláskapacitásukat, beruházniuk a városszépítésbe, illetve az infrastruktúrába (távközlés, közlekedés), stadionbővítési és -építési programokba, s akár a szórakozóhelyeket, éttermeket, bárokat is korszerűsíteni/bővíteni szükséges vagy újakat létesíteni. A szálláshelyek kapacitáskihasználtsága nő, a helyi kiskereskedelmi egységek bevétele is. A városi márkaépítés egy hosszú távú stratégiai hatás (Rachiotis, és Poulaki, 2023).

A környezeti terheléssel (pl. erdőirtás sípályák építéséhez) is számolni szükséges a megasportesemények megszervezése kapcsán. Törekedni szükséges a szén-dioxid-kibocsátás csökkentésére, a megújuló energia és energiatakarékos technológiák felhasználására, a *zero waste* erőforrásgazdálkodásra, a helyszínek zöldítésére, a biodiverzitás megőrzésére is (The Tokyo Organising Committee of the Olympic and Paralympic Games, 2018).

A megasport-rendezvényekre épített létesítmények utóhasznosítása komoly kihívást jelent, különösen akkor, ha az eseményt követően nem sikerül azokat a helyi lakosság rekreációs vagy lakhatási igényeinek szolgálatába állítani (Davis, 2020).

FITNESZ

Biróné Ilics Katalin – Fritz Péter

A fitnesz fogalma

A *fitness* szót először Herbert Spencer brit szociológus használta az 1851-ben megjelent *Social Statics* című munkájában, melyben a fitneszt bizonyos dolgokhoz (környezet, szociális élet) és egyes tevékenységekhez való alkalmasságként értelmezte. Később Charles Darvin brit biológus is ezt a fogalmat használta evolúciós elméletének leírására. A magasabb fitneszértékkel rendelkező egyedek (vagy genotípusok) nagyobb valószínűséggel maradnak életben és szaporodnak. Tehát az az élőlény fittebb, aki több utód nemzésével nagyobb számban adja tovább a génjeit a következő generációknak (Stansfield, 1997).

A fitnesz a mindennapi életben rátermettséget jelent, a fizikai és mentális teljesítő- és cselekvőképességünk optimális állapotát. A definícióba tartozik a szociális kapcsolatok menedzselésének képessége, az egyén alkalmazkodása a változó terhelésekhez, továbbá a környezet minősége, élhetősége is.

A rekreációban, illetve versenysportban a fitnesz a jó kondíciót, az optimális egészségi állapotot jelenti mind szubjektív, mind objektív módon. Ezt az állapotot rekreatív tevékenységek (szellemi, illetve mozgásos) végzésével, tudatos, valamint ésszerű edzéssel, illetve az egészséges (ha sportról van szó, akkor specifikus) étkezéssel érhetjük el.

A fitnesz egyszerre jelenti a kiváló cselekvő- és munkavégző képesség meglétének állapotát, a testi szépséget, erőt és ruganyosságot magába foglaló versenysportot, de a fitnesz lehet egy iparág is, melyben számos trend és divatirányzat jelenik meg.

A fitnesz mint állapot – a fittség

A fitneszt tekinthetjük egy állapotnak, mely a minőségi élet ismérveit tükrözi. Akkor vagyunk fittek, ha a testünk munkára kész állapotban van, a fokozott fizikai és szellemi munkához jól tudunk alkalmazkodni. Ez az állapot lehetővé teszi, hogy a napi tevékenységeket erőteljesen, indokolatlan fáradtság nélkül végezzük, és elegendő energiával rendelkezzünk a szabadidős tevékenységek élvezéséhez. A fittség elérése magában foglalja a testmozgás, a táplálkozás és a pihenés kiegyensúlyozott megközelítését, ami elősegíti az álalános egészséget és a jóllétet. „A rendszeres testmozgás, különösen az állóképességi, erő-állóképességi tevékenységek kedvező hatást gyakorolnak a pszichoszomatikus fejlődésre, segítenek optimalizálni a testösszetételt, valamint a motorikus teljesítmények szintjét is javítják" (Szakály, 2013).

A tudatos étkezésnél figyelembe kell venni az egyén életmódját, és annak elemeihez optimalizálni a mikro-, makronutriensek fogyasztását, valamint a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadék szervezetbe juttatását (Williams et al., 2012).

Erikssen (2001) definíciójában a fittség a testmérethez és testösszetételhez igazított maximális aerob kapacitást leíró kifejezés, amely a kardiorespiratorikus és neuro-muszkuloszkeletális funkció, az oxigénszállítás, valamint a pszichológiai jellemzők integrált mérőszáma. Ennek értelmében a magas fizikai fittség megköveteli, hogy mindezen fontos testfunkciók megfelelően működjenek, míg az alacsony fizikai fittség egy vagy több funkció hibás működésére utal.

A fitnesz mint sportág

1984-ben, az USA-ban tartották az első fitneszversenyt, Wally Boyko kezdeményezésére. A sportágnak mint versenysportnak komplex szabályrendszere van.

A testi szépségnek, a sportos megjelenésnek és a gyakorlatok technikai tudásának is nagy szerepe van.

A fitneszversenyek három részből állnak. Az első egy estélyi ruhás bemutatkozás, ahol az intellektust és a megjelenést is értékelik a bírók. A második részben a fürdőruhában felsorakozott versenyzők testének arányosságát, izomtónus arányait, illetve harmonikus járását pontozzák. A harmadik részben egy kilencven másodperces szabadgyakorlatot mutatnak be a versenyzők, ez a verseny fő része. Itt pontozásra kerülnek olyan képességek, mint például a ruganyosság, lazaság, erő és az akrobatikai elemek kivitelezése.

A fitnesz mint iparág

A fitneszre tekinthetünk iparági tényezőként. Fejlődése a technikai fejlődésnek köszönhető. Mind újabb és újabb trendek és irányzatok jelennek meg a fitneszteremek palettáin, így a kínálati oldal számtalan lehetőséget sorakoztat fel a szolgáltatásokban.

Trendnek tekinthető az a mozgásforma, mely a fitneszszakember által meghatározott igényeknek megfelelően akár több éven keresztül is nagy sikerrel működik, míg divatnak az inkább üzleti szempontból megalkotott, nagy lelkesedést kiváltó, rövid ideig űzött mozgások nevezhetők. Ez utóbbiak sikerüket a nagy mennyiségű belefektetett tőkének, a magas szintű reklámozásnak köszönhetik, nem a tényleges fogyasztói igényeknek. Az elmúlt évek legnépszerűbb trendjei országonként ugyan jelentősen eltérőek, de a funkcionális fitnesz vagy testsúlycsökkentést szolgáló edzésformák, az otthoni, illetve a szabadtéri aktivitások, a szabad súlyos edzések, a hordozható technológiák és a személyi edzések kiemelt helyen szerepelnek (Bíróné et al., 2022).

Számtalan fitneszfesztivállal találkozhatunk, melyek lehetnek tematikusak vagy átfogóak. Az egyik legmeghatározóbb és legismertebb fesztivál a Rimini Wellness, mely minden év májusában kerül megrendezésre, és az egész fitneszvilág képviselteti magát rajta. Itt mutatják be az új edzéstípusokat, sporteszközöket, a sportszakemberek különböző továbbképzéseken vehetnek részt.

A fitneszfoglalkozásokon kívül a táplálékkiegészítők piaca is hatalmasra duzzadt, szinte nem lehet olyan edzőtermet, fitneszközpontot találni, ahol ne szerepelnének ezek az árlistán. Míg régen a piac húzótermékei a fehérjeporok voltak, az elmúlt években jelentősen megnövekedett a kereslet a vitaminokra és a kollagénre. Továbbá a 25–45 évesek mellett a 45–55 éves korosztály is egyre nagyobb vásárlói réteget tesz ki (Kibelbeck & Biró, 2024).

Fitnesztrendek

Funkcionális edzés

A funkcionális tréning olyan edzésmódszer, amelynél az egyes izomcsoportokat nem izoláltan, hanem különböző mozgásmintákba integráltan gyakoroltatjuk (Biróné et al., 2022). Ezek a mozgásminták a tolás, húzás, hajlítás, kitörés, lépés és járásmódok, guggolás, fordítás, fordításnak ellenállás. Az edzés felkészít a mindennapi élet kihívásaira eszköztől függetlenül. Egyszerre többízületes mozgást végzünk, így a feladatok minden esetben komplexek. A cél a funkciók helyreállítása olyan gyakorlatokkal, melyek az egyén képességeihez mérten jelentenek kihívást, illetve amelyek megtanítják a sportolóknak, hogyan kezeljék a saját testsúlyukat az összes mozgássíkban. A hangsúly tehát nem azon van, hogy egy mozgásfajtával túlfejlesszük az erőt, hanem hogy egyensúlyt érjünk el a toló- és húzóerő, illetve a térddomináns csípőnyújtás (négyfejű izom és a farizom) és a csípődomináns csípőnyújtás (combhajlítók és a farizom) között (Boyle, 2020).

A funkcionális edzés nem attól lesz jó, ha túlbonyolítjuk a gyakorlatokat, helyette inkább törekedni kell a helyes kivitelezésre és a megfelelő légzésre. Az erő a csípőből generálódjon és a feszes törzsön keresztül továbbítódjon. A gyakorlatokat az egyén képességeihez igazítva könnyíthetjük (regresszió) és nehezíthetjük (progresszió) három szempont szerint. Ezek az erő, a koordináció és a kombináltság.

Az erő a leküzdendő ellenállás mértéke. A gyakorlatok során ezen változtathatunk például könnyebb vagy nehezebb súly használatával.

A gyakorlat koordináció szempontja szerinti változtatása során az alátámasztási felületet (stabil vagy instabil) módosítjuk. Például kitörés hátra alapgyakorlatot úgy nehezítjük, hogy a lábfejek egy vonalba kerülnek, vagy az elöl lévő talp alatt dynair párnát helyezünk el.

A kombináltság a gyakorlatok összetettségét jelenti. Könnyű a gyakorlat, ha egy síkban és két ütemben hajtjuk végre. Nehezebb, ha például haladás közben, vagy több mint két ütemen keresztül, esetleg több síkban dolgozunk.

Az NASM (National Academy of Sports Medicine) szerzői továbbmennek, és már nem a funkcionális, hanem az integrált vagy funkcionális-integrált edzés szavakat használják. Szerintük az ilyen edzés a következő elemeket tartalmazza (Clark et al., 2013): kinetikus lánc értékelése / integrált teljesítményprofil; integrált hajlékonyságedzés; core-edzés; egyensúlyedzés; reaktív edzés; sebesség-, agilitás- és gyorsasági edzés; integrált ellenállásedzés; táplálkozás- és sportkiegészítők; gyógyulás és regenerálódás.

A funkcionális edzések központi elemét a core-izmok erejének növelése, karbantartása adja. A „core" gyűjtőfogalomként azokat az izmokat jelöli, amelyek a hasüreget körülvéve a gerinc és a medence stabilitását biztosítják, különösen a végtagmozgások kivitelezése során, ezáltal hozzájárulva a testtartás fenntartásához (Bajsz et al., 2012). A rendszerhez tartoznak a mély gerincstabilizáló izmok – köztük a transzversospinális rendszer elemei (pl. *m. multifidus*) –, a hasizmok, különösen a haránt hasizom *(m. transversus abdominis)*, valamint a medence körüli stabilizáló izmok, például a farizmok *(m. gluteus maximus, m. gluteus medius, m. gluteus minimus)*.

A core-izmok feladata az *antirotacio* (fordításnak ellenállás), *antiextensio* (nyújtásnak ellenállás), *antilaterális flexio* (oldalra hajlításnak ellenállás). Az antirotatio gyakorlata például a szekvenciális emelés féltérdelő állásban (húzás, fordulás, nyomás). Az antiextensio gyakorlata a mellső plank vagy a kigördülések akár fitballal, haskerékkel vagy abdolly-val. Antilaterális flexiogyakorlat például az oldalsó plank és változatai.

A funkcionális edzések között találhatunk funkcionális köredzést, funkcionális step- vagy bosu-órát, de ide tartozik a CrossFit, a kettlebell, a Boot Camp, a Spartan Girja vagy a HIIT edzés is (Biróné et al., 2022).

Funkcionális köredzés

Az edzéstípus kiscsoportos, és igazak rá a köredzésekre jellemző vonások. A körök általában 8–10–12 gyakorlatból állnak, melyekből 3–4 kört végeznek. Mint az intervallumedzéseknél, itt is időbeli a bontás. A gyakorlatok (állomások) 20–30–45–60 másodpercesek, közöttük a pihenőidő kevesebb, általában feleannyi (10–15–20–30 mp). A fejlesztő hatás elsősorban az állóképességben, erőállóképességben, illetve a testtudat optimalizálódásában mutatkozik meg. Nagyrészt igazak rá a HIIT jellemzői.

Az óra speciális bemelegítéssel kezdődik, mely kezdetben dinamikus nyújtó és mobilizáló gyakorlatot (szerrel vagy anélkül), majd ún. stabilizáló gyakorlatot tartalmaz. Amíg a nyújtó gyakorlatok célja az izmok, izomcsoportok, ínak, lágyszövetek hosszának növelése, addig a mobilizáció során a nem terhelt ízület átmozgatását végezzük teljes mozgástartományban. A mozgástartományon több alkalommal megyünk át, változó sebességgel, különböző terheléssel. A stabilizáció az ízület – két csont kapcsolódása egymáshoz – helyes anatómiai pozíciójában való tartása. Azon izmokat nevezzük stabilizáló izmoknak, melyek közel helyezkednek el a mozgatott ízülethez, így lehetővé teszik azt, hogy ezen ízület csak olyan mozgásokat végezzen és akkora mozgáspályán, amilyen az ízület

számára az optimális. Ehhez azonban elengedhetetlen feltétel ezen izmok megfelelő erő- és rugalmassági állapota.



2. kép. A funkcionális köredzés állomásai.

A fő részben elsősorban multiplanáris mozgások a preferáltak a legkülönfélébb edzéseszközök felhasználásával például homokzsák, bolgár zsák, aquabag, medicinlabda, rippl tréner, slide, hajtókötél, mini és powerband vagy long band, TRX, Gflex, bosu, dynair párna, haskerék, plyobox, reakcióállvány, flexibar, gymstick stb.

Elterjedtek az ún. *funkcionális állványok/tornyok*, amelyek csupán néhány négyzetméter helyet foglalnak el, és alkalmasak felfüggesztéses eszközök, kötelek rögzítésére is.

Az edzés végi levezetés statikus gyakorlatokat tartalmaz.

HIIT

A magas intenzitású intervallumedzés *(High Intensity Interval Training vagy High Intensity Intermittent Training – HIIT)* egy speciális intervallumedzés-módszer, edzéstípus. Mind az intervall, mind a nagy intenzitású edzés előnyeivel rendelkezik. Mint az alap intervallumedzés, így a HIIT is időtakarékos jellegű, azaz a bemelegítést és levezetést nem számítva egy edzés aktív időtartama nem több, mint harminc perc. Az edzésprogramnak a lényege, hogy rövid, de nagy intenzitású munka- és rövid pihenőszakaszok váltják egymást (Thompson, 2017). Az edzés nagy részében a laktátküszöb felett, vagyis az anaerob zónában történik a munkavégzés. Külön-

böző célok elérésére alkalmas, így például a zsírból való fogyásra, a fittség megszerzésére, megtartására, fejlesztésére stb. A kívánt eredmények eléréséhez az izmokat nem izoláltan, azaz a többi izomcsoporttól különválasztva kell edzeni, hanem a nagy izomcsoportok együttes aktivizálását kell elérni, így a szervezet energiaigénye magasabb lesz, azaz több kalóriát „éget el". A HIIT az intervall típusok Dubecz (2009) szerinti bontásban a rövid távú intervalledzések közé tartozik, de a hagyományos módszertől abban különbözik, hogy a „Max Intensity Training" elvet követve a terhelés/pihenés arány nem 1:1, 1:2, 1:3, hanem épp az ellenkezője, azaz hosszabbak a terhelések és rövid a pihenőidő. Edzés után a jó teljesítőképesség 12–18 óra után, a megemelkedett teljesítőképesség pedig 48–72 óra után jelentkezik. A megfelelő regeneráció miatt így nem lehet minden nap ezt az edzéstípust alkalmazni, leghatásosabb a heti 2-3 alkalom.

A japán Izumi Tabata professzor külön módszert dolgozott ki, amely a nevéből adódóan Tabata-edzésmódszer *(Tabata Interval)* lett. A módszer lényege, hogy egy gyakorlathoz húsz másodperces rendkívül intenzív mozgás és tíz másodperces pihenőszakasz tartozik. Ezek az intervallumok nyolcszor ismétlődnek, azaz egy edzés(rész) időtartama négy perc. Izumi Tabata 1996-ban megjelent tanulmánya bebizonyította, hogy a magas intenzitású intervallumedzés effektívebb a – hagyományos aerob zónában – hosszú időn át végzett edzésnél. Egy vizsgálat során az egyik csoport tagjai hetente négy alkalommal vettek részt HIIT edzésen, valamint egyszer *steady state*-en végzett edzésen. A másik csoport csak steady state-en végzett munkát hetente öt alkalommal. A steady state csoport a kutatás végeztével magasabb VO_2 maximális szinttel rendelkezett (52-ről 57 ml/kg/perc), de a Tabata-csoport alacsonyabb szintről indult és összességében jobban fejlődött (48-ról 55 ml/kg/perc) (Tabata et al, 2007).

Crossfittesek körében ismert, de bárki számára alkalmazható módszer az AMRAP *(as many rounds as possible),* azaz meghatározott idő alatt annyi kör, amennyi csak lehetséges. Ez esetben az egyik dinamikus gyakorlatot a meghatározott ismétlésszám elvégzése után a következő gyakorlat követi, és a gyakorlatsor végén újra indul a kör. A cél – meghatározott idő alatt a legtöbb kör végrehajtása – lehet például 15 percig 20 jumping jack, 20 squat, 20 chrunch, 10 push up.

CrossFit

Egy Amerikában született fitneszrendszer, amelynek megalkotója Greg Glasmann. Célja a valódi élet minden kihívására is megfelelő választ adó „funkcionális" erő kialakítása, és az alapja az intenzív és állandóan változó edzésingerek biztosítása. Minimális eszközkészlettel, akár a szabadban is elvégezhető, a minimál stílu-

sú konditermeket preferálja, nincs szükség modern kondigépekre. A CrossFit célja a test erejének, teljesítőképességének növelése.

A CrossFit több sportág gyakorlatanyagát felhasználó edzésmódszer. Ezek a sportágak: a súlyemelés, az erőemelés, az atlétika, a gimnasztika, a torna, az úszás és az evezés. Több izomcsoport is részt vesz az edzések során, egy egész testet igénybe vevő és átmozgató módszerről van szó. Olyan izmokat fejleszt, amelyek nemcsak sportolás közben kapnak értelmet, hanem a hétköznapi életben is. A CrossFit lényege és célja a lehető legjobb fittségi állapot elérése.

A CrossFit komplex gyakorlatokból áll (*Workout of the Day – WOD*), melyek az egész testet egyszerre dolgoztatják meg a lábujjaktól a nyakig. Glassman ezeknek a WOD-oknak női neveket adott. Először még csak hét nevet – Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Elisabeth, Fran – nevezett meg, majd egy év múlva további női nevekkel egészítette ki a listát: Isabel, Jackie, Karen, Linda, Mary, Nancy. A „Chelsea" során például harminc percen át minden egész perckor el kell végezni 5 húzódzkodást, 10 fekvőtámaszt és 15 guggolást tartalmazó kört. A „Fran"-ben guggolásból felállva kell kinyomni egy rudat a fej fölé, majd ezután jöhet a húzódzkodás. Az első körben 21, a másodikban 15, a harmadikban 9 ismétlést kell végezni. A „Nancy" során 400 méter futás párosul például 43 kg-mal végzett 15 ismétlés fej fölötti guggolással (a rudat a fej fölött kell tartani, mint a súlyemelők a szakításnál), öt kör időre a feladat.

Kettlebell

A kettlebell – egy vasgolyó fogantyúval – az erő és robbanékonyság fejlesztésére szolgál. A formának köszönhetően a fogás messze esik a súlyzó középpontjától, így a gyakorlat tökéletes végrehajtásához folyamatos koordináció és koncentráció szükséges (Biróné et al., 2022). A gyakorlatok öt mozgásforma köré csoportosulnak. Ezek a következők: tolás, húzás, csípőlökés, guggolás és cipelés (John, 2015).

A kettlebell megfelelő súlyának megválasztása akkor jó, ha tíz ismétlést végrehajtva a gyakorlatok mozdulatainak kivitelezése során a mozgásminőség kiváló és biztonságos. Tehát az erőgyakorlatoknál a súly mozgatása a teljes rendelkezésre álló mozgástartomány során kontrolláltan, egyenletes tempóban megy végbe, míg a ballisztikus gyakorlatoknál a maximális robbanékonyság és gyorsaság fenntartható megfelelő technikai kivitelezés mellett.

Az általában 30–40 perces edzés a következő tartalmi egységekből épül fel: légzőgyakorlatok; saját testsúllyal végzett mobilitásfejlesztő gyakorlatok; kisebb ellenállással végzett stabilizációs és integritásfejlesztő gyakorlatok az izom-koordináció és a helyes testtartás kialakítása érdekében; a hat alapgyakorlat tech-

nikai elsajátítása regressziós és progressziós segédgyakorlatok alkalmazásával; a fő terhelési szakasz, azaz az erőfejlesztő munka; végül levezetés és izomrelaxációs légzőgyakorlatok (Ujváry & Szabó, 2023).



3. kép. Kettlebell.

A legismertebb kettlebell-gyakorlatok közé tartozik a *swing* (orosz lendítés), a *halo* (fej körüli körzés), a TGU (török felállás), a *goblet squat* (serlegguggolás), a *clean* (felrántás), a *press* (nyomás), a *windmill* (szélmalom) és a *saw* (fűrész).

További fitnesztípusok

Bodyblade

A *bodyblade* egy rugalmas vékony fémlemez, amelynek mindkét végén kis súlyok találhatóak, középen pedig széles fogantyúja van. A módszer kulcsa a gyors kontrakciós technológia (RCT). Az eszköz előre-hátra vagy fel-le rázásával percenként akár 270 izomösszehúzódás érhető el.

Bungee fitnesz

Ez a fitnesztípus a felfüggesztéses edzések csoportjába tartozik. Egy dinamikus kötél van a plafonra rögzítve, a megfelelő ellenállás elérése érdekében a kötél a sportoló testsúlyához és testmagasságához van igazítva. A kötél másik vége a sportoló derekán lévő „beülőre" csatlakozik. Ez a dinamikus kötél biztosítja a levegőben

végrehajtható gyakorlatokat. Az órán dinamikus, zenére végzett koreográfiát tanulnak a résztvevők. A bugee fitnesz fejleszti a mozgáskoordinációt, az erő-állóképességet és a ritmusérzéket.



4. kép. Bungee fitnesz.

ZUU fitnesz

A program a HIIT edzés egyik fajtája, harminc perces intenzív, saját testsúlyos gyakorlatokból áll, melyben az állatok mozdulatai elevenednek meg. Az állatszerű gyakorlatok az emberi mozgás hét, széles kategóriáját követik: lökés, húzás, guggolás, kitörés, hajlítás, csavarás, helyváltoztatás. például békaguggolás, szamárrúgás stb.

Babakocsifitnesz

A fitneszipar gondolt a kismamákra is. A szülés alatt óhatatlanul is felszaladt kilóktól megszabadulni, a testet újra formába hozni nem egyszerű feladat baba mellett. Erre találták ki a sportbabakocsikat, amikkel nemcsak a városi közlekedés könnyíthető meg, és persze jóval esztétikusabbak is elődjeiknél, hanem könnyebben tudjuk tolni őket futás közben, vagy számos funkcionális gyakorlat végezhető séta közben. Amíg a baba a kocsiban alszik, az édesanya, vagy akár az édesapa letudhatja az aznapi edzését (Biróné et al., 2022).

Rúdfitnesz

Az edzéstípus mozgásanyaga rúd körüli forgásokat, erő-, és hajlékonysági elemeket tartalmaz, melyeket talajon és rúdon hajtanak végre a résztvevők. Ötvözi az akrobatika, a saját testsúlyos edzés, a *street workout* és a szertorna elemeit. Kecses, nőies mozdulatokból, táncos elemekből áll, melyek kivitelezése tiszta erőt igényel. Ez az edzésforma tehát erősíti az izmokat, fejleszti a koordinációt, a hajlékonyságot. A mozdulatok erőt és erotikát sugároznak. Követői között minden korosztály megtalálható.

Falpilates

Ebben a fitnesztípusban a klasszikus pilates gyakorlatokat a falnál kell elvégezni. A fal támaszként és ellenállásként is szolgál. Nagy előnye, hogy otthon is elvégezhető, és a fal használata segít az egyensúlyérzéket igénylő feladatok (pl. egylábas gyakorlatok) könnyebb elvégzésében.



5. kép. Falpilates-gyakorlatok.

Szabadtéri aktivitások – kondiparkok

A szabadban gyakorolható fizikai aktivitások – a futás vagy erőteljes séta (pl. nordic walking, power walking) – mellett a szabadtéri kondiparkok használatának lehetőségét hordozzák az olyan szabadtéri aktivitásnak helyet adó létesítmények, mint a kondiparkok.

A kondiparkok oszlopokból, állványokból álló „felnőtt játszóterek", melyen sokoldalúan, változatosan erősíthetünk saját testsúllyal. A kondiparkok eszközei: majomlétra, párhuzamos korlát, bordásfal, hasfal, nyújtó, bordásfal háttámaszszal, ferdepad, gombák, z-korlát, speciális, gumitéglás talaj, gyűrű, mászókötél, bokszzsák (Gödrösi, 2016).



6. kép. Bestrong kondipark.

A kondiparkok talaja gumitégla, mely csúszásmentes, továbbá erőelnyelő, és vízáteresztő funkcióval van ellátva, minimális karbantartást igényelnek.

Hazánkban a legnépszerűbb magyar kondiparkot gyártó cég a Bestrong Kondipark Magyarország, ezt követi a Hard Body Hang. Számos nagyvárosban, községben és kisebb településen is megtalálható.

Hordozható technológiák

A hordozható technológiák segítségével pontos adatokat kaphatunk testünk állapotáról, illetve az edzésmunkánk nyomon követéséről. A különböző aktivitásmérők, okosórák, pulzusmérő eszközök, GPS-követők, okos szemüvegek néhány éve jelentek meg, és fejlődésüknek nagy jövőt jósolnak (Biróné et al., 2022).

Személyi edzések

A személyi edzés mint önálló hivatás viszonylag új keletű. Klasszikus, fitneszcélokat kielégítő változatával már a 20. század elején találkozhatunk, amikor is nem konkrétan egyes fizikai képességek kiemelése volt a cél, hanem az általános testi-lelki teljesítmény és közérzet javítása. Kialakulása az USA-ból eredeztethető, elsősorban New York, Florida, illetve Dél-Kalifornia területére tehető. Kezdetben modellek, filmsztárok, politikusok vették igénybe ezt a szolgáltatást. Mára már teljesen elfogadottá és elérhetővé vált az átlagemberek számára is, hogy megfelelő végzettséggel rendelkező személyi edzővel edzhessenek (Zopcsák, 2010).

A személyi edző által vezetett órák jelentősége abban rejlik, hogy a felkészült szakember a vendég életkorának, nemének, edzettségi állapotának és a kitűzött céljának megfelelő speciális programot képes összeállítani. Az edzés tehát személyre szabott, jól illeszkedik a vendég igényeihez (Müller, 2015).

A személyi edző

A fitneszszakemberek legfőbb közös jellemzője, hogy sportszakirányú alapképzettséggel rendelkeznek, így a szakmai ismeretek birtokában vannak. Ezen tudásanyag kevés lenne egy korszerű személyi edzésprogram tervezéséhez, illetve levezényléséhez. Az okleveles személyi edzőknek megfelelő kommunikációs képességgel, átfogó, egészségtudatos ismeretekkel, vendégorientált és perszonalizált szolgáltatások kialakításának ismereteivel kell rendelkezniük. A szakma folyamatos fejlődése miatt érteniük kell a korszerű eszközpark alkalmazásához, valamint ismerniük kell a legújabb fitnesztrendeket. Fontos továbbá a csapatmunkára való képesség és a klientúra menedzselésének képessége. A szakmai ismeretanyag mellett az edzőknek megfelelő szociológiai, pedagógiai, pszichológiai, illetve kommunikációs tudásanyaggal és készséggel kell rendelkezniük (Zopcsák, 2010).

Mivel a fitnesziparban számos tevékenységi kör létezik, ezért az EREPS (European Register of Exercise Professionals) feladata az, hogy az ún. „regisztrációs minősítés" által elismerje a hivatásos edzők egyéni teljesítményét. Az EREPS-be való belépés szakképzettséghez kötött, de a szervezet elismer egyéb eredményeket és az iparágban szerzett tapasztalatot is. Minden egyes tevékenységi körhöz a szükséges szakképzettséget három „összetevő", illetve „rész" határozza meg. A szakképzettség részei olyan alapvető előírások, melyeket az Európai Egészség- és Fitnesz Szövetség (EHFA) fejlesztett ki. Az EHFA előírásainak alapja az Európai Szakképzési Keretrendszer (EQF), ami nem más, mint egy közös európai hivatkozási rendszer, mely összeköti a különböző országok képzési rendszereit, és „összehangolóként" értelmezhetőbbé teszi azokat. Az EREPS-hez hasonlóan jött létre az Észak-Amerikai Edzőregiszter, az USREPS, és 2012-ben indult útjára a Magyar Edzőregiszter, a HUREPS. A személyi edző az EQF 4-es szintjéhez tartozik, melynek meghatározó elemei: *szaktudás:* széleskörű tárgyi és elméleti tudás a munka vagy a képzés területén; *készség:* kognitív és gyakorlati készségek skálája sajátos problémák megoldására a munka vagy a képzés területén; *szakértelem:* általában előrelátható, de meg is változható munka- és tanulási környezetben önállóan szervezi tevékenységét, valamint mások rutinszerű munkáját ellenőrzi, némi felelősséget vállal mások értékelése és fejlődése területén.

A személyi edzők első feladata a kliens céljainak, elképzeléseinek megismerése. Ezt követi a kliens fittségi állapotának és testalkati mutatóinak felmérése (vizsgálatok, tesztek). A kapott kiinduló szintnek, az egyéni igényeknek, valamint a lehetőségeknek (szabadidő, anyagiak) megfelelően prognózist készít. Ennek alapján hosszú, közép és rövid távú célokat fogalmaz meg, optimális edzésfajtát ajánl (mozgásforma, intenzitás, terjedelem), edzéstervet készít és segít annak végrehajtásában. Alkalmazza a fittségi edzés elveit, módszereit és eszközeit. A közös munka során a személyi edző folyamatosan figyeli és értékeli a fejlődést, ha szükséges, módosítja az edzésprogramot. Folyamatosan motivál.

A személyi edző eszközei

A kliens állapotától, céljaitól, beállítottságától, motivációjától függően a személyi edző az eszközök széles repertoárjából válogathat (erőfejlesztő gépek és eszközök, felfüggesztéses eszközök, instabil felületek). Az alábbiakban néhány példát mutatunk be a személyi edző által leginkább alkalmazott eszközökből. Ezek lehetnek például *erőfejlesztő gépek, eszközök:* lapsúlyos gépek, kézi súlyzók, súlyzó rudak (tárcsák), padok, erőkeretek, kinesis-fal stb. *Felfüggesztéses edzéseszközök:* TRX,

GFlex, Rip60, (torna)gyűrű stb. *Instabil eszközök:* Togu Jumper, Bosu Jumper, Core Board, DynAir stb.

A testépítés

A testépítés a megfelelő edzés és pihenés (alvás, regeneráció), illetve a szigorú táplálkozás kombinációja, melynek fő elemei a szabad súlyokkal vagy lapsúlyos gépekkel végzett konditermi edzés, illetve kardioedzés. A súlyzóval végzett testépítő gyakorlatok során egyízületes mozgásokat végzünk (izolált gyakorlat), gyakran egy mozgássíkban, kötött mozgáspályán. Az edzések során az izmok összehúzódnak, majd elernyednek. A megemelt súly nagysága, azaz amit képesek vagyunk megemelni, három tényezőtől függ: hány izomrostot tudunk megmozgatni, milyen erősek az egyes rostjaink, milyen az emelési technikánk.

Az egyes izomrostok (vörös, fehér) eltérő tulajdonsággal rendelkeznek, így ezeket a jellemzőket az edzés során figyelembe kell venni.

A vörös rostok a vázizomzat 50-60%-át teszik ki. Lassú összehúzódásra, de tartós munkára képesek. Lassan fáradnak ki, és rövid idő alatt regenerálódnak. Fő funkciójuk a stabilizálás. Rövidülésre való hajlamuk miatt sok nyújtást, lazítást igényelnek. Vörös rostban domináns például az egyenes combizom *(rectus femoris)* vagy a nagy mellizom *(pectoralis major).* Edzésük kisebb súllyal, több ismétlésszámmal történik.

A fehér rostok a vázizomzat 40-50%-át adják. Gyorsan aktivizálódnak, gyors mozgások kivitelezésére képesek. Gyorsan fáradnak ki, és lassan regenerálódnak. Gyengülésre való hajlamuk miatt elsősorban erősítést igényelnek. Fehér rostban domináns izmok például a nagy farizom *(gluteus maximus),* egyenes és ferde hasizmok *(rectus abdominis, obliquus externus abdominis, obliquus internus abdominis).*

A testépítők kisebb súllyal (a maximális súly 75%-ával), több ismétlésszámmal dolgoznak. Minden sorozatot a teljes kimerülésig folytatnak, aztán rövid pihenő után további sorozat következik. Egy testrész esetében akár 15–20 különböző gyakorlatot is végeznek. A fejlődés eléréséhez az edzés intenzitásán növelni kell: a használt súly növelésével vagy az ismétlések számának növelésével az egyes sorozatokon belül; a sorozatok közötti pihenőidő csökkentésével; kettő vagy több gyakorlat kombinálásával (szuperszettek, triszettek).

Néhány eljárás az intenzitás növelésére: *erőltetett ismétlés:* a fáradást követően a társ egy kicsit besegít; *túlcsordulásos edzés:* viszonylag könnyű súlyt a mozgás végén kitartunk – tovább feszül az izom; *vetkőző módszer:* leveszünk a súlyból a fáradás után, és még dolgozunk tovább; *heavy–duty:* nem piramis módszerrel dolgozunk, hanem egyből a legnagyobb súllyal; *negatív ismétlés:*

„csalással" megemeljük a súlyt, majd nagyon lassan engedjük le; *erőltetett negatívok:* a visszaengedésnél a társ a súlyt kissé visszatartja.

Az izomerő fejlesztése mellett a konditermek lehetőséget biztosítanak az állóképesség fejlesztésére is. A testépítők is állóképességi edzést végeznek azért, hogy plusz kalóriákat égessenek el, azaz hogy a kalóriát ne táplálékmegvonással kelljen elérni. Ehhez a célhoz számos kardiogép áll a sportolók rendelkezésre.

A kardioedzés a szívet, a teljes keringési rendszert és a légzés szervrendszerét edzi, napjainkban az egyre divatosabb személyi edzések hatékony kelléke. Míg az erőedzés elsősorban a szervezet anaerob energianyerési rendszerét foglalkoztatja, addig a különböző bicikliken, karbiciklin, taposógépen, gyaloglógépen, evezőgépen stb. végzett kardiofitnesz aerob terhelést ró a szervezetre. Az edzések megkezdésekor különösen, de azután is nagy hangsúlyt kell kapnia a keringési edzésnek, melynek hatására erősödik a szívizom, csökken a nyugalmi pulzusunk – takarékosabb munkára kapcsol a szív nyugalmi állapotban is –, a test zsírtartalma – a bőr alatt és a zsigerek között is – csökken.

A tüdő kapacitása fokozódik, az erek tisztulnak, és rugalmassá válnak az érfalak, a koleszterinszint csökken, az elhízás megszüntethető vagy megelőzhető, a bőr megszépül, és megelőzhetők a szív- és egyéb keringési megbetegedések, a szívbetegségek rizikója minimálisra csökken. A rendszeres kardiofitnesz hatására az immunrendszer erősödik, a szervezet méregtelenítési folyamatai hatékonyabbá válnak, szinte végtelen a lista, mennyit profitál a szervezet ebből az igen egyszerűen végezhető mozgásformából. A lényeg, hogy sose jussunk el a légszomj állapotába, és fokozatosan, hétről hétre terheljük magunkat.

Aerobik és fitneszaerobik

Az „aerobik" szó, mely lényegében azt jelenti, hogy „oxigén jelenlétében", Dr. Kenneth H. Cooper nevéhez fűződik. Aerobikról szóló könyvét 1968-ban adták ki, mely hatalmas siker volt, és elindította az aerobikot világhódító útjára. A sportág népszerűsítése Jane Fondának köszönhető, akinek személyisége és tevékenysége nagy hatással volt az aerobikmozgalom kialakulására. Ehhez segítséget kapott az akkori amerikai politikai vezetéstől, amelyik zászlajára tűzte az egészséges életmód és a mozgás fontosságát.

Az aerobik mint aerob mozgásforma a könnyűtől a közepes intenzitásig terjedő munkavégzés, ritmust és gyakori ismétléseket igénylően a nagy izomcsoportok megmozgatását feltételezi. Az edzés során a szervezet oxigén jelenlétében végzi az energianyerést. Legalább húsz percig kell tartania ahhoz, hogy az egyén

elérje a célpulzust. Ez a folyamat a szív- és érrendszer, valamint a légzőrendszer edzésére és javítására szolgál.

Az aerobikgyakorlatokkal szerzett állóképesség, az edzett keringési és légzőrendszer hosszabb, intenzívebb munkavégzést tesz lehetővé.

Az aerobik sportágnak két, alapjaiban megegyező, de céljában eltérő ágazata ismert: a fitneszaerobik és a versenyaerobik. A fitneszaerobik célja az edzéselméleti és módszertani elveknek megfelelően a fizikai kondíció és elsősorban az aerob állóképesség fenntartása és fejlesztése, a vázizomzat és a testtartásért felelős izomcsoportok erejének növelése és szakszerű nyújtása, a mozgáskoordináció fejlesztése, az optimális testarányok kialakítása, valamint a mozgásigény kielégítése. Az aerob edzésformák – így az aerobik is – jól ismert élettani adaptációkat váltanak ki: a szívizom edződésével nő a verőtérfogat és a szív hatékonysága, csökken a nyugalmi pulzusszám és a vérnyomás, javul a kapillarizáció és a tüdő oxigénfelvevő-képessége, gyorsulnak az anyagcsere-folyamatok, hatékonyabbá válik a tápanyagok hasznosítása, növekedhet a HDL-koleszterin szintje, valamint javulhat a mozgáskoordináció és a központi idegrendszer szabályozó működése. A rendszeres aerob terhelés az immunrendszer ellenállóképességét is növeli, továbbá kedvezően befolyásolhatja a kettes típusú cukorbetegség prognózisát (HbA1c-csökkenés, BMI-normalizálódási tendencia; Najafipour et al., 2017), és epidemiológiai vizsgálatok alapján a vastagbéldaganatok előfordulása is csökkenhet rendszeres testedzés mellett (Boyle et al., 2012).

A pulzus az egyik legfontosabb indikátora a szervezet fizikai terhelhetőségének, mivel fontos információval szolgál a test pillanatnyi fittségi állapotáról. Hosszú távon követve, rendszeres aerob edzés mellett, a szervezet edzettségi állapotának, állóképességének növekedésével a nyugalmi pulzus csökken, terhelés hatására a pulzusszám lassabban emelkedik.

Az aerobik órák elengedhetetlen „kelléke" a zene. Egy jól kiválasztott zene meghatározza a hangulatot, dinamikája magával ragadó, növelheti a hatékonyságot.

Általában 4/4-es zenét használunk az aerobik órákon. Ez alól kivételt képez a wellness-step óra, ahol speciális ¾-es zenét alkalmazunk.

A zene sebessége (ütés/perc – bpm / beats per minute) óratípusonként eltérő. A bemelegítés általában 124–132 bpm, a fő rész 132–155 bpm is lehet tartalmától függően. Az óra végi levezetés zenéje lassú, relaxációs hatású.

A fitneszaerobikon belül megkülönböztetünk szárazföldi és vízi aerobikot.

A *szárazföldi aerobik* alapórája biztosítja azokat a szakmai ismereteket, amelyek az aerob állóképesség fejlesztését és az erő-állóképesség növelését célozzák, általában 50–50%-os arányban megosztva az álló helyzetben, illetve a talajközeli helyzetben végzett gyakorlatok között. A kitűzött céltól függően az órák lehetnek

állóképesség-fejlesztő, testsúlycsökkentő vagy testépítő-erőfejlesztő jellegűek. A kívánt edzésadaptáció többféle módszerrel érhető el:

– *A keringési és légzőrendszer fejlesztésének módszereivel:*
- high impact óra: a kétszeres testsúlynál nagyobb erő talajjal való érintkezése, például futás, szökdelés, ugrás;
- intervallóra: az intervallumos módszer valamennyi változatának sajátja a terhelési és pihenési intervallum rendszeres váltakozása (lásd részletesebben a rekreációs edzés fejezetben).

– *Az izomerő állóképességének fejlesztési módszereivel és eszközeivel:*
- saját testsúllyal végzett gyakorlatok;
- csukló- és bokasúlyzó használata;
- gumiszalag, gumikötél használata;
- köredzés;
- step lépcső használata.

– *A testsúlycsökkentés módszerével:*
- low impact óra: kisebb, mint a másfélszeres testsúly talajjal való érintkezése, például járás, lépéskombinációk.

– *A testépítés-erőfejlesztés módszereivel és eszközeivel.*

Az aerobik és a fitnesz mozgásformái szinte korlátlanul kombinálhatók, ezért a variációs lehetőségek gyakorlatilag kifogyhatatlanok. A legelterjedtebb óratípusok több csoportba rendezhetők: az úgynevezett „body" órák (BodyArt, Deep Work, pilates, jóga, stretching, callanetics, gerinctréning) a testtudatot, a mobilitást és a stabilizációt fejlesztik; a „ball" órák (fitball, bodyball, softball) instabil labdás eszközökkel dolgoznak; a „dance" órák (dance aerobik, zumba, hip-hop aerobik, port de bras, poundfit stb.) a zenéhez kötött koreografált táncelemekre épülnek; a „bike" órák (spinning, spinracing, indoor cycling) a kerékpározás beltéri szimulációját használják állóképesség-fejlesztésre; a súlyzós–rudas edzések (Hot Iron, Body Pump, Power Dumbell) a teljes test erő-állóképességét célozzák; a hevederes edzések (TRX, GFlex) a saját testsúlyos funkcionális gyakorlatokat teszik lehetővé; míg a speciális eszközös edzések (Kangoo, X-CO, Flexibar, Stickwalking, antigravitációs jóga, Gymstick, trambulinos edzés) az egyensúly, a koordináció, a mélyizmok aktiválása és az ízületkímélő, élményalapú mozgásfejlesztés területén nyújtanak változatos edzéslehetőségeket.

A vízi aerobik *(aquafitnesz)* olyan kondicionáló torna, amelyet speciálisan erre a célra kifejlesztett eszközökkel, 25–30 fokos vízben végeznek. A gyakorlatok korra és nemre való tekintet nélkül, mindenki számára könnyen elsajátíthatók, még úszástudás sem szükséges hozzá.

Mozgás közben a testre a víz felhajtóereje és a közegellenállás hat. Vízben a súlyunknak csak 3,6 százalékát nyomjuk, ezért minden olyan mozgás, ami a szárazföldön megterhelő, itt gond nélkül végezhető. A mellig érő vízben csupán a szokásos erőkifejtés 20–50%-át kell végeznünk, mely megkönnyíti az izmok és ízületek munkáját. A víz közegellenállása tizenkétszerese a levegőének, tehát az ebben a közegben mozgó ember ennyivel nagyobb munkát végez, mint a szárazföldön. A vízben a végtagok bármely irányának megváltoztatásához sokkal nagyobb erőt kell kifejteni.

Az aquafitnesz fejleszti a koordinációs képességet, a legtöbb izomcsoportot egyszerre és alaposan megmozgatja. Kiváló alternatívája a hagyományos aerobik óráknak és hasznos kelléke a balesetek utáni rehabilitációs programoknak. A víz ellenállása, sajátos tulajdonságai miatt, elősegítheti a szív és a keringési rendszer erősítését, lehetővé teszi a kondicionáló programok kombinálását.

Mindezek mellett kitűnő hatással van gerinc- és ízületi problémákra, reumás panaszokra, kitűnően alkalmazható a legyengült szervezet megerősítésére, a sérülések utáni rehabilitáció elősegítésére, jótékonyan hat az anyagcserezavarokra, a vegetatív idegrendszerre, segíthet a fogyásban, javítja a keringést, relaxál, pihentet, kitűnő testtartásjavító.

Az aquafitnesz órák zenére, a zene ütemére végzett gyakorlatokat tartalmaznak. A zene ütemszáma eltérő lehet, egy eszközös óráé kb. 120–128 bpm, egy táncos óráé (pl. zumba) 132 bpm is lehet. Az órák felépítése a fitnesz órákéval megegyező. Legismertebb eszköz nélküli óratípusok: az aqua zumba, aqua dance, aqua boksz, nyújtó-lazító torna.

Az aquafitnesz segédeszközei: a speciális eszközök pillekönnyűek, rugalmas, szivacsszerű anyagból készülnek, mégsem szívják magukba a vizet. A különféle segédeszközöket a vízben mozgatjuk, ami annyit tesz, mintha egy 2–3 kg-os súlyzót emelgetnénk a levegőben – ám annak minden veszélye és kellemetlensége nélkül.

- *Víziöv:* rugalmas, a mozgó testhez igazodó gumihab. Körülveszi a mellkast, és fenntartja a testet a vízen, így mélyvízben a gyakorlatok során a fej soha nem merül a víz alá.
- *Bokamandzsetta:* a bokákra felhelyezett szivacspánt mélyvízben a víziövet egészíti ki.
- *Egykezes vagy kétkezes vízisúlyzók:* A speciális habból készült súlyzók a szárazföldön pillekönnyűek. A víz alatt viszont a közegellenállás hatására mozgatásuk jóval nehezebb, olyan, mintha a szárazföldön 2–5 kg súlyzóval edzenénk.

- *Vízinudli:* Tömör szivacsból készült 1,5–2 méteres rúd, amely egyrészt segít a testet fenntartani, másrészt sekély vízben kiváló ellenállásként használható.
- *Gumicipő:* a cipő meggátolja a csúszást az ugrások, lépések, futás közben.
- *Kesztyű:* az úszóhártyához hasonlatos kesztyű, amely növeli az ellenállást.
- *Víz alatti step lépcső:* a gyakorlatok hasonlóak, mint a szárazföldi step órán, viszont a koreográfiában a hirtelen mozdulatok, irányváltások nem megvalósíthatók.
- *Aqua gymstick:* a gymstick eszköz vízben használható változata. Mozgásanyaga megegyezik a szárazföldi óra mozgásanyagával.
- *Gumilabda:* célszerű a kisebb méretű labda használata, mely elfér bárki tenyerében. A vízben nyomások, körzések, húzások, tolások végezhetőek vele.
- *Úszódeszka:* polifoamból készült eszköz. Alakja és mérete miatt nagy ellenállást biztosít.
- *Aquabike bicikli:* két fajtája ismert. Az egyik a medence aljára helyezhető, míg a másik típust a medence falára lehet rögzíteni. A két csúszásmentes pedállal ellátott kerékpárok mezítláb használhatók. Az ellenállás a spinning kerékpárokhoz hasonlóan állítható.
- *Aquawallgym:* Egy magyar fiatalember – Pribélyi Péter – nevéhez fűződik a 2011-ben piacra került Aquawallgym™, amely a világ első olyan mobil vízi kondigépe, ami gyakorlatilag bármilyen medence falára rögzíthető anélkül, hogy meg kéne bontani a falat. Igazi előnye, hogy a tér minden irányába, három dimenzióban teszi lehetővé a mozgást, így a legtöbb izomcsoportot megmozgatja. Azonban az eszköz önmagában kevés, mert nagyon fontos, hogy a kívánt hatás elérése érdekében megfelelően használni csupán az ehhez a készülékhez kidolgozott speciális edzésmódszer segítségével lehet.

Versenyaerobik

A versenyaerobik mozgásanyaga és a gyakorlatok technikai végrehajtása alapvetően megegyezik a fitneszaerobikéval, de intenzitását, a koordinációs képességek színvonalát, a dinamikus aerobik koreográfiát, a versenyterület nagyságát és a gyakorlat időtartamát tekintve lényegesen eltér attól.

A versenyeken alkalmazott általános szabályrendszer a Magyar Torna Szövetség Aerobik Szakágának (régebben Magyar Aerobik Szövetség – MAESZ) saját rendszere, amely a FIG Code of Points (COP) 2022-2024 szabályaira épül. A versenyeket korcsoportok szerint rendezik: az UP III kategóriába a 7–11 évesek, az UP II-be a 12–14 évesek, az UP I-be a 15–17 évesek tartoznak, míg a felnőtt

korosztály 18 éves kortól indul. A versenyszámok egységek szerint is elkülönülnek: létezik egyéni (női és férfi), vegyes páros, trió és csoport. A triók háromfős összeállításban indulnak (férfi, vegyes vagy női felállásban), míg a csoportok ötfős formációkban versenyeznek, szintén férfi, vegyes vagy női összeállításban.

Ebben a sportágban négy versenyszámot különböztetnek meg az egyesületben sportolók számára és további kettőt a Diákolimpia „B" kategóriájában induló versenyzők és egyesületi formában a Magyar Kupa versenyein „BA" kategóriában induló versenyzők számára. Ezek a versenyszámok speciális szabályrendszerükben különböznek egymástól. A versenyeket versenyszámok szerint is kategorizálják: ide tartozik a Sport Aerobik (SA), az Aero Dance (AD), az Aero Step (AS), valamint az iskolai formaként megjelenő Basic Aerobik (BA) és Step Aerobik (ST), továbbá a Challenge Aerobik (CH).

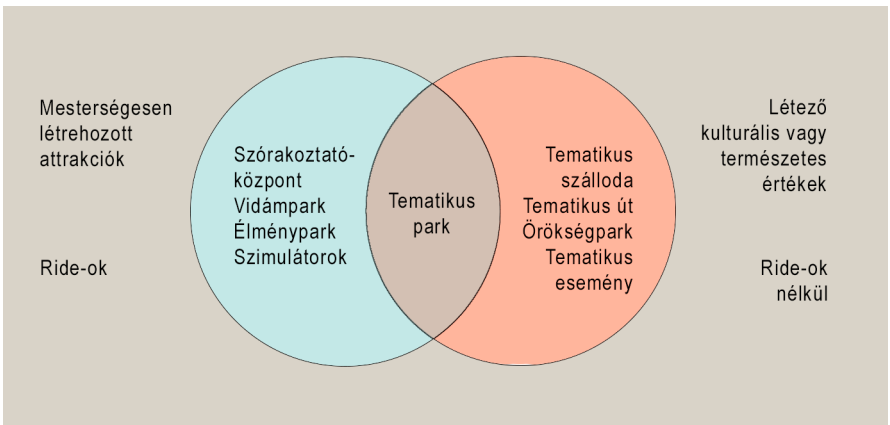
TEMATIKUS PARKOK

Fritz Péter – Magyar Márton

A tematikus parkok „különlegesen tervezett rekreációs létesítmények, amelyek koherens narratívával összekapcsolt attrakciókat kínálnak, szórakoztatási és kereskedelmi funkciók integrációjával" (Clavé, 2007). Ide sorolhatók az étkezési és vásárlási lehetőségeket is kínáló létesítmények, amelyek általában belépődíj ellenében látogathatók, például a Disney parkok, az Europa Park vagy az Alton Towers. Az IAAPA (Vidámparkok és Attrakciók Nemzetközi Szövetsége) meghatározása szerint a tematikus park olyan állandó helyszínen működő létesítmény, amelynek fő vonzerejét az izgalmas játékok (*ride*-ok) jelentik, és egyben valamilyen meghatározott témára épül. Vannak azonban olyan tematikus parkok is, amelyek ugyan egy adott tematika köré szerveződnek, de nem rendelkeznek jelentősebb játékokkal – ilyen például a dániai Legoland vagy a finnországi Santa Park (Puczkó & Rátz, 2002).

A tematikus parkok olyan nagy léptékű turisztikai és szabadidős attrakciók, amelyek széles közönséget vonzanak, a család minden tagja számára kínálnak programokat, és magas egy főre jutó bevételt termelnek, ezáltal gazdaságélénkítő szerepet tölthetnek be egy adott térségben (Puczkó & Rátz, 2002).
Magyarországon a tematikus park mint turisztikai termék újdonságnak számít. Puczkó és Rátz (2002) megállapítása szerint nemcsak hazánkban, hanem Kelet-Európában sehol sem található olyan turisztikai létesítmény, amely megfelelne a tematikus parkok kategóriájának.

A rekreációhoz, szabadidő eltöltéshez és turizmushoz is egyaránt kötődő speciális vonzerőként említi Puczkó és Rátz (2002) a tematikus parkokat, mint egy ötvöződő létesítménytípust, félúton a mesterséges és természetes értékek között *(5. ábra)*.



5. ábra. Az attrakciók csoportosítása.

A szórakoztató parkok, vidámparkok és élményparkok kifejezetten turisztikai céllal létrehozott, tematikus attrakciók. Látogatóik elsődleges motivációja a kikapcsolódás és a szórakozás, amelyben meghatározó szerepet játszanak az élményelemeket biztosító játék- és szórakoztató berendezések (ride-ok) (Puczkó & Rátz, 2002).

Az örökségparkok (lásd a következő alfejezetben), a tematikus rendezvények (pl. csaták újrajátszása vagy étkezés egy középkori lakomán) és a tematikus utak is kulturális, történelmi, természeti örökségi értékekre építenek, amelyek meghatározzák az attrakciók fő témáját. A látogatók számára a tanulás és a szórakozás is fontos szerepet játszik. Ezeknél az attrakcióknál nem igazán jellemző, hogy ride-okat alkalmaznak (Puczkó & Rátz, 2002).

A tematikus parkok a kétféle létesítménytípus kombinációját jelentik, mivel alapvetően ember alkotta attrakciók, amelyeket egy adott téma köré építenek. Ez a téma kapcsolódhat a terület földrajzi és kulturális örökségértékeihez, de attól teljesen független is lehet. A tematikus parkok látogatóinak motivációi között a szórakozás általában kiemelkedő szerepet kap, ám egyre inkább előtérbe kerül a szórakozva tanulás is. A park népszerűsége szoros összefüggést mutat a ride-ok minőségével és választékával (Puczkó & Rátz; 2002).

A turizmusban a ride-ok olyan attrakciókat jelentenek, amelyek utazást kínálnak a látogatóknak különféle járművekkel vagy eszközökkel, esetleg élőlények hátán ülve (lovaglás, tevegelés, szamaragolás). Ezek az attrakciók lehetnek vi-

dámparkokban található hullámvasutak, körhinták, vízi csúszdák (Puczkó & Rátz, 2000). Ám ebbe a témába sorolhatjuk akár a kalandturizmushoz kapcsolódó szafaritúrák dzsipjeit, a raftinghoz használt vadvízi gumihajókat (raftok), a különleges hajókat (akár kalózhajók) és a városnéző buszokat is. A ride-ok célját úgy fogalmazhatjuk meg, hogy szórakozást és élményt nyújtsanak a turistáknak, miközben különleges utazási élményt biztosítanak számukra.

A ride-ok több típusát említi Woodcock (2019): például sík vonatozás/autó/csónak, gondola, *flume ride* (mesterséges, szurdokban folyó, kis csónakkal járható patak), gokartok, robogók stb.

A tematikus parkok alapvetően *szabadtéri* turisztikai attrakciók, amelyek ugyanakkor *beltéri* programokat is kínálnak (Puczkó & Rátz, 2002). Önmagukban is vonzerőt jelentenek, elsődleges turisztikai célpontként szolgálhatnak regionális, nemzeti vagy akár nemzetközi szinten is. Kínálatuk központi elemei a ride-ok, amelyek egyazon vállalat tulajdonában állnak, és egységes menedzsment irányítása alatt működnek. Ezeket egészítik ki az étkezési és vásárlási lehetőségek, amelyek sok esetben szerződéses formában, alvállalkozók által biztosított szolgáltatásokként működnek.

Kínálatuk egy vagy több adott *témára épül*. A tematika nemcsak a díszletekben és az attrakciókban, hanem a látogatói élmény egészében is megjelenik. Ennek részeként gyakran előfordulnak ún. *utcai előadások* (pl. tematikus jelmezes szereplők váratlan megjelenése vagy spontánnak ható mini show-k), fokozva az élményt és hitelesítve a tematikát.

A látogatók a belépődíj ellenében az összes attrakciót korlátlanul használhatják, ám az ár nem tartalmaz étkezést. Így tehát nem tekinthető teljes mértékben *all inclusive* szolgáltatásnak, viszont a vendégek egy helyen megtalálnak minden számukra fontos szolgáltatást.

A tematikus parkokat látogatói igények kiszolgálására hozzák létre, és jellemzően nem, vagy csak minimális mértékben támaszkodnak a meglévő természeti, épített vagy kulturális örökségre. Elsődleges céljuk a szórakoztatás, habár edukációs elemeket is tartalmaznak. Az élményalapú kínálat jellemzően nem szimulációkra épül, bár egyes ride-ok esetében azokat is alkalmaznak. Ennek ellenére a tematikus parkokat el lehet különíteni az olyan szimulációs szórakoztató központoktól, mint például a londoni Sega World.

A tematikus parkok nagy befogadóképességgel rendelkeznek, és kifejezetten többgenerációs, családi szórakoztató attrakcióként működnek. Látogatásuk általában egész napos, olykor többnapos programot is jelent, amely komoly anyagi ráfordítást igényel. E létesítmények működtetése jelentős beruházást igényel, mind abszolút értékben, mind pedig az egy látogatóra vagy egy attrakcióra jutó költségek tekintetében.

ÖRÖKSÉGPARKOK

Fritz Péter – Magyar Márton

Az örökségpark olyan „turisztikai létesítmény, amelynek alapja egy ország történelmi vagy kulturális öröksége" (*Dictionary of Hotel, Tourism és Catering Management* 1994, idézi Puczkó & Rátz, 2002).

Más megközelítésben, az örökségpark „olyan turisztikai attrakció, amelynek alapja egy terület természeti vagy kulturális örökségének valamely összetevője" (Harris és Howard, 1996, idézi Puczkó & Rátz, 2002).

Az örökségparkok definíciójában közös, mindig valamilyen kulturális, történelmi vagy természeti érték alapján fogalmazzák meg. A tematikus parkokkal összehasonlítva az egyik legfőbb különbség, hogy az örökségpark létrehozásához elengedhetetlen egy olyan örökségérték megléte, amely megfelelő interpretációs eszközökkel bemutatva önmagában is elsődleges turisztikai attrakcióként működhet. E köré az örökségi elem köré épülhetnek ki azok a szolgáltatások, amelyek a látogatók igényeit szolgálják ki. Ennek megfelelően örökségpark kizárólag olyan helyszínen alakítható ki, ahol valóban rendelkezésre áll valamilyen autentikus, helyhez kötött örökségi érték – például az Ópusztaszeri Nemzeti Történeti Emlékpark esetében. Mivel ezeknek a parkoknak a vonzereje nagyrészt az adott örökség jelentőségéből fakad, sok esetben nincs szükség látványos, élményalapú kiegészítő attrakciókra, mint amilyenek a hullámvasutak vagy egyéb ride-ok (Puczkó & Rátz, 2002).

Az örökségparkok szorosan kapcsolódnak az adott térség természeti, történelmi és kulturális hagyományaihoz, tehát elválaszthatatlanok a helyszínüktől – más környezetbe helyezve jelentős mértékben veszítenének vonzerejükből. Ezzel szemben a tematikus parkok gyakorlatilag bármilyen helyszínen létrehozhatók. Éppen emiatt, mivel rendszerint hiányzik belőlük a helyszínhez kapcsolódó egyedi jelentéstartalom, ezeknek a létesítményeknek általában szükségük van látványos ride-okra és egyéb szórakoztató elemekre ahhoz, hogy versenyképesek legyenek a turisztikai piacon (Puczkó & Rátz, 2002).

Kiváló hazai példa az Ópusztaszeri Nemzeti Történeti Emlékpark, ahol 3D-s filmvetítések, bérelhető kisautók, szatócsbolt, gyógynövényház foglalkoztatóval, Hungarikum Tárház, kávézó, időszakos kiállítások stb. is szolgálja a látogatók komplex kikapcsolódását. A fő látványosság a Feszty-körkép, amely keddtől vasárnapig látogatható 10.00 és 18.00 óra között az április 1-től október 31-ig tartó időszakban (ÓNTE Nonprofit Kft., 2021).

A vidéki és falusi turizmus rekreációs szerepe

Fritz Péter – Magyar Márton

A hazai és a nemzetközi szakirodalomban a *rural tourism* (rurális turizmus) kifejezést nem mindig következetesen használják: gyakran a vidéki turizmus és a falusi turizmus szinonimájaként jelenik meg (Kulcsár, 2014). Fogalmi szempontból indokolt ugyanakkor különbséget tenni e kategóriák között. A vidéki turizmus tágabb gyűjtőfogalom, amely a vidéki térségekhez kapcsolódó turisztikai tevékenységek teljes körét magában foglalja. Ezen belül a falusi turizmus egy specifikus turisztikai termékként értelmezhető, amely elsősorban falusi környezetben, helyi szolgáltatók által nyújtott, gyakran családi jellegű szolgáltatásokra épül. A vidéki turizmust a fővárosokon, nagyvárosokon kívüli területeken megvalósuló turisztikai szolgáltatások összességeként határozzuk meg.

A magasabb társadalmi státuszú városi lakosság vidéki, ideiglenes tartózkodása során gyakran azokat a megszokott, urbánus szolgáltatási standardokat és életstílushoz illeszkedő kínálatot keresi – például exkluzív kisboltokat, minőségi kávézókat vagy prémium szabadidős helyszíneket –, amelyek jelenléte átalakíthatja a klasszikus falusi turizmus kereteit. E jelenséget a szakirodalom *turisztikai dzsentrifikáció*ként írja le (Cocola-Gant, 2018; Cocola-Gant et al., 2020; Jover et al., 2020, idézi Tomay & Orbán, 2024).

A turisztikai dzsentrifikáció egyszerre globális és lokális folyamat. Globális szinten a turisztikai piacot nagyvállalatok – nemzetközi szállodaláncok, utazásszervezők, autókölcsönző hálózatok és pénzügyi szolgáltatók – strukturálják, míg helyi szinten a folyamat a kulturális örökség újraértelmezésére és annak piacosított fogyasztására épül (Gotham, 2005, idézi Tomay & Orbán, 2024). E kettős dinamika eredményeként olyan, helyspecifikus, de globális mintázatok által formált élménystruktúra jön létre, amely egyszerre tükrözi a helyi identitást és a nemzetközi turisztikai standardokat.

Kóródi és munkatársai (2014) is a vidéki élményen alapuló termékelemeket hangsúlyozzák a vidékit turizmus kínálatában, amelyek között említhetők például a természeti adottságok, a mesterségek vagy a különleges tevékenységek bemutatói.

A turisztikai dzsentrifikáció folyamata során a vidéki, alacsony jövedelmű közösségek társadalmi és gazdasági szerkezete is átalakul. A jelenség egyik következménye az ingatlanárak emelkedése, amely hosszabb távon kiszoríthatja az eredeti lakosság egy részét (Donaldson, 2018, idézi Tomay & Orbán, 2024).

Különösen jellemző a dzsentrifikáció azokra a térségekre, ahol az állam vagy az önkormányzat turisztikai beruházásokat is ösztönöz, például vendégházak, gasztroturizmus vagy rekreációs infrastruktúra formájában. Ilyen például a kínai Zhuhai vidéki turizmusa (Kan, 2020, idézi Tomay & Orbán, 2024). A spanyol Castrillo de los Polvazares példája jól szemlélteti a turisztikai dzsentrifikáció folyamatát. A település gasztronómiai és folklórhagyományaira építve vált vonzóvá a magasabb jövedelmű, városi életstílust képviselő látogatók számára. Az egykori, mindössze 81 fős lakosságú falu fokozatosan turisztikai célponttá, „élő múzeummá" alakult, ahol napjainkra a turisták száma és az ingatlanárak egyaránt jelentősen megnövekedtek (González, 2017, idézi Tomay & Orbán, 2024).

Magyarországon a Káli-medencében is már az 1970-es évektől megfigyelhető ez a folyamat: az akkori leromlott állapotú épületek felvásárlásával és nyaralóvá alakításával indult, amelyet később a gasztroturizmus lendített fel, ami mára a turizmus tömegessé válásához és a lakhatási költségek drasztikus emelkedéséhez vezetett (Nemes et al. 2022, idézi Tomay & Orbán, 2024).

A vidéki turizmus egyik jellegzetes megjelenési formája a falusi turizmus, amely az üdülőturizmus speciális területeként is értelmezhető.

A falusi turizmus a falusi és tanyasi térség komplex idegenforgalmi kínálatát hasznosító vendégfogadás (Kulcsárné, 2003). Ezek közé nemcsak a falusi szálláshely biztosítását, hanem a falusi vendéglátást és a kapcsolódó (rekreációs célú) programokat is besoroljuk.

A 239/2009. (X. 20.) Kormányrendelet alapján falusi szálláshely az ötezer főnél kisebb lélekszámú vagy a 100 fő/km² népsűrűség alatti településeken működő magán- vagy egyéb szálláshely, ahol a vendégek a falusi életmódot, a helyi vidéki szokásokat, kultúrát és a mezőgazdasági hagyományokat komplex módon megismerhetik. Kapcsolódó szolgáltatásokat is kínálhatnak a falusi szálláshelyek, valamint – a háztartási körülmények között végzett vendéglátás szabályai megtartásával – étkezést is. Fontos korlátozás, hogy falusi szálláshely nem létesíthető a Balaton Kiemelt Üdülőkörzet parti és partközeli településein és a törzskönyvezett gyógyhelyeken. A vendég a falusi környezetben is elvárja az alapvető kényelmi feltételeket, különösen a fürdőszobát (Michalkó, 2012).

A falusi turizmusban is a vendégek többre vágynak annál, mint hogy csak éjszakára szállást kapjanak. Igénylik, hogy a házigazda betekintést engedjen számukra a helyi közösség mindennapjaiba, házi készítésű, lehetőleg saját termesztésű alapanyagokból készült ételeket fogyasszanak, megismerhessék a helyi (népi kézműves) mesterségeket, mint például a fafaragás, szövés, patkolás, kerámiakészítés, kemencében sütés vagy borkészítés (Michalkó, 2012).

Továbbá a népi kultúra, a folklór és a mezőgazdasági munkák (földművelés, állattenyésztés) bemutatása is szerepel a falusi turizmus kínálatában faluban, tanyán,

tanyás térségben (Insomnia Reklámügynökség Kft., 2008). (A mezőgazdaság megismerését célzó szolgáltatások agro-/agri-/farmturizmus néven is ismertek.) Ma már alapkövetelménynek számítanak a falusi, rusztikus környezetben is a közeli alapellátást biztosító szolgáltatások, mint például bolt vagy gyógyszertár (Michalkó, 2012).

A turisták falusi turizmus iránti kereslete országonként eltérő, ami az adott régió adottságaiból is fakad. Az Egyesült Királyságban, a Benelux államokban és Észak-Európa többi államában elsősorban a természetben végezhető aktív tevékenységek (például a lovaglás, kerékpározás vagy hegymászás) a legnépszerűbbek. Ezzel szemben Dél-Európa számos országában, különösen Olaszországban és Spanyolországban a vidéki életmód és a hagyományos népi kultúra megismerése kerül előtérbe. A német nyelvterületeken, valamint a környező kelet-közép-európai országokban a természetközeli vidéki élet komplex élménye számít a legfőbb vonzerőnek (Molnár, 2020).

Magyarországon a falusi turizmus fő vonzerejét a rekreációs és természetjáró programok mellett a fesztivál-, a gasztronómiai és a borturizmus élményei jelentik (Molnár, 2020).

Tehát a fentiek alapján a vidéki/falusi turizmus szorosan összekapcsolódik a korábban aktív (sport)turizmusként definiált szolgáltatásterületekkel.

Molnár (2020) az alábbi kapcsolódó termékcsoportokat emelte ki:

– *vidéki aktív turizmus:* vadászturizmus, horgászturizmus, kerékpárturizmus, vízi turizmus, lovas turizmus, kalandturizmus, síturizmus, golfturizmus;
– *vidéki természeti turizmus:* természetjárás (zöldturizmus), állat- és madármegfigyelés, geoturizmus, (gyógy)növénygyűjtés, ökoturizmus, ökoenergiaturizmus;
– *vidéki egészségturizmus:* termál- és gyógyfürdő turizmus, klimatikus gyógyhelyek turizmusa, egészségporták;
– *vidéki kulturális és örökségturizmus:* vidéki kastélyturizmus, atelier- (kézműves) turizmus, vallási és zarándokturizmus, fesztiválturizmus, vidéki kreatív turizmus (fotózás, főzés, népi iparművészetek);
– *vidéki kulináris turizmus:* gasztroturizmus, borturizmus, borutak, falusi vendégasztal;
– *agro- és farmturizmus:* hivatásturizmus (MICE), tematikus utak, agrár- és biotermékekhez kapcsolódó bevásárlóturizmus, üdülés borosgazdáknál és/vagy agrárgazdálkodóknál.

A természetközpontú és helyi értékekre épülő vízisportturizmus célcsoportjai elsődlegesen az élményorientált családok, másodlagosan a fiatal felnőttekből álló baráti társaságok, harmadsorban pedig a tréningekhez, csapatépítő programokhoz és ösztönző túrákhoz kapcsolódó résztvevők (Kóródi és Mondok, 2023).

A falusi turizmus fejlesztésének alapvető feltétele az érintett települések általános infrastrukturális problémáinak megoldása. Ezzel párhuzamosan, illetve második lépésként elengedhetetlen a turisztikai kínálat komplexitásának kialakítása, valamint a szükséges turisztikai infrastruktúra fejlesztése. A jelenlegi helyzetben sok település nem képes önállóan teljes körű turisztikai szolgáltatást nyújtani, ezért indokolt a falusi vendégfogadó helyek mintegy 50-60 kilométeres körzetében való térségi szintű tervezés. Ez egyfajta kényszermegoldás, amely a kistérségi gondolkodásmód megerősítését teszi szükségessé.

A sikeres fejlesztéshez tervszerűségre, folyamatosságra és fokozott igényességre van szükség. E tényezők hiánya a magyar falusi turizmus hiteles arculatának kialakítását akadályozza, vagy akár ellentmondásokkal terhelt folyamattá teheti. Ebben a folyamatban kiemelt szerep hárul a rekreátor szakemberekre, akiknek szakmai támogatása a tervezés alapjaitól a megvalósításig biztosíthatja a hosszú távú eredményességet. Így a falusi turizmus iránti kereslet és kínálat összhangba kerülhet, erősítve a vendégelégedettséget és a szolgáltatók sikerélményét is.

A rekreációs szakemberek számára a falusi turizmus területén való elhelyezkedés – megfelelő szakismeretek elsajátítása után – hosszú távon stabil megélhetést nyújthat. A turizmusban egyre nagyobb igény mutatkozik egészségfejlesztő, rekreációs végzettségű szakemberekre.

Hangsúlyozzuk, hogy a falusi turizmus célja nem pusztán az alapszolgáltatások (szállás és étkezés) biztosítása, habár ennek a megteremtése látszik a legegyszerűbbnek. A hangsúly a települések térségében elérhető lehetőségek feltérképezésével, azok felhasználásával kialakított, magas színvonalú és összetett szolgáltatáscsomagok értékesítésére helyezendő. Ez a szemlélet a vendégek elégedettségét, az ajánlatot kidolgozók (köztük a rekreátorok) sikerélményét, valamint a szolgáltatók bevételének növekedését is elősegítheti.

A szolgáltatások komplexitásának fontos elemei a népi hagyományok, a népművészet, a népi kultúra (benne a népzene, a néptánc és a népi játékok is), valamint a tradicionális helyi alapanyagokból készült ételek, a falusi életmód autentikus bemutatása. A természet közelsége, a vidék tárgyi és kulturális öröksége, valamint a családias légkör és a rekreációs lehetőségek együttese alkotja a falusi turizmus valódi értékét.

A vendégek az üdülés során akár egy falusi család életébe is bekapcsolódhatnak, részt vehetnek a háztáji és mezőgazdasági munkákban, és közvetlen, személyes élményeket szerezhetnek, hozzájárulhatnak a co-creation megvalósulásához. Mindez hozzájárul a hiteles, maradandó turisztikai élmény kialakításához.

Tájvédelmi és fenntarthatósági szempontokat figyelembe véve kívánatosnak tartjuk, hogy a falusi turizmusban hangsúlyosabban jelenjenek meg az olyan természetkímélő rekreációs tevékenységek, mint a természetjárás, lovasturizmus,

kerékpárturizmus, madármegfigyelés. Ezért szükséges a programkínálat fejlesztése mellett a népszerűsítő kiadványok készítése is.

A rekreáció aktív részvételre ösztönző, speciális területe: az animáció

Fritz Péter – Magyar Márton

Az animáció és animátor fogalma különböző területeken

Az *animáció* kifejezés több tudományterületen is használatos, jelentéstartalma azonban szakterületenként eltérő. A művelődésszervezés, szociológia, andragógia, valamint informatika területén is ismert és alkalmazott fogalomról van szó (Magyar, 2018a), ám a turizmusban, különösen a szabadidő eltöltéséhez kapcsolódó közösségi programok vonatkozásában sajátos, eltérő értelmezést kap.

Franciaországban alakult ki az *animation* tevékenység lebonyolítójára a férfi *animateur* és a női *animatrice*, amelyet később német nyelvterületen is átvettek: *die Animation*, illetve *Animateur* a férfi és *Animateurin* a női animátor megfelelője (Finger és Váczy, 2002). A francia szóhasználattól eltér az angol nyelvterület, ahol a *Guest relations* (vendégkapcsolatok) vagy az *Active guest relations* (aktív vendégkapcsolatok) program kifejezésekkel találkozhattunk korábban (Finger és Váczy, 2002; Finger és Gayler, 2003). A 21. században a Mediterráneumban működő klubszállodákban az animációs tevékenységet inkább az *entertainment* (szórakoztatás) kifejezéssel jelölik, míg az animátorok személyét gyakran *entertainer*-ként (szórakoztatásért felelős személy) nevezik – már német nyelvterületen is. Sajátos kivételt jelent a francia alapítású, nemzetközileg is meghatározó Club Med, ahol az animátorokat *GO (Gentle Organiser)* néven említik. A megnevezés a vendégekkel kialakított közvetlen, közösségteremtő szerepkört hangsúlyozza (Magyar, 2023).

Még nem sikerült azonban megfelelő magyar kifejezést találni az animáció munkakörét betöltő alkalmazottra. Magyar (2018a) javaslata szerint érdemes elgondolkodni olyan kifejezéseken, mint a játékmester vagy élménymester, de semmiképpen sem célszerű a programszervező kifejezést alkalmazni, mivel a

programszervező feladata elsősorban a rendezvények (különösen szabadtéri, nagy léptékű események) megszervezésére összpontosít, és nem a korábban említett aktivizáló jellegű tevékenységek lebonyolítására. Az animátor szerepe inkább a kiscsoportos, közösségszervező, közösségfejlesztő munkára, valamint a kapcsolatok építésére terjed ki a rekreációs és turisztikai animáció területén is (Magyar, 2023).

Lacza és Fritz (2011) hozzáteszi, hogy a *játékmester* kifejezés konkrétan a játékok és feladatok vezetésére vonatkozik, míg az animátor a hierarchiában magasabb pozícióban lévő koordinátorként is értelmezhető, aki több játékmester felett áll a rendezvényanimációban.

A továbbiakban az *animátor* kifejezést használjuk, mivel úgy gondoljuk, hogy a turisztikai animációs animátor szerepköre túlmutat a játékmesteri funkción, például egy szállodában az animátor egyben házigazda is. Rendezvényanimációban azonban a *játékmester* kifejezés könnyebben értelmezhető, különösen, ha a szabad vagy beltéri elektromos, óriás és felfújható játékok üzemeltetőiről beszélünk.

A német szakirodalomban az animáció lényegét Opaschowski (1984, idézi Finger és Gayler, 1990, p. 320) betűszóként használta, ezzel meghatározva annak komplett jelentéstartalmait:

***A**nregung* (javaslat, biztatás, ösztönzés)
***N**eugier* (kíváncsiság)
***I**nteresse* (érdeklődés)
***M**otivation* (motiváció)
***A**ufforderung* (felkérés, buzdítás)
***T**ätigkeit / Tun* (cselekedet, tevékenység)
***I**mpuls* (impulzus, „lökés", elindítás)
***O**ffenheit* (nyitottság)
***N**achwirkung* (utóhatás)

Hazánkban az animáció (a turizmus területén is sokáig alkalmazott) fogalmát Kollarik (1995, p. 77) így fogalmazta meg: „Az animáció (francia eredetű szó) annyit jelent, mint egy közösséget és személyenként annak tényleges és potenciális tagjait aktivizálni, lelkesíteni valamilyen tevékenységre." E megközelítés szerint az animáció célja nem csupán a közösség aktivizálása, hanem az egyéni szükségletek figyelembevétele is. Ez azt jelenti, hogy az animátor feladata nem korlátozódik csupán a csoport egészének irányítására: meg kell ismernie az egyes résztvevőket – illetve azokat is, akik potenciálisan bevonhatók –, és számukra személyre szabott programjavaslatokat kell kínálnia.

Az 1970-es években már működő szociokulturális animáció a rendezvény- és turisztikai animáció gyökereként értelmezhető (Gáldi, 2011). Ennek definíciója szerint: „Animáció az, ami egy adott terület népességének mentális, fizikai és érzelmi életét serkenti, s amely szélesebb körű tapasztalatok megszerzésére indítja őket az önmegvalósítás, önkifejezés és egy közösséghez való tartozás terén" (Pordány, 1997).

Ebből a definícióból kiemeljük a mentális és fizikai kikapcsolódást, amely a mai szóhasználattal élve a szellemi és a mozgásos rekreáció területéhez is kapcsolja az animációt.

Az animáció kisközösségi aktivizálást jelent – Limbos (1985) meghatározását követve – mindegyik animációs színtéren, amely a közösségek kialakulásában, megszilárdításában, azaz a közösségfejlesztésben játszik jelentős és hangsúlyos szerepet.

Az animációt megteremtő alkalmazott, személy maga az animátor. Limbos (1985) szerint az animátor olyan csoportvezetői, de inkább csoport működését segítő szerepet betöltő egyén, aki annak érdekében aktivizál egy csoportot, hogy 1) a társaság első lépésben megfogalmazza önmagát, 2) az egyes tagok elhelyezhessék magukat a csoportban, és ha az tartós közösség, akkor azon keresztül a társadalomban is; valamint 3) közös cselekedeteik során elindítsanak bizonyos fejlődési folyamatot a jobb minőségű élet és együttműködés irányába.

Az animátor tevékenységi kör további meghatározásai (Limbos, 1985): „[Az animátor] nem tartalmakra, ismeretekre, programokra, teljesítményekre figyel elsősorban, hanem a találkozás, az emberek közötti párbeszéd lehetőségeit teremti meg" (Limbos, 1985, p. 8). Vagyis az animátor az animatív viselkedés- és eszköztár tudatos alkalmazásával járul hozzá ahhoz, hogy bármely tevékenység animációs folyamattá váljon. Ezáltal nem pusztán programokat szervez, hanem aktívan elősegíti a résztvevők bevonódását, lelkesedését és közösségi élményét is. „Az animátor […] nem tevékenységeket hirdet meg és arra keres vállalkozókat, hogy aztán belőlük csoportokat szervezzen, hanem a környezetében élők spontán csoportosulási kedvére, illetve ennek lehetőségeire felfigyelve segíti a találkozások létrejöttét, a saját célok közössé szerveződését."

Az animátor feladata tehát nem merül ki a programok megszervezésében és írásos meghirdetésében. Szerepe ennél sokkal aktívabb és személyesebb: a résztvevők igényeit figyelembe véve, saját animátori személyiségének vonásait is felhasználva, szóban is toborozza a vendégeket. Ez a közvetlen, kedves hangvételű invitálás jóval nagyobb érzelmi hatást gyakorol a célközönségre, mint egy statikus, személytelen írásos felhívás. Legyen szó kulturális intézmények látogatóiról, turisztikai szálláshelyek vendégeiről vagy vállalati rendezvények résztvevőiről, az élő szóval történő megszólítás az animáció egyik legerősebb eszköze.

A vendégek spontán csoportosulási hajlandósága arra utal, hogy az animációs programok nyitott, rugalmas jellegűek kell legyenek. Az animátor feladata, hogy a program elindulása után érkező érdeklődőket is kedvesen fogadja, és lehetőséget biztosítson számukra a bekapcsolódásra.

Ugyanakkor figyelembe kell venni azt is, hogy az adott tevékenység befejezési időpontjáig reálisan milyen mértékben nyújtható számukra élményteli és értékes részvétel, illetve például be tudják-e fejezni az adott kézműves terméket a foglalkozás hátralévő idejében vagy másik időpontban történő csatlakozási lehetőséget ajánl nekik.

Az animátor tehát nemcsak a jelenlévő csoport hangulatát és igényeit tartja szem előtt, hanem a később érkezők integrálására is érzékenyen és tudatosan reagál. „[S]egíti a különböző élethelyzetű emberek egymás mellett élését és kapcsolatát, egymás értékeinek, vélekedésének, szokásainak elfogadását és tiszteletben tartását. […] Az animátor nem önmagára, hanem a csoportra koncentrál, […] csak akkor kezdeményez, ha mások nem" (Limbos, 1985, p. 8). Az animátor nem tévedhetetlen receptek tárháza, hanem egy tisztán látó ember, aki a csoportokban – és közvetve a társadalomban is – változásokat erjeszt (Limbos, 1985, p. 118).

Mindez arra is utal, hogy az animátor képes rugalmasan, *ad hoc* módon módosítani az előzetesen megtervezett programot, ha az adott helyzetben az eredeti terv nem, vagy nem megfelelően valósítható meg. Ez a rugalmasság vonatkozhat például a játék során a csapatok elosztására, a tevékenység lebonyolításának módjára, vagy akár egy tartalmi elemre is – különösen akkor, ha a csoport tagjai pontosító, helyesbítő megjegyzést tesznek egy információval kapcsolatban. Az animátori munka egyik kulcsfontosságú eleme tehát a valós szituációhoz való igazodás képessége, amelyhez elengedhetetlen a helyettesítésre, alternatív megoldásra való nyitottság és kreativitás. „[Az animátor] szüntelenül azon fáradozik, hogy feleslegessé tegye magát. Az ő számára a siker az, ha úgy tevékenykedik, hogy az általa animált csoportoknak többé nincs szükségük rá." (Limbos, 1985, p. 118).

Végső soron az animátori tevékenység célja, hogy a résztvevők az animátor támogatásának és irányításának köszönhetően egyre magabiztosabbá váljanak az adott tevékenységben. Ideális esetben ez a fejlődés az önmegvalósításig vezet, amely Maslow szükséglethierarchiájának csúcsán helyezkedik el. Az önállóság elérése és a tevékenység iránti pozitív élmény hatására a résztvevők a program végeztével is folytathatják az adott tevékenységet, akár más környezetben, saját kezdeményezésre, a mindennapi életbe beépítve is. Így az animációs tevékenység nem csupán egy adott időszakra szóló élményt nyújt, hanem tartós, életmódszintű hatást is gyakorolhat.

Továbbá ez az utóhatás – vagyis a tevékenység hosszú távú, a mindennapokba is beépülő jelenléte – napjainkban egyaránt kiemelt figyelmet érdemel mind gyermek-, mind felnőtt animált csoportok esetében. Ugyanúgy, ahogyan a vendég helyett nem szabad minden feladatot elvégezni, az animátorképzés során is fontos elv, hogy a képzésben részt vevő jelöltek számára teret adjunk a kreativitás kibontakoztatására és az önálló feladatvégrehajtásra. A folyamatba való beavatkozásnak csak indokolt esetben, támogató jelleggel szabad megtörténnie, hiszen az önállóság és kezdeményezőkészség fejlesztése az animátori kompetenciák alapját képezi.

Kollarik Amália definíciója szerint a turisztikai animátor

> […] az az életvidám, szellemes, szívélyes és ötletekben gazdag személy, aki jellemzően üdülőfalvakban, klubüdülőkben, kempingekben, szállodákban, továbbá kultúrházakban, különböző bentlakásos intézményekben, esetleg gyógyintézményekben gondoskodik a vendégek, továbbá a tagok vagy a lakók jó hangulatáról. Segíti a közösségek, a csoportok és az egyének szabadidejének tartalmas eltöltését, a hasznos, értelmes és szórakoztató sport- és kultúrprogramok tervezését és megvalósítását (Kollarik, 1995, p. 77).

A definíció az animátor kulcsszemélyiségjegyei között hangsúlyosan említi a kreativitást, azon belül is az ötletgazdagságot. Ez arra utal, hogy egy felkészült animátor számos tevékenység- és játéktípust ismer, amelyeket rugalmasan tud alkalmazni, például akkor, ha a tervezett programidő végéig még rendelkezésre álló időt szükséges tartalmasan, élményszerűen kitölteni. Az ötletek gyors mozgósítása és a váratlan helyzetekhez való alkalmazkodás képessége alapvető része az animátori munkának.

A szerző továbbá kiemeli azokat a színtereket, ahol az animátor a 20. század utolsó éveiben aktívan működhetett – ezek köre azóta tovább bővült, különösen a hazai turizmus fejlődésével összefüggésben. Ma már megjelenik a turisztikai animáció sajátos, szórakoztatásra épülő jellege is, amely két kiemelt területen – a sportprogramok és a kulturális események szervezésében – válik különösen hangsúlyossá.

Az animátor szerepe megjelenhet a desztináció kulturális értékeinek megismertetésében, mint amilyenek a vallási vagy a közművelődési intézmények; a többi egyéb, ma már gyakorlatba ültetett tevékenység mellett. Az animátor segítségére tud lenni a turistának, hogy az adott ország „hétköznapi" életét is megismerje akár a helyi lakosság bevonásával (Kollarik, 1995). Az „országismereti animáció" mellett szellemi vetélkedők, táncestek, zenei-irodalmi estek, múzeu-

mok és kiállítások vagy akár templomok meglátogatása is színesítheti a repertoárt.

Az animátor szerepe a színházi élmények feldolgozásában is megjelenhet, hiszen a színház számtalan formájú és hatású élményt kínálhat a közönségnek (Magyar, 2015a). Például vizuális színházi élmények formájában, úgy, mint a látványelemek (táncjelenetek, kivetített képek, világítás- és fénytechnikai showelemek). Auditív színházi élmények alapján, például a zeneszerző által megkomponált zene segítségével, amelyben a ritmika, a tempó (a gyorsaság és a lassúság), a hangok és a csend váltakozása szintén meghatározó szerepet játszanak. A zenét hangszerek, emberi hangok által, esetleg állati hangok bejátszásával vagy a természet egyéb zörejei, illetve az előadók által kifejezett beszéd és ének segítségével is megvalósíthatják. Továbbá vizuális és auditív élmények ötvözésével, közönségbevonással, interakcióval stb. (Magyar, 2015a).

Az animátor szakma a rekreáció tág szakmarendszerében létező entitás, melyet a hazai rekreációs szakirodalomban először Kovács Tamás Attila így fogalmazott meg: „Szűken értelmezve: kiscsoportos szabadidős programok szervezője. Jellemzően az együttlakás (táborozás), illetve a nem egy-célprogramos rendezvények (vigalom-szervezés) szakembere. Főleg a szabadidő, a rekreáció, valamint […] a turizmus fogalomköréhez kötődik" (Kovács, 2001, p. 94). Azaz, Kovács (2001) értelmezésében az animátor olyan munkakört tölt be, amely a rekreáció és sporttudomány, valamint a turizmus szakterületeinek metszéspontjában helyezkedik el.

Animátorként olyan programokat szükséges megtervezni és megvalósítani, amelyek során a résztvevők azt érezhetik, hogy saját érdeklődésükre, igényeikre szabtuk az élményt. Az animátornak – függetlenül attól, hogy szállodában, kempingben, faluházban, művelődési intézményben vagy vendéglátóhelyen tevékenykedik – ismernie kell környezetét. Fontos, hogy a rendelkezésére álló eszközöket, anyagi és emberi erőforrásokat az adott körülményekhez mérten a lehető legkreatívabban és leghatékonyabban használja fel. Ez magában foglalhatja a helyi közösség (pl. kézműves mesterek, muzeológusok, hagyományőrző asszonyok) bevonását is a programokba. Az ilyen együttműködések tovább gazdagíthatják a vendégélményt, hiszen hiteles, helyi tudást és kulturális értékeket közvetítenek.

Összefoglalva tehát, rekreációs területen animálni annyit tesz, mint életet önteni egy csoportba, közösségbe, aktivizálni azt. Az animátor pedig olyan csoportvezető, aki életre kelt, mozgásba hoz egy csoportot.

Az animáció megjelenése különböző területeken

Habár az animáció legnagyobb megjelenési színtere a turizmus, s azon belül is hazánkban főképpen a három- és négycsillagos szállodák, külföldön akár ötcsillagos resort-szállodákban is (Magyar, 2023), ugyanakkor fontos megjegyeznünk, hogy egy jó rekreátor vagy testnevelő tanár, sportoktató, edző is tulajdonképpen folyamatosan animál munkája során, azaz buzdítja, lelkesíti, támogatja a résztvevőket.

Az animáció helye és szerepe a turizmus területeinél

Az animációs munka a turizmus mindkét területén megjelenhet (Magyar, 2023): a *hivatásturizmusban* elsősorban kiegészítő szerepe lehet például egy konferencia szünetében vagy az egyik előadáshoz kapcsolódó játék (kvíz) formájában; míg a *szabadidő-turizmus* területén az animáció, a szervezett programokon való részvétel lehet akár a fő attrakció, az utazás egyik célja is.



7. kép. Fiatalok vízilibikókáznak animációs foglalkozás keretein belül.

A turisztikai animáció jellegzetes megjelenési helyszínei az alábbiakban foglalhatók össze: szállodák, klubszállodák, kempingek, strandok, fürdők, városi

helyszínek (például főterek), (óceánjáró) hajók, parkok és egyéb természeti helyszínek (például outdoor csapatépítő kalandtúra), témaparkok (állatkert, Nemzeti Park), vendéglátó egységek, céges rendezvények, magán események, kulturális helyszínek (Magyar, 2015b).

Többféle szálláshelytípust különböztetünk meg nagyság, elhelyezkedés, illetve funkció szerint is. A kereskedelmi szálláshelyek közé tartozik a szálloda (más néven hotel), a panzió, a kemping, az üdülőháztelep, a közösségi szálláshely és a nyaralóhajó. A közösségi szálláshely kifejezés alá tartozó korábbi szálláshelytípusok a turistaszálló és az ifjúsági szálló. Az egyéb szálláshelyek közé tartoznak – többek között – a fizetővendéglátás és falusi szálláshely néven ismert létesítmények. Végül a 239/2009. Kormányrendelet megnevezi az utolsó típust, az „egyéb szálláshelyek" csoportját, amelyek így együtt a hétféle, hazánkban létesíthető szálláshelytípus.

A turisztikai animáció elsősorban szállodákban és kempingekben érhető el, legnagyobb arányban a balatoni és az észak-magyarországi hotelek kínálatában (Magyar, 2017).

A legkevesebb animációs profilú szállodát Budapesten és környékén találjuk. Ennek oka, hogy az animáció elsősorban a nyaraló- és wellness-szállodák specialitása, amelyek túlnyomórészt a balatoni régióban koncentrálódnak. Ezzel szemben a főváros és környéke a konferencia- (rendezvény)turizmusra szakosodott, ahol az animáció kisebb szereppel bír – például csapatépítő tréningek és élményprogramok formájában jelenik meg (Magyar, 2017a).

Az animáció leginkább ezekben a profilszállodákban elérhető (Magyar, 2023): wellness/üdülő- és sportszállodák; klubszállodák (különösen a mediterrán térségben; de hazai példaként említhető a Club Tihany, a Kolping Hotel Hévíz-Alsópáhokon, valamint a Velence Resort és Spa).

A szállodai animációnak három területe ismert: gyermek, sport és szórakoztató, azaz show animáció (Lacza, 2008, Demír és Demír, 2015). Ám Magyar Márton kutatásai alapján külön kategóriaként említendő a felnőtt animáció, amely nemcsak sportprogramokat foglal magába, hanem olyan egyéb tevékenységeket, mint a szellemi rekreáció, gasztronómiai programok vagy akár a csapatépítő élményprogramok is.

Hazai szállodák szolgáltatáskínálatát vizsgálva megállapítható, hogy a legszélesebb körben kínált aktivitások a gyermekanimáció területén találhatók, ezt követi a sport- és wellness, majd az esti és végül a felnőtt (kulturális) animáció szegmense (Magyar, 2017).

A gyermekanimációs programok között legnagyobb arányban az egyszerűen kivitelezhető, viszonylag alacsony költségigényű kézműves foglalkozások szerepelnek. Ezek közé tartozik például a festés-rajzolás, gyöngyfűzés, gyurmázás,

álarckészítés, origami. Ezek mellett több helyen elérhető az üvegfestés és a ma már rendezvényeken is nagyon népszerű arc- vagy testfestés (gyakran csillámtetoválással vagy hennázással kiegészítve). A programkínálatban hangsúlyos szerepet kapnak a különböző mozgásos játékok is, köztük a labdajátékok, illetve a vízi/medencés játékok. Továbbá különféle kincskereső játékok, vetélkedők és versenyek is szerepelnek a kínálatban, amelyek sokféle formában kivitelezhetőek, és egyedi, emlékezetes élményeket kínálnak a gyermekek számára (Magyar, 2017).

A napközbeni felnőtt animáció mintegy 80%-a – a hazai és a nemzetközi gyakorlatban egyaránt – sporttevékenységekből áll. Ebből adódóan a sportos alapképzettség előnyt jelent a sportanimátorok számára. A sportanimáció, pontosabban a mai kínálati struktúrát jobban leíró „sport- és wellnessanimáció" kategóriájában is elsősorban az alacsony beruházási és fenntartási költséggel jellemezhető programok dominálnak, mint például az asztalitenisz, szárazföldi és a vízi aerobik, reggeli torna és a tollaslabda. Emellett olyan tevékenységek is elterjedtek, amelyek animátorok nélkül is játszhatók: darts, biliárd és a túrák stb. (Magyar, 2017).

A piaci trendekhez igazodva számos hazai szálloda már olyan programokat is kínál, mint például a nordic walking, illetve a szárazföldi és a vízi zumba. A strandröplabda, pétanque, futball, kosárlabda szintén megjelennek a hazai kínálatban (Magyar, 2017a), akárcsak a nemzetközi hotelanimáció gyakorlatában (Camarda és Badau, 2010), bár eltérő elterjedtségi fokon. Kisebb arányban a hazai szállodákban is megjelennek – valószínűleg a korábbi Wellness Hotelstars kritériumok kapcsán (MSZÉSZ, 2013; MSZÉSZ, 2020) – a keleti mozgásprogramok. Szintén csak elvétve találkozunk hazánkban olyan speciális vízi sportprogramokkal, mint a vízisí, vitorlázás, szörf, búvárkodás vagy a görkorcsolya, amelyek külföldi klubszállodák szinte elválaszthatatlan programelemei (Jakovlev et al., 2014), kiegészítve a gyermekek körében is kedvelt vízibanánozással, melyek jellemzően térítés ellenében vehetők igénybe, de gyakran lehetőséget biztosítanak ingyenes kipróbálásra is az animációs program részeként.

A felnőtt (kulturális) animáció legelterjedtebb programjai között említhetőek a zenés-táncos rendezvények, valamint a felnőttek körében közkedvelt borkóstolók, és főképpen a hölgyek érdeklődését felkeltő különböző sütő-főző programokat is tartalmazó gasztronómiai tevékenységek. A csapatépítő program a második legelterjedtebb programterület. A szellemi rekreáció területéhez kötődő társasjátékok és kártyajátékok nagy arányban megjelennek, illetve emellett a különböző szellemi kvízek, fejtörők is a programkínálatba tartoznak. Az egyéb programok között nagy arányban jelennek meg a népi hagyományokhoz köthető programok, mint például a téltemetés vagy a húsvét (Magyar, 2017).

Az esti animációs programok a magyarországi szállodai animációs kínálat legkevésbé elterjedt szegmensét képezik. Ennek egyik fő oka valószínűleg az, hogy a külföldi esti animáció keretében zajló programok többsége „színpadhoz kötött" (Magyar, 2017), s a költséges színpadtechnika mellett különböző jelmezekre és kiegészítőkre, speciális szakszemélyzetre (rendező, koreográfus, jelmeztervező, színpadi rendező, fény- és hangtechnikusok), valamint a teljes animátorcsapat részvételére van szükség (Beckmann, 2014). Ezek még inkább megterhelik a szállodai költségvetést. Mindezek miatt sok hazai szálloda inkább napközbeni vagy kevésbé technikaigényes programokat preferál az esti idősáv helyett.

Ám a nemzetközi (klub)szállodai gyakorlat elválaszthatatlan része, hogy sokszínű, minden estére másfajta kikapcsolódást, s akár egy estén belül is több programot kínál.

A legelterjedtebb (s van, ahol az egyetlen) esti animációs program Magyarországon a gyermekdiszkó (Magyar, 2017), amely jellemzően fél-, ritkábban egyórás időtartamban zajlik. E program során kedvelt (külföldi, ritkábban magyar) gyermekdalokra, egyszerű koreográfiák közös táncolása történik (Magyar, 2023).

Habár diszkóprogram is megjelenik a hazai esti animációs kínálatban, ez nem feltétlenül követi a külföldi gyakorlatot. A külföldi szállodákban az animátorok gyakran felkérik a vendégeket táncolni, ösztönzik őket a közös táncolásra (Magyar, 2023). Ám a hazai diszkóprogramok gyakran inkább passzív, zenei szórakozást kínálnak, anélkül, hogy az animátorok közvetlenül ösztönöznék a vendégeket aktív részvételre.

Ez a különbség arra utal, hogy Magyarországon az esti animációs programok még nem épültek ki olyan mértékben, mint a nemzetközi szállodai gyakorlatban, ahol az animátorok szerepe a szórakoztatásban és a közösségi élmények ösztönzésében sokkal hangsúlyosabb.

A külföldi (klub)szállodai gyakorlat alapján az esti animációs programok rendkívül sokszínűek és szervezetten felépítettek, céljuk, hogy minden korosztály számára kínáljanak tartalmas és emlékezetes kikapcsolódást. A tipikus elemek az alábbi kategóriákba sorolhatók (Magyar, 2023):

Gyermekeknek szóló esti programcsomag: gyermekvacsora (közös étkezés animátor felügyeletével, külön gyermekmenüvel); gyermekvideó (passzív program a vacsora után); gyermekdiszkó (interaktív táncos program).

Felnőtt animációs programok: színpadi játék-show-k (pl. Mister Hotel választás humoros, interaktív formában); tematikus zenés-táncos show-műsorok minden este más stílusban (pl. latin est, retro show, country night stb.); különleges esti sportprogramok (pl. „Strandröplabda holdfényben", amely egyedi élményt kínál a szokatlan időzítés miatt).

Egyéb szórakoztató programok: sketch show-k (rövid, humoros színpadi jelenetek az animátorok előadásában, a végén egy jellegzetes csattanóval, ami megnevetteti a közönséget); nemzetiségi estek (a helyi vendéglátó ország kultúrájának bemutatása zenével, táncokkal, ételekkel és italokkal); pool/beach party (medence vagy tengerpart melletti buli fény- és hangtechnikával); kaszinó est (játékos formában, zsetonokkal, nyereményekkel); karaoke (vendégek szereplésével, gyakran animátorok bátorító támogatásával); élőzenés táncpartik *(Live music with dance)* (az animátorok egyénileg és közös táncokban is aktivizálják a vendégeket); diszkó animátorokkal (az animátorok aktívan bevonják a vendégeket a táncba).

A hazai kutatások (Magyar, 2007; 2017) alapján világosan látható, hogy Magyarországon a turisztikai animáció három fő területének (gyermek-, sport- és szórakoztató animáció) lebonyolítása jellemzően nagyon kis létszámú – gyakran mindössze egy főből vagy átlagosan három fős csapatból álló animátorgárdára hárul. Ez a gyakorlat jelentős kihívásokat támaszt az animátorokkal szemben, ugyanis a szerepkör betöltéséhez széles körű, sokoldalú képzettség és alkalmazkodóképesség szükséges. Egy animátornak gyakran egyszerre kell(ene) gyermekekkel foglalkoznia kreatív módon, sportfoglalkozásokat vezetnie szakszerűen, valamint kulturális vagy esti programokat lebonyolítania. Az animátor tehát egy multifunkcionális szakember, aki egyszerre tölti be a játékmester, sportedző, műsorvezető, gyermekprogramszervező és akár a házigazda szerepét is.

A rendezvényanimáció

A *Magyar Értelmező Kéziszótár* a rendezvény kifejezést így értelmezi: „Szervezett közösség keretén belül rendezett (ünnepi vagy szórakoztató jellegű) összejövetel" (O. Nagy et al., 1987). Ez a meghatározás szakmai szempontból nézve több szempontból is problematikus: egyrészt túlságosan leszűkíti a fogalom értelmezését, másrészt viszont túl tág keretet enged meg. A „szórakoztató jelleg" például gyakorlatilag kizárja a szakmai jellegű összejöveteleket, például konferenciákat, mivel ezek csupán részben tartalmaz(hat)nak szórakoztató elemeket. Emellett a *szervezett közösség* kifejezés is túl általánosnak tűnik, hiszen például egy cég dolgozóinak spontán kávézói találkozója nem tekinthető rendezvénynek. A *rendezvény* kifejezést a köznyelvben gyakran szinte szinonimaként használják az *esemény* vagy *program* megnevezésére, jóllehet e fogalmak jelentéstartalma lényegileg eltér. Egy esemény nem feltétlenül szervezett formájú. Gyermekünk születése például örömteli esemény, de ez nem mondható rendezvénynek (Lacza, 2008). Habár a családi rendezvények sorában létezik névadó ünnepség, ballagás,

házasságkötés, temetés is (Rácz, 1973), akárcsak a vallásgyakorláshoz kötődő családi rendezvények, mint például a keresztelő, bérmálás és elsőáldozás (Enzsöl et al., 1990). A program (műsor, terv stb.) ezzel szemben gyakran egy rendezvény része. Egy rendezvény azonban nem tekinthető a program egy részének. Például egy családi sportnap keretében az egyik program lehet a „Családi Labdarúgó Kupa", de fordítva ez nem igaz (Lacza, 2008).

Endrődy és Kozma (1998) a rendezvényt a következőképpen definiálják: „A rendezvény emberek meghatározott térben, időben történő alkalmi találkozása, ahol az emberek száma a csoport mennyiségét eléri." Fontos kiemelni a rendezvények alkalmi, egyszeri, illetve kitüntetett jellegét. Ezek különböztetik meg a rendezvényt egy állandó kiállítástól vagy egy színházi évadtól. Felmerül a kérdés: mi az, ami nem tekinthető rendezvénynek? Számos társadalmi esemény rendezvénynek tekinthető. Például – mint ahogyan fentebb is említettük – egy esküvő is rendezvény a családtagok és a barátok szempontjából. A lakodalomnak otthont adó étterem vagy szálloda szempontjából az esküvői fogadás lebonyolítása üzemszerű szolgáltatás végzését jelenti. Léteznek olyan határesetek is, amelyek besorolása nehézséget okozhat. A legfontosabb a rendezvények alkalmi, kitüntetett jellege és a szervezett forma (Lacza, 2008).

A Magyar Rendezvényszervezők Szövetsége (MARESZ) a rendezvényszervezést a következőképpen definiálja: „A rendezvényszervezés előre meghatározott célból (társadalmi, tudományos, szakmai, kulturális, sport, egyéb) adott helyen és időben tartott összejövetellel kapcsolatos teljes körű előkészítő, szervező, összehangoló munka, mely magában foglalja az esemény megvalósításával kapcsolatos infrastruktúra (helyszín, technika, tolmácsolás, kiszolgáló egységek stb.) biztosítását, valamint a résztvevőkről való gondoskodást (szállás, étkezés, kísérő programok stb.)" (idézi Endrődy & Kozma, 1998). A rendezvényszervezés alapvető részét képezi tehát a részvevők programjairól való gondoskodás.

A rendezvények csoportosítása és kapcsolata az animációval

A rendezvényeket számtalan szerző kategorizálta (Endrődy & Kozma, 1998, Kraiciné Szokoly, 2004, Tomecskó, 2006 stb.). Közülük több munkában fellelhetők a MARESZ által meghatározott, fentebb idézett elemek is. A rendezvényekhez kapcsolódó animációs tevékenységre közvetett módon több forrás is utalt.

Rendezvények tipizálásának egyik szempontja az időtartam, amely az egy órástól akár többnapos vagy akár többhetes rendezvényekig terjedhet. A hosszabbakat már inkább rendezvénysorozatként említik (Lacza, 2008).

További csoportosítási szempont lehet a résztvevők száma és összetétele, valamint a meghívottak köre. Ez utóbbi alapján a rendezvényeket két fő kategóriába sorolhatjuk: zárt és nyitott rendezvények:

Zártkörű rendezvények: ahol a részvevők (meghívottak) köre korlátozott. A részvétel alapja a meghívó, amelyet csak a meghívottak listáján szereplő személyek, illetve szervezetek kapnak meg. Ide tartoznak az üzleti, vállalati rendezvények (bálok, családi napok), a protokollrendezvények, a reprezentációs rendezvények, a termékbemutatók, a kiállítások, a partnertalálkozók, a díjátadások, az ösztönző utak, valamint az aktív, csapatépítő rendezvények.



9. kép. Havas animáció.

Nyitott rendezvények: az előző csoportba tartozó rendezvényekkel szemben ezeket bárki számára elérhetők, látogatásuk nem kötött meghívóhoz. Ezeket a nagyközönség számára szervezik, és résztvevőik száma elvileg korlátlan. A rendezvény finanszírozása többnyire belépőjegyekből, szponzori vagy támogatói forrásból történik. Ide sorolhatók a kulturális események, a sportrendezvények, a közönségvásárok, valamint a nyílt napok és az eseménynapok.

Az animáció és az animátorok helye a rendezvényszervezésben

Az animátorok és rekreátorok a szállodai környezeten kívül főként sporteseményekhez, kulturális-művészeti programokhoz és vegyes profilú rendezvényekhez kapcsolódnak. A sportesemények körébe iskolai és szabadidős programok, versenyek és erdei iskolák tartoznak, míg a kulturális események a szellemi rekreáció különböző formáit foglalják magukban, például kiállításmegnyitókat, tárlatvezetéseket, templomtúrákat, kóstoltatásokat, koncerteket, fesztiválokat, lovagi játékokat vagy interaktív színház- és moziélményeket. A vegyes profilú rendezvények közé sorolhatók a csapatépítő programok, céges és családi események, táborok, bálok, táncos rendezvények, vetélkedők és kvíz-estek. Az animátor feladatköre két fő területből áll: egyrészt a szervezői előmunkákból (programtervezés, játékok és kiegészítő műsorszámok összeállítása), másrészt a lebonyolítás aktív irányításából, amely a program átlátható felépítését és gördülékeny megvalósítását biztosítja.

Az animátor, rekreátor szerepe a rendezvényeken összetett feladatkört ölel fel, amely két fő területre bontható (Magyar, 2019): *szervezői tevékenységek* – ide tartoznak az irodai előkészületek, a programterv kidolgozása, a játékok és a kiegészítő műsorszámok kiválasztása és összeállítása; *a lebonyolításban való aktív részvétel* – a szervezés után az animátor felel a program egészének átlátható felépítéséért és gördülékeny lebonyolíthatóságáért.

Ez a gyakorlatban egyrészt „kvázi hostess munka" is, amely magában foglalja a vendégek fogadását, kísérését, informálását a rendezvény előtt és közben, valamint a rendezvény végén való elbúcsúztatásukat (Hutiray, 1998).

Ezek mellett az animátor feladatai közé tartozik a résztvevők toborzása, a játékosok invitálása/bevonása, a játékok levezénylése, illetve „kedvcsinálás", a közönség hangulatának fenntartása különféle interaktív eszközökkel (például tapsoltatás, éljeneztetés, csak a játékidőben vagy a rendezvény idején folyamatos mikrofonos műsorvezetés).

Az eredményhirdetéshez, díjkiosztáshoz kapcsolódóan is jelentkeznek feladatok: érmek, kupák, oklevelek előkészítése és átadása, dobogó bevitele, ám az „elő-tornász" szerep is indokolt lehet egyes esetekben.

Varga (2017) javaslata alapján egy céges esemény lebonyolítási időrendje este hét és hajnali egy óra között a következőképpen alakulhat: 19.00–19.30 vendégek érkezése; 19.30–19.40 köszöntők, beszédek; 19.40–20.10 program I. blokk; 20.10–21.30 vacsora (háttérzenével); 21.30–22.00 program II. blokk (pörgősebb, zenésebb jellegű); 22:00-01:00 tánc és zene biztosítása (akár DJ segítségével). A rendezvény helyszíne nemcsak az esemény jellegétől, hanem a résztvevők számától, az időjárási viszonyoktól és a technikai feltételektől is függ; lehet saját

vagy bérelt terület, és több típusa különíthető el. Szabadtéri helyszínek közé tartoznak az udvarok, parkok és sportpályák, beltéri helyszínként használhatók konferenciatermek, tárgyalók, játszóházak vagy magánlakások, míg céges események esetében a vállalati telephelyek és irodák közösségi terei is szerepet kapnak. Ha a létesítmény nem a szervező tulajdonában van, a használati engedélyek beszerzése is a szervezési folyamat részét képezi. Ezt a rendezvény kezdete előtt elegendő idővel szükséges elintézni. A szabadtéri rendezvények külön figyelmet igényelnek színpadtechnika és áramellátás szempontjából: felfújható játékok vagy egyéb elektromos berendezések működtetéséhez 220 V szükséges, amit gyakran csak lengődobos hosszabbítókkal lehet elvezetni a megfelelő helyre, mindig ügyelve arra, hogy ezek ne kerüljenek vizes felületek közelébe.

A beltéri helyszíneknél különös figyelmet kell fordítani a tér adottságaira, illetve a programhoz igazodó funkcionális terek biztosítására, például: tánctér, kézműves sarok, előkészítő vagy háttérszobák stb.

Allen (2010) hangsúlyozza a tűz- és balesetvédelmi szempontok előzetes feltérképezésének és kitáblázásának fontosságát, a különleges effektusok keretében a korlátozások figyelembevételére (például beltéri tűzijátékok, lézerek, szárazjég, a tárgyak esetleges tűzállóvá tétele). Figyelembe kell venni a jogszabályi előírásokat is. Javasolt továbbá a helyszínrajz elkészítése és a konkrét helyigény megtervezése is a rendezvény típusának megfelelően.

Egyes programtípusok esetén további, speciális helyszíni feltételek szükségesek: zenei felszerelés tárolására alkalmas helyiség, a berendezések szállítására alkalmas eszközök (például görgős kocsik rakodó személyzettel), művészöltöző, ha fellépők is érkeznek.

Szabadtéri rendezvény esetén mindig szükséges egy B terv előkészítése, a rossz időjárásra felkészülve: fedett helyszín, ahová a program átköltöztethető, így biztosított marad az étkezés és a játékok lebonyolítása eső vagy hűvösebb idő esetén is.

Kiemelten fontos, hogy a gyermekek által használt területek és eszközök biztonságosak legyenek – például az áramforrások elzárása, üvegfelületektől messzebb elhelyezés, lekerekített sarkúasztalok (akár külön a helyszínre vitt műanyag asztalok formájában).

A gyakorlatban megjelenő jellemző rendezvényanimációs programtípusok:

– *gyermekprogramok:* lufihajtogatás, arcfestés, csillámtetoválás, felfújható játékok (légvár, élőcsocsó stb.), óriás (fa)játékok, óriás társasjátékok, játszószőnyeg babákkal, kézműves foglalkozások, ügyességi váltóversenyek;

– *felnőttprogramok:* életmód- és egészségügyi sátrak (pl. vérnyomás- és vércukormérés, InBody-mérés, tanácsadás, masszázs), tánctanítás, gasztronómiai élmények (kóstoltatás), önfejlesztő előadások;

– *színpadi szórakoztató programok:* bohóc- és bűvészműsorok, zenekarok, énekesek stb.

A céges rendezvények klasszikus elemeihez – mint a nyitó- és záróbeszédek, díjátadások és jutalmazások – gyakran társulnak szórakoztató programelemek (például humorista vagy élőzene), illetve változatos kiegészítő aktivitások, amelyekben hostessek és animátorok is közreműködhetnek. A kínálat a gasztronómiai élményektől (kóstolók, szakértői ismertetések) a lifestyle- és sportprogramokon át (stílustanácsadás, önvédelem, jóga) egészen a gyermek- és outdoor aktivitásokig terjed, kiegészülhet kulturális tartalmakkal (városnézés, vetélkedők), valamint különböző tréningekkel és előadásokkal. Az étkezés nem csupán logisztikai elem, hanem a rendezvényélmény szerves része: megoldásai az egyszerű étel-ital sátraktól és street food jellegű kínálattól a felszolgált menükig és látványos, gyermekbarát ételállomásokig terjednek, családi eseményeken pedig a közös ételkészítés vagy a tortavágás is programként értelmezhető.

A lebonyolító személyzet (hostessek, animátorok, zenészek, művészek, biztonsági személyzet, fotósok, videósok stb.) részére is biztosítani kell személyzeti étkezést vagy a vendégeknek szánt kínálatból történő kiszolgálást.

A nyári időszakban kiemelten fontos a védőital biztosítása a személyzet számára, különösen szabadtéri vagy hosszan tartó program esetén.

A rekreációs célú, animációval támogatott rendezvények sikeres megvalósításához számos speciális szolgáltató bevonása szükséges, akik az esemény technikai, esztétikai, tartalmi és élményelemekkel kapcsolatos igényeit elégítik ki. Ezek a szolgáltatók a következő főbb kategóriákba sorolhatók:

– *hangtechnikai szolgáltatók:* biztosítják a hangosítást, mikrofonokat, keverőpultokat, valamint háttérzenét vagy élő fellépések technikai hátterét;

– *pirotechnikai szolgáltatók*: tűzijátékokat és speciális fényhatásokat biztosítanak, különösen kiemelt események (pl. augusztus 20., szilveszter) alkalmával;

– *luftballon-dekoratőr cégek:* légballon kompozíciók, lufikapuk, -oszlopok, -installációk készítése;

– *dizájnerek:* teljes arculat- és dekorációs koncepciók kidolgozása és kivitelezése, a rendezvény vizuális egységének megteremtése;

– *nyomdai és kiadványszerkesztési szolgáltatók:* meghívók, programfüzetek, információs anyagok, roll-upok, molinók nyomtatása – akár egyedi grafikai igények alapján;

– *műsorirodák:* fellépők, művészek (pl. zenészek, bűvészek, bohócok, színészek) közvetítése, szerződtetése, programmenedzsment biztosítása;

– *animátor- és játékprogram-szolgáltatók:* animációs és szórakoztató programok lebonyolítása, felnőttek és gyermekek részére egyaránt, különböző helyszíntípusokra specializálva (pl. szabadtéri, beltéri).

A hazai animációs cégek közül a következők rendezvényanimációt és szállás-helyi animációt is biztosítanak megrendelőik számára (Magyar, 2023): Club Aloha International Kft., Coach Game Rendezvényműhely Kft., Tisztadili.com Kft.; csak rendezvényanimációt biztosító hazai cégek: Anthemon Kft., Felfújható Játékvilág, Find The Cloud Games Kft., Két Kolibri Kft., Survive-All, TEAM Rekreáció Kft., Zsúrvarázs.

A csapatépítés az animációs rendezvényszervezés egyik különálló, sajátos területe, amely két fő irányvonal mentén különíthető el: tréning jellegű csapatépítés és élményalapú csapatépítő program. A tréning formában megtartott csapatépítés képzett szakember (pl. coach) bevonásával valósul meg, és elsődleges célja a munkavállalók teljesítményének és hatékonyságának növelése, a csoportdinamika fejlesztése, valamint a munkahelyi kommunikáció és együttműködés javítása. A program szigorúbb struktúrával rendelkezik, gyakran pszichológiai, szervezetfejlesztési alapokon nyugszik. Ezzel szemben a csapatépítő élményprogramok animátorok vezetésével, kötetlenebb programterv alapján zajlanak. Az élményprogramok elsődleges célja a közös élmények biztosítása, a munkahelyi légkör javítása, a kollégák közötti kapcsolat erősítése informális, szórakoztató keretek között (Pannon-Servus Kft., 2020, idézi Magyar, 2023).

A szabadulószobák a kreatív turizmus újszerű és különleges kínálati elemei, hasonlóan más városi, rendhagyó sporteseményekhez, mint például a Brutálfutás (Magyarország legrégebbi akadályfutó OCR-versenye Nyáregyházán), a csepeli Skyward-szélcsatorna élményrepülése, vagy a föld alatti kerékpárversenyek (Nagy et al., 2018).

A szabadulószobák az aktív szellemi és mentális rekreációs programok körébe sorolhatók, mivel kognitív és problémamegoldó készségeket fejlesztenek (Petykó et al., 2020), hedonisztikus flow-élményt nyújtanak, valamint életmódváltást támogató, egészséges kikapcsolódási formaként is értelmezhetők (Dilek & Dilek, 2018).

A szabadulószobák hazai fejlődése gyors és dinamikus volt. 2011-től jelentek meg a magyar kreatív rekreációs kínálatban, és 2013-tól kezdődött meg látványos elterjedésük. 2014-re Budapesten már száz fölé emelkedett a működő játékok száma, amely 2018-ra megközelítőleg megduplázódott (Magyar et al., 2020).

A szabadulós játékok jellemzői: zárt térben zajlanak, tematikus történetekbe ágyazott feladatokat, logikai és/vagy ügyességi kihívásokat tartalmaznak, kis létszámú (2–6 fős) csoportok részvételére épülnek, általában egy órás játékidő jellemzi őket. A játékok tematikus besorolása – elterjedtségi csökkenő sorrendben – a következő hét fő kategóriára bontható: kijutás valahonnan (klasszikus „escape room" koncepció); nyomozás (detektív és bűnügyi témák); mese vagy film; utazás; erotika és horror; ismeretterjesztés; valamint egyéb (Magyar et al., 2020). A szabadulószobák tehát nemcsak a városi szabadidős kínálat színesítését

szolgálják, hanem a kreatív rekreáció és élményalapú fejlesztés fontos eszközei is, melyek a turizmus, az oktatás, és a vállalati csapatépítés világában egyaránt alkalmazhatók. Egyedi és a legfrissebb típusú kínálati elem a digitális szabadulójáték.

A szabadulószobák üzemeltetésében az animátorok többféle feladatot látnak el, amelyek nemcsak a játék lebonyolítását, hanem annak előkészítését és utókövetését is magukba foglalják. Szerepük az alábbi főbb területeken jelenik meg (Aradi Gergő, a Find the Cloud Bt. ügyvezetőjének személyes közlése alapján):

Játékok előkészítése: közreműködés a játéktervezés és -kivitelezés során, beleértve a feladatok kialakítását, logikai struktúrájuk tesztelését, valamint a technikai elemek kipróbálását.

Tesztelés: a játék indulása előtt a pályák tesztelésében való aktív részvétel, annak érdekében, hogy a játékélmény gördülékeny és hibamentes legyen.

Játékvezetés: az animátorok kulcsszereplők a játék operatív lebonyolításában.

Vendégfogadás: az érkező játékosokat üdvözlik, eligazítást adnak, ismertetik a szabályokat.

Játékfelügyelet: a csapatok játékát kamerán keresztül követik, és szükség esetén walkie-talkie segítségével instrukciókat/segítséget adnak.

Támogatás: a játékmenet során, ha a résztvevők elakadnak, célzott segítséget nyújtanak anélkül, hogy az élményt csorbítanák.

Élményfeldolgozás: a játék végén fogadják a csapatokat, közösen megbeszélik a tapasztalatokat/élményeket, és visszajelzéseket gyűjtenek.

Pálya visszarendezése: a játéktér visszaállítása az eredeti, kiinduló állapotába a következő csapat fogadása előtt.

Ez a komplex feladatkör biztosítja, hogy a szabadulószoba-élmény nemcsak technikailag jól működő, hanem élményfókuszú, vendégközpontú rendezvényanimációs szolgáltatás legyen egyéni/baráti és céges/dolgozói társaságok számára is.

A magyarországi rendezvényanimáció egy különleges és viszonylag sajátos területét képviselik a társasjátékklubok, amelyek nemcsak szabadidős tevékenységet biztosítanak, hanem közösségformáló és rekreációs szerepet is betöltenek. A fővárosban e terület egyik meghatározó szervezete a Homo Ludens egyesület. Az egyesület főbb animációs programjai és partnerségei: Családi Társasjáték Klub kétheti rendszerességgel (ingyenes, nyitott esemény), Ki nevet a végén Társasjáték Kör (felnőttek és családok számára), közösen szervezett társasjátékklubok a Központi Statisztikai Hivatal Könyvtárával, a Bethlen Téri Színházzal és a Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeummal (homoludens.hu Egyesület, 2023).

Összefoglalóan megállapíthatjuk: „A rendezvény-animáció rendezvényeken megvalósuló tevékenység, amelynek célja a tartalmas szabadidőeltöltésre, közös rekreációs tevékenységre való ösztönzés, biztatás szervezett keretek között" (Lacza, 2008).

A magánszféra animációja az elmúlt közel egy évtized során jelentős hangsúlyt kapott az animátorok foglalkoztatása terén, ezért külön alpontban kerül bemutatásra.

A magánszféra animációja

Az üdülőhelyi és rendezvényanimáció mellett az animációs tevékenység további, kevésbé formális területeken is megjelenik. Ezek közül kiemelkedik a családi közeg, ahol a közös játék és tevékenység közösségépítő hatással bír. Csizmadia (2007) szerint:

> A családokra is közösségfejlesztő hatású a közös animáció. Olyan programokra látogatunk el együtt, vagy olyan dolgokat csinálunk együtt, amelyeket szervezés hiányában egyedül nem tudnánk megvalósítani. […] Beszélhetünk hétköznapi keretek között megvalósuló, saját magunk által szervezett animációról is. Ilyenkor kevésbé használjuk a hivatalos animáció kifejezést. Jobban illik rá a játék megfogalmazás (Csizmadia, 2007).

Ez azt jelzi, hogy a hétköznapi életbe beépülő animáció gyakran nem hivatalos keretek között zajlik, mégis ugyanazokat a közösségi és rekreációs funkciókat látja el, mint egy klasszikus (céges) rendezvényprogram.

A magánszférában is egyre gyakrabban tudnak szerepet vállalni a képzett animátorok különféle események lebonyolításában. Ide tartoznak a gyermekzsúrok, születésnapok (gyermekek és felnőttek számára is), akár a család otthonában (ház, lakás), kertjében, akár egy játszóházban. Az animátorok kreativitásán és tematizálási képességén múlik ezen programok sikeressége. Az események tematikus jellegűek, azaz a központi téma köré épülnek a játékok és foglalkozások. A legnépszerűbb témák közé tartoznak: kalózok (Sommer, 2009), hercegnők/királylányok (Steffan, 2009), szellemek, indiánok, varázslók, boszorkányok, állatok (Täubner, 2008). Ezek a rendezvények, bár nem feltétlenül intézményes keretek között zajlanak, fontos rekreációs, szociális és élménypedagógiai szerepet töltenek be mind a gyermekek, mind a családok életében.

A korábban ismertetett (céges) rendezvényszervezési szempontok számos esetben a magánszféra eseményein is érvényesülnek. Ezen a területen is fontos szerepet kapnak a tudatosan felépített animációs és programtervezési elemek, amelyekkel a családok számára professzionális színvonalon lehet biztosítani az esemény sikerét.

A következőkben a Magyar (2019) forrásában írottak alapján, az ott írottakat aktualizálva mutatjuk be a születésnapi zsúrok szervezésének jellegzetességeit, amelyek jól példázzák, hogyan valósulnak meg a rendezvényszervezés alapelvei kisebb léptékű, privát események esetén is.

Aszületésnapi zsúrok animációval történő szervezésének szempontjai, amelyeket a családdal is egyeztetni kell:

Dátum kiválasztása: A gyermek születésnapjához legközelebb eső hétvégi napra (elsősorban szombat délutánra) célszerű időzíteni a zsúrt, figyelembe véve a család lehetőségeit és a meghívott gyermekek családjának hétvégi teendőit is.

A szombat délutáni időpont kiválasztása praktikus és családbarát megközelítést tükröz, hiszen a délelőtt rendelkezésre áll az előkészületekhez (dekoráció, terítés, technikai előkészítés stb.), és nem szükséges korán kelni egy hosszú hét után. A részt vevő családok számára is kényelmesebb időpont, mivel a délelőtti teendők után kényelmesen készülhetnek az eseményre. A vasárnap délelőtti időpont gyakran egybeesik az ebédidővel, amely egy másik atmoszférát jelent. A vasárnap délutáni időpont pedig ütközhet a hétfői iskolai/munkahelyi előkészületekkel, például tanulás, pakolás stb., ami a szülőknek megterhelő lehet. Ez az időzítési logika jól illeszkedik a születésnapi zsúrok szervezésének céljához: kellemes, feszültségmentes élményt biztosítani minden résztvevő számára. Tapasztalatok alapján leggyakrabban tavaszi és nyári időszakban tartanak születésnapi zsúrokat, kültéri helyszínen.

Időtartam: A fentiek szerint meghatározott napon általában 3-4-5 órás rendezvény egy születésnapi zsúr. Ez az időtartam magában foglalja a vendégfogadást, a programok lebonyolítását, étkezést, tortázást és a búcsúzkodást. A kezdés és a zárás rugalmasan kezelendő, tekintettel az érkezések és távozások eltéréseire.

Helyszínek: A választott helyszínnek (otthon, kert, játszóház stb.) alkalmasnak kell lennie a tervezett programok lebonyolítására. Fontos az ünnepi dekoráció előzetes egyeztetése is – ezt intézheti a család vagy az animátor is. Kültéri (és benti) játék helyszínek változatosságára szükséges törekednünk, a játékok és más programelemek lebonyolításához. Tapasztalataink azt mutatják, hogy a születésnapi zsúrok helyszínválasztása szorosan összefügg az évszakok sajátosságaival. Tavaszi és nyári időszakban az enyhe vagy meleg időjárás lehetővé teszi, hogy a rendezvényeket szabadban – például kertben, parkban vagy más kültéri helyszínen – tartsák meg. Ezek az események nagyobb mozgásteret biztosítanak a játékokhoz, futkározáshoz, felfújható játékokhoz vagy épp vízi játékokhoz, és egyben természetes környezetet is kínálnak, amely fokozza az élményt. Őszi-téli időszakban pedig a hűvösebb, esősebb vagy havas idő miatt a szülők inkább beltéri alternatívákat választanak, például játszóházakat, közösségi házakat, bérelhető termeket vagy otthoni/lakáson belüli rendezést.

A játszóházak előnye, hogy biztonságos, felszerelt és meleg környezetet nyújtanak a gyermekek számára, így az időjárási körülmények nem befolyásolják a rendezvény sikerét.

Ez a szezonális megoszlás a szervező animátorok felkészültségét is meghatározza, hiszen más típusú programokat és logisztikai előkészületeket igényel egy kültéri, illetve egy beltéri esemény. A meghívás történhet akár a gyermek által rajzolt vagy az animátor által szerkesztett, gyermeki motívumokkal díszített meghívókkal. A meghívottaknak minimum egy héttel korábban érdemes megkapniuk a meghívót, hogy a barátok szülei is megfelelően tudják megszervezni a hétvégi programjaikat. Előre tisztázandó, hogy mikor kerül sor az ajándékozásra: a rendezvény elején vagy a születésnapi torta elfogyasztása után. Az események pontos sorrendjét célszerű forgatókönyvben rögzíteni, amelyet az animátor és a család is követ (bár változások itt is történhetnek).

Az étkezések és programok időtartamának és helyszínének pontos meghatározása is alapvető része a születésnapi zsúr vagy bármilyen rendezvény sikeres lebonyolításának.

A születésnapi zsúr szakmai programjának kidolgozása akkor meggyőző, ha tudatos, pedagógiailag megalapozott struktúrát mutat. Ennek egyik alapvető eleme a tematikus kézműves foglalkozás, amelyet célszerű nyitó programpontként megszervezni – akár az arcfestéssel párhuzamosan –, mert segít a vendég gyermekek összegyűjtésében és ráhangolódást biztosít a zsúr témájára. A foglalkozás során olyan, nem túl bonyolult, de az óvodai vagy iskolai kézműves termékeken túlmutató tárgy készítése ajánlott, amely a gyermekek kreativitásának fejlesztését is támogatja.

A rövid (kb. 30 perces) kézműves programban a témához igazodóan megjelenhetnek például állatos naphoz igazodóan origami állatok, sportos naphoz igazodóan csapatzászló készítés, hercegnős/királylányos/királyfis naphoz koronadíszítés, varázsló naphoz varázspálca-készítés stb.). Ezek a programok nemcsak a gyermekek kézügyességét, finommotorikus képességeit fejlesztik, hanem emlékként hazavihető remekművek is születnek.

Tematikus játékok jellege, típusai: csapatvetélkedők, szellemi és mozgásos játékok egyvelege, alkotó, teljesítménymérő, gyorsasági, intellektualitást mérő játékok egyaránt szerepeljenek a programtervben az adott témára (körítő mese, a témához igazodó kellékek). Fel lehet ezeket fűzni állomás-játékok formájában is, amelyek izgalmasabbá tehetik az eseményt. Az állomások időtartama kb. 5–10 perc legyen, a játékokat követően pedig mindig célszerű rövid visszajelzést adni – például jutalmazás pontokkal vagy matricákkal, taps és szóbeli tevőleges dicséret. A tevőleges dicséret azt jelenti, hogy nemcsak azt mondjuk, hogy „jó volt, ügyes vagy, szép munka", hanem konkrét dicséretet fogalmazunk meg, miben volt jó.

A(z állomásos) csapatjátékok során a szellemi és mozgásos játékok egyensúlya kulcsfontosságú, hiszen a gyermekek fejlesztése csak komplex módon lehet ha-

tékony. A játékos formában történő tanulás támogatja a motoros képességeket (elsősorban koordinációs képességeket és futójátékok során a gyorsaságot és az állóképességet is), a logikus gondolkodást, figyelmet és memóriát (pl. találós kérdések, kvízek formájában), a csapatmunkát és a szociális készségeket (pl. közös döntések, szerepkiosztás), valamint az önbizalomépítést és kommunikációt. Egyéb animációs programok és animátori feladatok: az arcfestés történhet a program elején vagy a kézműves foglalkozás után.

A minidiszkó és a lufihajtogatás elhelyezése a program végére nemcsak logisztikai, hanem pedagógiai szempontból is átgondolt döntés. A kb. húszperces minidiszkó során gyermekek által ismert és közkedvelt dalokra (pl. Baby Shark; Head, shoulders, knee és toe; Kacsatánc; Lencsilány stb.) közösen táncolnak, az animátor által mutatott koreográfiát lekövetve. A gyermekek számára ez egy utolsó, energikus „csúcspont", amely után jó hangulatban és élményekkel telve távozhatnak a zsúrról.

Az animátor által végzett lufihajtogatás a program végén azért hasznos, mert így az elkészített lufifigurák állapota megóvható (nem használják a korábbi játékokban), s ezek is mint emlékek vihetők haza a születésnapi zsúrról.

A gyermekek koreografált táncos programja az esemény végén még egy nagyobb adrenalinlöketet tud adni.

Sajátságos elem ebben a rendezvénytípusban a „Boldog születésnapot!" / „Happy birthday" dal közös eléneklése a gyermekekkel. A közös éneklésben az animátor előénekeljen, ezzel is bátorítva a kissé félénkebb gyermekeket. A születésnapi torta felvágásában is segít az animátor, ahol az első szelet az ünnepeltet illeti. Továbbá az (üdítő)italok, gyermekpezsgő kitöltésében, szervírozásában is részt vesz az animátor, ezzel is kapcsolódva az animátor host/hostess, házigazda jellegű animátori feladatköréhez.

Felnőttek számára szervezett születésnapi rendezvényekre is vannak, akik animátort rendelnek. Az animátorok szerepe hasonló a gyermekek bulijaihoz, de a programok és a hangulat igazodnak a felnőttek igényeihez és érdeklődési köréhez. A programterv megtervezésénél, egyeztetésénél és lebonyolításánál, a helyszín kiválasztásánál és előkészítésénél a felnőtt ünnepelt igényei figyelembe veendők. A kultúra további elemei (az ünnepelt érdeklődési köre könyvek, zenei stílusok, filmek stb. iránt) is megjelenhetnek a játékokban. A kézműves foglalkozás vagy nem jelenik meg, vagy pedig olyan kreatív technikák alkalmazására irányul, amellyel olyan terméket lehet készíttetni a részt vevőkkel, amelyek használati eszközként is megállják a helyüket, de nem tart sokáig, s nem igényel túl nagy kézügyességet, ám az animátortól segítségnyújtás itt is hangsúlyosan megjelenik.

Felnőtt születésnapi események játékai között már megjelennek az alkoholos játékok is.

Tippek felnőtt születésnapi rendezvényre:

– *kvízjátékok* az ünnepelt személy életéhez, hobbijaihoz vagy a meghívottakkal közös élményeikhez kapcsolódó kérdésekkel;
– *szerepjátékok:* az ünnepeltnek egy vendéget vagy adott személyt kell utánoznia, beleértve annak gesztusait és beszédstílusát, és a többiek megpróbálják kitalálni, kit utánoz;
– *táncversenyek:* különböző, húzott cédulán szereplő zenei stílusokban (esetleg eltérő zenei aláfestésre) táncol valaki, és a vendégek/csapattagok próbálják kitalálni, hogy melyikről van szó;
– *kézműves foglalkozások:* egyedi poharak, gyertyák stb. készítése, amelyek emlékként szolgálhatnak;
– *koktélos workshopok vagy játékok:* a vendégek készíthetnek különböző koktélokat, miközben az animátor bemutatja a koktélkészítés fortélyait, vagy bekötött szemmel, kóstolással próbálják kitalálni, milyen koktélt kapott az adott játékos;
– *karaoke:* a vendégek kedvenc dalaik eléneklésével szórakoztathatják egymást, de kombinálható játékkal is (kitalálni például a következő sort a dalszövegben).

Az animátorok szerepe a programokban nemcsak a játékok vezetésére terjed ki, hanem a hangulat fenntartására, a vendégek bevonására és a rendezvény gördülékeny lebonyolítására is.

A felnőttek számára szervezett születésnapi rendezvények esetében is az animátorok feladatai közé tartozik a programterv összeállítása, a helyszín előkészítése, a vendégek fogadása, a programok lebonyolítása és a rendezvény végén a helyszín rendbetétele.

Esküvőkön a vőfély vagy ceremóniamester szerepe hasonlít az animátoréhoz. Nemcsak a menyasszonyt és a vőlegényt vonja be a programokba, hanem a meghívott vendégeket is invitálja a játékokba. Jellegzetes esküvői játékok közé tartozik például a kvíz a fiatal pár szokásairól (akár a közönségnek játszatva, akár a pár két tagja között), sodrófatánc, tojásgörgetés, lufitánc, „csípős krumpli" stb. A játékvezetés kiegészül műsorvezetői és hangulatfokozó, lelkesítő feladatokkal (Magyar, 2018b).

Idősebb korosztály számára szervezett eseményeken – mint például nyugdíjasklubok vagy bálok – hasznos és népszerű programként szolgálhatnak a különféle szellemi játékok és vetélkedők (pl. kártyajátékok, sakk és más táblás játékok, dominó, keresztrejtvények, kvízek). Ezek mellett kedvelt kikapcsolódási

lehetőséget kínálnak a zenés-táncos rendezvények is, amelyek tánctanítással és közös tánccal – legyen az hagyományos társastánc vagy néptánc – gazdagíthatók (Magyar, 2005). A zenei kínálatban az ő zenei ízlésük figyelembe veendő.

Az animáció általános, minden területre érvényes értelmezése szerint az animáció nem más, mint élettel megtölteni valami eredendően élettelent – legyen az tárgy, folyamat, figura vagy akár egy csoport, közösség a rekreáció területén. A sportanimációnak kiemelkedő szerepe van különböző környezetekben – szállodai szolgáltatásként és rendezvényeken is – a kézműves foglalkozások mellett. Kutatások szerint a turisztikai és a rendezvényanimációban is általában a gyermekeknek szóló animációs programok felét mozgásos tevékenységek alkotják. Emellett a szállodákban és kempingekben kínált felnőtt napközbeni programok kb. 80%-a is fizikai aktivitáshoz kapcsolódó rekreációs tevékenység (Lacza és Keszei, 2008).



9. kép. Esti animációs játék táborban.

A turizmushoz kapcsolódó magyarországi animációs tevékenység egyik sajátos erőssége, hogy megjelenési formái és alkalmazási területei eltérnek a nemzetközi, különösen a mediterrán országokban megszokott mintázatoktól. Míg a déleurópai országokban – például Olaszországban, Görögországban, Törökország-

ban – vagy Észak-Afrikában, Tunéziában az animáció a nyári turizmus szerves része, addig hazánkban sokkal sokrétűbben jelenik meg a turisztikai kínálatban (Magyar, 2008).

Magyarországon az animációs tevékenységek nem korlátozódnak a nyaralásokhoz, tengerparti vagy vízparti szállodákhoz kapcsolódó programokra, hanem szerepet kapnak a konferenciaturizmus, a wellnessturizmus, valamint a falusi és agroturizmus területén is. Bár e szegmensekben gyakran nem „animátor" megnevezéssel dolgoznak a foglalkoztatottak, mégis a vendégek számára biztosított programok animációs jelleget hordoznak, azaz közösségformáló és szórakoztató feladatokat látnak el – például helyi hagyományok közvetítése, kézműves foglalkozások, helyi gasztronómiai programok: kóstolók és termékkészítések, népi játékok stb. területén rekreációs élményeket nyújtanak (Magyar, 2008).

Továbbá, hazánkban az animációs tevékenység túllép a klasszikus turizmus keretein, és megjelenik a városi, hétköznapi szórakoztatóipar és rendezvényszervezés világában is. Országjáró roadshow-k, tematikus vásárok, kulturális fesztiválok, promóciós események, valamint bevásárlóközpontok és áruházak is alkalmaznak animátorokat, játékos, interaktív programokat a látogatók bevon(z)ására és szórakoztatására, növelve a látogatói élményt. Akár valamely naptári ünnephez kötődően, akár az üzlet/ek értékesítési tevékenységéhez, valamely termékhez/termékkörhöz kapcsolódóan.

A hazai animáció tehát nemcsak alkalmazkodott a magyar turizmus szerkezetéhez és társadalmi-gazdasági adottságaihoz, hanem új, kreatív formákkal is gazdagította azt.

Ez a helyszínbővülés különösen fontos hazai környezetben, ahol egyrészt a magas költségek miatt több társadalmi csoport számára elérhetetlen lehet a külföldi szállodai üdüléshez kötődő animációs szolgáltatás, másrészt az animátorok szezonális foglalkoztatási anomáliáját is képes sikeresen áthidalni. Az alternatív helyszíneken megvalósuló animációk szélesebb rétegekhez juttatják el az élményszerű kikapcsolódás lehetőségét, miközben elősegítik a közösségépítést, az aktív részvételt és a tartalmas szabadidőeltöltést is.

Terápiás rekreáció – élményalapú gyógyítás a rekreáció eszközeivel

Fritz Péter – Magyar Márton

A terápiás rekreáció jelentős pozitív hatással lehet, a betegek életébe rendkívül előnyös változásokat hoz. Alkalmazása nem korlátozódik csupán a pszichiátriai és mentális zavarokkal (például depresszióval, skizofréniával) élő személyekre, hanem hatékony lehet fiatalkorú bűnözők és fogvatartottak átnevelésében, reszocializációjában is. Emellett hasznos lehet a fogyatékossággal élők (például autisták, Down-szindrómások) fejlesztésében, szívbetegek gyógyításában vagy akár a gerontológia területén is (Mobily & Ostiguy, 2004).

Tágabb értelemben a terápiás rekreáció minden olyan betegségnél alkalmazható, amely hosszabb gyógyulási folyamatot igényel, vagy amely során az érintett személy élethelyzete jelentősen megváltozik – például szervátültetésen átesetteknél. Ugyanakkor azoknál a betegségtípusoknál is hasznos lehet, ahol a gyógyulás esélye minimális, és inkább az életminőség kerül előtérbe (Fritz, 2019).

A terápiás rekreáció olyan tudatosan felépített, szisztematikus fejlődésként is értelmezhető, amely a rekreációs és leisure tevékenységek segítségével törekszik jelentős, pozitív változások elérésére speciális igényű betegek életében (Mobily & Ostiguy, 2004).

Fontos megemlíteni az állatok terápiás célú alkalmazását, az úgynevezett állatterápiát.

A feljegyzések szerint a „lovas terápia" már az ókorban sem volt ismeretlen: valószínűsíthető, hogy már az orvostudományban jártas görögök is használtak lovakat fogyatékossággal élő személyek rehabilitációja során (Paci Doki alapítvány, 2018, idézi Fritz, 2019). A lovaglás gyógyászati célú alkalmazása történeti gyökerekkel rendelkezik: már Hippokratész is utalt a lovaglás jótékony hatásaira, a mozgásterápia és a gimnasztika részeként (Hippocrates, i. e. 5. század; Debra J. Shurtleff & William R. Engsberg, 2010).

Az állatterápia korai példái közé tartozik John Locke munkássága is a 17. század végéről, aki kisállatok bevonásával igyekezett elősegíteni gyermekek szociális és empatikus képességeinek fejlesztését (Psychology of Africa, 2012, idézi Szatmári et al., 2015).

A 18. század közepéről (1750) Mária Terézia udvari orvosának ajánlása is említésre méltó: ő a lovasterápiát elsősorban a laza, petyhüdt izomzat megerő-

sítésére javasolta, de hasznosnak tartotta érzelmi zavarok kezelésében is (Paci Doki alapítvány, 2018, idézi Fritz, 2019).

Goethe, aki maga is aktív lovas volt, úgy vélte, hogy naponta egy óra lovaglás rendkívül jótékonyan hat az emésztőrendszer működésére (Paci Doki alapítvány, 2018, idézi Fritz, 2019).

A 18. századtól újra felismerték az állatokban rejlő gyógyító lehetőségeket. Ebben az időben találunk először írásos bizonyítékot az állatterápia alkalmazásáról. Az angliai York Retreat-ben William Tuke mentálisan beteg személyeken, egy elmegyógyintézetben alkalmaz először állatokat (nyulak, sirályok, sólymok stb.) terápiás célra. Tuke megengedi, hogy a betegek az intézményben tartózkodásuk során kisebb háziállatokkal érintkezzenek, ugyanis az állatokat hatásos eszköznek gondolja a páciensek szocializációjának felgyorsításához (Serpell, 2010).

Sigmund Freudot elsősorban a pszichoanalízis atyjaként tartjuk számon, ám kevesen tudják, hogy az állatterápia terén is úttörő szerepet játszott. Az elsők között alkalmazott terápiás céllal kutyát – Topsy (vagy Jo-fi) nevű kedvencét – páciensei kezelésében, felismerve az állat jelenlétének megnyugtató és bizalomerősítő hatását (Fine & Eisen, 2008).

A terápiás rekreáció kifejezésnek többféle értelmezése létezik, sőt még a végleges definíció megalkotását megelőzően számos ága, felhasználási és megvalósítási területe alakult ki. Sok esetben az újszerűség miatt elmarad a fogalmi harmonizáció, ami idővel biztosan letisztul, és rendszert alkotva formálja majd a tartalmi hátteret (Fritz, 2011b).

A terápiás rekreáció egységes, pontos definíciójának hiánya mellett annak helye is vitatott, főként a területen dolgozó szakemberek heterogén összetétele miatt. Az USA-ban évtizedek óta zajló szakmai viták, presztízsharcok után sem alakult ki egységes szervezet, amelyhez a terápiás rekreáció egyértelműen tartozhatna. A szakemberek egy csoportja a klinikum területéhez sorolná, míg a másik tábor a rekreáció és a leisure tevékenységek közegében látná a helyét, tudatosan távol tartva az orvostudomány szigorú kereteitől (Fritz, 2019).

Magyarországon az állatterápia még viszonylag kezdeti szakaszban van; a módszer mindössze körülbelül három évtizede jelent meg hazánkban.

Magyarországon a gyógylovagoltatási program 1989-ben indult el. Az első hazai terápiás lovasoktató tanfolyam 1997-ben indult a „Hippoterápia" Gyógylovaglás és Lovastorna Alapítvány, valamint a Magyar Testnevelési Egyetem Továbbképző Központja együttműködésében (Tappancs Állatvédő Alapítvány, é.n., idézi Dósa & Dúll, 2005).

A terápiás célú állatasszisztált foglalkozások során elsősorban kutyákat és lovakat alkalmaznak, de előfordul más állatok – például macskák, delfinek, sza-

marak vagy akár nyulak – bevonása is, különösen gyermekekkel vagy idősekkel végzett munkában (Galán et al., 2015).

Talán érdemes lenne a terápiás rekreáció történelmi konfliktusaiból tanulnunk, és egy egységes, befogadóbb szemléletű rendszert kialakítani, hogy a betegek minél elégedettebbek lehessenek.

A kalandterápia napjainkban egyre szélesebb körben alkalmazott megközelítés a segítő szakmák területén. A magyar és a nemzetközi szakirodalomban több, részben átfedő terminus is használatos, mint például kalandalapú terápia *(Adventure Based Therapy),* kalandterápia *(Adventure Therapy – AT),* terápiás kaland *(Therapeutic Adventure),* kültéri vadonkihívás-terápia *(Therapeutic Outdoor Wilderness Challenge),* vadonterápia *(Wilderness Therapy)* vagy kalandalapú tanácsadás *(Adventure Based Counseling).*

E fogalmak a kaland-, kültéri és vadonbeli tevékenységek terápiás célú alkalmazásának különböző hangsúlyait ragadják meg, ugyanakkor közös bennük, hogy az élményszerű tapasztalatszerzést a pszichés, szociális vagy személyiségfejlődési változás elősegítésének eszközeként értelmezik.

Egyszerűbb használni a kalandterápia kifejezést a tevékenységre, ám az azt megvalósító személyre nemigazán alkalmas a kalandterapeuta (Fritz, 2019). Inkább az animátor kifejezést javasoljuk ebben a kontextusban is magyar nyelven.

A sokszínű kifejezések ellenére a jellegzetes tartalmak felfedezhetők ebben a tevékenységben.

A kalandterápia meghatározása a mai napig nem egységes, noha az 1990-es évektől kezdődően számos kutató és szakember próbálta különböző szempontok mentén körülírni a fogalmat (Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019). Egy viszonylag széles körben elfogadott definíció szerint a kalandterápia olyan kalandalapú tapasztalatokat foglal magában, amelyeket mentális egészségügyi szakemberek alkalmaznak előre meghatározott célok elérése érdekében. Ezek az élmények többnyire természeti környezetben zajlanak, és a résztvevőket testi (kinesztetikus), érzelmi, kognitív és viselkedési szinten egyaránt bevonják (Gass et al., 2012, idézi Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019).

A kalandterápia a tapasztalati tanulás és az élménypedagógia módszertani alapjaira épül. Olyan módszerről van szó, amely a természeti környezetet, valamint a megfigyelés és cselekvés lehetőségét használja fel a pozitív viselkedésváltozások előidézésére. A résztvevőket szokatlan, kihívást jelentő helyzetekbe – legtöbbször a természetbe – helyezi, ahol az „itt és most" élmények, a fizikai és érzelmi bevonódás válik a terápiás változás kiindulópontjává. Ezek az élmények kizökkentik a klienseket megszokott komfortzónájukból, ezáltal lehetőséget kínálva számukra a diszfunkcionális stratégiáik megváltoztatására (Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019).

Az Egyesült Államokban a kalandterápiát (AT) a 2000-es évek elejétől kezdve széles körben támogatják, mind a szakmai közösség, mind a szolgáltatást igénybe vevő felhasználók részéről. Az AT-t egyre inkább a kiegészítő és alternatív gyógyászat egyik elfogadott formájaként tartják számon, hivatalosan is elismerve annak alkalmazott módszereit. 2007 júniusa óta az AT bizonyos – bizonyítékokon alapuló – formáit az amerikai állami egészségügyi rendszer is elismeri, és – habár korlátozott módon, de – lehetőség nyílt az egészségbiztosítási támogatás igénybevételére is (Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019).

A kockázat fogalma szorosan összefonódik a kalandterápia (AT) terminológiájával. Az AT egyik meghatározó jellemzője, hogy *tevékenységalapú módszereket alkalmaz:* jellemzően együttműködést igénylő csoportos játékokat, kötélpályagyakorlatokat, outdoor foglalkozásokat vagy akár expedíciókat. A módszer valós vagy szubjektíven észlelt fizikai és pszichés stresszhelyzeteket – ideértve a pozitív stresszt *(eustressz)* is – alkalmaz, amelyek klinikailag is jelentős hatással bírnak a kívánt viselkedésváltozások kiváltásában. A terápiás folyamatot értelmezési szakaszok kísérik, amelyek lehetnek verbálisak vagy nonverbálisak, a gyakorlatok bevezetőjeként vagy azok feldolgozásaként alkalmazva. E reflexiók révén mélyebb belátás alakulhat ki a résztvevőkben, ami a viselkedésmódok megváltozásához vezethet (Gillis & Thomsen, 1996, idézi Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019).

A legtöbb kalandterápiás program esetében a tapasztalatok feldolgozása, a reflexió jelenti a terápiás hatás megvalósulásának kulcsát, amely elengedhetetlen a kívánt kimenetek eléréséhez (Ewert, McCormick & Voight, 2001, idézi Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019). A csoportmunka, illetve a csoport aktív bevonása szintén meghatározó eleme az AT módszertanának, különösen akkor, ha fiatalokkal dolgoznak (Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019). A csoportdinamika a kalandorientált terápiás programok – például két résztvevős sziklamászás, tengeri kajakozás vagy kisebb csoportos expedíciók – esetén egyedi lehetőséget biztosít olyan készségek fejlesztésére, mint a hatékony kommunikáció, a döntéshozatal, a vezetői képességek és a problémamegoldás, valamint az élmények közös feldolgozására (Davis-Berman & Berman, 1994; Fletcher & Hinkle, 2002, idézi Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019).

Ezeken túlmenően a természeti környezet sajátosságai is közvetlen hatással vannak a csoportdinamikára. A csoporttagok közötti értékrend átrendeződik: nem a szavak súlya, hanem a tettek és a konkrét helyzetekben mutatott viselkedés válik mérvadóvá. Például egy esőben zajló táborépítés során az számít, hogy ki milyen aktív, és mennyire hasznos szerepet vállal a közös cél elérésében (Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019).

A kalandterápia gyakran kiemelt szerepet tulajdonít a természeti, vadonbeli környezetnek és az ott zajló aktivitásoknak, ám fontos megjegyezni, hogy ez nem elengedhetetlen feltétele a módszer alkalmazásának. Az AT urbanizált vagy zárt terekben is megvalósítható, és a programok kaland alapú jellegét más módon – például magas- vagy alacsonykötél-gyakorlatok révén – biztosítják, még ha azok nem is kapcsolódnak közvetlenül a természethez, nem a szabad ég alatt zajlanak (Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019).

Ugyanakkor éppen a természetközeliség jelentheti a módszer népszerűségét. Több kutatás is rámutatott arra, hogy a természetben eltöltött idő önmagában is hatékony lehet a mentális egészség javításában, különféle pszichés tünetek csökkentésében, valamint az általános pszichológiai jóllét előmozdításában (Bratman, Hamilton & Daily, 2012; Hart, 2016, idézi Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019).

A természetben zajló terápiás programok esetében nem csupán az ott végzett aktivitások, hanem maga a természet jelenléte is önálló gyógyító tényezőként értelmezhető. A környezeti hatások önmagukban is hozzájárulhatnak a mentális állapot javulásához: kutatások szerint például már egy egyszerű természetbeni gyaloglás is képes csökkenteni olyan maladaptív érzelmi és viselkedéses mintázatok kialakulásának esélyét, amelyek előrejelzői lehetnek a depressziós epizódoknak, a szorongásnak vagy akár a mértéktelen alkoholfogyasztásnak (Bratman et al., 2015, idézi Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019).

Ha a természet az AT-program helyszíne, az nem csak a háttérdíszlet. Az elkerülhetetlen hatások (pl. eső, hideg, alváshiány, éhség) olyan következményeket hoznak, amelyek nem kontrollálhatók, elkerülhetetlenek. Így nem lehet elrejteni az érzelmeket, cselekvésre ösztönöznek, közvetlenül hozzájárulva a terápia hatékonyságához (Neill, 2003; Rosol, 2000; Russell, 2000, idézi Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019).

A kalandterápia különböző programtípusok formájában valósulhat meg, amelyek között az alkalmazás célja, időtartama és a környezeti feltételek alapján is jelentős eltérések mutatkoznak.

Hosszú távú bentlakásos táborok (Long-term Residential Camping): jellemzően vadon, természeti környezetben zajlanak, időtartamuk az egy-két hónaptól akár fél-egy évig is terjedhet. Elsősorban veszélyeztetett, szenvedélybeteg vagy bűnelkövető fiatalok kezelésében alkalmazzák. A résztvevők nomád körülmények között, egy nagyobb vadonterületen elhelyezett táborban élnek, ahol önállóan kell gondoskodniuk mindennapi szükségleteik kielégítéséről, így a program intenzív önállóságot és felelősségvállalást kíván meg (Gass, 1993, idézi Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019).

Vadonterápia (Wilderness Therapy – WT): a klienseket lakóhelyüktől távoli, vadon környezetbe helyezik, jellemzően egy hét és egy hónap közötti időtartamra. A program kezdeti szakaszában túlélési készségeket sajátítanak el, majd egy expedíciós túra során gyakorolják az újonnan tanultakat, miközben a csoport együttműködési normákat alakít ki. Fontos eleme a több alkalommal megvalósuló ún. „solo-gyakorlat", amelyben a résztvevők meghatározott területen és céllal, teljesen egyedül végeznek reflexiós gyakorlatokat. Ezt követi az önállóan (minimális felügyelettel) végzett rövidebb csoportidőszak. A programot gondolkodási és reflexiós időszak zárja, amely a személyes élmények feldolgozását és értelmezését szolgálja (Gass, 1993, idézi Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019).

Kaland-alapú terápia (Adventure-Based Therapy): a bentlakásos táborokhoz hasonlóan ezek a programok is hosszabb időtartamra tervezettek, lehetőség szerint a vadonban zajlanak. A résztvevők egy úgynevezett terápiás központban laknak, ahol strukturált napirend és programterv szerint, (egyéni és csoportos) kalandterápiás gyakorlatokkal, illetve hosszabb csoportos expedíción és egyéni terápiás üléseken is részt vesznek. Hosszabb (több hónapos vagy akár egyéves) programok esetén oktatási elemek is szerepelnek napi két-három órában, mentor-tanárok vezetésével (Gass, 1993, idézi Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019).

Modern AT-programtípusok: A mai AT-gyakorlatban egyre inkább megjelennek olyan rugalmas, célcsoport-specifikus programok is, amelyek már nem kizárólag fiatalokat céloznak meg, és lehetnek egyszeriek vagy többször ismétlődő alkalmak sorozatai. Ezek gyakran épülnek be más terápiás folyamatokba – például családterápiába vagy gyermekpszichiátriai ellátásba –, akár egészségügyi intézményi kereteken belül, kiegészítő terápiás beavatkozás formájában (Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019).

A terápiás rekreáció szerepe – újra lehet hinni a gyógyulásban?

Betegnek lenni mindig megterhelő – még egy kisebb megbetegedés is képes gyökeresen átrendezni az ember fontossági sorrendjeit. A hosszabb gyógyulási folyamat, a tartós lábadozás vagy akár a betegséggel való együttélés, illetve sok esetben a halálos kimenetellel való szembenézés az emberi tűrőképesség határát feszegeti.

A súlyos, krónikus – olykor életet végigkísérő vagy halálos kimenetelű – betegségek viselése rendkívüli lelki terhet ró az érintettekre. A megváltoztathatatlan helyzettel való szembenézés, annak elfogadása és a betegségről való nyílt kommunikáció gyakran komoly érzelmi megpróbáltatást jelent. Sokan tapasztalják meg ilyenkor saját sebezhetőségüket, a korábbi feladatok elvégzésében való

bizonytalanságot, miközben a környezetük gyakran sajnálattal és megdöbbenéssel reagál a „beteg" státuszra (Kotlár, 2006).

Ilyenkor az egészségügyi ellátás csupán egy aspektusa az érintett személy mindennapjainak; a munkavégzés ellehetetlenül, a napi rutin felborul, és a figyelem középpontjába a rehabilitáció kerül, amely kvázi „munkává" válik. Az egészségi állapot fenntartására vagy helyreállítására irányuló kezelések, valamint a biológiai szükségletek – például a pihenés, alvás – szerepe is felértékelődik.

Ami viszont még inkább szembetűnő, az a megnövekedett szabadidő. Ez azonban ebben a kontextusban nem feltétlenül jelent felszabadító, kötelezettségektől mentes, rekreatív időtöltést. Sokkal inkább üresen maradt órákat, amelyeket a betegnek már nem a korábbi tevékenységei töltenek ki. Ebben az élethelyzetben a rekreáció célja még inkább új értelmet nyer, nagyobb hangsúlyt kap: „a rekreáció a mással való foglalkozás".

Az adekvát módon kiválasztott mozgásos és szellemi rekreációs tevékenységek terápiás hatással bírhatnak: enyhíthetik a pszichés terheket, strukturálhatják a napokat, értelmet adva a mindennapi cselekvéseknek. Ezáltal a rekreáció már nemcsak az egészségfejlesztés egyik eszközeként értelmezhető, hanem a rehabilitáció kiegészítő terápiás komponensévé is válik.

Míg Észak-Amerikában a terápiás rekreáció (TR) egy önálló, elismert szakmaként működik, addig Európában elsősorban módszertani eszközként jelenik meg, különböző intézmények és programok – például gyermektáborok – keretein belül. Az európai gyakorlat inkább az alkalmazott rekreációs elemekre helyezi a hangsúlyt (Kearney, 2009; idézi Papp, 2021).

A terápiás rekreációs szemléletű családi táborok lehetőséget kínálnak arra, hogy a krónikus betegséggel élő gyermekek és családjaik egy külső, tábori környezetben, többnapos, intenzív program során közösen vegyenek részt a rekreációs élményekben. A tábori közeg segíti a mindennapi nehézségekből való kiszakadást, és lehetőséget teremt arra is, hogy a résztvevők sorstársakkal, kortársakkal kapcsolódjanak, így nemcsak egyéni, hanem közösségi szinten is támogató élményekhez juthatnak (Papp, 2021).

Az írországi Barretstown 1994 óta egy középkori vár körüli 500 hektáros területen ad otthont olyan speciális, terápiás rekreáción alapuló nemzetközi táboroknak, amelyek célcsoportját krónikus betegséggel élő gyermekek és testvéreik alkotják. Ezek a gyermekek tizenöt európai országból (köztük hazánkból is), tíz-tizenöt fős csoportokban érkeznek, hogy egy biztonságos, támogató környezetben vegyenek részt közös élményekben és fejlesztő programokban (Kiernan et al., 2004).

Több kutatás is alátámasztja, hogy az ilyen jellegű, rehabilitációs céllal szervezett táborozás számos pozitív hatással jár. Javulnak a társas kapcsolatok és a

megküzdési képességek, nő az önbecsülés és önértékelés, emellett a hangulat is pozitív irányba változik (Mancuso et al., 2003; Martiniuk, 2003; Kiernan et al., 2004, idézi Papp, 2021), pozitív változás figyelhető meg a beteg gyermekek fizikai állóképességében is, habár eltérések mutatkoznak a különböző korosztályok és nemzetiségek szerint (Kottlár, 2006). A tábori részvétel elősegíti az életminőség javulását (Shepanski et al., 2005, idézi Papp, 2021), pozitív érzelmek és társas kapcsolatok kialakulását (Meltzer et al., 2018, idézi Papp, 2021), valamint a remény megélését és a jövőbeli célok tudatosabb megfogalmazását is (Woods et al., 2013, idézi Papp, 2021).

A terápiás rekreációs táborokban részt vevő családok visszajelzései alapján a táborozás jelentős pozitív változásokat eredményez a családi élet különböző területein. A tábor után szignifikánsan javul a családi működés, a megküzdési képességek, a támogatottság érzése és a szülői készségek is. „Újra egymásra találnak" a családtagok a tábor során (Barr et al., 2010; Bashore és Bender, 2017, idézi Papp, 2021). Javul a családtagok közötti kommunikáció (Huff et al., 2003; Korver et al., 2017, idézi Papp, 2021), és nő a kollektív hatékonyságuk, vagyis az a képességük, hogy közösen hatékonyan tudjanak megküzdeni a kihívásokkal (Sara Wells et al., 2004, idézi Papp, 2021).

A táborozás nemcsak a szülőkre és a beteg gyermekre volt pozitív hatással, hanem a testvérekre is: jobb pszichoszociális állapotot, erősebb énképet és a betegséghez való pozitívabb hozzáállást tudnak elérni (Williams et al., 2003; Kiernan et al., 2004; Packman, 2004; Sidhu et al., 2006, idézi Papp, 2021). Emellett a tábor számukra is a szórakozás, a kikapcsolódás és a társas támogatás terepét jelenti (Williams et al., 2003; Roberson, 2010, idézi Papp, 2021).

Magyarországon a súlyos, krónikus betegséggel élő gyermekek és családjaik pszichoszociális rehabilitációjában kiemelt szerepet tölt be a Bátor Tábor Alapítvány, amely már több mint két évtizede alkalmazza a terápiás rekreáció (TR) módszertanát (Papp, 2021).

A Bátor Tábor élményterápiás programjai elsődlegesen a beteg gyermekek önbizalmának és önértékelésének fejlesztésére irányulnak. A program célja továbbá az önmagukba és másokba vetett hitük megerősítése, valamint annak elősegítése, hogy ismét képesek legyenek beilleszkedni egészséges kortársaik közé. Mindez végső soron a pszichoszociális jóllétük javításán keresztül hozzájárulhat a gyógyulási esélyeik növeléséhez is (Kottlár, 2006).

Az alapítvány térítésmentes, egyhetes nyári táborokat biztosít 6–18 éves gyermekek számára, valamint négynapos családi táborokat a hat év alatti beteg gyermekek és hozzátartozóik részére. Emellett gyászfeldolgozó táborokat és kórházi programokat is szervez (Papp, 2021).

A programok jelenleg olyan gyermekek és családjaik számára elérhetők, akik diabéteszben, ízületi gyulladásos betegségben (JIA), daganatos megbetegedésben, hemofíliában, transzplantációt követő állapotban, gyulladásos bélbetegségben (IBD) vagy súlyos gerincferdülésben érintettek (Papp, 2021).

A Bátor Tábor programjai a kihívás, sikerélmény, önmegerősítés és felfedezés egymásra épülő rendszerére épülnek, amely egy spirálszerű tanulási folyamat. Ezt a fejlődési ívet képzett önkéntesek (facilitátorok) támogatják minden programtípusban, legyen szó kézműves foglalkozásról, lovaglásról, horgászatról, állomásjátékokról, falmászásról vagy akár esti közös beszélgetésekről (Bátor Tábor Alapítvány képzési anyagok, idézi Papp, 2021).

A tábori élmény biztonságos fizikai és érzelmi környezetben valósul meg. Az egészségügyi biztonságot orvosok, ápolók és dietetikusok biztosítják, míg a pszichés biztonságot a képzett önkéntes csapat teremti meg. Ezt a támogató közeget egészíti ki a természetközeli tábori környezet, valamint a hétköznapokból való kiszakadás élménye. Mindez alapot teremt a TR-alapú programok hatékony megvalósításához, és a sokszor spontán módon kialakuló kortárs- és sorstársi kapcsolódások révén válik teljessé a Bátor Tábor nyújtotta élmény (Hosszú, 2011; Bátor Tábor Alapítvány, személyes kommunikáció, 2021. június, idézi Papp, 2021).

Összefoglalva: a terápiás rekreáció középpontjában olyan személyek állnak, akik valamilyen betegség, trauma vagy megváltozott élethelyzet miatt testi, lelki és szociális szempontból speciális szükséglettel élnek. Ez a megközelítés az aktív kezelések olyan formájaként alkalmazza a rekreációs tevékenységek széles tárházát, amelyek testi, kognitív, érzelmi és társas funkciók erősítésén keresztül hozzájárulnak az egyén önállóságának és életminőségének javításához.

Változik-e a világ akkor, ha egy beteg gyermek bízni kezd önmagában, ha hisz a gyógyulásban? Változik-e a világ, ha egyre többen hiszünk a nevetés gyógyító erejében, ha megtanulunk támaszkodni egymásra? Igen! Ezzel a meggyőződéssel indult útjára Magyarországon 2001 nyarán a Bátor Tábor, a terápiás rekreáció hazai úttörő példája. A Bátor Tábor nem a betegségről, a korlátokról, a fájdalomról vagy a tehetetlenségről szól, sokkal inkább az életről, a lehetőségekről, a mosolyról s az összetartozásról. A tábor tehát nemcsak szünidei vakáció, hanem a betegséggel élő gyermekek számára a pihenésen túl, a terápiás rekreáció alapelveire épülve, egy tudatosan megtervezett, mentálhigiénés szempontból is jelentős pszichoszociális program. A Bátor Táborban a gyermekek egy biztonságos, boldog környezetben újra felfedezik a gyermekkor örömeit; nem a betegségükkel találkoznak, hanem önmagukkal; örömöt élnek át, és közösségi élményeket szereznek. A cél az, hogy megerősödjön önbizalmuk, hitük a gyógyulásban és az emberi kapcsolatokban – hiszen a nevetés, a közös élmények és az elfogadó környezet valóban képesek megváltoztatni a világukat, és közvetve a családjukét is.

Irodalomjegyzék

239/2009. (X. 20.) Korm. rendelet a szálláshely-szolgáltatási tevékenység folytatásának részletes feltételeiről és a szálláshely-üzemeltetési engedély kiadásának rendjéről. https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a0900239.kor

509/2023. (XI. 20.) Korm. rendelet a természetes gyógytényezőkről. https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a2300509.kor

Allen, J. (2010). *A rendezvényszervezés nagykönyve*. Akadémiai Kiadó.

Bajsz, V., Császárné Gombos, G. & Sió, E. (2012). *Mozgásszervi betegségek megelőzése – Tréning tematika*. Pécsi Tudományegyetem. https://www.scribd.com/document/449810304/Mozgasszervi-betegsegek-megelozese-trening-tematika-pdf

Beckmann, G. (2014). *Als Animateur ins Ausland: Gästebetreuung weltweit*. Interconnections medien & reise e.K.

Béki, P. & Magyar, M. (2024). Új paradigmák: versenyképességi elemzés és diszciplináris modellezés a sportturizmus kontextusában. In Magyar M., Patakiné Bősze J. & Gősi Zs. (szerk.), *A sport határvonalai – A teljesítménytől a társadalmi hatásokig* (pp. 77–91). ELTE PPK Sport- és Rekreációmenedzsment Kutatócsoport. https://doi.org/10.21862/2024.SPRT.08

Biróné, Ilics, K., Lévai, M. & Nagyváradi, K. (2022). Divatirányzatok a fitnesz területén: Magyarország fitnesztrendjeinek vizsgálata a COVID-19 időszak után. *Recreation*, *12*(2), 24–27. https://doi.org/10.21486/recreation.2022.12.2.4

Bokor, J. & Fritz, P. (2011). Turizmus. In Fritz P. (szerk.), *Mozgásos rekreáció* (Rekreáció mindenkinek I.) (pp. 232–241). Bába Kiadó.

Boros, Sz. (2012a). Balneo- és hidroterápiás kezelések. In Kóródi M. (szerk.), *Az egészségturizmus szolgáltatásai és menedzsmentje* (pp. 99–115). Szolnoki Főiskola. https://oszkdk.oszk.hu/storage/00/00/45/68/dd/1/Eg__szs__gturizmus_jegyzet.pdf

Boros, Sz. (2012b). Wellness. In Kóródi M. (szerk.), *Az egészségturizmus szolgáltatásai és menedzsmentje* (pp. 72–79). Szolnoki Főiskola. https://oszkdk.oszk.hu/storage/00/00/45/68/dd/1/Eg__szs__gturizmus_jegyzet.pdf

Boros, Sz. (2013). *Selfness*. Szolnoki Főiskola. https://oszkdk.oszk.hu/storage/00/00/62/10/dd/1/SELFNESS_jegyzet.pdf

Boros, Sz., Magyar, M., Köteles, F., Szemerszky, R., Tihanyi, B., Szabolcs, Zs., Dömötör, Zs., Ferentzi, E., Szabó, A., Bárdos, Gy. & Selmeci, J. Cs. (2017). A jóga transzformáló szerepe és helye a posztmodern turizmusban. In Régi T., Rátz T. & Michalkó G. (szerk.), *Turizmus és transzformáció* (pp. 286–297). Kodolányi János Főiskola, Magyar Földrajzi Társaság & MTA CSFK Földrajztudományi Intézet.

Boyle, M. (2020). *Funkcionális edzés újratöltve* (Végh G., ford.). Jaffa Kiadó.

Boyle, T., Bull, F., Fritshi, L. & Heyworth, J. (2012). Resistance training and the risk of colon and rectal cancers. *Cancer Causes & Control, 23*(7), 1091–1097. https://doi.org/10.1007/s10552-012-9978-x

Budapest Főváros Kormányhivatala. (2023a). *Budapest Főváros Kormányhivatalának országos nyilvántartása az engedélyezett gyógygázokról* (*2023. 07.).* BFKH. https://kormanyhivatalok.hu/sites/default/files/2023-07/4_gyogygazok_003.pdf

Budapest Főváros Kormányhivatala. (2023b). *Budapest Főváros Kormányhivatalának országos nyilvántartása az engedélyezett gyógyszállókról (2025. 07.).* BFKH. https://kormanyhivatalok.hu/sites/default/files/2023-07/6_gyogyszallok_006.pdf

Budapest Főváros Kormányhivatala. (2023c). *Budapest Főváros Kormányhivatalának országos nyilvántartása az engedélyezett gyógyhelyekről (2023. 07.).* BFKH. https://kormanyhivatalok.hu/sites/default/files/2023-07/8_gyogyhelyek_005.pdf

Budapest Főváros Kormányhivatala. (2024a). *Budapest Főváros Kormányhivatalának országos nyilvántartása az engedélyezett gyógyiszapokról* (*2024. 08.).* BFKH. https://kormanyhivatalok.hu/sites/default/files/2024-08/3_gyogyiszapok_006.pdf

Budapest Főváros Kormányhivatala. (2024b). *Budapest Főváros Kormányhivatalának országos nyilvántartása az engedélyezett gyógybarlangokról (2024. 08.).* BFKH. https://kormanyhivatalok.hu/sites/default/files/2024-08/7_gyogybarlang_005.pdf

Budapest Főváros Kormányhivatala. (2025a). *Budapest Főváros Kormányhivatalának országos nyilvántartása az elismert természetes ásványvizekről* (*2025. 01. 31.).* BFKH. https://kormanyhivatalok.hu/sites/default/files/2025-01/2_termeszetes_asvanyvizek_029.pdf

Budapest Főváros Kormányhivatala. (2025b). *Budapest Főváros Kormányhivatalának országos nyilvántartása az engedélyezett gyógyvizekről* (*2025. 01. 31.).* BFKH. https://kormanyhivatalok.hu/sites/default/files/2025-01/1_gyogyvizek_029.pdf

Budapest Főváros Kormányhivatala. (2025c). *Budapest Főváros Kormányhivatalának országos nyilvántartása az engedélyezett gyógyfürdőkről (2025. 01. 31.).* BFKH. https://kormanyhivatalok.hu/sites/default/files/2025-01/5_gyogyfurdok_016.pdf

Camarda, A. & Badau, D. (2010). Entertainment and sports animation: Effects and benefits, *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health, 10*(2), 858–862.

Castellum Hotel Hollókő. (2025). *Szaunáink*. Hotel Hollókő. https://hotelholloko.hu/hotel/wellness/szaunaink

Clark, M. A., Lucett, S. C. & Sutton, B. G. (2013). *NASM's Essentials of Sports Performance Training.* Lippincott Williams & Wilkins.

Clavé, S. A. (2007). *The global theme park industry*. CABI. https://doi.org/10.1079/9781845932084.0000

Csizmadia, L. (2007). *Szabadidő ismeretek*. Budapesti Gazdasági Főiskola Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Főiskolai Kar.

Darabos, F. (2008). A környezeti hatások szerepe a wellness turizmusban. In Lőrincz I. (szerk.), *XI. Apáczai Napok 2007 – Nemzetközi Tudományos Konferencia Tanulmányok: Értékőrzés és értékteremtés* (pp. 478–484). NYME AK.

Davis, J. (2019). Avoiding white elephants? The planning and design of London's 2012 Olympic and Paralympic venues, 2002–2018, *Planning Perspectives, 35*(5), 827–848. https://doi.org/10.1080/02665433.2019.1633948

Delpy Neirotti, L. (2003). An Introduction to Sport and Adventure Tourism. In S. Hudson (ed.), *Sport and Adventure Tourism* (pp. 1–26.). The Haworth Hospitality Press.

Dilek, S. E. & Dilek, N. K. (2018). Real-life escape rooms as a new recreational attraction: The case of Turkey, *Anatolia, 29*(4), 495–506. https://doi.org/10.1080/13032917.2018.1439760

Dobay, B. & Banhidi, M. (2014). Effects of sport camps on traveling habits of adults in Slovakia and Hungary, *Asian Journal of Exercise & Sports Science, 11*(1), 16–26.

Donici, D. S. & Dumitras, D. E. (2024). Nature-Based Tourism in National and Natural Parks in Europe: A Systematic Review. *Forests, 15*(4), 588. https://doi.org/10.3390/f15040588

Dósa, Zs. & Dúll, A. (2005). A gyógyító természeti környezet – Az állat- és növényterápiák alapvető pszichológiai hatásmechanizmusai, *Tájökológiai Lapok, 3*(2). 211–219. https://doi.org/10.56617/tl.4548

Dubecz, J. (2009). *Általános edzéselmélet és módszertan*. Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság, Rectus Kft.

Dunn, H. L. (1959). High-level wellness for man and society, *American Journal of Public Health and the Nation's Health, 49*(6), 786–792. https://doi.org/10.2105/AJPH.49.6.786

Ellis, S. (2008). Trends in the global spa industry. In M.Cohen & G. Bodecker (eds.), *Understanding the Global Spa Industry: Spa management* (pp. 66–84). Butterworth-Heinemann. https://doi.org/10.1016/B978-0-7506-8464-4.00005-9

Endrődy, G. & Kozma, K. (1998). *Rendezvényszervezés I.* Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Főiskola.

Enzsöl, E., Kovács, Á., Kovács, I., Marics, J., Szabó, G., Tavas, G., Tóth, P., D. & Virányi, O. (1990). *Családi ünnepek*. Agricola.

Erikssen, G. (2001). Physical fitness and changes in mortality: The survival of the fittest, *Sports Medicine, 31*(8), 571–576. https://doi.org/10.2165/00007256-200131080-00001

European Commission. (2021). *Erasmus+ annual report 2020*. Publication office of the European Union. https://doi.org/10.2766/36418

Finály, H. (1884). *A latin nyelv szótára a kútfőkből a legjobb és legújabb szótárirodalomra támaszkodva*. Franklin Társulat. https://www.arcanum.com/hu/online-kiadvanyok/LatinNyelvSzotara-a-latin-nyelv-szotara-1/

Fine, A. H. & Eisen, C. (2008). *Afternoons with puppy: Inspirations from a therapist and his animals*. Purdue University Press.

Finger, C. & Gayler, B. (1990). *Animation im Urlaub – Studie für Planer und Praktiker* (2. überarbeitete, aktualisierte Auflage). Studienkreis für Tourismus e.V.

Finger, C. & Váczy, S. (2002). *Az animáció alapjai*. Kodolányi János Főiskola.

Fortune Business Insights. (2026, March 09). *Sports Tourism Market Size, Share és Industry Analysis, By Sports Type (Tennis, Cricket, Football/Soccer, and Others), By Sports Tourism*

Type (Active Sports Tourism, Passive Sports Tourism, and Nostalgia Sports Tourism), By Tourist Type (Domestic and International), and Regional Forecast, 2024-2032. https://www.fortunebusinessinsights.com/sports-tourism-market-110568

Fritz, P. (2011). Egészségturizmus. In Fritz P. (szerk.), *Mozgásos rekreáció* (Rekreáció mindenkinek I.) (pp. 290–291). Bába Kiadó.

Fritz, P. (2019). Terápiás rekreáció. In Fritz P. (szerk.), *Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén* (Rekreáció mindenkinek III.) (pp. 124–130). Miskolci Egyetemi Kiadó.

Galán, A. M. R., de la Vega, J. P., Iruretagoyena, J. I. G., Aluste. H., Aluste, S., Kézsmárkiné Piti, I., Kézsmárki, Á., Romano, M., Scorzato, I., Menardi, C., Pegoraro, A., Frigo, C., Kreivinienė, B., Žilienė, R., Filipas, D., Craciun, A., Sabau, A., Rogers, R. & Burrows, S. (2015). *Pet Assisted Therapy (PAT). Learning with Them.* Lifelong Learning Programme. https://epale.ec.europa.eu/sites/default/files/2014-epale-lt-00125.pdf

Gáldi, G. (2011). A rekreáció mint szakma. In Nádori L., Gáspár M., Rétsági E., Ekler J. H., Szegnerné Dancs H., Woth P. & Gáldi G. (szerk.), *Sportelméleti ismeretek* (pp. 184–195). Dialóg Campus Kiadó, Nordex Kft. https://dtk.tankonyvtar.hu/bitstream/handle/123456789/7893/0025_Nadori-Dancs-Retsagi-Ekler-Gaspar-Sportelmeleti_ismeretek.pdf

Gammon, S. & Robinson, T. (2003). Sport and Tourism: A Conceptual Framework. *Journal of Sport és Tourism, 8*(1), 21–26. https://doi.org/10.1080/14775080306236

Gammon, S. (2022). Key Components of Sport Tourist Experiences. In R. Sharpley (ed.), *Routledge Handbook of the Tourist Experience* (pp. 424–437). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003219866-34

Gibson, H. J. (1998a). Active sport tourism: who participates?, *Leisure Studies, 17*(2), 155–170. https://doi.org/10.1080/026143698375213

Gibson, H. J. (1998b). Sport Tourism: A Critical Analysis of Research, *Sport Management Review, 1*(1) 45–76. https://doi.org/10.1016/S1441-3523(98)70099-3

Gödrösi, Á. (2017). *Street Workout mindenkinek*. Jaffa Kiadó.

Gősi, Zs. (2020). A szabadidősport finanszírozásának lehetséges módjai. In Gősi Zs. & Bukta Zs. (szerk.), *A sport társadalmi, gazdasági és utánpótlás-nevelési kérdései* (pp. 61–77). Akadémiai Kiadó. https://doi.org/10.1556/9789634545828

Greenfield Hotel Golf & Spa. (2025). *Szaunavilág*. Greenfield. https://greenfield.adventorhotels.hu/szaunavilag

Győri, F. (2014). Sportturizmus. In Kiss G., Győri F., Dorka P. & Domokos M. (szerk.), *Rekreáció I. – A rekreáció és turizmus néhány elméleti kérdése és gyakorlata* (pp. 31–45). SZTE JGYPK.

Hajnal Hotel. (2022). *Infra szauna*. https://hajnalhotel.hu/szolgaltatasok/szaunak/25-szolgaltatasok/wellness-szolgaltatas/wellness-ho-es-fenyterapia/51-infra-szauna

Hall, C. M. (1992). Adventure, Sport and Health tourism. In B. Weiler & C. M. Hall (eds.), *Special Interest Tourism* (pp. 141–158). Belhaven Press.

Hegedűs, V. (2006). Az egészségturizmus fogalmi rendszerének és keresletének változásai Magyarországon, *Földrajzi Értesítő, 55*(3–4), 355–373.

Hojcska, Á. E. & Szabó, Z. (2021). Investigating Natural Treatment Factors and Inequalities of Medicinal Water Institutions in the Aspect of Tourism in Hungary. *GeoJournal of Tourism and Geosites, 36*(2spl), 555–562. https://doi.org/10.30892/gtg.362spl01-683

Hojcska, Á. E., Szabó, Z. & Bujdosó, Z. (2024). Values of the Medicinal Bath Place Environment: The Importance of Medicinal Bath Place Characteristics among Hungarians, *Polish Journal of Natural Sciences, 39*(4), 249–263. https://doi.org/10.31648/pjns.9141

Homoludens Egyesület. (2007. július 1.). homoludens.hu Egyesület bemutatkozása. https://egyesulet.homoludens.hu/egyesulet

Hotel Carbona Zrt. (2018). *Szauna oázis*. Carbona. https://carbona.hu/spa/wellness/szauna-oazis/

Hotel Honti. (2025). *A szauna és a gőzfürdő jótékony hatásai – Miért érdemes rendszeresen használni őket?* Hotel Honti. https://hotelhonti.hu/szauna-gozfurdo-pozitiv-hatasai.html

Hotel Zena (é. n.) *Wellness*. Zena. https://zenaheviz.hu/wellness.html

Insomnia Reklámügynökség Kft. (2008). *A vidéki turizmus*. Vízügyi és Környezetvédelmi Központi Igazgatóság.

International Spa Association & PwC. (2024). *2024 ISPA U.S. SPA INDUSTRY STUDY*. https://experienceispa.com/wp-content/uploads/2024/07/2024-US-Spa-Industry-Study-7.3.24.pdf

International Spa Association. (2025). *About ISPA*. ISPA. https://experienceispa.com/about-ispa/

Jakabházy, L. (1996). *Fittkontroll I.* Magyar Testnevelési Egyetem.

Jakovlev, Z., Serafimova, M. & Koteski, C. (2016). Entrepreneurship and cultural animation in tourism, *Journal of the Institute of Economics – Skopje*, *18*(1–2), 379–392.

John, D. (2015). *Beavatkozás – Sportolóknak és edzőknek, hogy lássák a pályát* (Végh G., ford.). Jaffa Kiadó.

Johnston, R. (1970). Motivation in a Changing Environment, *Operations Bulletin, American Hotel and Motel Association, 1970(Sept.)*.

Kibelbeck, M. & Biró, V. (2024). Tudatosabban vásárolunk vitaminokat és táplálékkiegészítőket. *Termékmix, 32*(4), 15–16. https://termekmix.hu/images/Lapozos_pdf/Termekmix_2024_aprilis.pdf

Kiernan, G., Gormley, M. & MacLachlan, M. (2004). Outcomes associated with participation in a therapeutic recreation camping programme for children from 15 European countries: Data from the 'Barretstown Studies', *Social Science & Medicine, 59*(5), 903–913. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2003.12.010

Kincses, Gy., Borbás, I., Mihalicza, P., Udvardy, E. & Varga, E. (2009). *Az orvosi szolgáltatásokra alapuló egészségturizmus tendenciái*. ESKI füzetek 5. https://docplayer.hu/3351187-Az-orvosi-szolgaltatasokra-alapulo-egeszsegturizmus-tendenciai.html

Kocsis Cs.-né, Fritz, P. & Magyar, M. (2019a). A wellness. In Fritz P. (szerk.), *Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén* (Rekreáció mindenkinek III.) (pp. 87–94). Miskolci Egyetemi Kiadó.

Kocsis Cs.-né, Fritz, P. & Magyar, M. (2019b). Spa. In Fritz P. (szerk.), *Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén* (Rekreáció mindenkinek III.) (pp. 95–100). Miskolci Egyetemi Kiadó.

Kolakowski, L. (1998). *Kis előadások nagy kérdésekről* (Pályi A., ford). Európa Könyvkiadó.

Kollarik, A. (1995). Animáció a turizmusban. In Kollarik A. (szerk.), *Animátorok kézikönyve* (pp. 76–141). Hunguest Rt.

Kóródi, M. & Mondok, A. (2023). A vidéki turizmusfejlesztés lehetőségei a szegmentáláson alapuló módszerek tükrében az Alsó-Ipoly mente példáján keresztül, *Jelenkori Társadalmi és Gazdasági Folyamatok, 18*(Ksz.), 259–270. https://doi.org/10.14232/jtgf.2023.kulonszam.259-270

Kóródi, M., Bakos, R.né, Kalmárné Rimóczi, Cs., Savella, O., Mondok, A. & Németh, M. (2020). A helyi termékek interpretációs lehetőségei és szerepük a desztináció fejlesztésben, *Economica, 7*(1), 113–116. https://doi.org/10.47282/ECONOMICA/2014/7/1/4314

Kottlár, G. (2006). Terápiás rekreációs Bátor Tábor, *Fejlesztő Pedagógia, 17*(3–4), 121–133.

Kovács, Cs., Pecze, M., Tihanyi, Á., Kovács, L., Balogh, S. & Bender, T. (2012). The effect of sulphurous water in patients with osteoarthritis of hand. Double-blind, randomized, controlled follow-up study, *Clinical Rheumatology, 31*(10), 1437–1442. https://doi.org/10.1007/s10067-012-2026-0

Kovács, E. & Kiss, K. (2018). *Turisztikai trendek*. Akadémiai Kiadó. https://doi.org/10.1556/9789634542315

Kovács, T. A. (2004). *A rekreáció elmélete és módszertana*. Fitness Kft.

Központi Statisztikai Hivatal. (2025). *27. Turizmus, vendéglátás*. https://www.ksh.hu/docs/hun/modsz/tur_modsz.html

Kraiciné Szokoly, M. (2004). *Felnőttképzési módszertár*. Új Mandátum.

Kulcsár Tamásné (2003). *Falusi turizmus ismeretek*. B+V Lap- és Könyvkiadó Kft.

Kulcsár, N. (2014). Vidéki kultúra és örökség Magyarországon. In Jászberényi M. (szerk.), *A kulturális turizmus sokszínűsége* (pp. 115–125). Nemzeti Közszolgálati és Tankönyv Kiadó Zrt.

Kurtzman, J. (2005). Sports tourism categories, *Journal of Sport és Tourism, 10*(1), 15–20. https://doi.org/10.1080/14775080500101502

Lacza, Gy. & Keszei, R. (2008). A sport és rekreációs szakemberek elhelyezkedési sikerei a szállodai animáció területén – Magyar szállodai körkép – 2007, *Magyar Sporttudományi Szemle, 9*(4), 8–11.

Lacza, Gy. (2008). Az animáció fogalma, kapcsolata a rekreációval, turisztikai és rendezvényanimáció, *Kalokagathia, 46*(1), 134–154.

Laczkó, T. (2021). A nem versenysportoló asztaliteniszezőknek szervezett nemzetközi edzőtáborok turisztikai jellemzői Európában. In Szabó G. (főszerk.), *„Szubjektív élményföldrajz" – Tanulmánykötet Aubert Antal professzor tiszteletére* (pp. 55–61). Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Földrajzi és Földtudományi Intézet.

Lengyel, M. (2004) *A turizmus általános elmélete*. Heller Farkas Gazdasági és Turisztikai Szolgáltatások Főiskolája – KIT.

Limbos, E. (1985). *Kulturális és szabadidős csoportok animálása*. Népművelési Intézet.

MacCannell, D. (1996). *Tourist or Traveller?* BBC Educational Developments.

Magyar Szállodák és Éttermek Szövetsége. (2013). *Wellness kritériumok*. MSZÉSZ. http://www.hotelstars.hu/LinkClick.aspx?fileticket=-ljK6lzUt- w0%3déstabid=86ésmid=437

Magyar Szállodák és Éttermek Szövetsége. (2020). *A wellness szállodák kötelezően előírt kritériumai*. MSZÉSZ. https://www.hotelstars.hu/docs/Wellness sz%C3%A1lloda krit%C3%A9riumok 2019.xlsx

Magyar Természetjáró Szövetség. (2005). *MTSZ Minősítési Szabályzat 2005*. MTSZ. https://www.mtsz.org/public/downloadById/2624454

Magyar Természetjáró Szövetség. (2018). *MTSZ Természetjáró Minősítési Szabályzat 2018*. MTSZ. https://www.mtsz.org/public/downloadById/2624454

Magyar Természetjáró Szövetség. (2025). *Múltunk és jelenünk*. MTSZ. https://www.mtsz.org/multunk-es-jelenunk

Magyar Turisztikai Ügynökség. (2021). *Turizmus 2. 0*. MTÜ. https://mtu.gov.hu/dokumentumok/NTS2030_Turizmus2.0-Strategia.pdf

Magyar Turizmus Zrt. (2014). *Wellness turizmus – Szakmai segédlet szakmai partnereinknek*. MT Zrt. http://itthon.hu/documents/28123/7654442/wellness_turizmus_final_20140204.pdf/e8daeead-85e0-4692-9e08-878fcd16ecdc

Magyar, M. (2005). A szállodai és vendéglátó szolgáltatások fejlesztése az animációs programok bevezetésével. In Majoros P. (szerk.), *BGF Tudományos Évkönyv 2005 – „Tudástranszfer és információs társadalom"* (pp. 191–209). Budapesti Gazdasági Főiskola.

Magyar, M. (2007). *Animációs szolgáltatások minősége és helyzete a hazai turizmusban*. MSc-diplomamunka. Szent István Egyetem Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar.

Magyar, M. (2008). Felmérés a szállodai animációról – Élménymenedzsment a gyakorlatban, *Turizmus Trend, 5*(1–2), 26–27.

Magyar, M. (2015a). Színházi élmények – Győri Balett: Ne bánts! *Recreation, 5*(4), 32–33.

Magyar, M. (2015b). *Víz – rekreáció – animáció: A víz és a vizes animációs programok jelentősége napjainkban.* „A víz és a rekreáció" konferencia. 2015. szeptember 22.

Magyar, M. (2017). A szállodai animáció transzformációs viszonyai a XXI. században Magyarországon. In Régi T., Rátz T.& Michalkó G. (szerk.), *Turizmus és transzformáció* (Turizmus Akadémia 8. kötet) (pp. 251–266). Kodolányi János Főiskola, MTA CSFK Földrajztudományi Intézet, Magyar Földrajzi Társaság.

Magyar, M. (2018a). *Animáció a turizmusban – szerepe és helyzete a magyar tercier oktatásban és a szolgáltatáspiacon*. Doktori értekezés. Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola. https://doi.org/10.15476/ELTE.2018.050

Magyar, M. (2018b). Nyári időszakban rejlő animációs lehetőségek, *Recreation, 8*(2), 16–17. https://doi.org/10.21486/recreation.2018.8.2.2

Magyar, M. (2019). Az animáció és az animátor vetületei napjainkban: Az animáció és az animátor fogalma különböző területeken; Az animáció megjelenése különböző területeken. In Fritz P. (szerk.), *Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén* (Rekreáció mindenkinek III.) (pp. 101–124). Miskolci Egyetemi Kiadó.

Magyar, M. (2023). *Animáció a turizmusban – Elmélet és módszertan*. ELTE Eötvös Kiadó.

Meiselman, H. L. (2016). Quality of life, well-being and wellness: Measuring subjective health for foods and other products, *Food Quality and Preference, 54*, 101–109. https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2016.05.009

Michalkó, G. (2001). Turizmus és területfejlesztés. In Beluszky P. & Kovács Z. (szerk.), *A terület és településfejlesztés kézikönyve* (pp. 113–120). CEBA Kiadó.

Michalkó, G. (2012). *Turizmológia – Elméleti alapok*. Akadémiai Kiadó.

Mobily, K. E. & Ostiguy, L. J. (2004). *Introduction to Therapeutic Recreation: U.S. and Canadian Perspectives*. Venture Pub.

Molnár, Cs. (2020). *A vidékbiztonság turisztikai aspektusai*. Nemzeti Közszolgálati Egyetem Közigazgatási Továbbképzési Intézet.

Móricz, Sz. & Ruszinkó, Á. (2006). A wellnessturizmus alapjai. Természetgyógyászat – A naturmedicina jelentősége a wellnessben. In Ruszinkó Á. (szerk.), *Egészségturizmus I. – Oktatási segédanyag a Heller Farkas Főiskola Egészségturizmus Szakirány hallgatói részérei* (pp. 93–94). Heller Farkas Főiskola.

Müller, A. (2015a). A fitness trendjei és irányzatai. In Melczer Cs. (szerk.), *Fitness-wellness és táplálkozás terápia elmélete és gyakorlata* (pp. 13–21). Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar. https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport/FitnessWellness_eK2.pdf

Müller, A. (2015b). A sportesemények szervezésének elméleti alapjai. In Bíró M. (szerk.), *Sportesemények szervezése* (pp. 5–16). Eszterházy Károly Főiskola. https://oszkdk.oszk.hu/storage/00/01/42/61/dd/1/Sportesem__nyek_szervez__se.pdf

Müller, A. (2015c). Iskolai sportesemények szerepe és jelentősége. In Bíró M. (szerk.), *Sportesemények szervezése* (pp. 17–26). Eszterházy Károly Főiskola. https://oszkdk.oszk.hu/storage/00/01/42/61/dd/1/Sportesem__nyek_szervez__se.pdf

Nagy, A., Petykó, Cs., Kiss, D. D. & Egedy, T. (2018). Kreatív turizmus Budapesten: szabadulószobák az innovatív turisztikai piacon, *Turizmus Bulletin, 18*(4), 30–40. https://doi.org/10.14267/TURBULL.2018v18n4.4

Najafipour F., Mobasseri, M., Yavari, A., Nadrian H., Aliasgarzadeh, A., Mashinchi Abbasi, N., Niafar, M., Houshyar Ghramaleki, J. & Sadra, V. (2017). Effect of regular exercise training on changes in HbA1c, BMI and VO_2max among patients with type 2 diabetes mellitus: an 8-year trial, *Open Diabetes Research és Care, 5*(1), e000414. https://doi.org/10.1136/bmjdrc-2017-000414

Ópusztaszeri Nemzeti Történeti Emlékpark Közhasznú Nkft. (2021). *Főoldal*. ÓNTE Nonprofit Kft. https://opusztaszer.hu/

ÖTM Turisztikai Szakállamtitkársága & Aquaprofit Rt. (2007). *Országos Egészségturizmus Fejlesztési Stratégia*. Önkormányzati És Területfejlesztési Minisztérium Turisztikai Szakállamtitkársága. https://2010-2014.kormany.hu/download/b/8e/20000/Egeszsegturizmusstrategia.pdf

Papp, Zs. K. (2021). Krónikus beteg gyermeket nevelő családok pszichoszociális intervenciójáról – terápiás rekreációs táborok, *IME – Az egészségügyi vezetők szaklapja, 20*(2), 21–27. https://doi.org/10.53020/IME-2021-204

Petykó, Cs., Nagy, A. & Magyar, M. (2020). Szabadidő? Szabadulás? – Exit games a rekreációban, *Recreation, 10*(4), 37–39. https://doi.org/10.21486/recreation.2020.10.4.4

Plog, S. C. (1974). Why Destination Areas Rise and Fall in Popularity, *Cornell Hotel and Restaurant Administration Quarterly, 14*(4), 55–58. https://doi.org/10.1177/001088047401400409

Pordány, S. (1997). A szocio-kulturális animáció oktatása és gyakorlati alkalmazása Magyarországon, *Szín*, *1*(1–2), 17–20.

Preljević, A., Murić, B., Kahrović, I., Radenković, O., Mekić, R., Čaprić, I. & Azemović, E. (2023). Football Camps as a Contribution to the Development of Sports Tourism. In J. Premović (ed.), *International Scientific Conference: „Challenges of Modern Economy and Society Through the Prism of Green Economy and Sustainable Development" – CESGED2023. Proceedings* (pp. 470–475). State University of Novi Pazar & Educational and Business Center for Development of Human Resources, Management and Sustainable Development.

PricewaterhouseCoopers L.L.P. (2002). *The International SPA Association's 2002 SPA INDUSTRY STUDY*. PwC. https://experienceispa.com/wp-content/uploads/2015/02/2002-industry-spa-study.pdf

PricewaterhouseCoopers L.L.P. (2025). *ISPA Consumer Snapshot Study*. PwC. https://experienceispa.com/wp-content/uploads/2025/03/2025-ISPA-Consumer-Snapshot-Report.pdf

Printz-Markó, E., Darabos, F., Ivancsóné Horváth, Zs. (2016). A wellnessturizmus trendjei, aktuális kihívásai Magyarországon. In Csillag S. (szerk.), *Alkalmazott tudományok III. fóruma – Konferenciakötet* (pp. 627–646). Budapesti Gazdasági Egyetem.

Puchan, H. (2005). Living 'extreme': Adventure sports, media and commercialisation, *Journal of Communication Management, 9*(2), 171–178. https://doi.org/10.1108/13632540510621588

Puczkó, L. & Rátz, T. (2000). *Az attrakciótól az élményig – A látogatómenedzsment módszere*. Geomédia Szakkönyvek.

Puczkó, L. & Rátz, T. (2002). A tematikus park mint turisztikai attrakció, *Turizmus Bulletin, 6*(1), 6–15. https://igyutazunk.hu/storage/media/2022/Turizmus%20Bulletin_% C3%89vf.6_2002_01.pdf

Puczkó, L. & Sartori, A. (2002). Az egészségturizmus marketingkoncepciója 1, *Turizmus Bulletin, 6*(2), 3–24. https://igyutazunk.hu/storage/media/2022/Turizmus%20Bulletin_%C3%89vf.6_2002_02.pdf

Rácz, Z. (1973). *Családi és társadalmi rendezvények kézikönyve*. Kossuth Könyvkiadó.

Rákár-Szabó, N. & Kenézlői, E. (2019). A tapasztalati tanulástól a kalandterápiáig. Az 'Adventure Therapy' eredete, kulcsfogalmai és alkalmazásának pszichoterápiás alapja, *Serdülő- és Gyermekpszichoterápia, 12*(1), 21–50.

Rátz, T. (2001). Zennis és Lomi Lomi, avagy új trendek az egészségturizmusban, *Turizmus Bulletin, 5*(4), 7–16. https://igyutazunk.hu/storage/media/2022/Turizmus%20Bulletin_%C3%89vf.5_2001_04.pdf

Ruskin, H. (1987). Selected views on socio-economic aspects of outdoor recreation, outdoor education and sport tourism. In M. Garmise (ed.), *Proceedings of the International Seminar and Workshop on Outdoor Education, Recreation and Sport Tourism* (pp. 18–37). Emmanuel Gill Publishing.

Ruszinkó, Á. & Donka, A. (2019). Az egészségturizmus értelmezése a turizmus változó rendszerében, *Turizmus Bulletin, 19*(2), 47–57. https://doi.org/10.14267/TURBULL.2019v19n2.5

Ruszinkó, Á. (2006). *Egészségturizmus I. oktatási segédanyag a Heller Farkas Főiskola Egészségturizmus Szakirány hallgatói részére*. Heller Farkas Főiskola.

Savella, O. (2019). Wellness turisztikai utazások során kialakult egészséggel kapcsolatos viselkedési szándék rövid távú hatása az egészségmagatartásra, *Economica, 10*(1), 36–43. https://doi.org/10.47282/ECONOMICA/2019/10/1/4120

Serpell, J. A. (2010). Animal-assisted interventions in historical perspective. In A. H. Fine (ed.), *Handbook on Animal-Assisted Therapy* (pp. 17–32). Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-381453-1.10002-9

Sirius Hotel. (2025). *Szaunavilág*. Sirius. https://sirius.adventorhotels.hu/szaunavilag

Smith, M. & Puczkó, L. (2010). *Egészségturizmus – Gyógyászat, wellness, holisztika*. Akadémiai Kiadó.

Smith, W. L. (2006). Experiential Tourism Standards: The Perceptions of Rural Tourism Providers, *International Journal of Services and Standards, 2*(3), 273–285. https://doi.org/10.1504/IJSS.2006.009758

Sommer, E. (2009). *Csak kalózoknak! Barkács- és játékötletek*. Cser Kiadó.

Standeven, J. & De Knop, P. (1999). *Sport tourism*. Human Kinetics.

Stansfield, W. D. (1997). *Genetika – elmélet és gyakorlat* (Boldizsár É.& Hajósné Novák M., ford.). Panem – McGraw-Hill.

Steffan, C. (2009). *Csak királylányoknak! Barkács- és játékötletek*. Cser Kiadó.

Sulyok, J. (2007). A szegmentáció, mint a turisztikai marketing sikertényezője, *Turizmus Bulletin,11*(4), 46–54. https://igyutazunk.hu/storage/media/2022/Turizmus%20Bulletin_%C3%89vf.11_2007_04.pdf

Szakály, Zs. (2013). *Sportedzés – Elmélet és gyakorlat*. Szerzői magánkiadás.

Szalay, G. (2015). Erdei iskolák szervezésének módszertani sajátosságai. In M. Bíró (Szerk.), *Sportesemények szervezése* (pp. 37–41). Eszterházy Károly Főiskola. https://oszkdk.oszk.hu/storage/00/01/42/61/dd/1/Sportesem__nyek_szervez__se.pdf

Szatmári, Z., Horváth, E. & Fritz, P. (2015). About the history of animal therapy. In M. Bíró (ed.), *Acta Academiae Agriensis, Nova series tom. XLII., Sectio Sport* (pp. 77–83). EKF Líceum Kiadó.

Tabata, I., Nishimura, K., Kouzaki, M., Hirai.Y., Ogita, F., Miyachi. M. & Yamamoto, K. (2007). Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO2max, *Medicine and Science in Sports and Exercise, 28*(10), 1327–1330. https://doi.org/10.1097/00005768-199610000-00018

Tasnádi, J. (2002). *A turizmus rendszere*. Aula Kiadó.

Täubner, A. (2008). *Gyerekzsúrok* (Gulázsi A., ford.). Cser Kiadó.

Teljesítménytúrázók Társasága. (2022). *A TTT-ről röviden*. TTT. https://www.teljesitmenyturazoktarsasaga.hu/bemutatkozas

The Tokyo Organising Committee of the Olympic and Paralympic Games. (2018). *Overview of the Tokyo 2020 Games Sustainability Plan*. https://gtimg.tokyo2020.org/image/upload/production/uiwrmekevpl4zcow9eza.pdf

Thompson, W. R. (2017). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2018, *ACSM's Health és Fitness Journal, 21*(6), 10–19. https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000341

Tognolo, L., Coraci, D., Fioravanti, A., Tenti, S., Scanu, A., Magro, G., Maccarone, M. C. & Masiero, S. (2022). Clinical Impact of Balneotherapy and Therapeutic Exercise in Rheumatic Diseases: A Lexical Analysis and Scoping Review, *Applied Sciences, 12*(15), 7379. https://doi.org/10.3390/app12157379

Tomay, K. & Orbán, É. (2024). A vidéki dzsentrifikáció hazai volumene és a turizmus típusai, 2001 és 2022 között, *Területi Statisztika, 64*(2), 212–235. https://doi.org/10.15196/TS640204

Tomecskó, E. (2006). *Konferencia típusú rendezvények szervezése*. Budapesti Gazdasági Főiskola Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Kar.

Tótfalusi, I. (2001). *Idegen szavak magyarul*. Tinta Könyvkiadó.

Ujváry, M. & Szabó, B. (2023). A törzserő fejlesztése klasszikus balett táncosoknál kettlebellel végzett erőedzéssel, *Tánc és Nevelés*, *4*(1), 3–14. https://doi.org/10.46819/TN.4.1.3-14

United Nations Department of Economic and Social Affairs. 2010). *International Recommendations for Tourism Statistics 2008*. UN DESA. https://unstats.un.org/unsd/publication/Seriesm/SeriesM_83rev1e.pdf

United Nations. (1963). *United Nations Conference on International Travel and Tourism, Rome, 21 August – 5 September 1963. Recommendations on international travel and tourism*. United Nations. https://digitallibrary.un.org/record/723571/files/E_CONF-47_18-EN.pdf

UNWTO. (2019). *UNWTO Tourism Definitions*. World Tourism Organization (UNWTO). https://doi.org/10.18111/9789284420858

UNWTO. (é. n.). *Sports Tourism*. https://www.unwto.org/sport-tourism

Urry, J. (1990). The 'Consumption' of Tourism, *Sociology, 24*(1), 23–35. https://doi.org/10.1177/0038038590024001004

Van Wee, B. & Mokhtarian, P. (2023). Escape theory: Explaining a negative motivation to travel, *Transportation Research Part A: Policy and Practice, 169*, 103603. https://doi.org/10.1177/0038038590024001004

Velence Resort és Spa (é.n.). *Szauna park*. Velence Spa. https://velencespa.com/spa-wellness/szauna-park

Vidra Vízitúra. (2013). Vizek nemzetközi osztályozása. Vidra. https://www.vidra-vizitura.hu/vizek-nemzetkozi-osztalyozasa/

Virtual Tour Kft. (2017). *Ezek lesznek 2017 legizgalmasabb wellness trendjei*. Termalfurdo.hu. https://www.termalfurdo.hu/wellness/ezek-lesznek-2017-legizgalmasabb-wellness-trendjei-5518

Weed, M. E. & Bull, C. J. (1997). Influences on sport tourism relations in Britain: The effects of government policy, *Tourism Recreation Research 22*(2), 5–12. https://doi.org/10.1177/0047287598036004121

Williams, M. H., Anderson, D. E. & Rawson, E. S. (2012), *Nutrition for Health, Fitness & Sport* (10th Edition). McGraw-Hill Education.

Woodcock, K. (2019). Global incidence of theme park and amusement ride accidents, *Safety Science, 113*, 171–179. https://doi.org/10.1016/j.ssci.2018.11.014

World Tourism Organisation. (1989). The Hague Declaration on Tourism. *UNWTO Declarations, 3*(1), 1–20. WTO. https://doi.org/10.18111/unwtodeclarations.1989.03.01

World Tourism Organisation. (1995). *Collection of Tourism Expenditure Statistics: Technical Manual No. 2*. WTO. https://web.archive.org/web/20100922120940/http://pub.unwto.org/WebRoot/Store/Shops/Infoshop/Products/1034/1034-1.pdf

Xentury Média és Reklámügynöki Kft. (2025). *Zalakarosi wellness – Hotel Venus****. RElax7. https://www.relax7.hu/ajanlat/zalakarosi-wellness--20241203

Xie, Y., Wu, B., Fang, Y. & Zhong, L. (2022). In what context do scholars differentiate recreation and tourism in park studies?, *Journal of Outdoor Recreation and Tourism, 39*, 100564. https://doi.org/10.1016/j.jort.2022.100564

Zauhar, J. (2004). Historical perspectives of sports tourism, *Journal of Sport és Tourism, 9*(1), 5–101. https://doi.org/10.1080/1477508042000179348

Zhang, C. (2022). Introduction: Tourism and built heritage, *Built Heritage, 6*(1), 30. https://doi.org/10.1186/s43238-022-00078-6

Zopcsák, L. (2010). *Személyi edző képzés tanfolyami jegyzet*. International Wellness Institute.

Zsigmond, E. (2007). Wellness koncepció története. In Laczkó T. (szerk.), *Wellness alapismeretek I.* (pp. 4–23). Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar.

Illusztrációk jegyzéke

Képjegyzék

1. kép. Rekreáció szakos hallgatók turisztika táborban. Fritz Péter magángyűjteménye, 2008.
2. kép. A funkcionális köredzés állomásai. Szerkesztette: Fritz Péter.
3. kép. Kettlebell. Fittsport. https://fittsport.com/robust/robust-kettlebell-sulyzo/robust-kettlebell-16-kg
4. kép. Bungee fitnesz. Central Fitness. https://www.academiacentralfitness.com.br/en/post/bungee-workout
5. kép. Falpilates-gyakorlatok. Szerkesztette: Fritz Péter.
6. kép. Bestrong kondipark. Bestrong. https://bestrong.com/reference/
7. kép. Fiatalok vízilibikókáznak animációs foglalkozás keretein belül. Fritz Péter magángyűjteményéből.
8. kép. Havas animáció. Fritz Péter magángyűjteményéből.
9. kép. Esti animációs játék táborban. Fritz Péter magángyűjteményéből.

Ábrajegyzék

1. ábra. Az egészségturizmus rendszere. Puczkó & Sartori, 2002, p. 8.
2. ábra. Az egészségturizmus fogalmainak ESKI-rendszere. Kincses et al., 2009, p. 10.
3. ábra. A sportturizmus kapcsolatrendszere egyéb turizmuságakkal. Béki &Magyar, 2024, p. 83.
4. ábra. A hivatássport-turizmus (lehetséges) keresleti differenciálása. Béki & Magyar, 2024, p. 83.
5. ábra. Az attrakciók csoportosítása. Puczkó & Rátz, 2002, p. 9.

Táblázatjegyzék

1. táblázat. A finn szauna hőmérsékleti, páratartalmi és egyéb adatai különböző források alapján. Magyar Márton szerkesztése.
2. táblázat. Az infraszauna hőmérsékleti, páratartalmi és egyéb adatai különböző források alapján. Magyar Márton szerkesztése.
3. táblázat. Gőzkabin hőmérsékleti, páratartalmi és egyéb adatai különböző források alapján. Magyar Márton szerkesztése.

FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐK REKREÁCIÓJA

Fritz Péter
egyetemi docens, Károli Gáspár Református Egyetem, Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar, Életmód és Testkultúra Intézet, Budapest, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7384-0073

Absztrakt

A fejezet a rekreáció gyakorlati alkalmazásának alapelveit és módszereit ismerteti. A szerző bemutatja a különböző rekreációs tevékenységek tervezésének, szervezésének és megvalósításának lépéseit. Kiemelt hangsúlyt kap az egyéni szükségletekhez és életkori sajátosságokhoz igazított programkialakítás, valamint a biztonság és hatékonyság szempontjai. A fejezet kitér a rekreációs szakember szerepére, kompetenciáira és felelősségére is. A szerző hangsúlyozza, hogy a rekreáció sikeres megvalósítása tudatos tervezést, szakmai felkészültséget és folyamatos értékelést igényel.

Kulcsszavak: fogyatékosság, rekreáció, esélyegyenlőség, inklúzió, adaptált mozgás, életminőség, egészségfejlesztés, speciális szükségletek, terápiás rekreáció, pszichoszociális fejlődés

RECREATION FOR PERSONS WITH DISABILITIES

Abstract

This chapter provides a theoretical and practical overview of recreation for persons with disabilities, emphasizing that recreation is not merely a form of leisure activity, but also a key means of supporting quality of life, social participation, and autonomy. The conceptual interpretation of disability, together with the presentation of Hungarian legal and social policy frameworks, highlights that the contemporary approach no longer regards persons with disabilities as passive recipients of care, but as active, capable, and developable individuals. Special attention is given to the importance of equal opportunities, integration,

A rekreáció elmélete, 431–472.
DOI: https://doi.org/10.56037/978-963-646-461-5-11

and inclusion, as well as to the responsibility of the recreation professional in creating a differentiated, person-centred, and supportive developmental environment.

The chapter discusses in detail the recreational characteristics of persons with intellectual disabilities, physical disabilities, hearing impairments, visual impairments, and attention deficit hyperactivity disorder. It demonstrates that, in the case of these target groups, physical recreation not only improves physical condition, but also plays a significant role in the development of social skills, self-confidence, attention, communication, cognitive functions, and psychological balance. Through practical examples, the chapter presents those forms of movement and recreational opportunities that can be effectively applied in adapted settings, with particular attention to swimming, horse riding, martial arts, athletics, tennis, boccia, Pilates, goalball, as well as various aquatic and outdoor activities.

The central message of the chapter is that, for persons with disabilities, recreation represents not only a means of health maintenance, but also a space for experiencing dignity, enjoyment, achievement, and social connectedness. Properly selected recreational activities may contribute to the improvement of functions, the strengthening of existing abilities, and the possibility of living a more active, autonomous, and fulfilling life. Accordingly, the chapter interprets recreation within a complex, human-centred, and inclusive framework, in which the sensitivity, competence, and responsibility of the professional are of decisive importance.

Keywords: disability, recreation, equal opportunities, inclusion, adapted physical activity, quality of life, health promotion, special needs, therapeutic recreation, psychosocial development

Fogyatékosság

A fejlődés során az emberi közösségek különböző módon közelítették meg a fogyatékossággal élő embereket. Koronként és társadalmanként más és más volt a velük kapcsolatos társadalmi attitűd. Napjaink fogyatékos személyekre irányuló politikája hosszú fejlődés eredményeként jött létre.

Fogalommeghatározások

A szakirodalomban is számos fogalommeghatározással találkozunk. Az Egészségügyi Világszervezet 1980-ban három alapkategóriát határozott meg: károsodás (valamilyen hiányt jelent, ez lehet biológiai vagy pszichológiai), fogyatékosság (csökkent vagy módosult képességet jelent bizonyos tevékenységek végzésében), hátrány (a fogyatékosságból, illetve károsodásból eredő társadalmi hátrány).

A fogyatékosság vagy sérültség annak a maradandó állapotnak vagy sajátosságnak a megnevezése, amikor egy személy érzékszervi, mozgásszervi, értelmi vagy kommunikációs képességei számottevően elmaradnak az emberek átlagától, és ez a társadalmi életben való részvételét jelentősen akadályozza vagy lehetetlenné teszi. A fogyatékosság nem zárja ki az egészséget, nem betegség! Egy testi vagy érzékszervi fogyatékos személy élhet teljes lelki és szociális jólétben, sőt a kieső képesség megfelelő kompenzálása esetén a testi jólét állapotában is. Egy testileg ép ember ugyanakkor szenvedhet súlyos lelki, szociális problémáktól. A fogyatékosság egy élettapasztalat, amit bárki átélhet, amikor károsodott, vagy hiányos képességei korlátozzák tevékenységében, társadalmi életben való részvételében – az adott helyen és időben, adott környezeti és társas feltételek között. Fogyatékkal élő személynek tekinthető az, aki mozgássérült, hallássérült, látássérült, beszédfogyatékos, tanulásban akadályozott (IQ 70–50), értelmileg akadályozott (IQ 50–30), halmozottan sérült vagy autizmussal él.

Értelmi fogyatékosság: a fogyatékosság a központi idegrendszer fejlődését befolyásoló örökletes és környezeti hatások eredőjeképpen alakul ki, amelynek következtében az általános értelmi képesség az adott népesség átlagától az első életévektől kezdve számottevően elmarad.

A fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról szóló 1998. évi XXVI. törvény megalkotása teremtette meg az összhangot a hazai szabályozás és a magyar részvétel szempontjából fontos nemzetközi szervezetek (Európai Unió, Európa Tanács, ENSZ) fogyatékosügyi egyezményei, rendelkezései, ajánlásai között. A törvény célja a fogyatékos személyekhez való viszonyban új szemlélet kialakítása, a pozitív változások rögzítése, felerősítése. Ennek lényege, hogy a fogyatékos személy ne passzív alanya legyen az állam által számára nyújtott ellátásoknak, hanem aktív önellátásra, társadalmi beilleszkedésre ösztönözzön.

A törvény magas szinten deklarálja a fogyatékos személy jogait, e jogok érvényesülése érdekében kötelezettségeket ír elő, a jogvédelem eszközével biztosítja a joggyakorlást, valamint – ahol a hátrányok másképpen nem küszöbölhetők ki – hátránykompenzációs céllal pozitív diszkriminációt alkalmaz, elsősorban az egészségügy, az oktatás, a foglalkoztatás, a lakóhely, a kultúra és a sport területein.

A fogyatékkal élő személyek számára lehetővé kell tenni a művelődési, kulturális, sport- és más közösségi célú létesítmények látogatását, hozzáférhetővé kell tenni számukra a sportolási célú, szabadidős intézmények használatát, azaz a rekreáció eszköz- és feltételrendszerét.

A fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról szóló 1998. évi XXVI. törvény 26. § (l) bekezdés értelmében az Országgyűlés a fogyatékos személyek esélyegyenlőségének megteremtéséhez szükséges intézkedések megalapozása érdekében Országos Fogyatékosügyi Programot határozott meg.

A program legfontosabb politikai célja, hogy a fogyatékosságból eredő társadalmi hátrányok enyhüljenek, a fogyatékos emberek minél teljesebb, hasznosabb tagjai legyenek a társadalomnak. A program célja, hogy elősegítse azt a szemléletváltozást, amelynek szellemében a társadalom tagjainak, szervezeteinek és az állami szerveknek tevékenységüket végezniük kell annak érdekében, hogy az a fogyatékos emberek teljes társadalmi egyenrangúságát biztosítsa.

A fogyatékos emberek társadalmi elfogadását, befogadását azzal lehet erősíteni, ha megélhető és általános tapasztalattá válik a többségi társadalom számára a velük való mindennapos kapcsolat, ha a társadalom tagjai tudomásul veszik, hogy a fogyatékos emberek közöttünk élnek és közénk tartoznak. A fogyatékos emberek egészségének megőrzését, az önmegvalósítást, a sikerélményt, valamint a közösség életében történő aktív részvétel kiteljesítését segíteni szükséges. Olyan programokat vezessünk be, amelyek támogatják a fogyatékos emberek aktív szabadidős (pl. mozgás, képzőművészeti, színjátszó csoportok), sport-, művészeti és rekreációs tevékenységét, különös tekintettel a hazai és nemzetközi sportesemények szervezésére, az azokon való részvételre, a speciális sportolási segédeszközök beszerzésének támogatására (XXVI. törvény, 1998).

A szakember és a szülő feladata, hogy a fogyatékos személy megfelelően töltse el a szabadidejét. Arra kell törekedni, hogy a fogyatékosok akadályozottságuk ellenére megtalálják a helyüket egy adott közösségben, hogy az életüknek célja legyen, és hogy a társadalom hasznos tagjaivá váljanak. Összefoglalva tehát a lehető legjobb életminőség biztosítása a cél. A szabadidő megfelelő eltöltése ennek fontos tényezője. Szeretnénk olyan hasznos gyakorlatanyaggal szolgálni, amelyet mindenki az általa képviselt területre adaptálhat. Fő szempont a mozgás megszerettetése, a betegség megelőzése vagy korrigálása, és magatartási minta nyújtása a későbbi életre, mindez a pozitív pszichológia szemléletében. Minden foglalkozásunkon ez kell, hogy a fő szempont legyen.

Bevezetőként idézem édesanyám, Szendrődi Erzsébet versét, aki nagyothalló édesapjáról a következőképpen írt:

Húsz éve éli hangtalan magányát.
Tárgyak, zajok, zene, zörej,

vattába csomagolt fogalom.
Neki a beszéd száj csupán,
mely ásít, eszik, sír és nevet.
Pohár, ha csattanva földet ér,
csak üvegcserép, amely sebez.
A harag hangja: összevont szemöldök,
fájdalomé szemen csillogó könny.
Kék szeme rebbenve jár-kel,
mi a kérdés, s hol rá a felelet?
Zajtalan falak körülveszik,
s csak sötétnek látja az est neszeit.
Hangok zenéje, mint régmúlt szerelem
emléke él csak odabent.
Jó neki! – Gondoljuk.
Nincs: kérdezz! Felelek!
Önnön kérdőjeleit
Ott belül, saját maga fejti meg.

Az egyén egészségi-betegségi állapotát az egyén szemléletmódja határozza meg, miképpen ítéli meg önmagát, a körülötte lévő világot, miképpen fogja felismerni és mozgósítani az erőforrásokat (Antonovsky, 1987). Ez a „koherenciaérzés" a *salutogenetikus modell*. A modell szerint a koherenciaérzés összerendezettséget és harmóniát jelent – ez egy alapvető szemléleti pozíció, azt fejezi ki, hogy miképpen szemléli az egyén önmagát és az őt körülvevő világot. Ez azt is meghatározza, hogy az egyén milyen mértékben fogja mozgósíthatónak észlelni a rendelkezésére álló erőforrásokat.

Így alakul ki a világ megérthetőségének élménye (az az elvárás, ill. élmény, hogy mind a régi, mind az új információt értelmezhetőnek látja), a kezelhetőség élménye (a nehézségek kezelhetők, megoldhatók, akár ő, akár mások segítenek) és a kognitív-emocionális feldolgozási mintázat (Konkoly, 2008).

A fő cél, hogy a gyermekek elsajátítsák a szociális információfeldolgozás és problémamegoldás olyan lépésekre bontott folyamatát, amely útmutatást nyújt a mindennapi élethelyzetek kezeléséhez. Ennek tanítását vizuális segédeszközök, például a közlekedési lámpa modellje is támogathatják. A modell lényege, hogy a gyermek először álljon meg és nyugodjon meg, ezt követően azonosítsa a problémát és saját érzéseit, fogalmazzon meg egy pozitív célt, gondoljon végig több lehetséges megoldást, mérlegelje azok várható következményeit, majd válassza ki a legmegfelelőbb cselekvési tervet (Greenberg et al., 1995; Kusché & Greenberg, 1994).

A közlekedési lámpa piros színe a megállás és az érzelmi önszabályozás szükségességére utal, a sárga a gondolkodási és mérlegelési szakaszt jelképezi, míg a zöld a kiválasztott megoldás megvalósítását szimbolizálja. A modell vizuális támaszként segíti a gyermekeket abban, hogy a problémamegoldás egymásra épülő lépéseit különböző élethelyzetekben is fel tudják idézni és alkalmazni. A fejlesztés fontos része az is, hogy a gyermekek felismerjék és meg tudják nevezni a stresszhelyzeteket, valamint az azokhoz társuló testi és érzelmi jelzéseket (Greenberg et al., 1995; Zsolnai, 2008).

Számos lehetőséget mutat be a gyerekeknek azzal kapcsolatban, hogyan őrizhetik meg önuralmukat és kezelhetik a stresszhelyzeteket. Felvázolják azt, hogy az idegeskedés csak ront a helyzeten. Mély lélegzést és egyéb gyakorlatokat alkalmaznak.

Kiterjeszti a gyerekek „érzésekkel" kapcsolatos szókincsét, negatív-pozitív élmények segítségével asszociálnak különböző érzésekre. Arra bátorítják a gyerekeket, hogy ismerjék fel és tiszteljék azt, hogy esetleg mások különbözőképpen éreznek adott szituációval kapcsolatban.

„Hogyan akarod, hogy a dolgok végződjenek?" A gyerekek megtanulják megkülönböztetni egymástól azokat a célokat, amelyek építő hatással vannak, ill. azokat, melyek károsak. Házi feladatként fel kell vázolniuk egy nemrégiben átélt konfliktushelyzetet, az ezzel kapcsolatos érzéseiket, a célkitűzést, és azt, hogy megvalósították-e azt.

Minél több megoldást keressenek „brainstorming" módszerrel a problémára! Jósolják meg a valószínű következményét annak, amilyen megoldást választottak! „Mi fog történni, ha én ezt a megoldást választom?"

Válasszák ki a helyes megoldást a sok közül, és tervezzék meg lépésről lépésre a sikeres kivitelezést! A legjobbnak vélt megoldás is megbukhat, megtanulják az időzítést, akadályok legyőzését egy-egy megoldásnál. Valódi élethelyzeteket tárjunk fel a gyerekek előtt! Ebben a szakaszban visszatekintenek szellemi gyarapodásukra, és értékelnek.

Az „értelemteliség" élménye (a világ eseményei értelemteltek, érdemes energiát, elköteleződést fektetni bizonyos problémák megértésébe, az élet velük szemben állított követelései inkább üdvözlendő kihívások, mintsem olyan nehézségek, amelyek nélkül jobban élhetnénk. Az egyénnek hatása van az őt körülvevő környezetre).

Antonovszky véleménye szerint a koherenciaérzés gyermek- és ifjúkori hatások nyomán épül ki (Konkoly, 2008).

A mozgásnak és a sportnak jelentős nevelő hatása van, és hozzájárul a személyiségjegyek pozitív irányú fejlődéséhez. A rendszeres fizikai aktivitás nemcsak

a fizikai állapot javításában játszik szerepet, hanem elősegíti az önértékelés, a szociális készségek és a pszichés jóllét fejlődését, valamint támogatja az egyén közösségi beilleszkedését és viselkedésének kedvező alakulását (Richard Bailey, 2015; Richard M. Eime et al., 2013).

A rekreátor feladata

Ember- és világképpel rendelkező szakember, aki nem csupán „piacképes" tudással bír, hanem képes szabadságával élni, és képes felelősséget vállalni önmagáért és másokért úgy, hogy a jövőbe tekint. Nem csupán a tudás továbbításának feladatát vállalja, hanem emberformáló, világképformáló szerepe van. Ahhoz, hogy megsejtesse az élet igazi értelmét, önmagának is látnia kell az összefüggéseket, és képesnek kell lennie ezek megláttatására!

A kérdések, amit a rekreátornak meg kell válaszolni: milyenek az elképzeléseik az egészséges életről? Van-e speciális értékrendjük az egészséggel kapcsolatban? Milyen attitűddel rendelkeznek a betegség megelőzésével és az egészség megtartásával kapcsolatban?

Az, hogy milyen stratégiát választunk fejlesztési programunk során, a fenti kérdésekre adott választól függ (Barabás, 2010).

Az elfogadás feltétele, hogy belátjuk: a sérült ember is egyedi, megismételhetetlen. Elsősorban ember, s csak aztán sérült, más. Egy közös világunk van – ha csak óvjuk őket, kizárjuk őket ebből a közös világból. Meg tudják mondani, mire van szükségük, csak figyeljünk oda! Nem helyette kell cselekednünk, csak a szükséges feltételeket kell megteremtenünk (Fatalin, 2004).

Az elkülönítettségből fakadó kedvezőtlen helyzet megoldására szolgál az integrált foglalkoztatás. E sajátos foglalkoztatási szükséglettel rendelkező célcsoportok a következők: mentális vagy fizikai fogyatékossággal rendelkező gyermekek, kisebbséghez tartozó gyermekek, bevándorló családok gyermekei, a különböző nemű gyermekek.

Az integrált foglalkozással kapcsolatos új fogalom a speciális szükséglet, mely a nevelési és foglalkoztatási feltételek biztosítására koncentrál, és nem a foglalkozáson részt vevő személy alkalmatlanságára összpontosít. Az integráció szükségességét a fogyatékos és a nem fogyatékos személyek külön-külön foglalkozáson való elkülönítésének és az egyenlőségeszménynek, s annak jogi támogatottságának ellentmondása támasztja alá. Az integráció az elkülönülten foglalkoztató intézmények egyesítését jelenti.

A tényleges integrációt az úgynevezett inklúzió jelenti. Szemléletének lényege, hogy minden személy speciális, ám a fogyatékos személynél több az egyéni

sajátosság. Így míg az integráció két részterület egyesítése, addig az inklúzió beleértést, belefoglalást jelent, az egységet tekintve kiindulópontnak.

Az inklúzió az egyenlőség állapotából indul ki, és ezen belül jelöli meg a fogyatékosokra jellemző különbségeket.

A rekreáció feladata a résztvevők egyéni szükségleteinek differenciált biztosítása. Ezért nagyobb szerepet kell kapnia a csoportos és egyéni foglalkoztatási formáknak (www.oki.hu.).

A rekreáció az elfogadott nemzetközi értelmezésben a szabadidő-eltöltés kultúrája. Azon belül is a jó közérzet, a jóllét, a minőségi élet megteremtését szolgálja, a felüdülést, a felfrissülést, valamint a szórakozást eredményezi (Kovács, 2003).

Értelmi fogyatékkal élő személyek rekreációja

Jelenleg az értelmi fogyatékosokat két nagy csoportra osztjuk: 1. akik nem tehetők képessé önálló életvitelre (értelmileg akadályozott), 2. akik megfelelő előkészítéssel arra képessé válnak (enyhén értelmi fogyatékos).

A tanulásban akadályozott gyermekek olyan idegrendszeri, biológiai és/vagy környezeti tényezők által befolyásolt fejlődési sajátosságokkal rendelkeznek, amelyek tartós és átfogó tanulási nehézségekben nyilvánulnak meg. E nehézségek következtében a gyermekek iskolai teljesítménye számottevően elmaradhat az életkori elvárásoktól, és a tanköteles korú populáció néhány százalékát érintik (American Psychiatric Association, 2013; World Health Organization, 2019). Azoknál, akiknél értelmi akadályozottság áll fenn, ott a felfrissülést, szórakozást, azaz a szabadidő rekreációra fordítható részét másképpen kell értelmezni, hiszen az ő akadályozottságuk az értelem általános zavarát, sérülését jelenti, ami az egész életükre kihatással van. Kiegyensúlyozottságuk a környezetük odafordulásától függ, valamint azok szeretetteljes törődésétől.

Nagyon fontos a rendszeres mozgás az értelmileg akadályozottak körében is, hiszen ez is csökkentheti a kirekesztettséget a társadalomból. A mozgásos tevékenység során javul a fizikai állapotuk, ettől jobb lesz a közérzetük, valamint hozzájárul a tanulási képességek fejlesztéséhez, hiszen megfelelő mozgás végzése közben az agyféltekék integrálják tevékenységüket, egymással összhangban működnek, ami javíthatja az értelmileg akadályozottak mentális képességeit. Ezenkívül jó hatással van rájuk a többiekkel eltöltött hasznos idő, az elért sikerek és a célok. A Down Alapítvány és a Down DADA Szülői Szolgálat megfogalmazása a legpontosabb a sport jelentőségét nézve:

> A sport az értelmileg fogyatékos ember életében nem csupán a megfelelő fizikai állapot eléréséhez és fenntartásához szükséges eszköz, de a fejlesztés és oktatás hatékony eszköze, a szabadidőt kitöltő értelmes tevékenység, segít megtanulni, teljesíteni, megismerni a kitartás jutalmát, a teljesítmény örömét. A sportolás és a versenyek a társaság, a társak, a kapcsolatok kialakításának lehetőségét nyitja meg a klubokban és az egyesületekben.
>
> A sikerélmény megszerzésének lehetőségét jelenti olyan emberek számára, akiknél nincs más sikerforrás. Az önértékelés és önbecsülés fontos eszköze (Gruiz, 2006).

A gyermek hasznosan eltöltött szabadideje, azaz rekreációja hatással lehet az egész családra, főleg, ha az még fejlődést is eredményez a gyermek állapotában. Ha pedig a szülő is elkíséri, esetleg be is kapcsolódik például egy, a gyermek által tanult sporttevékenységbe, a közösen eltöltött idő új színt vihet a kapcsolatukba.

A példa az értelmileg akadályozott személy felé is ugyanolyan példa, így tehát ha a szülő sokat mozog és egészségesen táplálkozik, akkor a gyermek is sokkal szívesebben követi példáját és vesz részt ilyen tevékenységekben.

Értelmi fogyatékkal élő személyek számára ajánlott mozgásformák

Úszás

A speciális szükségletű gyermekek korai fejlesztésébe, az iskoláskort megelőző nevelésébe jól beilleszthető a vízben történő mozgásfejlesztés, a vízhez szoktatás, az úszás elemeinek, majd iskoláskorban az úszásnak az elsajátítása.

Itt meg kell említenünk a HRG-t, azaz a hidroterápiás rehabilitációs gimnasztikát, mely ugyan nem úszástanítást jelent, mégis alapját képezheti annak. Ez egy preventív, habilitációs, rehabilitációs szemléletű, langyos vízben alkalmazható csoportos és egyéni mozgásfejlesztést jelent, mozgásfeladatai két-három év alatt taníthatók meg a gyermekeknek. A HRG különböző szintű csoportokban indul, és sok helyen állnak rendelkezésre úszó- és gyógyúszó csoportok is. Ez egyfajta vízi mozgásfejlesztés egészen kicsi kortól, úszás-előkészítésből és gyógyúszásból áll. A HRG módszertanára épül, melynek lényege, hogy a sikeres úszástanulás mellett nagy hangsúlyt helyez a gyermekek komplex fejlesztésére is (személyiség, értelem, mozgás, beszéd stb.).

A víznek pszichés hatása is van, ami arra vezethető vissza, hogy a vízben a testsúly érzete nagymértékben csökken, így a szabadság, felszabadultság érzését

adja. A közvélekedés a légzőszervi betegségekben szenvedők esetében is az úszást tartja a legjobbnak, mert itt nagyon kedvező a betegek számára a légnedvesség és a hőmérséklet.

Az úszás elemeihez tartozik a vízre fekvés, a lebegés és a siklás, valamint a vízbe ugrás (Rajki, 1978). Az úszás elsajátítása csak ezen elemek biztos tudása után történhet meg. Az úszás elemei és maga az úszás hatással van a tanulási képességekre, hiszen olyan mozgáselemeket tartalmaz, melyekben az agyféltekék állandóan integrálják egymással tevékenységüket. Ezek az elemek a páros szimmetrikus és a páros aszimmetrikus légzőgyakorlatok, ugrások, egyenes vonalú siklások (Nagy, 2004).

A vízben való mozgást törvényszerűségek szabályozzák, amelyek a víz sajátos fizikai tulajdonságaiból erednek. Ezek közé tartozik a víz termikus hatása, amely hozzájárul az izomtónus szabályozásához, a felhajtóerő, amely csökkenti a testsúly terhelését, a közegellenállás, amely a mozgás során fejti ki hatását, valamint a hidrosztatikai nyomás, amely a teljes testfelületen fokozza a szenzoros ingereket, és támogatja a keringési folyamatokat még nyugalmi helyzetben is (Bruce E. Becker, 2009; Andrew J. Cole & Bruce E. Becker, 2004).

Az úszással pozitív hatást érhetünk el a személyiségfejlődésben. A szociális kompetenciát is fejlesztjük a közösségben végzett munka által. Fejlődik a feladattudatuk és a figyelmük is. Az óra keretein belül a felhasznált eszközök megismerése, megnevezése pedig bővíti a gyermekek fogalmi ismereteit. A vízben történő tájékozódás a térészlelést erősíti. Eredmény tapasztalható a mozgáskoordináció, a harmonikus mozgás kivitelezés terén is. Az izomzat megerősödik, és a dinamikus egyensúly is fejlődik eközben.

Küzdősportok

Az önvédelmi és küzdősportok nagy népszerűségnek örvendenek. Az értelmileg akadályozottak körében sincs ez másképp. Világszerte és Magyarországon is több helyen bebizonyosodott, hogy nem elképzelhetetlen. Kaposváron judóval foglalkoztatják az értelmileg akadályozott gyermekeket, Szegeden és Pécsett pedig a karate elemeivel.

Többféle hozzáállás létezik, mert vannak olyan egyesületek, ahol csak forma- és ügyességi gyakorlatokra korlátozódik a foglalkozás, de vannak olyanok is, ahol megjelenik küzdelem és harc szintjén is. A Down-szindrómásokra a küzdőgyakorlatok élettani szempontból jó hatással vannak, hiszen gyakorlatilag minden izomcsoportra hatással vannak; fejlesztik az erőt, az állóképességet és a mozgás-

koordinációt, harmonizálják mozgásukat. A jellemformáló hatásuk is nagy hangsúlyt kap, hiszen kitartásra nevelik őket. A tapasztalatok azt mutatják, hogy a tanulók mind mozgás, mind szociális képességek, mind kognitív funkciók terén mérhető eredményeket érhetnek el ezzel a sportággal (Dobotka–Hujber, 2004).

A küzdősport fejleszti az értelmi fogyatékos személy nagymozgásait, bővíti mozgáskészletüket, mozgásuk komplexebbé, koordináltabbá válik, fejlődik az egyensúlyérzékük és nem utolsósorban a kondicionális képességeik: az erő, a gyorsaság és az állóképesség. Szociális képességek terén fejlődik a beszédértésük az utasítások megértésével, az alkalmazkodóképességük a társaikkal való együttműködésben, figyelmük, feladattudatuk, mások iránti tiszteletük, felelősségtudatuk, önszabályozási képességük. Kognitív funkciók területén a küzdősportok fejlesztik a gondolkodási műveletek közül az analízist, szintézist, rendezést, összefüggések felfogását és a feladatmegoldó képességet, azáltal hogy mozdulatsorokat kell alkalmazniuk egy-egy feladat végrehajtásánál. Biztosítják az emlékezeti funkciók fejlődését, azaz a rövid és hosszú távú memóriát, a bevésést, a megőrzést és a felidézést a mozdulatsorok megtanításával; a figyelmi funkciókat: a koncentrációt és a figyelem tartósságát, valamint fejlesztik az észlelési funkciókat, például a térészlelést. Térben mozognak, ettől fejlődik a térészlelésük és a figyelmük. Erejük és állóképességük egyértelműen fejlődik, megtanulnak japán szavakat, amit rendkívül élveznek, és közben nagyon emlékezetfejlesztő hatásuk is van, ugyanígy a formagyakorlatok megtanulásának is. Fejlődnek a szociális képességeik, könnyebben teremtenek kapcsolatot, és megtanulnak alkalmazkodni is. Jó motivációval bír ez a sport, és könnyen megtanulják az elemeket, mert rendkívül jól utánoznak, jó a ritmusérzékük. Itt a motiváció nem a küzdéssel való versenyzést jelenti, de a fellépések, bemutatók motiválják őket a gyakorlásra. Valamint élvezik, hogy karateruhába öltözhetnek. A küzdősportok mindegyike rendelkezik olyan gyakorlati ismeretekkel, melyek a testet felkészítik az egyensúlyvesztés esetén bekövetkező földre érkezésre, talajfogásra. Az eséstan egyszerű elemeinek elsajátításával megelőzhető vagy csökkenthető a sérülés veszélye (Dobotka & Hujber; 2004). A küzdősportok azért megfelelőek az értelmileg akadályozott személyek foglalkoztatására, mert megfelelő motivációval bírnak, ami nem minden sportról mondható el, mint ahogy az sem, hogy a társak tiszteletére nevelnek. Fejlesztik a küzdőképességet, természetessé válik számukra, hogy a célt tisztességes eszközzel, kitartással kell elérni. Fegyelmezettebbek lesznek, fejlődik önuralmuk, együttműködési készségük.

Lovaglás

A gyógypedagógiai célú lovaglás és lovastorna célja a tanulásban akadályozott, értelmileg akadályozott, autista, autisztikus, részképesség-problémákkal küzdő, látás- és hallássérült (esetenként mozgássérült), magatartászavaros, hiperaktív, valamint beszédproblémákkal küzdő, esetleg inadaptált gyermekek és fiatalok fogyatékosság-specifikus fejlesztése egyénileg vagy csoportosan a ló, a lovaglás, a lovardai tevékenységek és környezet által. A fejlesztő tevékenységet gyógypedagógus lovasterapeuta végezheti. A lovaglás során az izmok megerősödnek, a légzés mélyül, a vérkeringés javul, gyorsul az anyagcsere. A fizikai hatásokon túl a gyermekek kapcsolatba kerülnek a lóval, és alkalmazkodniuk kell hozzá. Nemcsak a lovon, hanem lóápolás közben is meg kell tanulniuk viselkedni, maguk és a társaik érdekében is. Ezen tevékenységek közben új társas kapcsolatokat alakítanak ki (Bozori, 2008).

A gyógypedagógiai célú lovaglás és lovastorna több területen is kifejti hatását. A lovaglás hatása a mozgásfejlődésre sokrétű: erősödik a törzs izomzata, a csípőízület, a gerincoszlop, ami mind elősegíti a tartáshibák korrekcióját. A ló mozgásán keresztül fejlődik a mozgáskoordináció és az egyensúlyérzék. A kommunikációra is jótékony hatással van a lovaglás, főleg annak az érzelmi motivációnak köszönhetően, ami arra készteti a gyermeket, hogy beszéljen a lóhoz. A gyermekek szívesen lépnek kapcsolatba az állattal, és a lóval való kommunikáció elősegíti a szókincsbővülést is. Ez pedig kapcsolatban van a memóriával, azaz az emlékezőképesség fejlődésével is. Fejlődik a figyelem és a koncentráció is, hiszen az utasítások betartása elengedhetetlen. Emlékezniük kell a megtanult mozgássorokra, a le- és felszállás mozzanataira. Ami nagyon hasznos ebben a sportban, hogy mindezek a kognitív képességek nagyobb erőfeszítés nélkül fognak fejlődni, hiszen a gyermek örömteli elfoglaltságként éli meg (Puskovics, 2002).

Ez egy komplex fejlesztés, így minden képességterületet fejleszt. A legegyértelműbb a mozgás: a nagymozgást, az egyensúlyt és a mozgáskoordinációt rendkívül jól fejleszti. Nagyon erőteljesen fejleszti a szociális képességeket, hiszen együtt kell működnie a lóval, figyelnie kell a ló érzelmeire, betartani a szabályokat. Fejleszti a kommunikációs képességeket, mert nagyon szeretnek beszélni a lóhoz, amikor a lovon vannak, nagyon megnyílnak, nagyon szeretnek mesélni, valamint az ő kis csapatuk odafigyel egymásra. A gondolkodási képességeket is fejleszti, mert van olyan feladat, amit többféleképpen lehet megoldani, és a fantáziáját kell használni, ez egyben fejleszti az emlékezetét is, hiszen elő kell hívnia az emlékeiből a megoldássorokra. Valamint fejleszti a figyelmet, mert végig aktívnak és figyelmesnek kell lenni a lóháton.

Atlétika

Az atlétikát ajánlók a következőkben látják a sikert: intenzív edzések, módosítatlan gyakorlatok és versenyeken való részvétel. Fontos még, hogy inkább serdülőkortól ajánlott, mert a távlati versenyek főleg attól a kortól hatnak rájuk igazán motiváló erővel. Kisebb korban még állandó, folytonos, játékos motivációra van szükségük. Felnőtteknél a befektetett munka, az állandóság és a csoportos foglalkozás a lényeg.

Tenisz, asztalitenisz

Ezekhez a mozgásokhoz elengedhetetlen az agyféltekék integrációja, ami elősegíti a mentális képességek javulását (Nagy; 2004).

A tenyeres és a fonák ütés esetén a kéz áthalad a test felezővonalán. Mindkettőnél fontos szerepet játszik a szem és a kéz koordinációja. A teniszben az ugrások is adottak, hiszen a magas labdákhoz ösztönösen fel kell ugrani. Az alapütések megtanulása, a pálya és az eszközök megismerése mellett a teniszetikett (a pályán való viselkedés) megismertetése is nélkülözhetetlen. Ez alapfeltétele a zökkenőmentes integrációnak. Magyarországon gyermekcipőben jár a sérült emberek teniszoktatása.

Az asztalitenisz elterjedtebb több alapvető okból. Az asztalt sokkal könnyebb beszerezni, mint bejutni egy pályára, könnyebb a foglalkozások megszervezése. A szabályok adaptálása egyszerű.

A Down-szindróma

Meghatározása, jellemzői

A Down-szindróma már jóval az első leírása előtt ismert volt. A legkorábbról ismert ábrázolás az újkőkorból származik. A kórkép első írásbeli említése Esquiroltól, egy francia kutatótól származik 1938-ból. Régebben ezt a kórképet mongol idiócianak nevezték, viszont ez a megnevezés nem volt helytálló, hiszen nem mongolokról van szó (azért használták a „mongol" jelzőt, mert a szemük vágása a mongolokéra hasonlított), és csak ritkán idióták (súlyos értelmi fogyatékosok). Az új elnevezésnél így végül egy angol orvos, John Langdon-Down nevét használták fel, aki először írta le a kórképet 1866-ban (Budai, 2007, pp. 214–228).

A Down-szindróma pontos okát viszont csak jóval később, 1959-ben Jérôme Jean Louis Marie Lejeune-nek sikerült megállapítani. A szindróma kromoszómaszámbeli eltérésből származik. Normál esetben az embernek 46 kromoszómája van, a Down-szindrómásoknak viszont 47 kromoszómájuk van, mivel a 21. kromoszómapár helyett három kromoszóma, úgynevezett triszómia alakul ki. A Down-szindrómásokat három nagy csoportba lehet osztani. A triszómia mindegyikre jellemző, csak a fölös kromoszóma elhelyezkedése más és más. A leggyakoribb a tiszta triszómia, ilyenkor a 21. kromoszómából 3 darab van. Ritkábban fordul elő a transzlokációs forma, amikor a fölös kromoszóma egy másik kromoszómára tevődik át. A legritkább a mozaikosság. A mozaikosság azt jelzi, hogy a szervezet sejtjeinek, szöveteinek, szerveinek kromoszómagarnitúrája nem azonos. Tehát vannak az ép szövetek és szervek (melyekben 46 kromoszóma van) mellett olyanok is, amelyeknek sejtjei 47 vagy akár 45 kromoszómát tartalmaznak. A tiszta triszómia gyakorisága a Down-szindrómások között kb. 90%, a transzlokációé közel 10%, míg a mozaikosság előfordulása 1% alatti" (Spaller, 2006, p. 104).

A Down-szindróma ubikviter szindróma, ami azt jelenti, hogy minden rasszban megtalálható (Spaller, 2006). Legfőbb jellemzője a különböző mértékű értelmi fogyatékosság, azaz lehetnek enyhe, középsúlyos és súlyos értelmi fogyatékosok – a mai pontos meghatározás szerint tanulásban vagy értelmileg akadályozottak. A Down-szindrómások sajátságos külső jegyekkel rendelkeznek. Jellemző rájuk a rövidfejűség *(brachycephalia),* ami miatt a koponya szagittális irányban rövidebb, elsősorban a tarkó lelapítottsága miatt, valamint a kisfejűség *(microcephalia),* ami miatt az agykoponya kicsi, míg az arckoponya az életkornak megfelelő méretű. Arcuk kerekded, pufók, arcbőrük pirosas és gyakran repedezett. Az orrhát benyomott, lapos, az orr tömpe. Szemük ferde vágású, kissé dülledt. A szivárványhártyán sokszor látható pigmentfolt. A szemeken megtalálható a belső szemzug, redő *(epicanthus).* A fülkagyló kicsiny, és gyakori a belső fülléc hiánya. Ajkuk repedezett, a nyelvtestük nagy *(macroglossia),* és jellemző rá a harántirányú repedezettség. Szájukat ezért nyitva tartják. A száj nyálkahártyája vöröses, a sűrű nyálképződés pedig nehezíti a szájüreg tisztulását. Gótikus szájpad jellemzi őket a felső állkapocs fejletlensége miatt. Álluk fejletlen. Fogzásuk és fogváltásuk lassú, gyakran túl szorosan vagy éppen kórosan távol helyezkednek el egymástól a fogak. A Down-szindrómások haja és szemöldöke sima, puha és finom szálú. Szemöldökük gyakran összenő. Alacsony testalkatúak, az átlagtól 5-15 cm-rel maradnak el testnövekedésükben. Növekedésük aránytalan. Jellemző rájuk a túlsúlyosság. Lábuk rövid és széles, lábboltozatuk lapos. Megfigyelhető a rövid comb, amely a combnyak *(collum femoris)* tengelyének a diafízishez való viszonyából ered. A kéz is sok jellegzetességet mutat.

Tenyerük kicsi és széles. A kisujjuk erősen begörbült, oszteológiai sajátossága pedig a középső percének rövidsége. A tenyerek és a talpak bőrlécrajzolata jellegzetes. Legtöbbször megtalálható a négyujjas barázda vagy a majomtenyér, ami esetén a tenyér párhuzamosan futó barázdái helyett csak egy barázdát találunk, ami a kisujj szélénél kezdődve végigfut az egész tenyéren (Göllesz, 1998).

Feltűnő a mellkas, a csípő, a csontrendszer diszharmonikus volta. Kötőszövetes állományuk laza, kocsonyás, ami az ízületek fokozottabb kitérésében látható.

A neuromuscularis transzmisszió károsodása következtében az izmok hipotóniásak, lazák. A Down-szindrómások keringése rendellenes, emiatt a hűvöset, hideget nehezen tűrik. Ha a környezet lehűl, végtagjaik, fülük, orruk, arcuk lila lesz, ami a kapillárisok bénulását és a vér szén-dioxiddal való telítettségét jelzi. Általános hormonzavar következtében a pajzsmirigyek csökkent működése és a nemi szervek alulfejlettsége jellemző rájuk. A Down-férfiak ondója emiatt az utódnemzésre alkalmatlan (Spaller, 2006).

A Down-szindrómával élő személyek esetében bizonyos egészségügyi problémák előfordulása gyakoribb lehet, azonban ezek nem tekinthetők a szindróma elkerülhetetlen velejáróinak. A társuló betegségek megfelelő prevencióval, korai felismeréssel és célzott kezeléssel jelentős mértékben megelőzhetők vagy kontrollálhatók.

A Down-szindróma mellett párhuzamosan fellépő betegségek a következők: gyakran alakul ki idült kötőhártya- és szemhéjhurut, az idősebbeknél pedig a hályogok kialakulása gyakori. A fülfertőzés is sűrűn előfordul, ami akár hallászavarhoz is vezethet. Fogszuvasodásra hajlamosak, és korai végleges fogvesztés is előfordulhat.

A légzéskapacitásuk jelentős mértékben csökkent. Orrlégzésük elégtelen, mely a gyakori orrnyálkahártya-fertőzésből ered. Jellemző rájuk a tüdőhipertónia, melynek egyedüli legfontosabb oka a tüdőartéria szűkülete, mely az alacsony véroxigénszint miatt jön létre. Az immunrendszerük éretlen, ezért a fertőző betegségekkel szemben az ellenállásuk nem megfelelő. Télen gyakran szenvednek a felső légutak, nyáron pedig a béltraktus hurutjaitól. A Down-szindrómások a cukorbetegségre is hajlamosak, ami a Langerhans-szigetek ingadozó működése miatt alakul ki. Zavarok lehetnek ezen kívül az emésztőrendszerrel és a vérképző rendszerrel is. A korai szenilis demencia tünetei jellemzőek rájuk, aminek következtében a középidősek (25-30 évesek) agya elmeszesedik. Az erek falában és a fehérállományban is mész rakódik le, melynek következtében idő előtti megöregedés tapasztalható náluk. Ez a körmök töredezésében, hajhullásban és a bőr pikkelyessé válásában jelentkezik (Spaller, 2006.).

A Down-szindrómások átlagéletkora alacsony, bár az orvostudomány fejlődése ezen sokan javított. Az egyik legsűrűbb és a legveszélyesebb betegség, ami

jellemző rájuk, a veleszületett szívhiba, egyes európai statisztikák szerint a Down-szindrómások 40-50%-a szívfejlődési rendellenességgel jön a világra, amiből 20% súlyos (Gruiz, 2007).

Alvásukra gyakran jellemző a periódusokban jelentkező légzésszünet. A Down-szindrómások légútjai kisebbek, gyakran petyhüdtek, így néha részben vagy egészben elzáródhatnak alvás közben a megnagyobbodott mandulától, orrpoliptól vagy attól, hogy az ernyedt falak miatt kilégzéskor összeomlik a légút. Az alvónak ilyenkor egy pillanatra fel kell ébrednie, hogy a légzése helyreálljon. A Down-gyermekek többsége ősi embrionális, flexiós pózt vesz fel alvás közben (Göllesz, 1998).

A Down-szindrómások többsége középsúlyos értelmi fogyatékos, de nagyon különbözőek az értelmi képességeik ezen az osztályon belül is. Általában nagyon szeretnek tanulni, lelkesen állnak hozzá az új dolgokhoz, bár nagyon hamar elfáradnak. Nehezen tudnak sokáig egy dologra koncentrálni, figyelmüket könnyen el lehet terelni. Sokakkal mégis igen jó eredményeket lehet elérni, sokan közülük még írni-olvasni is megtanulnak.

Kommunikációjukban gátoltak mind értelmi képességük miatt, mind gyakori beszédhibák jelenléte miatt. A beszédhibákban a már említett anatómiai sajátosságok is szerepet játszanak. Beszédfejlődésük megkésett, hanghordozásuk monoton, sok esetben érthetetlen. Hangjuk általában érdes, durva, dallam nélküli, amiért a fejletlen gégefő felelős. A beszéd fejlődése összefüggésben van a mozgás fejlődésével, ami a Down-szindrómásoknál szintén meglassúbbodott. A csecsemők apatikusak, nem érdeklődőek, elégedettek a helyzetükkel, így később kezdenek el reagálni a külvilág ingereire, aminek következtében később kezdődik el náluk a mozgásos megismerés, az érzékelés és észlelés fejlődése, valamint a gagyogás. „Minél korábban és minél koordináltabban mozog a Down-kisgyermek, annál előbb és könnyebben kommunikál" (Kissné, 1994).

A beszédhasználat és a beszédmegértés között mindig nagy a különbség. A beszéd mindig később alakul ki. Az agrammatizmus nagyon jellemző a Down-szindrómások beszédére.

A Down-szindróma esetén nem jellemző egységes viselkedési profil (Radványi, 2002). Elég könnyen illeszkednek be csoportokba. Általában barátságosság, nyíltság, ragaszkodás, érzelmek erős kimutatása jellemzi őket, valamint pozitív viszonyulás a környezethez. Ugyanakkor értelmi akadályozottságuk miatt a kapcsolatépítés és kapcsolat megtartása nehéz számukra.

Önálló életre sohasem lesznek képesek, mindig szükségük lesz gondoskodásra, de jól elboldogulhatnak a háztartásban vagy akár betanított munkásként is – megfelelő felkészítés után.

A Down-szindrómás gyermekek mozgása

A Down-szindrómásokra, mint általában véve az összes értelmileg akadályozottra, jellemző a motoros fejlődés lassulása, melynek oka lehet az alacsony pszichés aktivizációs szint. Jellemző rájuk, hogy kihagynak vagy kevéssé gyakorolnak be mozgásfejlődési fázisokat. Gyakran motivációszegények, nem próbálkoznak személyek, tárgyak elérésére, nincs késztetésük a közelítő mozgásokra, így késik a hasra fordulás, kúszás, mászás, fogás.

„Míg az egészséges gyermek egyenletes tempóban, nagyobb lépcsőfokokon át jut a célig, addig a Down-szindrómás gyermek sok kis alacsonyabb lépcsőfok megmászásával, kis lépésekkel, sok gyakorlás után közelíti a célt, saját lehetőségeinek csúcsát" (Kissné, 1994).

Az általános mozgásuk jó, de már a nagymozgásban is megfigyelhetőek zavarok, melyek a Down-szindrómásokra jellemző anatómiai sajátosságokból erednek. Mozgásuk beszűkült, járásuk lomha. Karjuk mozgása eltér az ép gyermekekétől. Mozgásuk ritmusa, összerendezettsége diszharmóniára utal. A széles alapon való járás és az egyensúlyozás bizonytalansága jellemzi őket. Mozgásukat nehezíti, hogy jellemző rájuk a túlsúlyosság, ami kitűnő étvágyukból fakad.

A finommotorikában viszont komolyabb zavarok szoktak fellépni, általában jellemző rájuk a motorikus ügyetlenség és a szem-kéz koordináció fejletlensége. Gyakran előfordulhat a mozgások összerendezésének, megszervezésének, irányításának nehézsége, melynek oka lehet a gyengén fejlett testséma. Motoros infantilizmus, statikai hibák, tartási rendellenességek jelentkezhetnek. A Down-szindrómások szeretnek törökülésben elhelyezkedni, gyakran a széken is felhúzzák a lábukat. Mozgásukra jellemző a passzivitás, mivel nagyon gyorsan elfáradnak, amiben a csökkent pajzsmirigyműködés is szerepet játszhat. A Down-szindrómával élő személyek mozgásfejlődésének vizsgálatai alapján a motoros készségek és a reakciósebesség szoros összefüggést mutatnak a kognitív működéssel és az értelmi fejlettség szintjével (Connolly & Michael, 1990; Lauteslager, 2004).

Down-szindrómás személyek mozgásos foglalkoztatásának sajátosságai néhány sporttevékenység vonatkozásában

Úszás

A Down-szindrómások izomzata általánosan laza, hipotón, melyet a víz termikus hatása harmonizál, valamint azon Down-szindrómások számára is megfelelő, akik túlsúllyal küszködnek, hiszen a víz pszichés hatása csökkenti ennek

érzését, és ebből adódóan könnyebb aktivizálni a gyermeket. Korábbi vizsgálatok pedig kimutatták, hogy az úszás hatására a szervezet oxigénfelvétele javul. Down-szindrómás számára elsősorban az aerob tevékenység javasolt, különösen az úszás, szívproblémájuk miatt.

Az első feladatok közé a vízhez szoktatás és a vízbiztonság kialakítása tartozik. E célok eléréséhez az alkalmazott feladatokat, módszereket, eszközöket és azok gyakoriságát a gyermek életkorához, fejlettségi szintjéhez és egyéni szükségleteihez igazítják (American Academy of Pediatrics, 2019; World Health Organization, 2014). A merülés megtanításánál a Down-szindrómás gyermekeknél különös gondot kell fordítani a levegővétel és kifújás technikájára. Ez hosszú távon általánosan segíthet számukra a megfelelő légzéstechnika kialakításában és az orrlégzés elsajátításában. Amire kifejezetten figyelni kell, az az, hogy a fülük rendkívül érzékeny, könnyen komoly gyulladások alakulhatnak ki, ezért füldugó használata javasolt.

Lovaglás

Nehezen motiválhatóak a DS gyermekek a mozgásra, és ezért könnyen elhíznak, ezért fontos, hogy legyen mozgás az életükben, és ez életformává váljon. A lovaglásra könnyen rá lehet bírni őket, mert érzelmileg kötődni kezdenek a lóhoz.

Sífutás

A sífutás már a nevében is tartalmazza a lényeget, síléccel való futást jelent. Ugyanúgy, mint a futásnál, a kar-, a törzs- és a lábizmokra van szükség a haladáshoz. Több okból is ajánlják Down-szindrómásoknak. A sífutás elasztikussá és hajlékonnyá teszi a testet, ugyanúgy, mint a síelés, ugyanakkor a technikája sokkal hamarabb elsajátítható, mint a lesiklásé. Ez a sport négy végtag összerendezett mozgása, ami a mászást idézi. Pont úgy rendezi a kéz, a láb, a jobb és bal mozgását, ahogy azt szabályos mászásnál tesszük. A sífutás ritmusa szinte kényszeríti az embert, majd kialakul a szimmetrikus mozgás. Ha már a mászáshoz hasonlítottuk a sífutást, meg kell említeni, hogy az előbbi az egyik legfontosabb alapvető mozgások közé tartozik, hiszen az agyféltekék integrálása szükséges hozzá.

A téli levegőzés, a magaslati séták, a napfény mind elősegítik az egészséges életet. A tapasztalatok azt mondják, hogy ez a sport rendkívül jól fejleszti a gyermekek egyensúlyérzékét, erőnlétét és koordinációját. Megnő a tüdőkapacitásuk, ami nagyon hasznos, hiszen a Down-szindrómások általános légzéskapacitása csökkent.

Atlétika

Több cikkben, köztük pedig egy Sarkadi Ágnes által idézett spanyol cikkben is ezt a sportot ajánlják serdülő Down-szindrómás fiataloknak (Sarkadi, 2003). Az atlétika előnyös hatása több területen is megnyilvánult. Elsősorban jó hatással volt a sportoló Down-szindrómások fizikai állapotára. A testsúlyon belül csökkent a zsír és nőtt az izmok és a csontok súlyának aránya. Javultak a kondicionális képességeik: az erő, a gyorsaság és az állóképesség. Az edzés kihatott a pszichoszociális fejlődésükre is, nagymértékben nőtt az önbizalmuk, mert nagyon gyors fejlődést mutattak rövid időn belül. Ezen túl egy csoporthoz tartoztak, ami biztonságérzetet adott számukra. A versenyeken való részvétel is hozzátartozott a programhoz, hiszen rendkívül nagy motiválóerővel bírt.

Mozgáskorlátozottak rekreációja

Mozgáskorlátozottnak nevezzük azt a személyt, akinél a mozgás szervrendszerének veleszületett vagy később szerzett károsodása vagy funkciózavara miatt olyan jelentős és maradandó mozgásos akadályozottság áll fenn, amelynek következtében a szocializáció, az életkori sajátosságok szerinti képességek és a társadalmi tevékenységben való részvétel megváltozik.

Szociális hátterük

A család a társadalom egyetemes és alapvető intézménye. Egyetemes annyiban, hogy minden ismert kultúrában és társadalmi szerveződésben megtalálható valamilyen formában. Alapvető azért, mert messzemenően kihat a társadalomra. A család nem csupán a szociális integráció központja, hanem a szocializáció központja is, a gyermek életének és egész személyiségének meghatározója. Bölcsődébe, óvodába, iskolába kerülnek a gyerekek, de mégis a szülők nevelő hatása a leglényegesebb számukra, mégis alapvetően a szülői magatartással, érték- és normamintákkal azonosulnak. Szociológusok egyetértenek abban, hogy a mai társadalom feltételei között a folyamat második leghatékonyabb faktora az iskola. E sorrend kialakulásához logikai, neveléslélektani, szociológiai és statisztikai bizonyítékok egyaránt hozzájárulnak (Ferge, 1986).

A probléma éppen abból adódik, hogy nagyon sokféle család van, s így igen sokféleképpen értelmeződik a gyerek életszükséglete. Nyilvánvaló, hogy lumpen családnál a lumpen élet szükségletei és készségei tanulhatók meg,, stb. E prob-

léma ráirányítja a figyelmet a családdal kapcsolatos össztársadalmi gondoskodás szükségességére.

Minden olyan felfogásról azonban, amely megkísérli előírni, milyen a jó család, milyen legyen a család, mi a rossz, a negatívum a családban, amit ki kellene köszörülni, előbb-utóbb kiderül, hogy a mögötte rejlő ideológia érvénye igencsak korlátozott, és a család nem olyan, nem lehet olyan (nem akar olyan lenni), amilyennek az elmélet képzeli (Buda, 1989).

A mozgássérültek személyiségének kialakulása is másképpen zajlik. Az én fejlődéséhez a kognitív folyamatok bizonyos szintű fejlettsége is szükséges. Az érzelmi identifikációk segítségével sajátítja el a gyermek a szociális viselkedési sémákat, szerepeket. Az identifikációt sokféle tényező zavarhatja meg. Az anya-gyermek kapcsolat zavarai, az apa hiánya, a szülők szocializációjának hiányosságai, a család zártsága vagy túlzott nyitottsága csak néhány tényező (Buda, 1989).

A rekreáció olyan teret biztosít, melyben kötetlenül, felszabadultan, mégis bizonyos szabályrendszer alapján tevékenykedhetnek a mozgássérült személyek. Olyan örömforrást okoz, mely alapot teremt más területen is az eredményességhez. A személyiségfejlődés érdekében mindenki számára lehetővé kell tenni a különböző mozgásformák elsajátításának lehetőségét.

Szabó (2010) tanulmányában kiemeli a flow-állapot megélésének fontosságát a személyiség alakulásában. Ennek jelentősége abban rejlik, ha megéljük ezt a kellemes állapotot, újra és újra keressük azt (Szabó, 2010). A hosszabb időn keresztül végzett rendszeres fizikai aktivitás pozitív hatással van az önértékelésre és az önbizalomra (Emery et al., 1992), segíti a stressz leküzdését, csökkenti a depresszió és a szorongás tüneteit, javítja a hangulatot (Tammelin et al., 2003). „A tökéletes élmény egyik legjellegzetesebb vonása, hogy az idő nem úgy múlik, ahogy máskor szokott" (Csíkszentmihályi, 1997). „Flow-élmény" például akkor teremtődik meg, ha a képességek és kihívások egyensúlyban vannak, és akkor prolongálható, ha a fokozatosan növekvő követelményekkel a képességeinket fejlesztve tudunk lépést tartani (Oláh, 2004).

Landers az edzés és a mentális egészség összefüggését vizsgálta. A Surgeon Generals Report on Physical Activity and Health (PCPFS Research Digest, 1996) a kísérlet eredményeként értékeli, hogy a fizikai tevékenység ellenszere a depressziónak, javítja a hangulatot. Szerintük az aggódást a következő gyakorlatok csökkentik: aerob terhelés, legalább 10-15 hetes edzésmunka. Minél edzettebb valaki, annál kevésbé aggódó.

Az aggódásba szerintük beletartozik a nyugtalanság és az önbizalomhiány. Két típusa van: a *state* és a *trait".* Fizikai hatása a magas pulzus, állandó feszültség, magas vérnyomás (Landers, 1996).

A pszichikai entrópiával ellentétes állapot a tökéletes élmény állapota. Amikor a tudatba áramló információ összeegyeztethető a célokkal, akkor a pszichikus energia erőfeszítés nélkül áramlik bennünk. A gondolatok, a szándékok, az érzések és az összes érzékszerv ugyanarra a célra összpontosulnak. Nem kell aggodalmaskodnunk, nem kell megkérdőjeleznünk önmagunkat (Csíkszentmihályi, 1997).

Erről számol be Luther, aki civilként vett részt a New York Maratonon. „A tömegben különösen érdekesek voltak az ősz hajú hölgyek, és egyszerre nem a fájdalom, hanem a boldogság könnyei folytak arcomon; nem fáradtságot éreztem, hanem örömet. Megérintettem sok kezet, és különleges kapcsolódást éreztem, és segített a nehézségen átbillenni (Luther, 2010)."

Ezek olyan állapotjegyek lehetnek, mint az egyén képességeivel összhangban lévő, egyértelmű célok, a tudat erős fókuszáltsága, az öntudatosság észlelésének megszűnése, az időérzékelés torzulása, az azonnali reakció a tevékenység közben felmerülő jelzésekre, az egyensúly a képességek és a feladat nehézsége között, a helyzet feletti kontroll élménye, a belső jutalmazottság érzése, valamint az adott tevékenységben való teljes elmerülés és az erre irányuló osztatlan figyelem.

Egy olyan tudatállapotról van szó, amelyben úgyszólván teljesen magába olvaszt az, amit éppen csinálunk. Eggyé válunk a tevékenységgel, és közben semmilyen más gondolatunk és érzelmünk nincs. A flow tehát egyrészt a fókuszról szól. Azonban sokkal több ez a puszta koncentrációnál. A flow harmonikus élmény, az az állapot, amikor testünk és elménk minden erőfeszítés nélkül működik együtt, azt az érzést adva, hogy ott, abban a pillanatban valami nagyon különös dolog történik velünk. A flow tehát öröm. Általában a csúcsteljesítmények idején következik be. A flow-ba kerülés mégsem attól függ, hogy éppen nyerésre vagy vesztésre állunk, és a flow többet ad, mint a verseny sikeres végkimenetele. Ennek az az oka, hogy a flow az általános és a mindennapi szintről az optimális szintre emeli az élményt. Ezek azok a pillanatok, amikor úgy érezzük: valóban élünk, és összhangban vagyunk azzal, amit csinálunk. A flow-állapot mentális szerkezetét Csíkszentmihályi modellje alapján kilenc fő összetevő jellemzi (Jackson & Csíkszentmihályi, 2001):

- a kihívás és a készségek egyensúlya;
- a cselekvés és a tudat összeolvadása, amely során az egyén teljes figyelmével a tevékenységre koncentrál;
- világos, egyértelmű célok jelenléte;
- azonnali és egyértelmű visszajelzés a cselekvés eredményéről;
- intenzív, fókuszált figyelem a pillanatnyi feladatra, amelynek során a zavaró ingerek háttérbe szorulnak;

- a kontroll érzése a helyzet felett;
- az önmagunkkal kapcsolatos tudatosság csökkenése;
- az időélmény átalakulása, az idő szubjektív felgyorsulása vagy lelassulása;
- az autotelikus élmény, vagyis a tevékenység önmagáért való megélése.

Az autotelikus személyiség olyan egyént jelöl, aki belső motiváció által vezérelve, saját céljai mentén törekszik fejlődésre, nem pusztán külső elvárásoknak kíván megfelelni.

A személyiségfejlődés feltételei között Buda (1989) kiemeli a környezeti ingerek szerepét (például testi kontaktus, szülő-gyermek kapcsolat, emocionális biztonság), a szoktatás és kondicionálás folyamatát (öltözködés, tisztálkodás, étkezési szokások), az azonosulási mechanizmusokat, a komplex viselkedésminták differenciális megerősítését, valamint a személyiség önszerveződő fejlődési folyamatait.

Bagdy szerint a család szocializációja többszintű. Biztosítja a feltételeket, amelyek az éréshez, fejlődéshez szükséges magatartási és szerepmintákat közvetíti. Erre épül a tudatos nevelés, családi szoktatás, fegyelmezés stb. A tudatosan közvetített szülői elképzelések alakítják ki a gyermek életprogramjait, értékrendjét. A primer hatások az együttélés során a gyermeket érő mindennapos tapasztalatok. A szociális tanulás a gyermek szándéktalanul elsajátított viselkedési mechanizmusait foglalja magában (Bagdy, 1977).

Prevenciós technikák:

- klasszikus egészségnevelés, felvilágosítás (egészségügyi személyzet bevonásával);
- rizikó csoportos megközelítése (betegségmegelőzés);
- érzelmi intelligenciát, társas kompetenciákat, alkalmazkodást fokozó beavatkozások;
- kortárs hatások a prevenciós tevékenységben;
- színtérprogramok (egészséges iskolák, óvodák, munkahelyek, városok stb.);
- közösségi alapú komplex egészségfejlesztő programok.

Relaxáció

Teremtsünk nyugodt, elmélkedő hangulatot (pl. zenével, közös lazítással)! Vizualizáljuk, hogy egy liftben utazunk, és az emeleteket jelölő gombok életünk egyes éveit vagy eseményeit jelenítik meg!

A gyerekek „érzésekkel" kapcsolatos szókincsét fejlesztjük: segítjük őket abban, hogy negatív vagy pozitív élmények felidézésével asszociáljanak különböző ér-

zésekre. bátorítjuk őket, hogy ismerjék fel és tiszteljék azt, hogy esetleg mások különbözőképpen éreznek egy adott helyzetben.

„Hogyan akarod, hogy a dolgok végződjenek?" Megtanulják megkülönböztetni egymástól azokat a célokat, amelyek építő hatással bírnak, ill. azokat, melyek károsak. Például fel kell vázolniuk egy nemrégiben átélt konfliktushelyzetet, az ezzel kapcsolatos érzéseiket, a célkitűzést, és azt, hogy megvalósították-e azt.

Minél több megoldást keressenek „brainstorming" módszerrel a problémára. Jósolják meg a valószínű következményét annak, amilyen megoldást választottak. „Mi fog történni, ha én ezt a megoldást választom?"

Válasszák ki a helyes megoldást a sok közül, és tervezzék meg lépésről lépésre a sikeres kivitelezést! A legjobbnak vélt megoldás is megbukhat, megtanulják az időzítést, akadályok legyőzését egy-egy megoldásnál. Valódi élethelyzeteket tárjunk fel! Ebben a szakaszban visszatekintenek és értékelnek (Csendes, 1986).

Mozgáskorlátozottaknak ajánlható mozgásos tevékenységek

A mozgásos rekreáció fő feladata a károsodott mozgásfunkciók kompenzálása, a működőképesség lehetőség szerinti visszaállítása, a mozgásigény kielégítése, az önálló életvitel támogatása és az örömérzés biztosítása, miközben a rekreációs foglalkozások megtervezésénél figyelembe kell venni a mozgásállapotot, az egészségi állapotot, az értelmi képességet és az életkort. A foglalkozás megfelelő személyi és tárgyi feltételek során valósulhat meg.

Minden mozgásforma adaptált körülmények között végezhető. Káros minden mozgásforma, amely a meglévő deformitást fokozza, a beteg testrészt terheli, vagy túlzottan veszélyes!

Evezés

Alsóvégtag-sérült és érzékszervi károsodott személyeknek egyik legjobb rekreációs foglalkozás az evezés. Erre nagy lehetőség van Magyarországon a szabad vizeken, és többféle sportág mozgásformájából választhatunk.

Sárkányhajózás

A jelenkori sárkányhajó modern technológiával, de a hagyományos méretben és formában készül. A sárkányhajó testének hossza 12,49 méter. 13,5 méter a hajót

díszítő tradicionális elemekkel együtt, elöl a sárkányfej, hátul a sárkányfarok. A sárkányhajó szélessége 1,15 m, a súlya pedig 250 kg. A lapát formája és mérete leginkább a kenulapáthoz hasonlít. Hossza 105–130 cm, szélessége 18 cm. A toll mindkét oldala szimmetrikus. A hajóhoz tartozó dob nemcsak a hagyományőrzés jelképe, de a csapat összefogó, motiváló eszköze. A sárkányhajóban 20 lapátos, 1 dobos, 1 kormányos és 4 tartalék alkot egy legénységet.

Vízitúrázás

A legalkalmasabb erre az indián kenu, melyben 4 fő ülhet. A hátul lévő kormányoz, és felügyelhet a hajó biztonságára. Közben megtaníthatjuk a természetvédelem alapjait, és táborozás közben az önálló életvitellel kapcsolatos feladatokat is.

Bocsa

A játék lényege emlékeztet más ősi népi játékokra, például a snúrra. Az ellenfelek igyekeznek a bocsát (nagy golyót) a lehető legközelebb juttatni a pallinóhoz (kis golyóhoz). Ez legtöbbször gurítással történik.

Játszhatja egy-egy játékos egymás ellen, vagy párosok, illetve háromfős csapatok, a mérkőzéseket rendszerint választott vagy kijelölt játékvezető vezeti az igen egyenes, kemény burkolatú pályán.

A játékvezető közreműködésével sorsolással eldöntik, melyik fél kezd, és a pályán mely irányból kezdik a játékot. Ezután elhelyezik a pallinót a kezdőpontra, majd a kezdő játékos az alapvonal (A) mögül igyekszik bocsáját minél közelebb gurítani a pallinóhoz (punto). Amennyiben a gurítás nem érvénytelen (pl. nem ér palánkot), az ellenfél következik, próbálja a pallinót jobban megközelíteni bocsájával, mint az ellenfél. Mindaddig próbálkozhat, míg közelebb gurít, mint ellenfele, ill. ennek hiányában, amíg el nem fogynak a bocsái. Majd ismét a kezdő játékos következik. Ha elfogytak a bocsáik, a játékvezető megállapítja, melyik van a pallinóhoz a legközelebb, ill. a jobb pozíciót gurított versenyzőnek hány bocsája van közelebb, mint az ellenfél legközelebbi bocsája. Ennyi pontot ír. A játék 12 vagy 15 pontig folytatódik. Abban az esetben, ha a játékos úgy gondolja, hogy túl nagy feladat lenne az ellenfélénél jobbat gurítania, akkor megpróbálhatja kidobni annak bocsáját. Ezt azonban csak úgy teheti, ha előre bejelenti, hogy melyik golyót akarja eltalálni. Ennek két módja lehetséges – kétféle dobással. Az egyik a raffa dobás.

Ez akkor lehetséges, ha a célgolyó túl van a szembelévő C vonalon, vagy a bárhol elhelyezkedő pallinóhoz közelebb van, mint 13 cm. A dobást nekifutásból

célszerű végezni az A alapvonalig előrefutva. Először a bocsa csak a C vonal mögött eshet le, és elsőként mindenképpen a célgolyóval kell ütköznie. Az eredményes dobást követően a golyók állásától függően folytatják a játékot.

A másik dobásforma a repülő dobás, azaz voló.

Ezzel a dobással a pálya bármely részén álló golyóra lehet dobni, mégpedig úgy, hogy a játékos a B vonalig előrefuthat, dobott golyója azonban csak a célgolyó 40 cm-es körzetén belül eshet le először, vagy éppen a célgolyóra rá. Érvénytelen a dobás, ha a fenti feltételeknek nem felel meg. Ez esetben a dobott golyót kiveszik a játékból, a dobás előtti állást pedig visszaállítják. Ha a kialakult eredmény a másik fél számára kedvezőbb lenne, ő élhet az „előnyszabállyal", és „elfogadhatja" a rossz dobást követően kialakult állást. A következő golyómenetet a pallinó kigurításával az a fél kezdi, aki előzőleg a pontot írta. A pallinónak legalább a félpályán túl kell haladnia, de a túlsó alapvonal előtt kell megállnia, és nem érintheti a palánkot. Ha érvénytelen a kigurítás, az ellenfél is megkísérelheti, ha netán az is érvénytelen, akkor a játékvezető a kezdőpontra helyezi. A játék az előzőleg pontot elért fél gurításával folytatódik. Győztes az, aki előbb éri el a 12 vagy 15 pontot. Egyéni játék esetén 4-4 bocsával játszanak, párosban és trióban játékosonként 2-2 golyóval, azaz összesen 4-4, illetve 6-6 golyóval. A pálya talaja szilárd, lehetőleg minél egyenesebb és egyenletesebb. Lehet döngölt föld, salak, beton, szintetikus vagy szőnyegborítású. Két hosszanti oldalán 25 cm magas fa- vagy betonpalánk, rövidebb oldalain kismértékű elmozdulásra (lengésre) képes, gumiborítású fagerenda határolja. A bocsák 920 g súlyú, 107 mm átmérőjű, színes, műanyag vagy csontgolyók, a pallinó 80 g súlyú, 4 cm átmérőjű műanyag golyó. Csapatversenyeken egy csapatmérkőzés egy trió, egy egyéni és egy páros játékból áll. Rendszerint a trióval kezdenek, ezt követően egy időben játsszák az egyéni és páros mérkőzést két egymás melletti pályán (Magyar Bocsa Szövetség, n. d.).

A figyelemzavaros hiperaktivitás

A hiperaktivitás fogalma

A hiperaktivitás két alapvető eleme a túlmozgás és az impulzivitás. Túlmozgás esetén sokszor azt hiszik, hogy a gyermek másoknál többet mozog, ez igaz, de valójában a probléma az, hogy rendezetlenül, nem megfelelő helyen, időben és módon mozog. Impulzusok vezérlik, nem tudja fékezni magát, úgymond előbb cselekszik, és utána gondolkodik.

A hiperaktivitáshoz társulhat specifikus tanulási zavar és/vagy figyelemzavar. Specifikus tanulási zavarok a következők: a diszlexia, diszgráfia, diszkalkulia.

Ezek nemcsak a hiperaktivitással, hanem nélküle is felléphetnek. Néha a gyermek egyszerűen csak unja az órát, másoknál viszont idegrendszeri eredetű túlzott aktivitás, túlmozgékonyság (hipermobilitás) a figyelemzavarok alapja. Ez a figyelemhiányos hiperaktivitás (Horváth, 1999).

A hiperaktivitás fogalmának megszületése

1987-ben az Amerikai Pszichiátriai Társaság döntött arról, hogy ezt a „figyelemhiányos hiperaktív zavart" (Attention Deficit Hyperactivity Disorder – ADHD) a betegségek közé sorolják be.

ADHD akkor állapítható meg, ha a felsorolt tünetek közül legalább nyolc egyszerre jelen van, így a tartós feladatra irányuló koncentráció nehézsége, a figyelem csapongása, a feladatok iránti tartós érdeklődés hiánya, a tevékenységek félbehagyása és újabbakba való belekezdés, a szükséges tárgyak elvesztése, mások félbeszakítása vagy zaklatása, a csoporton belüli sorra várás nehézsége, a válaszadás félbeszakítása további kérdésekkel, következmények mérlegelése nélküli fizikai aktivitás, a folyamatos beszéd, a nyugton játszásra vagy a helyben maradásra való képtelenség, valamint az utasítások végrehajtásának nehézsége (Jones, 2001).

Figyelemzavar, figyelemzavaros hiperaktivitás

A figyelemzavar vagy figyelemhiány kifejezések önmagukban hordozzák jelentésüket, mivel aki ezekkel a problémákkal küzd, az képtelen hosszabb ideig egy meghatározott dologra koncentrálni, és csak igen rövid ideig tud összpontosítani. Azonnal eltereli a figyelmét bármilyen újdonság. A figyelemzavaros gyermek szinte ébren álmodik, amikor az utcán sétál, oly elmélyülten szemléli az utca felett repkedő fecskéket, hogy lépteire alig figyel. Gyakran csak hosszabb idő után vetődik fel a gyanú, hogy figyelemzavaros gyermekkel van dolgunk. Javíthatatlan álmodozóknak tartják őket (Harland, 2004).

A figyelemzavaros hiperaktív gyermek más képet mutat, először is az összpontosítási deficithez társuló szokatlan aktivitás miatt. Az ilyen problémákkal küzdő gyermek sokkal jobban magára vonja érdeklődésünket, mint az a társa, akinek csupán a hosszú távú figyelem hiánya okoz problémákat. A figyelemzavaros hiperaktív gyermek képtelen hosszabb ideig ülve maradni, izeg-mozog, gyakran hangos és impulzív. A gyógypedagógiában a hiperkinetikus szindrómát rendszerint figyelemzavarral társuló hiperaktivitásnak nevezzük (Harland, 2004).

Figyelemzavaros hiperaktív gyermek jellemzői különböző életszakaszokban

Csecsemőkor

Az ilyen zavarokkal küzdő gyermekek nehezen nyugtathatók meg csecsemőkorukban is. A figyelemzavaros hiperaktív csecsemők 60%-a rendkívül éber, gyakran sír, ritka náluk a nyugalmi állapot, valamint napközben és éjszaka is keveset alszanak. Ha túl sok külső inger éri őket, sírással reagálnak. A babusgatást nem szeretik.

Óvodáskor

A kis örökmozgók temperamentumosak és elevenek – igazi kis vadócok. Veszélyérzetük nagyon csekély, ezért más gyermekeknél sokkal gyakrabban éri őket baleset. Az óvodában állandó szaladgálásukkal, hangoskodásukkal és impulzivitásukkal hívják fel magukra a figyelmet. Ritkán hajlandók valamilyen játékkal huzamosabb ideig foglalkozni. Gyakran megzavarják mások játékát, összedöntik az építőkockákból rakott tornyot, összefirkálják társuk rajzait. Alvászavarokkal küzdenek. Sokkal többet beszélnek, mint kortársaik, és gyakran másokba fojtják a szót. Állandóan követelőznek.

Iskoláskor

Az iskolában csak komoly nehézségek árán tudnak ülve maradni székükön, és a tanításkor közbeszólásokkal keltenek zavart. A kérdésekre gyakran azelőtt válaszolnak, hogy tanítójuk valakit is felszólítana. Figyelmük könnyen másfelé – az osztálytermen kívül zajló események felé – fordul. Gyakran órák hosszat kínlódnak egy feladattal, mivel figyelmük folyton elkalandozik. A figyelemzavaros hiperaktivitás sokszor számolási és helyesírásbeli nehézségekkel társul. A dühkitörések mindennaposak, gyakran az a benyomásunk, hogy a gyermek fejlődése valahol az iskoláskor előtti szinten rekedt meg. Jellemző az önkontroll hiánya, a szófogadatlanság.

Serdülőkor

A figyelemzavaros hiperaktív gyermekek túlzott aktivitása mérséklődik, de a szétszórtság megmarad. A negatív énkép kialakulása nő, ezért könnyen válnak deviáns csoportok tagjaivá. Magatartásuk éretlenebbnek tűnik társaiénál, han-

gulatváltozásuk van, könnyen befolyásolhatók, hamar frusztrálódnak. Indítékszegények, illetve nem tudják a megkezdett tevékenységüket befejezni. Hajlamossá válnak a depresszióra.

Felnőttkor

Ezzel a problémával küzdő felnőttek csak rövidebb ideig képesek figyelmüket fúkuszálni, koncentrációs képességük gyenge, és érdeklődésük könnyen terelhető. Gyakran rendkívül impulzívak. Egyik jellemző személyiségjegyük az idegesség és a passzivitásra való hajlam. Szocializációs és beilleszkedési nehézségekbe ütköznek. Tanulmányaik során és munkahelyükön is nehezen viselik a kritikát.

Pozitív tulajdonságok

A figyelemzavaros hiperaktív gyermekek a nehézségek mellett számos gyakran észrevétlen pozitív tulajdonsággal is rendelkeznek, így teljes nyitottsággal fordulnak mások felé, rendkívül fejlett igazságérzettel bírnak, vonzódnak az állatokhoz és a természethez, ritkán haragtartóak, fizikailag szívósak, sokuk különösen intelligens, és nem ritkán különleges zenei vagy más művészi adottságokkal rendelkeznek (Harland, 2004).

Gyakoribb a fiúk, mint lányok között a figyelemzavaros hiperaktivitás – az orvosok becslése szerint 5-9 ilyen problémával küzdő fiúra egy lány jut. A figyelemzavaros hiperaktív lányok inkább álmodozók lesznek, és visszahúzódóan viselkednek. A fiúk viszont képtelenek mozgási késztetésüket kontroll alatt tartani (Harland, 2004).

A hiperaktivitás okai első pillanatra szerteágazónak tűnnek, de valamennyi érintettnél hasonló a lefolyásuk.

Öröklődés

Robert Plomin professzor szerint az ADHD-kutatások egyértelműen alapvető genetikai befolyásra utalnak, hiszen 60%-ban a rendellenesség örökletes mivoltát bizonyították. Egy másik tanulmány azt mutatta ki, hogy az ADHD-ban szenvedő gyermekek rokonai közt 5,6-szor nagyobb az esélye az ADHD előfordulásának, mint az átlagos gyermekek rokonai között (Jones, 2001). A terhesség és szülés ideje alatt, valamint a gyermekkorban fellépő különböző zavaró tényezők – így többek között az anya oxigénhiánya, dohányzása, stresszterheltsége, cukorbeteg-

sége, vegyi üzemi vagy ólomszennyezett környezetben végzett munka, túlzott alkoholfogyasztása és gyógyszerszedése, a szülés során bekövetkező oxigénhiány vagy agysérülés (például a köldökzsinór nyakra tekeredése miatt), továbbá a gyermeknél jelentkező ólomszennyeződés, balesetek, stressz, gyógyszermellékhatások és bizonyos élelmiszerek fogyasztása – a fejlődést kedvezőtlenül befolyásolhatják.

Hogyan segíthetünk hiperaktív gyermekeken?

A figyelemzavaros hiperaktivitás kezelése akkor indokolt, ha ez súlyos gondot okoz a szülőknek, a szociális környezetnek és magának a gyermeknek (Harland, 2004).

Ha már a legfontosabb lépés megtörtént, és rálátunk a diagnózisra, akkor megkezdődhet a célirányos kezelés. Erre többféle módszer is adott. A hagyományos orvosi eljárás mellett a természetgyógyászat alkalmazása és a szülők önálló kezdeményezései is figyelemre méltó szerepet játszanak a hiperkinetikus szindróma gyógyításában (Francz, 1998).

A klasszikus orvostudomány a hiperaktivitás különböző kezelési lehetőségeit ismeri, és ezek az eljárások kiegészítik egymást:

Pszichoterápia (nevelési tanácsadás, egyéni- és családterápia): a gyermek és a terapeuta személyes kapcsolatára alapoz. Sokat segíthet a terápia abban, hogy a gyerek megbirkózzék azokkal az esetleges problémákkal, amelyek részint épp hiperaktivitásból fakadnak. Elsődleges célja a figyelem meghosszabbítása és a koncentrációs képesség javítása. A gyógyszeres kezelésnek van a legnagyobb jelentősége a hiperaktív gyerekeknél. Gyakori, hogy a gyógyszeres kezelés hatására a problémák egy része eltűnik, míg mások megmaradnak. Ezeknél a gyermekeknél a leggyakrabban alkalmazott gyógyszerek közé tartoznak a stimulánsok, például a d-amfetamin és a metilfenidát (pl. Ritalin). E készítmények nem klasszikus értelemben vett nyugtató hatásúak, hanem az idegrendszeri szabályozás módosításán keresztül csökkentik a hiperaktivitást és az impulzivitást, miközben javítják a figyelmi kontrollt és a feladattartást, ezáltal a gyermekek viselkedése szervezettebbé és jobban irányíthatóvá válik (Faraone et al., 2015; National Institute for Health and Care Excellence, 2018).

Ergoterápia: munkaterápiát, illetve munkaterápiás foglalkoztatást jelent. Segítségével zavart motoros és pszichés funkciók helyreállíthatók, javíthatók, fejleszthetők vagy kompenzálhatók. Az ergoterápia során a gyermekeknek meghatározott tevékenységeket kell végezniük, a zavarok negatív hatásainak csökkentése érdekében (Harland, 2004).

Viselkedésterápia: a gyógyszerkezelést általában viselkedésterápiával kötik össze. Hihetetlen magatartásjavulást képes produkálni. A viselkedésterápia a jutalmak és büntetések rendszerén alapul. A kívánt viselkedést dicsérik és jutalmazzák, még a nem kívántra viszont nem reagálnak, vagy negatív választ adnak rá (Jones, 2001).

Kognitív terápia: olyan gyógymódforma, amely, ahelyett, hogy a tudattalanig hatolna, az ember tudatos gondolkodási folyamataira próbál hatni. A jelenvaló személyiségből indul ki, és kizárólag tudatos szinten érinti a problémákat (Jones, 2001).

Alternatív gyógymódok: akupresszúra, akupunktúra, aromaterápia, biorezonancia, gyógynövénykúra, hipnoterápia-hipnózis, homeopátia, masszázs, oszteopátia, reiki, színterápia, táplálkozásterápia, virágterápia stb. Egyre több orvos ismeri el, hogy az alternatív gyógymódok igen hasznosak lehetnek ott, ahol a hagyományos orvoslás tehetetlennek bizonyul. Ezek többsége „holisztikus" gyógymód – azaz a tudatot és az érzelmeket egyaránt mozgósítja, és egyformán érinti a páciens személyiségét, alkatát, illetve szervezetét (Jones, 2001).

Mozgásterápia

A figyelemzavaros hiperaktivitás kezelésében és kiegészítő terápiájában különböző mozgásterápiás módszerek alkalmazhatók. A strukturált, célirányos mozgásprogramok hozzájárulhatnak a figyelem szabályozásához, az impulzuskontroll javításához és a mozgáskoordináció fejlesztéséhez. A mozgásterápia egyik ígéretes formája a terápiás lovaglás, amely komplex szenzoros, motoros és érzelmi hatásmechanizmuson keresztül fejti ki hatását.

A lóval való kapcsolat – az állat érintése, gondozása és a lovaglás ritmikus mozgásélménye – számos gyermek számára nyugtató, szabályozó hatású lehet. Hasonlóképpen a vízi környezetben végzett terápiás foglalkozások elősegíthetik a testkép elfogadását, a mozgáskoordináció és a szenzoros integráció fejlődését.

Lovas terápia

A lovas terápia (gyógylovaglás) gyűjtőfogalom, amely a ló és a lovaglás terápiás célú alkalmazását jelenti, képzett szakember vezetésével, speciálisan felkészített ló közreműködésével. A módszer alkalmazható neurológiai betegségek, ortopédiai problémák, érzelmi és mentális zavarok, valamint érzékszervi fogyatékos-

ságok esetén. A lovas terápiának több ága különböztethető meg a kezelendő probléma eredetétől függően (Bardigiano, n. d.).

ADHD-val élő gyermekek esetében kiemelten fontos a strukturált, célirányos mozgáslehetőség biztosítása. A feladatok legyenek világosak, rövidek és egyértelműek, lehetőség szerint kapcsolódjanak az aktuális tanult tevékenységhez. A tevékenységet a gyermek önállóan, legfeljebb egy társ kíséretében hajtsa végre (Neuhaus, 1999).

A viselkedés kiszámíthatatlansága és az eltérő felnőttreakciók bizonytalanságot eredményezhetnek. A következetes, tényszerű, barátságos és humorral kísért pedagógiai attitűd növeli a gyermek biztonságérzetét. A gyakorlatban ez rövid és egyszerű instrukciók alkalmazását, rendszeres szemkontaktust, szükség esetén a feladat visszamondását, valamint nyugodt munkakörnyezet kialakítását jelenti (Neuhaus, 1999).

Fontos figyelembe venni, hogy az ADHD-val élő gyermek figyelmi kapacitása korlátozott lehet, különösen alacsony érdeklődésű feladatok esetén, miközben a figyelemelterelő ingerek fokozott hatásúak. Gyors reakciói gyakran megelőzik a tudatos megfontolást (Neuhaus, 1999). Hirtelen izgalmi állapot esetén a strukturált, fizikai jellegű lezáró tevékenységek – például tornaszerek elpakolása – segíthetnek a feszültség csökkentésében.

Hippoterápia

A hippoterápia a ló segítségével végzett gyógytorna, amely hippoterapeuta végzettséggel rendelkező gyógytornász vezetésével történik. Alkalmazható idegrendszeri eredetű mozgászavarok és ortopédiai elváltozások esetén gyermekeknél és felnőtteknél egyaránt.

A lépésben haladó ló hátának egyenletes, ritmusos, ciklikusan ismétlődő háromdimenziós mozgása a páciens felsőtestére tevődik át, és a normál járásmintához hasonló mozgásra készteti azt (Bardigiano, n. d.).

Gyógypedagógiai lovaglás és lovas torna

Célja az általános vagy részterületre korlátozódó fejlesztés, nevelés és szocializáció. Értelmi, érzékszervi fogyatékossággal élő, valamint viselkedési és tanulási zavarokkal küzdő gyermekek számára alkalmazzák.

A terápia fontos eleme a lóval való közvetlen kontaktus, az állat testének melege és járásának ringató hatása, amelyek segíthetnek a stressz csökkentésében. A ló

gondozása és ápolása a felelősségtudat és a szociális érzékenység fejlődését is támogatja. A lovaglás során alkalmazható mindhárom jármód (járás, ügetés, vágta), nyereggel vagy anélkül, egyéni vagy csoportos formában (Bardigiano, n. d.).

Rokkant- vagy parasport

A parasport a fogyatékossággal élők rekreációs és versenyzési lehetőségeit foglalja magában. A megfelelő képzettséggel rendelkező lovasoktató vezetésével a résztvevők akár egészséges társaikkal együtt is versenyezhetnek (Bardigiano, n. d.).

A lovas terápia hatásai

Fizikai hatások: egyensúly javulása, izmok erősödése, koordináció fejlődése, reflexek gyorsulása, ízületi mozgásterjedelem növekedése, görcsösség oldódása, légzés és keringés javulása, szenzoros integráció és figyelem fejlődése.

Pszichológiai hatások: jó közérzet, önbizalom növekedése, türelem és önfegyelem fejlődése, érzelmi kontroll javulása, az állatok iránti tisztelet és szeretet erősödése.

Szociális hatások: a külvilág iránti érdeklődés fokozódása, felelősségérzet fejlődése.

Nevelési-oktatási hatások: a tanulási folyamat támogatása (Pacidoki, n. d.).

Terápiás lovaglás a gyakorlatban

A kezdeti szakasz célja a lóval való biztonságos kapcsolat kialakítása, az alapvető viselkedési és biztonsági szabályok elsajátítása, valamint a ló gondozásával kapcsolatos teendők megtanulása (Lovasok.hu, n. d.).

A foglalkozások során alkalmazhatók egyensúlyt fejlesztő gyakorlatok (pl. törökülés, térdelés, oldalülés, törzsfordítás), figyelmet fejlesztő feladatok (labdás gyakorlatok, akadálypálya), valamint ügyességi gyakorlatok különböző eszközökkel (Lovasok.hu, n. d.).

A terápiás foglalkozás során a lovas mellett segítő személy tartózkodik, miközben a terapeuta futószáron vezeti a lovat és instrukciókat ad.

Lovas terápiás versenyek

A versenyek lehetnek egyéni vagy csapatjellegűek, vezetett lovon végzett ügyességi feladatokkal. Lehetőség van integrált eseményekre is, ahol ép és fogyatékossággal élő lovasok együtt versenyeznek. A cél a versenyzési lehetőség biztosítása, a sikerélmény megélése és a lovas terápia népszerűsítése.

Hallássérült személyek rekreációja

A hallássérülés gyűjtőfogalom, a halláskárosodás, a hallászcsökkenés és a hallásveszteség szinonimája. Az orvostudomány főleg a halláskárosodás, a hallászcsökkenés, a hallásveszteség, a hallászavar, a halláskiesés, a nagyothallás és a siketség elnevezéseket alkalmazza.

Az orvosi és népegészségügyi szakirodalmi adatok szerint a teljes népesség kb. 10%-ának van valamilyen fokú halláskárosodása Magyarországon. A 0–14 éves gyermekek 3%-ánál fordul elő átmeneti vagy tartós kezelést igénylő hallászcsökkenés. A veleszületett halláskárosodások száma 0,2%-os. Közepes vagy súlyos fokú hallássérülése van a teljes gyermeknépesség mintegy 0,1%-ának. Hazánkban a közepes vagy súlyos fokban hallássérült gyermekeknek csaknem 55%-a jár speciális (szegregált – elkülönített) iskolába. A hallássérültek másik 40-50%-a (többségük nagyothalló) a hallók között, többségi iskolában tanul (*Pedagógiai Lexikon*, 1998).

Az intézmények integrációs nevelést segítő, gondozó tevékenységének keretében részben az iskolai életre való felkészítés, részben a hallókkal folyó kommunikáció, részben pedig az egyéni integrációt támogató gyógypedagógiai közreműködés feladatai jelennek meg (*Pedagógiai Lexikon,* 1998).

A mozgás- és ritmusnevelés sajátos feladatai a hallássérültek mozgásfejlesztésében

A mozgás számos formája – különösen az ismétlődő elemekből felépülő mozgások, mint a járás vagy a futás – ritmusos szerveződésű. A legtöbb munkamozdulat szintén szabályos, ciklikusan ismétlődő mintázatokból áll. A beszéd is rendelkezik ritmussal és tempóval; a beszédritmus kialakulásában, a nyelvelsajátítás folyamatában és a mindennapi kifejezések felidézésében fontos szerepet játszik a mozgás és a hangritmus egymást erősítő hatása.

Súlyos fokban hallássérült gyermekek esetében a ritmikus hangingerek sorozata – amely az ép hallású gyermekeknél természetes módon támogatja a moz-

gás- és beszédfejlődést – részben vagy teljesen hiányzik. Ennek következtében a mozgásritmus fejlődése és a beszédritmus alakulása eltérő mintázatot mutathat.

A testnevelés és a mozgásnevelés területén ezért kiemelt feladat a ritmusos mozgások tudatos fejlesztése. A ritmus alkalmazása – vizuális, taktilis vagy mozgásos ingerek bevonásával – jelentősen hozzájárulhat a hallássérült gyermekek beszédfejlődésének támogatásához, valamint kommunikációs és szenzomotoros készségeik erősítéséhez (Jessica A. Phillips-Silver & Laurel J. Trainor, 2007; Aniruddh D. Patel, 2008).

A siketek rekreációjának célja és feladata

Fő funkciója, hogy a kliensek pszichoszomatikus fejlettségéhez és érdeklődéséhez igazodó mozgástevékenységgel gazdagítsa és fejlessze azok mozgásműveltségét, továbbá pótolja az esetleges elmaradásokat. Koordinációs képességüket fejlessze olyan szintre, hogy alkalmassá tegye őket a későbbi hatékony mozgásos-cselekvéses tanulásra, sportolásra, elégítse ki a mozgás szükségletét, fejlessze mozgásos cselekvési biztonságukat, alapvető mozgás- és feladatmegoldó képességüket. Ismerjék meg a mozgásos játék, versengés örömét, mozgásuk koordinálttá váljon. A mozgás, a rendszeres fizikai aktivitás életmódjuk részévé váljon. A foglalkozás nem okozhat hátrányos megkülönböztetést. Az önhibáján kívül hátrányos helyzetben levő is érezze: tiszteletben tartják személyiségét, segítik hátrányai felszámolását, értékelik igyekezetét, fejlődését. Elsősorban koordinációs képességek szenzitív időszakban történő fejlesztésével lehet javítani az esélyegyenlőséget. A rekreációs foglalkozás különösen alkalmas terepe a hallássérültek szociális és kulturális integrációjának elősegítésére. A sport- és mozgásos-játékos vetélkedők többségében a hallássérült tanulók egyenlő eséllyel vehetnek részt ép hallású társaikkal. A közös játék vagy sportolás során kialakul az egymást segítő magatartás, valamint érvényesül a verseny jellemformáló ereje. A foglalkozások során figyelembe kell vennie a résztvevők adottságait, az átlagosnál gyakrabban előforduló mozgáskoordinációs zavarokat, testi fejlődési rendellenességeket.

Speciális szempontok a hallássérültek mozgástanításában

A torna, az atlétika és a játékok alkalmasak arra, hogy a hallássérülés következményeként kialakuló tartási, mozgási és ritmushibákat korrigálni lehessen. A hallássérülteknél gyakori egyensúlyzavarok korrekcióját is a mozgásanyag tuda-

tos megválasztásával, a kiegészítő mozgás eszközeivel tudjuk megvalósítani. A ritmusos mozgásnevelés, a siketek ritmuskészségének fejlesztése – közvetve – segíti a helyes beszédritmus kialakulását is. A bemelegítés során alkalmazott természetes gyakorlatoknak (járás – futás stb.) is lehetnek a siketek testnevelésében sajátos feladatai. A siket gyermekek egy részére jellemző a csoszogó, a fejet, karokat előrelógató, kissé széles alapon előredőlve járás; ezért a járásgyakorlatok elősegítik a helyes testtartású, ritmusos járás kialakulását. A futások és ugrások is hozzájárulnak a helyes testtartás kialakulásához.

Énkép kialakítását segítő gyakorlatok: helyes testtartás kialakítása, nyugalom, légzés, zene, önmagunk megismerése.

Tükör előtti játék (Ismerd meg a tested!)

Mozdítsátok meg sorban valamennyi ízületeteket! Először az ujjaitokat, azután a kézfejeteket, karotokat, vállatokat, derekatokat, csípőtöket, lábatokat, nyakatokat, fejeteket! Most már minden testrészetek mozog. Vigyázzatok, hogy egyik testrész se hagyja abba a mozgást, amikor a másik megmozdul! Most lassan elnehezedik a mozgás, egyre lassabb lesz, és megáll. Képzeljétek, hogy egy nagy súly húzza a kezeteket! A súly vándorol, átcsúszik a könyökötökbe. Járjatok tovább, most már a súly a nyakatokat húzza! Elnehezedik a fejetek. Most a lábatok nehéz: nagyon nehezen emelitek. A súly elszáll – nagyon megkönnyebbült a testrész. Karotok, lábatok szinte magától emelkedik. Amikor már jól benne vagyunk a mozgásban, a vezető mesélni kezd. A játszók fantáziája megmozdul, s a képzeletbeli cselekvéshez igazítják, gazdagítják mozgásukat. Például így szól: Mi most madarak vagyunk, sirályok, repülünk. Szárnyalva hasítjuk a levegőt, merészek a szárnycsapásaink. Most meg már fáradunk. Lomhább a repülésünk. Meglátunk egy hajót, gyorsabban szállunk és leereszkedünk. Kinyújtjuk tagjainkat, kilazítjuk szárnyainkat, nagy lélegzeteket veszünk, majd újból felröppenünk s szállunk nyugodt, kiegyensúlyozott repüléssel… A gyerekek kimozdulnak helyükből, karjukat a történet szerint hol gyorsabban, hol lassabban mozgatják, hol kisebb, hol nagyobb lendülettel. Fejük is mozdul a karral, majd ellazítják lábukat, egy lábon ugrálnak stb. Mozgásuk módosul egyéniségük, vérmérsékletük szerint. Az azonban bizonyos, hogy szerepükkel azonosulnak, s minden, amit tesznek, a ritmus törvényeihez igazodik (Gabnai, 1993).

Ajánlott mozgásformák párban (pl. küzdő gyakorlatok): kakasviadal, húzd át a határon – told át a határon; mellső fekvőtámaszban: piros pacsi, csökönyös szamár.

„Kínai verekedés" párokban

Párokban, egymástól kb. 2 méterre felállunk, szemben egymással, előbb a fej, később a váll, mellkas, a csípő energikus támadó mozdulatával „ütjük meg" az ellenfél ugyanazon testrészét ebből a távolságból, a partner az „eltalált" testrészével reagál az ütésre, majd ő „üt". Megfelelő gyakorlás után minden testrésszel az ellenfél bármely testrészét megüthetjük 8-10 méterről is.

Páros botbirkózás

A játékosok párosával felállnak egymással szemben, és vállszélességben fognak tornabotot. Jelre igyekeznek kicsavarni a társuk kezéből a botot. A győztesek továbbjutnak, kieséses rendszerben döntik el az elsőséget. Több változatban is lehet játszani: hason fekvésben, ülésben vagy térdelésben.

Körhúzó

A játékosok kézfogással (tűzoltófogással) kört alakítanak. A kör közepére egy tömött labdát helyezünk. Jelre a játékosok hátrafelé kezdik húzni a kört. Az a két játékos, akiket elhúznak a labda mellett, büntetőpontot kap. Ha elszakad a kör, megáll a játék, és újra megfogják egymás kezét.

Labdás feladatok

Célba dobás

A játékhoz két gyűrű szükséges. A két csoport a gyűrűtől 1-2 méterre egy oszlopban feláll. Az oszloppal szemben 3-4 méterre felfordított zsámolyt teszünk. A játékosok egyenként – lábuk, bokájuk közé vett labdával – a gyűrűn függeszkedve ellendülnek, és az előrelendület végén megpróbálják a labdát betenni a zsámolyba. Győztes az a csapat, amelyiknek először sikerül 3 alkalommal betenni a labdát a zsámolyba.

Labdakerülő

Két egyenlő létszámú csapat a terem, udvar két végében egymással szemben hason fekvésben elhelyezkedik. A szemben lévő párok azonos számot kapnak. A

terem közepére egy labdát teszünk. Amelyik pár a számát látja, felugrik, és a labdához fut. A labdát igyekeznek egymás elől úgy ellopni, hogy a másik játékos ne érje utol addig, amíg vissza nem ér a helyére. Az ellenfelet csak akkor szabad megérinteni, ha már megfogta (megérintette) a labdát. Pontot kap az a csapat, amelyik ellopta a labdát vagy utolérte az ellenfelet és megérintette.

Dobóverseny

Két azonos létszámú csapatot alakítunk. A csapatok egy-egy zsámollyal szemben oszlopba felállnak. Krétával a földre egy és fél, három és öt méterre vonalat húzunk. Győztes az a csapat, amelyik először éri el a 10 pontot. Érvényes dobásnak az számít, amelyik a zsámolyban bent marad. Az első vonalról hason fekve (törzsemeléssel) kell dobni, az érvényes dobás 3 pontot ér. A második vonalról törökülésből, 2 pontot ér. A harmadik vonalról állva kell dobni, és 1 pontot ér az érvényes dobás.

Látássérültek rekreációja

Látássérültnek minősül az, akinek látásvesztése olyan súlyos fokú, hogy csak megfelelően kialakított tárgyi és személyi környezetben, speciális módszerek és eszközök segítségével képes optimálisan fejlődni, ismereteket feldolgozni, elsajátítani.

A szelekciós csoportok elválasztására szolgáló kritériumok országonként eltérőek. Hazánkban a szelekció alapja a szemész szakorvos diagnózisa. Ezt kiegészíti a pedagógiai látásvizsgálat. Látássérülteknek tekintjük a vakokat (akik fényt sem érzékelnek), valamint az aliglátókat (*visus* < 0,1 vagy nagy fokú látótérszűkület), akik fényérzékelőkre, ujjolvasókra és nagytárgy-látókra oszthatók; továbbá a gyengén látókat (*visus* 0,1–0,3), akiknél korrigált távoli látásélességük vagy látótérszűkületük miatt a vizuális megismerés akadályozott, és a funkcionális hiány gyógypedagógiai eszközökkel részben vagy teljesen kompenzálható (Csocsánné, 1997).

Látássérültek rekreációjára ajánlott mozgásforma

Pilates

A módszer lényege, hogy olyan egyenletes felépített gyakorlatokból áll, amelyek elősegítik izomzatunk harmonikus működését. Egyúttal magába foglal egy olyan

speciális légzéstechnikát, melynek segítségével nemcsak a szervezet oxigénellátása növelhető, hanem a fizikai teljesítmény is jelentősen fokozható.

A pilates segít törzsizomzatunk stabilizálásában és a testi-lelki egyensúly és felfrissülés elérésében. A pilatesgyakorlatok elvégzése során elkerülhető a kimerülés, az izomláz és a görcsök. A pilates attól különleges, hogy egyénre szabott gyakorlataival teljes testi-szellemi fittség érhető el és tartható fent.

Légzés

A helyes légzés hatékony eszköz a mozgás könnyítésére, az eredmény fokozására, segíti a koncentrációt, ami szükséges a gyakorlatok végrehajtásához. A tudatos légzés segít a stressz kezelésében, és megnyugtatja a testet. A mellkasi légzést alkalmazzuk, a hasat behúzva tartjuk, de a teljes tüdőfelülettel lélegzünk. Orron lélegzünk be a mozdulat elvégzése előtt, és a gyakorlat során kilélegzünk szájon keresztül.

Összpontosítás

A pilatesgyakorlatokban minden mozdulatnak van értelme. Az eredményesség egyik feltétele, hogy „jelen légy, itt és most". Testben, lélekben és a gondolatainkkal egyaránt. Nem hagyjuk elkalandozni a gondolatainkat, figyelmünket az elvégzendő feladatra összpontosítjuk. Koncentrálunk arra, hogy mi a helyes és mi helytelen, és összpontosítunk a részletekre.

Ellenőrzés

A módszer, amelyet Pilates az ún. *ellenőrzés művészeté*nek nevezett, megkívánja a test tudatos ellenőrzését. Minden egyes mozdulatot meg kell előre tervezni. Gyakorolni és fokozni kell az ellenőrzést minden mozgásnál.

Központosítás

Középpont – a has, a hát alsó része, far, medence – minden mozdulatunk kiindulópontja. Ez olyan, mint egy szalag, amely a köldöktől kiindulva körben a hát alsó részéig, a csípő legalsó pontjáig tart. Ebből az erőközpontból indul ki az

energia és áramlik a végtagok felé. Minden egyes gyakorlatsor végrehajtása előtt aktiváljuk az erőközpontot.

Pontosság

A pontosság növeli a hatékonyságot. A gyakorlatok elvégzésén kívül a minél pontosabb kivitelezésre is koncentrálunk.

Áramlás

A módszer a mozgást természetes folyamatában szemléli. A mindennapi életben a mozdulatok nem különülnek el, egyik mozdulat kapcsolatban áll a másikkal. A gyakorlás során koncentrálunk az áramlásra, a folyamatosságra. Ha így gyakorlunk, javul a test kiegyensúlyozottsága, koordináltsága (Hermann, 2009). A pilates-gyakorlatok javítják a mozgásfürgeséget és kecsességet, növelik az energiaszintet, fejlesztik az egyensúlyérzéket, a rugalmasságot és a tartást, erősítik a hát- és hasizmokat, fokozzák a sportteljesítményt, segítik a sérülések megelőzését, csökkentik a stresszt, javítják a vérkeringést és a légzést, erősítik az immunrendszert, finomítják a mozgáskoordinációt, és összességében jobb közérzetet eredményeznek.

Nyugalom, pontosság, folyamatosság, tudatos figyelemirányítás, harmónia, egyensúly és izomerő – mindezek alapvető jellemzői a Pilates-módszernek. A gyakorlatokat lassan, tudatosan és koncentrált figyelemmel szükséges végezni, ahol a mozdulatok minősége elsődleges a mennyiséggel szemben. A módszer lényeges eleme a kontrollált légzés és az ún. „core" izmok tudatos aktiválása, amely az egész test működésének hatékonyabb összehangolását teszi lehetővé, hozzájárulva a testtartás, az egyensúly és a mozgáskoordináció fejlődéséhez (Rael Isacowitz & Karen Clippinger, 2011; Bo Kyung Kim et al., 2016).

Szabadtéri mozgásként a futás ajánlott gyengén látó vagy látó társsal vezetve. A távolság az előképzettségnek megfelelő legyen és egyenletes sík terepen történjen.

Csörgőlabda

Ezt a sportot férfi és női látássérült, vak és gyengén látó személyek is játszhatják. Minden csapat három tagja játszik egyszerre a pályán, a cél, hogy az ellenfél kapujába gurítsák a labdát, és gólt szerezzenek. A labdában lévő csörgők irányítják a játékosokat, így tájékozódnak ők a labda helyzetéről. Ezért a játék ideje alatt a helyszínen néma csend van, hogy a játékosok koncentrálni és azonnal reagálni

tudjanak a labdára. A gólok után kitörhet a tapsvihar, de játék közben ismét csend kell, hogy legyen. A meccs összesen húsz percig tart, ami két tíz-tíz perces félidőből áll. Minden versenyző maszkot, fekete szemüveget visel, hogy egyenlő eséllyel versenyezzenek a különböző látássérültséggel rendelkező sportolók. Rekreációs foglalkozáson látók is azonos körülmények között játszhatják (Magyar Paralimpiai Bizottság, n. d.).

Irodalomjegyzék

1998. évi XXVI. törvény a fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról. https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=99800026.TV

American Academy of Pediatrics. (2019). Prevention of drowning. *Pediatrics, 143*(5), e20190850. https://doi.org/10.1542/peds.2019-0850

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well.* Jossey-Bass.

Bailey, R. (2015). Sport, physical activity and educational achievement: Towards an explanatory model. *Sport, Education and Society, 20*(1), 1–17. https://doi.org/10.1080/13573322.2014.962684

Bardigiano. (n. d.). Lovasterápia. http://www.bardigiano.org/lovasterapia.html

Becker, B. E. (2009). Aquatic therapy: Scientific foundations and clinical rehabilitation applications. *PM&R, 1*(9), 859–872. https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2009.05.017

Buda, B. (1989). *A család szerepe a szocializációban.* Akadémiai Kiadó.

Budai, J. (2007). A Down-szindróma kialakulása és jellemzői. In Horváth L. (szerk.), *Genetikai rendellenességek* (pp. 214–228). Medicina Könyvkiadó.

Cole, A. J., & Becker, B. E. (2004). *Comprehensive aquatic therapy* (2nd ed.). Butterworth-Heinemann.

Connolly, B. H., & Michael, B. T. (1986). Performance of retarded children, with and without Down syndrome on the Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency. *Physical Therapy, 66*(3), 344–348. https://doi.org/10.1093/ptj/66.3.344

Connolly, B. H., & Michael, B. T. (1990). *Physical Therapy, 70*(3), 152–158. https://doi.org/10.1093/ptj/70.3.152

Csíkszentmihályi, M. (1997). *Flow – Az áramlat: A tökéletes élmény pszichológiája.* Akadémiai Kiadó.

Dobotka, P., & Hujber, A. (2004). *Küzdősportok fejlesztő hatása értelmileg akadályozottaknál.* Sport Kiadó.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and

adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10*, 98. https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98

Emery, C. F. (1992). A fizikai aktivitás hatása az önértékelésre. *Egészségpszichológiai Szemle, 12*(3), 45–60.

Faraone, S. V., Buitelaar, J., & Ramos-Quiroga, J. A. (2015). The World Federation of ADHD International Consensus Statement. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 128*, 789–818. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.01.022

Ferge, Zs. (1986). *A társadalmi egyenlőtlenségek és a nevelés.* Gondolat Könyvkiadó.

Gabnai, K. (1993). *Mozgásnevelés és ritmusfejlesztés siket gyermekeknél* [nem publikált kézirat].

Göllesz, V. (1998). *A Down-szindróma anatómiai sajátosságai.* Medicina Könyvkiadó.

Greenberg, M. T., Kusché, C. A., Cook, E. T., & Quamma, J. P. (1995). Promoting emotional competence in school-aged children: The effects of the PATHS curriculum. *Development and Psychopathology, 7*(1), 117–136.

Gruiz, K. (2006). *A sport jelentősége értelmileg fogyatékosok életében* [nem publikált kézirat].

Harland, P. (2004). *A hiperaktivitás kezelése alternatív módszerekkel* [nem publikált kézirat].

Hermann, I. (2009). *A pilates gyakorlatok hatásai és technikája.* Egészségkönyv Kiadó.

Hippocrates. (n. d.). *On regimen.*

Isacowitz, R., & Clippinger, K. (2011). *Pilates anatomy.* Human Kinetics.

Jackson, S. A., & Csíkszentmihályi, M. (1999). *Flow in sports.* Human Kinetics.

Jones, R. (2001). *A figyelemzavaros hiperaktivitás diagnosztikája és kezelése* [nem publikált kézirat].

Kim, B. K., Kim, Y. S., & Park, S. H. (2016). Effects of Pilates exercise on body composition and physical fitness. *Journal of Physical Therapy Science, 28*(9), 2616–2620. https://doi.org/10.1589/jpts.28.2616

Kissné, V. M. (1994). A Down-szindrómások mozgásfejlődése. *Gyógypedagógiai Szemle, 8*(2), 34–42.

Konkoly, T. (2008). *A koherenciaérzés és a stresszkezelés* [nem publikált kézirat].

Kovács, L. (2003). *A rekreáció társadalmi és egészségügyi jelentősége* [nem publikált kézirat].

Kusché, C. A., & Greenberg, M. T. (1994). *The PATHS curriculum.*

Landers, D. M. (1996). The influence of exercise on mental health. *PCPFS Research Digest.*

Lauteslager, P. E. M. (2004). *Children with Down syndrome: Motor development and intervention.* European Down Syndrome Association.

Lovasok.hu. (n. d.). Lovasterápia és terápiás lovaglás. http://www.lovasok.hu/

Magyar Bocsa Szövetség. (n. d.). A bocsa játék szabályai. http://www.bocsa.sport.hu

Magyar Paralimpiai Bizottság. (n. d.). A csörgőlabda szabályai. https://www.hparalimpia.hu

National Institute for Health and Care Excellence. (2018). *Attention deficit hyperactivity disorder: Diagnosis and management (NG87).* https://www.nice.org.uk/guidance/ng87

Neuhaus, C. (1999). *Das hyperaktive Kind und seine Probleme.* Ravensburger.

Oláh, A. (2004). A flow-élmény és a stresszkezelés. *Pszichológiai Tanulmányok, 15*(1), 78–89.

Országos Közoktatási Intézet. (n. d.). Integrált foglalkoztatás és inklúzió. http://www.oki.hu

Pacidoki. (n. d.). A lovasterápia hatásai.http://www.pacidoki.hu/hu

Patel, A. D. (2008). *Music, language, and the brain.* Oxford University Press.

Phillips-Silver, J., & Trainor, L. J. (2007). Hearing what the body feels: Auditory encoding of rhythmic movement. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 104*(21), 10393–10398. https://doi.org/10.1073/pnas.0703045104

Puskovics, M. (2002). *A lovaglás terápiás hatásai* [nem publikált kézirat].

Radványi, K. (2002). A Down-szindrómások magatartásproblémái. *Fejlesztő Pedagógia, 10*(4), 22–30.

Rajki, B. (1978). *Az úszás alapelvei és gyakorlati alkalmazása.* Sport Kiadó.

Shurtleff, D. J., & Engsberg, J. R. (2010). Changes in trunk and head stability in children with cerebral palsy after hippotherapy. *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics, 30*(2), 150–163. https://doi.org/10.3109/01942631003622646

Spaller, I. (2006). A Down-szindróma kromoszóma-alapú vizsgálatai. In Kovács J. (szerk.), *Genetika és fejlődésbiológia* (pp. 104–120). Medicina Könyvkiadó.

World Health Organization. (2014). *Global report on drowning.* https://www.who.int/publications/i/item/global-report-on-drowning

World Health Organization. (2019). *International classification of diseases (11th revision).* https://icd.who.int/

Zsolnai, A. (2008). *Iskolakultúra Online, 1*, 119–140.

A REKREÁCIÓ JOGI KÖRNYEZETE

Kaprinay Zsófia
adjunktus, Szegedi Tudományegyetem Állam- és Jogtudományi Kar, Civilisztikai Tudományok Intézete, Szeged, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-5948-9336

Princz Adrienn
tanársegéd, Szegedi Tudományegyetem, Állam- és Jogtudományi Kar, Statisztikai és Demográfiai Tanszék, Szeged, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-6866-8272

Patakiné Bősze Júlia
egyetemi docens, Károli Gáspár Református Egyetem, Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar, Életmód és Testkultúra Intézet, Budapest, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-9760-3198

Absztrakt

A fejezet célja a rekreációs tevékenységek jogi környezetének átfogó, rendszerszintű bemutatása, különös tekintettel a rekreációs szakemberek gyakorlati működését meghatározó szabályozási keretekre. A tanulmány kiindulópontja, hogy a rekreáció mint multidiszciplináris terület szorosan kapcsolódik az egészséghez, a sporthoz, a munkajoghoz, valamint a polgári jogi jogviszonyokhoz. Ennek megfelelően bemutatásra kerülnek a jogrendszer alapfogalmai, a közjog és magánjog elhatárolása, valamint az alkotmányjogi háttér, különös tekintettel a testi és lelki egészséghez való alapjogra.

A fejezet részletesen tárgyalja a rekreációhoz kapcsolódó képzési rendszert, valamint a szervezeti működés különböző formáit, beleértve a civil szervezeteket (egyesület, alapítvány), gazdasági társaságokat és az egyéni vállalkozást. Kiemelt hangsúlyt kap a szerződések joga, különösen az adásvételi, bérleti, vállalkozási és megbízási szerződések gyakorlati jelentősége a rekreációs szolgáltatások területén.

A munkajogi alapok ismertetése során a fejezet rávilágít a munkaviszony létesítésének, fenntartásának és megszüntetésének kulcskérdéseire, valamint az alapelvek szerepére a munkáltató és munkavállaló közötti együttműködésben. Az adat-

A rekreáció elmélete, 473–564.
DOI: https://doi.org/10.56037/978-963-646-461-5-12

védelmi kitekintés az európai uniós és hazai szabályozási környezet bemutatásával hangsúlyozza a személyes és különleges adatok kezelésének jelentőségét, különösen a rekreációs szolgáltatások digitalizációjának kontextusában.

Összességében a fejezet hozzájárul a jogtudatos szakmai működés kialakításához, elősegítve a preventív szemléletet és a felelős döntéshozatalt a rekreáció különböző területein.

Kulcsszavak: rekreáció, jogi környezet, sportjog, polgári jog, munkajog, szerződési jog, adatvédelem, GDPR, civil szervezetek, egészséghez való jog

LEGAL FRAMEWORK OF RECREATION

Abstract

The aim of this chapter is to provide a comprehensive and systematic overview of the legal framework governing recreational activities, with particular emphasis on the regulatory environment affecting the professional practice of recreation specialists. The chapter is based on the premise that recreation, as a multidisciplinary field, is closely linked to health, sport, labor law, and civil law relationships. Accordingly, it introduces the fundamental concepts of the legal system, the distinction between public and private law, and the constitutional background, with special focus on the fundamental right to physical and mental health.

The chapter discusses in detail the educational pathways related to recreation and the various organizational forms through which recreational activities may be conducted, including civil organizations (associations, foundations), business entities, and sole proprietorships. Particular attention is given to contract law, highlighting the practical relevance of sales, lease, service, and mandate contracts in the context of recreational services.

The section on labor law outlines the key aspects of establishing, maintaining, and terminating employment relationships, as well as the importance of fundamental principles in employer–employee cooperation. The data protection overview, based on both European Union and national regulations, emphasizes the significance of handling personal and sensitive data, especially in the context of the digitalization of recreational services.

Overall, the chapter contributes to the development of legally conscious professional practice, supporting preventive legal thinking and responsible decision-making across various areas of recreation.

Keywords: recreation, legal framework, sports law, civil law, labor law, contract law, data protection, GDPR, civil organizations, right to health

Bevezető

A jog nem tudása nem mentesít a felelősség alól. Ez az egyik legszélesebb körben ismertté vált jogi alapelv, amelynek jelentősége abban rejlik, hogy a társadalom valamennyi tagja számára megkerülhetetlenné teszi az irányadó jogszabályok pontos ismeretét és azok betartását. Amennyiben azonban megfigyeljük, hogy milyen mértékű változások mentek végbe az elmúlt évtizedekben, milyen ütemű fejlődés tapasztalható az élet szinte valamennyi területén, és erre a jogalkotó hogyan reagál(t), akkor jogosan juthatunk arra a megállapításra, hogy nem vagyunk könnyű helyzetben. Márpedig a rekreáció egyre növekvő jelentősége, a szabadidős tevékenységek, az újabbnál újabb rekreációs célú technológiai alkalmazások megkövetelik, hogy az ezen a területen dolgozó szakemberek minél professzionálisabb szakmai ismeretek mellett értsék és ismerjék a rájuk vonatkozó irányadó, hatályos jogszabályokat, illetve azok rendszerét.

Ennek okán jelen fejezet célja kettős: egyrészt segítséget kíván nyújtani a rekreációs szakemberek számára, hogy egy átfogó képet kapjanak a rájuk vonatkozó jogszabályi környezetről, másfelől elősegíti a meglévő ismeretek további fejlesztését. Mindezek mellett pedig a szerzők nem titkolt szándéka, hogy támogassa a preventív és tudatos jogi gondolkodás kialakítását is.

Képzési lehetőségek

Az alábbi részben foglaljuk össze, hogy a fejezet írásakor (2025) Magyarországon milyen képzési formákban és elnevezésekkel, illetve milyen szinteken találkozhatunk a rekreációhoz szorosabban kapcsolódó képzésekkel.

Érettségi után, állami finanszírozással végezhető el a fitnesz-wellness instruktor OKJ-s „középfokú" képzés[1] nappali tagozaton (szakma azonosító száma: 5 1014 20 01), melyhez érettségi bizonyítvány, illetve egészségügyi alkalmassági vizsgálatok szükségesek. Ez a képzési tartalom elérhető a technikumi képzési formában is.

Érettségi után mind állami, mind költségtérítéses formában meghirdetésre kerül felsőoktatásban a rekreáció és életmód alapképzési szak főiskolai, egyetemi környezetben (Felsőoktatási Információs Központ, n. d. 1). A hároméves alapképzés után a felsőoktatásban lehetőség van rekreáció mesterképzési szak elvégzésére.

[1] Bővebben például itt: Innovatív Képzéstámogató Központ. (n. d.) *Fitness-wellness instruktor szakma*. IKK. https://ikk.hu/szakmakartyak/szakmak/fitness-wellness-instruktor

A diplomával rendelkezők számára több szűkebb szakterületen nyújtanak fejlődési, továbbtanulási lehetőséget az úgynevezett szakirányú továbbképzések. Ezek a Felsőoktatási Információs Központ (n. d. 2) rendszerében meghirdetésre, bemutatásra kerülnek, de jelentkezni direktben az egyes képző intézményekben kell. A két, három vagy négy féléves továbbképzések hallgatói speciális, alkalmazásorientált tudásra tesznek szert, a képzések többsége szakmai gyakorlatot, illetve projektmunkát vagy kutatómunkát is tartalmaz. A szakdolgozattal záruló képzések végén a hallgatók szakirányú szakképzettséget tanúsító oklevelet (diploma) kapnak. Ezeket a képzéseket tehát főiskolai, egyetemi környezetben indítják. A szabadidő hasznos eltöltéséhez, az életminőség javításához, a rekreációs programok szervezéséhez kapcsolódóan többféle szakirányú továbbképzés is kapcsolódik, így itt csak néhány példát tudunk hozni, a teljesség igénye nélkül: környezettudatossági szaktanácsadó; gyermek rekreációs és gyógyúszást vezető pedagógus; wellness és spa-szakmenedzser; bor- és gasztroturizmus menedzser; egészségfejlesztő mentálhigiéné; inkluzív sportoktató; sportmenedzsment és sportkommunikáció.

Az előzőek mellett találhatóak a felnőttképzési törvény hatálya alá tartozó (2013. évi LXXVII. törvény) olyan egyéb képzések, melyek sikeres képesítő vizsga teljesítése után hivatalos állami tanúsítványt kap a résztvevő. Ezek programkövetelmény megnevezéssel, programkövetelmény számmal és engedély számmal is rendelkeznek, megközelítőleg fél éves képzési idő alatt elérik a kétszáz órás időtartamot. Ezek körül néhány példa a fitneszinstruktor; csoportos fitneszinstruktor; személyi edző; sportoktató – úszás.

Mindezeken felül található számtalan speciális tanfolyam, többnyire piaci alapú, sportrekreációs képzésre szakosodott egyéb képzőhelyeknél (például Fitnesz Akadémia, n. d., IWI Nemzetközi Fitnesziskola, n. d.), melyek időtartama rövidebb (jellemzően 20–50 óra között), többnyire gyakorlati vizsgával, illetve egy tanúsítvány kiállításával zárul. Ezek részismereti képzéseknek tekinthetők, melyek egy-egy terület vagy mozgásforma gyakorlati megvalósítására fókuszálnak. Ízelítőül néhány példa: cross training instruktor; szenior tréner; gyermekkori komplex mozgásfejlesztő; gerincjóga tréner; pilates oktató; dance aerobik instruktor; táplálékkiegészítő tanácsadó.

Rekreáció és életmód alapszak

A 2025/2026-os tanévtől alkalmazandó alap- és mesterképzéseket rögzítő képzési kimeneti követelményrendszerben (továbbiakban: KKK) a rekreáció területe a sporttudományi képzési területen belül önállóan *Rekreáció és életmód*

alapszakként került meghatározásra (Magyarország Kormánya, 2025).[2] Hazánkban a www.felvi.hu adatai szerint, jelen fejezet írásakor (2025. július) nappali munkarend szerint, magyar nyelven 10; levelezős munkarend szerint, magyar nyelven 7 helyszínen indul ilyen szakirányú irányú képzés *(1. táblázat)*.

1. táblázat. A Rekreáció és életmód alapszak képzési helyszínei, munkarendjei és képzési nyelvei Magyarországon a 2025 szeptemberében induló képzések esetében.

Srsz.	Intézmény megnevezése	Város	Munkarend		Képzés nyelve
			Nappali	Levelező	
1.	Debreceni Egyetem (DE–GTK)	Debrecen	Van	Van	Magyar
2.	Debreceni Egyetem (DE–GTK)	Siófok	Nincs	Van	Magyar
3.	Eötvös Loránd Tudományegyetem (ELTE–PPK)	Budapest	Van	Nincs	Magyar
4.	Eötvös Loránd Tudományegyetem (ELTE–PPK)	Szombathely	Van	Nincs	Magyar
5.	Eszterházy Károly Katolikus Egyetem (EKKE–TTK)	Eger	Van	Van	Magyar
6.	Károli Gáspár Református Egyetem (KRE–GESZK)	Budapest	Van	Nincs	Magyar
7.	Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem (MTSE)	Budapest	Van	Van	Magyar
8.	Pécsi Tudományegyetem (PTE–ETK)	Pécs	Van	Van	Magyar
9.	Soproni Egyetem (SOE–BPK)	Sopron	Van	Van	Magyar
10.	Széchenyi István Egyetem (SZE–ESK)	Győr	Van	Nincs	Angol
11.	Széchenyi István Egyetem (SZE–ESK)	Győr	Van	Nincs	Magyar
12	Szegedi Tudományegyetem (SZTE–JGYPK)	Szeged	Van	Van	Magyar

[2] Érdemes megjegyezni, hogy ugyanaz a KKK követelményrendszer a rekreáció életmód alapszak indulása, vagyis 2021 óta.

A korábbi és a jelenlegi rekreáció alapszakos végzettségű hallgatókra is igaz Lacza (2014) megfogalmazása, hogy képzésük befejezésekor olyan átfogó, széles körű és sokrétű ismeretet sajátítanak el nem csupán az egyes sportágak alapjairól, hanem szervezésről, illetve az emberekkel való bánásmódról, melyet más, hasonló szakok nem tudnak biztosítani. Lacza korábbi, de doktori kutatása keretében végzett felmérések szerint is a rekreáció szakos hallgatók elsősorban turisztikai és rendezvényanimációban (pl. strand-, sport- vagy show-animáció), valamint rekreációs esemény- és táborszervezésben (sí-, vitorlás-, szörf-, vízitáborok) helyezkedhetnek el, továbbá szabadidősport- és életmódprojektmenedzsment területen (például stresszkezelés, csapatépítés, egészségturizmus) is sikeres karrier lehet számukra (Lacza, 2014).

Részben az előbbieket erősíti meg Patakiné Bősze és Magyar (2024) összefoglalása egy 2016-ban indított munkaerőpiaci longitudinális vizsgálatuk eredményével, mely szerint a rekreáció alapszakon végzettek számára elsősorban a fitnesz, wellness, rendezvény- és szállodai animáció, valamint az egészségfejlesztés és szabadidősport területein kínálkoznak elhelyezkedési lehetőségek, különösen a regionális munkaerőpiaci igényekhez igazodó specializációk révén. Ennek tükrében került kialakításra az ELTE specializációs rendszere, mely lehetőséggel a későbbiekben más felsőoktatási intézmény is élt, a helyi szükségletek és lehetőségek figyelembevételével (Patakiné Bősze, 2023). A képzés célja, hogy a hallgatókat olyan gyakorlatorientált, sokoldalú szakmai kompetenciákkal ruházza fel, amelyek megfelelnek a végrehajtói és középvezetői pozíciók követelményeinek, miközben hozzájárulnak a társadalom életmódminőségének javításához.

A rekreáció szakos végzettek gyakran helyezkedtek el segédedzői, animátori, rendezvényszervezési, ügyfélszolgálati és vezetői munkakörökben is (Magyar és Patakiné Bősze, 2024), a többségük már a képzés alatt is szakmai tapasztalatot szerez. Bár a munkáltatók döntő többsége elfogadja a rekreáció BSc diplomát, gyakran kiegészítő képzést is elvárnak (pl. fitnesz vagy wellness irányban), ezért a kutatás eredményei segíthetnek a gyakorlati képzések és specializációk célzottabb fejlesztésében.

A Felsőoktatási Információs Központ adatai *(1. táblázat)* is egybecsengenek azzal a megállapítással, hogy az olyan szakemberekre, akik a szabadidő minőségi eltöltésében tudnak valamilyen típusú és szintű segítséget nyújtani, van igény (Major et al., 2023).

A 2024/2025. tanévtől alkalmazandó képzési kimeneti követelményrendszere alapján a rekreáció és életmód alapszak célja:

> Rekreáció és életmód szakemberek képzése, akik képesek a szervező, oktató és tanácsadó szerep betöltésére a sport (kiemelten a szabadidősport), a rekreáció és az egészséges életmód-tanácsadás, továbbá üzleti területen, valamint sportszervezetekben, egészségügyi, szociális, nevelési-oktatási intézményekben, illetve civil szervezetekben. Képesek minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére. Alkalmasak sportrendezvények, aktív turisztikai programok, táborok, túrák önálló tervezésére, megszervezésére és azok levezetésére. Ismerik és alkalmazzák a fizikai aktivitás és a sporttevékenységek egészség- és életmódkultúrára gyakorolt komplex hatását, vezetési és szakterületi jártasságuk segítségével hozzájárulnak a sport, a rekreációs és a mentálhigiénés kultúra kialakításához, feltételeinek megteremtéséhez, illetve gazdagításához (Magyarország Kormánya, 2025, p. 628).

A fentiek alapján egy alapszakos diplomával rendelkező hallgató ezt követően dönthet úgy, hogy elhelyezkedik a munkaerőpiacon, de dönthet úgy is, hogy tovább tanul akár valamilyen szakmajegyzékben definiált szakma irányába, és/vagy akár további mesterszakos tanulmányokat folytatva. Ez utóbbi esetben teljes kreditérték beszámításával például rekreáció mesterképzés szakon, vagy külön pontban rögzített kreditérték beszámítás alapján pedig például táplálkozástudományi-, humánkineziológia-, sportmenedzser-, vagy akár szakedző mesterképzési szakon lehet továbbtanulni (Magyarország Kormánya, 2025).

Figyelembe véve a tényt, hogy mind a rekreáció, mind a jog egy meglehetősen összetett lehetőségrendszert kínál, éppen ezért jelen fejezetben jellemzően azon tipikusnak tekinthető területekre igyekszünk rávilágítani, amelyekkel a munkaerőpiacra lépő hallgató szembesülhet. Tekintettel arra, hogy területtől függően a jog is meglehetősen széles körű szabályozási területtel rendelkezik, ezért elsődlegesen a főbb, egy végzett hallgatót közvetlenül érintő szabályozási kérdésekkel igyekeztünk megismertetni e könyv olvasóit. További részletszabályok megismeréséhez mindenképpen vegyék igénybe szakember segítségét.

Jog és rekreáció

A rekreáció egy rendkívül összetett fogalom, ezért nehéz egyértelműen meghatározni a jogi vonatkozását. A rekreáció a testi és lelki felfrissülést, regenerálódást szolgáló tevékenységek összessége, amelyek célja a fizikai, szellemi és pszichés jóllét helyreállítása és fenntartása. Általában a szabadidő aktív, tudatos eltöltéséhez kapcsolódik, és hozzájárul az egészséges életmód kialakításához és megőrzéséhez (Révész et. al., 2015). Ha egy fogalmat kellene találni, amelyet jogilag körbejárhatunk, és a rekreációhoz szorosan kapcsolódik, az nem más, mint az egészség és sporttevékenység.

Az egészség, egészséges élethez, testi épséghez való jog a jog területén is védendő érték, mind a közjog, mind a magánjog területét meghatározó jogterületek szabályozási körében megtalálható.

Ahhoz, hogy egy jog területén nem jártas ember megértse a rekreáció jogi környezetét, muszáj visszanyúlnunk a jogi alapokhoz, az alapvető jogi fogalmak tisztázásához.

A rekreáció jogi alapjai

Jog – jogviszony – jogrendszer

Az emberek közötti társadalmi kapcsolatokat számos normarendszer – erkölcsi, vallási, illem, – szabályozza. Ezekre a szabályokra azért van szükség, hogy a követendő magatartást határolják körül. A jogi norma jogosultságot és kötelezettséget állapít meg, és abban találhatjuk a legfőbb különbséget a többi szabálytól, hogy olyan szabály, parancs, amelyet a társadalomban kialakult legerősebb hatalom, az állam alkot, vagy alkotni enged, illetve elismer, és amelynek végrehajtása végső fokon állami úton kikényszeríthető (jogszabály) (Barzó et al., 2014).

Köznapi értelemben a jog szónak a magyar nyelvben háromféle jelentése van. 1) jogszabály: magatartásszabály, parancs, norma, amelyet az állam alkot, elismer és kikényszerít; 2) jogosultság: az egyén vonatkozásában, a tárgyi jog által biztosított hatalom más személy irányában; 3) szabadság (Balásházy, 2003).

A jogszabályon kívül számtalan társadalmi szabály létezik, amely előír vagy tilt valamit, de egy-egy fogalmi elem hiánya különbözteti meg a jogszabálytól. Ilyen például az erkölcs az emberi személy belső kényszer általi parancs, késztetője a belátás, megszegése esetén lelkifurdalása keletkezik a személynek. A konvenció (illem, udvariasság) a társadalmi elvárásoknak való megfelelés, megsértése esetén az emberi környezet rosszallását fejezi ki (Balásházy, 2003).

A jog tárgyi értelemben: kikényszeríthető norma. Az egyén szempontjából jogosultság – alanyi jog. Az alanyi jog: törvény által meghatározott, más által nem korlátozható jogosultság.

Jogviszony: jogilag szabályozott társadalmi viszony – a személy lehetősége más személytől valamely magatartás követelésére, tanúsítására, elhárítására.

Jogrend: adott állam térben és időben egymással összefüggésben álló jogszabályainak összessége. Fontos megjegyezni, hogy mindig csak azok a jogszabályok alkalmazhatóak, amelyek hatályban vannak. Azt, hogy egy adott jogszabály mely személyekre, mely tényállásra, élethelyzetre, és mettől meddig alkalmazható, mindig maga határozza meg. A már hatályon kívül helyezett, vagy a még hatályba nem lépett jogszabályok nem alkalmazhatóak (Barzó et al., 2014).

Magánjog és közjog elhatárolása

A jogszabályok tartalmának, tárgykörének, fogalmainak megértéséhez szükséges a magánjog és vele szembeállított közjog elhatárolása, azon lényeges jellemvonások szemléltetése, amelyek megvilágítják a két jogterület lényegi különbségét.

A magánjogi jogviszonyok jellemzően mellérendeltek, melyben a felek egyenjogúsága jellemző. Ezzel szemben a közjogi jogviszonyokban a felek alá-fölé rendeltségi viszonyban vannak, és a közérdek előtérbe helyezése miatt valamelyik felet többletjogosultság illetheti meg. A magánjogi kötelezettségek jellemzően csak azért állnak be, mert a kötelezett saját maga veti alá magát, tehát érvényesül az akaratautonómia. Míg közjog esetében a kötelezettsége a törvény erejénél fogva beállnak, azokat mindenkinek kötelezően be kell tartania. A magánjogi viszonyokat legtöbbször közvetett kényszer jellemzi, tehát megadja az állam a lehetőséget a bírói út igénybevételére, az igény kikényszerítésre, de ez nem kötelező a fél számára. Ugyanez közjog esetében nem mondható el, ott a közvetlen kényszer érvényesül. Formai szempontból a magánjog területén jogosító – lehetőség biztosítása a jog adta lehetőség igénybevételére – szabályozás jelenik meg, míg a közjog területén kötelező szabályozás van érvényben.

Ahhoz, hogy a két jogterület közötti különbséget jobban megértsük, célszerű példával szemléltetni azt.

A magánjog területére tartozik tipikusan a polgári jog. Vegyünk például egy adásvételi szerződést, melyet a polgári jog szabályoz. Az eladó, és vevő ugyanolyan jogokkal rendelkeznek, egyik felet sem illeti meg többletjogosultság. Saját maguk döntik el, hogy kívánnak-e egymással szerződést kötni, ha igen, milyen feltételekkel. Azt is az adott fél dönti el, hogy ha jogosultsága sérült – például nem került megfizetésre a teljes vételár – abban a jogviszonyban, amely alá saját

akaratából került, a jogsértésből eredő igényeit érvényesíteni kívánja – e bírósági úton, vagy sem. És még a bíróság marasztaló határozata esetén is a fél dönti el, hogy végrehajtás útján érvényesíti –e a megítélt követelést, vagy sem – természetesen csak abban az esetben, ha a marasztalt fél önként nem teljesít.

A közjog területe alá sorolandó például a büntetőjog. A Büntető Törvénykönyv szabályait mindenki köteles betartani, amennyiben cselekménye valamelyik tényállási elembe beleillik, akkor bűncselekményt követ el. Itt nincs lehetősége választani a jogszabályt sértő félnek, hogy vonatkozik-e rá a jogszabály, vagy sem, hanem azt mindenkinek kötelezően be kell tartani. Ha ezt megszegte, akkor pedig az államnak – legtöbb esetben – nincs lehetősége választani, hogy bírósági útra tereli-e a tényállást, hanem azt az ügyészségnek, mint a vád képviselőjének meg kell azt tennie. Amennyiben a bíróság marasztaló határozatot hoz, akkor azt kötelező végrehajtani (Barzó et al., 2014).

Alkotmányjogi megközelítés

Magyarországon az ország alapvető jogait, alapelveit, alapvető szervezeti kereteit, valamint az emberek alapvető jogait és kötelezettségeit az Alaptörvény rögzíti. Az Alaptörvény a jogszabályi hierarchia csúcsán helyezkedik el, legfelsőbb szintű törvény, mellyel semmilyen más jogszabály nem lehet ellentétes. Az Alaptörvény tartalmazza az államrendszer alapelveit, az állampolgárok jogait és kötelezettségeit, az állami intézmények működésének alapvető szabályait, valamint az állami hatalmi ágak (törvényhozás, végrehajtás, bíróságok) közötti viszonyrendszert (Dezső és Kukorelli, 2007).

Az Alaptörvény külön fejezetet szentel az emberi jogoknak és az alapvető jogok védelmének, amelyek közé tartozik az egészséghez való jog is. Ennek értelmében minden állampolgárnak joga van a testi és lelki egészséghez (Alaptörvény, XX. cikk).

Testi és lelki egészséghez való jog

Az Alaptörvény szerint Magyarországon minden embernek joga van az egészséges környezethez, az egészséges élethez, valamint az egészségügyi ellátáshoz és szociális biztonsághoz. Az államnak kötelessége gondoskodni az egészségügyi ellátásról, az egészséges környezetről és az egészségügyi szolgáltatásokhoz való egyenlő hozzáférésről.

Az egészséghez való jog ugyanakkor nemcsak az egészségügyi ellátáshoz való jogot jelenti, hanem magába foglalja az egészséges környezet, az egészséges életmód lehetőségét és az egészségügyi információkhoz való hozzáférést is.

Az egészséghez való jog biztosításával az állam kezdetben a járványokkal szemben kívánt védekezni, ahol az elsődleges szempont a közösség védelme volt. Csak később vált fontossá a páciens védelme is, ami miatt kialakult az egészségügyi igazgatás. Mindennek azonban ma is van jelentősége, hiszen alkotmányjogilag az a kérdés tehető fel, hogy az egészséghez való jogot elsősorban az államnak vagy a társadalomnak kell-e biztosítania. A többségi vélemény szerint amennyiben a megelőzés, és ezáltal a társadalom egészének a védelme a cél, akkor az állami feladat, míg a gyógyítás esetében a felelősség és az anyagi fedezet is megoszlik a páciens és az állam között. Az egészséghez való jog szoros összefüggésben áll az Alaptörvény P) cikkével is, hiszen az egészségre nyilvánvaló hatással van a körülvevő környezet, mert az élet minőségét alapvetően határozza meg a környezet állapota (Árva, 2023).

Az államnak tehát törekednie kell arra, hogy az ehhez szükséges feltételeket megteremtse. Ezzel összhangban került elfogadásra a sportról szóló 2004. évi I. törvény (továbbiakban: Sporttörvény), melynek preambuluma összekapcsolódik az egészséges élethez való joggal, mint alapjoggal. E szerint „A törvény célja [...] a sport mint a társadalom és az egyén egészségi állapota javításának és megőrzésének egyik eszköze működésének elősegítése." (2004. évi I. törvény, 1. §)

Olyan intézményi garanciák hivatottak ezen alkotmányos jognak a biztosítására, mint az egészségügyi intézmények és az orvosi ellátás állam által történő megszervezése, a rendszeres testedzés. Az egészséges életmód kialakításában a közoktatásnak is kulcsszerepe van, és Magyarországon is több módon hozzájárul ehhez az iskolai rendszerben átadott tudás. Így a testnevelés és mozgáskultúra fejlesztésén keresztül az egészségtudatosság fejlesztésén át a mentális egészség megőrzése, javítása is központi szerepet játszik a jelenlegi oktatási rendszerben. A sporttörvény is szabályozza az állami sportfeladatokat, az iskolai testnevelés és diáksport kérdéseit, a versenysport és szabadidősport szervezését, valamint az egészségmegőrzést szolgáló sporttevékenységek elősegítését. Szükséges még megemlíteni e körben a Nemzeti alaptantervet (NAT), melynek deklarált célja az egészséges életmódra nevelés (Oktatás 2030 Tanulástudományi Kutatócsoport, 2018). Kiemelt fejlesztési terület a testi és lelki egészség, amely minden tantárgyban érvényesítendő szempont. Az iskoláknak lehetőségük van helyi programokat is indítani (pl. sportkörök, önismereti foglalkozások).

A testi és lelki egészség biztosításának eszközei

A jog kibontakozását az állam szintén jogi szabályozással segíti elő, amely e tekintetben átfogja a teljes egészségügyi igazgatást, így idesorolható elsősorban az egészségügyi törvény, a sportról szóló törvény, a társadalombiztosítási törvények, valamint a gyógyszertörvény, és számos végrehajtási rendelet is. Az előző alkotmánnyal összevetve nem vállalja azonban az állam az egészséges környezethez való jog megvalósítását, hanem csupán annak elősegítését, illetve biztosítását.

Új elemként került az Alaptörvénybe az előző Alkotmányhoz képest a genetikailag módosított élőlényektől mentes mezőgazdaság követelménye, amelynek jogszabályi előírása nem jelenti azt, hogy valamennyi genetikailag módosított élelmiszer eltűnik hazánkból, ugyanakkor megteremti annak a lehetőségét, hogy az Alkotmánybíróság elismerje a megfelelő minőségű élelmiszerhez való jogot [Alaptörvény, XX. cikk (2)].

Az Alkotmánybíróság az egészséghez való jog biztosítását olyan alkotmányos állami feladatként értelmezte, amelyet az állam a központi szervei és a helyi önkormányzati – továbbá egyéb – szervek rendszere révén valósít meg. Ennek keretében az állam egyebek között egészségügyi intézményhálózat működtetésére és az orvosi ellátás megszervezésére köteles. Az egészségügyi intézményhálózat és az orvosi ellátás körében az Alkotmánybíróság elvontan, általános ismérvekkel csak egészen szélső esetekre korlátozottan határozhatja meg az állami kötelezettség kritikus nagyságát, vagyis azt a szükséges minimumot, amelynek hiánya már alkotmányellenességhez vezet. Ilyennek volna minősíthető például, ha az ország egyes területein az egészségügyi intézményrendszer és az orvosi ellátás teljesen hiányozna. Az ilyen szélsőséges eseteken túl azonban az állami kötelezettségnek nincs alkotmányos mércéje. A lehető legmagasabb szintű testi és lelki egészséghez való jog tehát önmagában alanyi jogként értelmezhetetlen. A kötelező társadalombiztosítás körébe tartozó ellátási jogosultság viszont már valóságos alanyi jog, amelynek alkotmányos alapja a tulajdonvédelem (Homicsko, 2012).

Szervezeti lehetőségek a rekreációban

Bevezetés

Egy tevékenységet jellegétől függően lehet saját vállalkozásban, szervezett keretek között folytatni, és lehet foglalkoztatásra irányuló jogviszonyban. A rekreációs tevékenységek megvalósításához nemcsak szakmai ismeretekre, kreativitás-

ra és lelkesedésre van szükség, hanem megfelelő szervezeti háttérre is. A szervezeti forma megválasztása kulcsfontosságú döntés, amely hosszú távon meghatározza a szervezet jogi, pénzügyi és működési kereteit. Az, hogy valaki civil szervezetként, vállalkozásként vagy éppen egyéni vállalkozóként kíván rekreációs szolgáltatásokat nyújtani, nagyban függ a tervezett tevékenység jellegétől, a rendelkezésre álló anyagi forrásoktól, a vállalt felelősség mértékétől, valamint attól is, hogy a tevékenység célja profit, azaz haszon termelése, vagy inkább társadalmi hasznosságra, közösségépítésre törekszik.

A következő példákon keresztül bemutatunk néhány szervezetet.

Egyesület

Rekreációs és Regenerációs Egyesület

Ennek az egyesületnek hivatása a közérzetjavítás. Célja a lakosság egészségi állapotának javítása, a jobb életminőség elősegítése, az egészségkárosító környezeti, társadalmi és egyéb hatások elleni fellépés. Népszerűsíti a regenerációt, a rekreációt, a túra- és a szabadidősportokat, valamint az aktív- és passzív pihenési formákat, a preventív egészségmegőrzési technikákat, különös hangsúlyt helyezve annak egészségmegőrzésben elfoglalt meghatározó szerepére. A cél tehát a társadalmi hasznosság, nem az üzleti nyereség (Rekreációs és Regenerációs Egyesület, n. d.).

Alapítvány

Rekreációs Élet Tér Alapítvány (RÉT)

A RÉT Alapítvány elsődleges célja rekreációs és prevenciós tevékenység a fizikai és mentális egészség helyreállítása, megújítása, megőrzése és karbantartása érdekében. Különböző fizikai-szellemi tevékenységeket kínálnak gyermekeknek, fiataloknak, szülőknek, pedagógusoknak, szakembereknek és mindazoknak, akik szeretnének megújulni mind testben, mind lélekben.

A pedagógusokat, szülőket és diákokat támogató Professzionális Prevenciós Program egyik fő célja, hogy a tanítás, a tanulás, a nevelés, a gyermekekkel együtt töltött idő, egyaránt az iskolában és a családban is örömtelibbé váljon. Ezekben a célokban szintén felismerhető a társadalmi hasznosság (Rekreációs Élet Tér Alapítvány, n. d.).

Korlátolt felelősségű társaság (Kft.)
TEAM Rekreáció Kft.

Ez a vállalkozás céges sportnapok szervezését, szabadidős rendezvények lebonyolítását vállalja, valamint ezekre a rendezvényekre különböző eszközök bérlésével foglalkozik, természetesen díjazás ellenében. A működés profitorientált, de a minőségi szolgáltatás és az ügyfélélmény kiemelt szerepet kap (TEAM Rekreáció, n.d).

Betéti társaság (Bt.)
FunctionalFit Bt

Ez a vállalkozás egy egészségközpontot, vagy hétköznapibb elnevezésen edzőtermet működtet, ahol személyi edzést, illetve különböző típusú mozgásformákat kínál díj ellenében. A beltag személyesen és korlátlanul felel a társaság kötelezettségeiért, míg a kültag anyagilag támogatja, de nem vesz részt a napi működésben (Functional Fit, n. d.).

Egyéni vállalkozás
Farkas Imre – életmódtanácsadó (egyéni vállalkozó)

Imre saját nevében működteti szolgáltatásait: életmód-tanácsadást és online tréningeket kínál. Kisebb költségekkel dolgozik, gyorsan tud alkalmazkodni a piaci igényekhez, de minden felelősség őt terheli, és saját vagyonával is felel a tevékenységéért (Farkas, n. d.).

Szervezeti formák jogi hátterének ismertetése

A következőkben bemutatjuk ezeket a leggyakoribb szervezeti formákat – így az egyesületet, az alapítványt, a korlátolt felelősségű társaságot (kft), a betéti társaságot (bt), valamint az egyéni vállalkozást –, amelyek keretet adhatnak a rekreációs célú kezdeményezéseknek. Az egyes formák ismertetésénél külön kitérünk azok jogi sajátosságaira, előnyeire, korlátokra és gyakorlati alkalmazhatóságukra a rekreáció területén.

Elöljáróban azonban mindenképpen szükséges tisztázni azt, hogy az előbb felsorolt szervezeteket – kivéve egyéni vállalkozás – a polgári jogban jogi személyeknek nevezzük. A polgári jogban az ember és a jogi személy (például egy egyesület, alapítvány vagy cég) abban hasonlítanak, hogy mindkettő „jogképes”

– vagyis lehetnek jogaik (pl. tulajdonuk lehet), és kötelezettségeik (pl. szerződést kell teljesíteniük). Ugyanúgy köthetnek szerződéseket, beperelhetnek másokat, vagy őket is be lehet perelni.

Egyszerűen szólva: a jog szemében egy jogi személy majdnem úgy működik, mint egy ember, azaz önálló „személyként" jelenik meg a jog világában.

A jogi személyek azok a jogszabály alapján, államilag elismert, és nyilvántartott szervezetek, amelyek jogképesek. A polgári jogi jogviszonyokban a képviselőjükön keresztül vesznek részt, aki által megtett jognyilatkozat a jogi személyt jogosítja és kötelezi. A jogi személyre vonatkozó anyagi jogi szabályokat elsősorban a Polgári Törvénykönyv (2013. évi V. törvény; továbbiakban: Ptk.) Harmadik Könyve tartalmazza (Barzó et al., 2014).

Jogi személyekre vonatkozó közös szabályok

Jogi személyek ugyanúgy vehetnek részt a polgári jogi jogviszonyokban, mint a természetes személyek. Ugyanúgy köthetnek szerződéseket, vállalhatnak kötelezettségeket, amelyekért saját vagyonukkal felelnek. Ahhoz azonban, hogy egy vállalkozás jogi személynek minősüljön, számos követelménynek meg kell felelnie [Ptk. 3:1. § (5)]. A következőkben áttekintjük, melyek ezek a kritériumok.

Név: a jogi személyeknek ahhoz, hogy részt tudjanak venni a jogviszonyokban, saját névvel kell rendelkezniük. Ez segít a szervezet beazonosításában, valamint megkülönböztető funkciót is betölt, hiszen ez alapján tudjuk megkülönböztetni más hasonló tevékenységet folytató jogi személyektől. Jogi szempontból az alábbi követelményeknek kell megfelelnie.

A névkizárólagosság elve: a cégnévnek egyedinek kell lennie, vagyis nem lehet megegyezni más, már bejegyzett cég nevével, nem lehet más jogi személlyel összetéveszthető [Ptk. 3:6. § (1)].

A névvalódiság elve: a cégforma megnevezése (pl. Kft., Rt., Bt.) kötelező elem, amely pontosan meghatározza a vállalkozás jogi formáját. A cégnév nem lehet megtévesztő, vagyis nem keltheti azt a látszatot, hogy a cég más tevékenységet folytat, mint amit valójában végez [Ptk. 3:6. § (2)].

A névszabatosság elve: a típus megjelölésénél további szabály, hogy azt magyar nyelven, a magyar helyesírás szabályainak megfelelően kell feltüntetni. Ez a szabály irányadó a tevékenységre is abban az esetben, ha az a cégnévben szerepel [Ptk. 3:6. § (3)].

Székhely: a székhely a jogi személy bejegyzett irodája, olyan, mint a természetes személy lakóhelye. Kettős funkciót lát el. Egyrészt biztosítja a címzett

jognyilatkozatok, okiratok fogadását, másrészt ez a hely biztosítja a hivatalos iratok, dokumentumok fellelhetőségét, tárolását (Ptk. 3:7. §).

Tevékenység: az alapító okiratban meg kell határozni a jogi személy főtevékenységét. A tevékenység meghatározásánál egyetlen főszabályt kell szem előtt tartani, miszerint a jogi személy tevékenysége nem lehet jogszabállyal ellentétes (Ptk. 3:8. §).

Tagoktól elkülönült vagyon: a jogi személynek rendelkeznie kell önálló vagyonnal, amely biztosítja az önálló vagyoni felelősséget. Van olyan jogi személy, amelynél a jogszabály megadja a kötelező minimum beszolgáltatandó összeget, de van olyan, ahol nem szabja meg ezt a törvényi minimumot. A jogi személy saját vagyona arra szolgál, hogy vállalt kötelezettségeinek eleget tudjon tenni (Ptk. 3:2. §, 3:9. §).

Állandó szervezet: a jogi személynek rendelkeznie kell olyan állandó szervezettel, amely az ügyvezetés tevékenységét folyamatosan, napi szinten ellátja. Ez lehet több személyből álló szervezet, de vannak olyan jogi személyek, ahol egy személy is elláthatja ezt a tevékenységet jogszabály rendelkezései szerint. Ennek elnevezése jogi személyenként változó. Ez a szervezet, illetve vezető dönt azokban a kérdésekben, amely a mindennapi ügyek ellátásához szükséges, és nem igényli a döntéshozó szerv hozzájárulását (Ptk. 3:21. §).

Képviselő: jogi személynek azért fontos, hogy rendelkezzen képviselővel, mert ő teszi meg a jogi személy nevében a jognyilatkozatok, amely majd a jogi személyt jogosítja, illetve kötelezi. Képviselet keletkezhet jogszabály alapján, ugyanis a Ptk. minden egyes jogi személy estében meghatározza a vezető tisztségviselőt, aki egyben a képviseletet is köteles ellátni, de keletkezhet belső szabályzat vagy meghatalmazás alapján is. Kizárólag a képviseleti joggal rendelkező személy által megtett jognyilatkozat fogja jogosítani vagy kötelezni a jogi személyt (Ptk. 3:29–31. §).

Állami elismerés: a jogi személy abban az esetben jön létre, ha az állam elismeri, azaz megtörténik a jogi személy nyilvántartásba vétele bíróság által.

Egyesület

Az egyesület a jogi személyek egyik nevesített fajtája, mely naprakész szabályainak megismeréséhez a Polgári Törvénykönyv következő jogszabályainak együttes alkalmazására van szükség: az egyesülési jogról, a közhasznú jogállásról, valamint a civil szervezetek működéséről és támogatásáról szóló 2011. évi CLXXV. törvényre (továbbiakban: Civil törvény), valamint a civil szervezetek bírósági

nyilvántartásáról és az ezzel összefüggő eljárási szabályokról szóló 2011. évi CLXXXI. törvényre (továbbiakban: Civil eljárásról szóló törvény).

Az egyesület ugyanis olyan jogi személy, mely helyet kapott a Ptk-ban, ugyanakkor civil szervezetnek[1] (Civil törvény 2. § 6.) is minősül, melynek következtében a Civil törvény és Civil eljárásról szóló törvény rendelkezései is alkalmazandók rá.

„Az egyesület a tagok közös, tartós, alapszabályban meghatározott céljának folyamatos megvalósítására létesített, nyilvántartott tagsággal rendelkező jogi személy" [Ptk. 3:63. § (1)].

Az egyesület rendkívül széles körű célra hozható létre, és ennek elérése érdekében számos tevékenység folytatására jogosult, kizárólag a Civil törvény negatív tartalmú rendelkezéseit, valamint a Ptk. gazdasági tevékenységre vonatkozó normáját kell figyelembe venni megalapításakor. Így az egyesület tevékenysége nem sértheti az Alaptörvény azon rendelkezését, mely szerint senkinek a tevékenysége nem irányulhat a hatalom erőszakos megszerzésére vagy gyakorlására, illetve kizárólagos birtoklására, [Alaptörvény C cikk (3)] nem valósíthat meg bűncselekményt vagy bűncselekmény elkövetésére való felhívást, valamint nem járhat mások jogainak, szabadságának sérelmével, [Civil törvény 3. § (3)], és fegyveres szervezet sem hozható létre. Nem lehet olyan szervezetet sem létrehozni, amelynek célja valamilyen törvény alapján kizárólag állami szerv saját hatáskörében ellátható közfeladat megvalósítása [Civil törvény 3. § (5)]. Így egyesületi formában működhet egy 10 főből álló, meghatározott néphagyományt tisztelő, szerető baráti társaság, valamint egy több 100 főből álló, azonos tudományágat művelő személyek összessége is. Az egyesület tevékenységének tárháza tehát számos lehetőséget nyújt az alapítók számára.

Az egyesület nonprofit szervezet, mely szerint a nyereségét nem oszthatja fel tagjai között, azt saját tevékenységére kell fordítania [Ptk. 3:63. § (4)].

Az egyesület elsődlegesen nem alapítható gazdasági tevékenységre [Ptk. 3:63. § (2)], ez azonban nem jelenti azt, hogy gazdasági tevékenységet egyáltalán nem folytathat. Ugyanis az alapszabályban meghatározott céljának elérése érdekében tevékenységével közvetlenül összefüggő gazdasági tevékenység folytatását lehetővé teszi számára a jogalkotó, azzal a megkötéssel, hogy az ebből származó bevételét kizárólag céljának eléréshez használhatja fel [Ptk. 3:63. § (3)].

Az egyesülési jog mindenkit egyformán megillet, így egyesületet természetes vagy jogi személy hozhat létre [Ptk. 3:4. § (1)], ahhoz csatlakozhat. Létrehozásá-

[1] A Civil törvény vezette be ezt az új gyűjtőfogalmat, melynek nincsenek kritériumai, hanem taxatíve felsorolja, hogy melyek azok a szervezetek, amelyek ide tartoznak: a civil társaság, egyesület, alapítvány.

hoz az szükséges, hogy legalább tíz személy az egyesület céljában (Ptk. 3:64. §), tevékenységében, szervezeti működésének alapelveiben és a képviselő személyében megállapodjon, ezt a jognyilatkozatot írásba foglalja, és ennek megfelelően elfogadja az alapszabályt. Ezt követően lehet kérni a szervezet székhelye szerint illetékes törvényszéknél a bírósági nyilvántartásba vételét, mely konstitutív hatállyal keletkezteti a jogi személyiséget.

Az egyesületet az alapító tagok alapszabály elfogadásával hozzák létre, amely a célkitűzéseknek megfelelően biztosítja a szervezet demokratikus, önkormányzati elven történő működését. Tehát a tagok a jogszabályi rendelkezéseknek megfelelően alkotják meg az alapszabályt, melyet a nyilvántartást végző bíróság a bejegyzéskor ellenőriz, a bejegyzést követően azonban a szervezet csak az alapszabálynak van alárendelve, annak megfelelően működik. Tehát ezt követően a bíróság az egyesület határozatait csak abból a szempontból vizsgálhatja, hogy az megfelelt-e az egyesület alapszabályi rendelkezéseinek.

Az egyesület célja, tevékenysége sokszínű, azonban fontos megjegyezni, hogy az egyesület céljának tartósnak és folyamatosnak kell lennie, amely huzamosabb időn át rendszeresen megvalósuló tevékenységet feltételez (Fézer, 2014). Ezzel összefüggésben a nyilvántartásba vétel során az vizsgálandó, hogy a tagok által kiválasztott cél vajon alkalmas-e a tartós, folyamatos megvalósításra (Csehi, 2014).

Az alapító tagok a szervezet alakuló ülésén az előbbiekben meghatározottakról szavazással döntenek, így az egyesület megalakulásáról, és az alapszabálytervezet elfogadásáról. Az ülésről jegyzőkönyv készül, melynek legalább az ülés helyét, idejét, kezdő, záró időpontját, napirendi pontokat, fontosabb eseményeket, a döntéseket és a szavazati arányokat, a jegyzőkönyvvezető, és hitelesítők nevét, és aláírását kell tartalmaznia. Az alapító tagok nevét és aláírását a jelenléti ív tartalmazza, melynek egy eredeti példányát kell a bírósági nyilvántartásba vételi kérelemhez mellékelni.

Az alapszabálynak a jogi személyekre vonatkozó általános rendelkezéseken túl tartalmaznia kell a tagok jogaira és kötelezettségeire, az egyesület szerveire és hatásköreire, valamint a vezető tisztségviselőkre és a felügyelőbizottsági tagokra irányadó kizáró és összeférhetetlenségi szabályokra vonatkozó előírásokat, továbbá rendelkeznie kell a tag kizárásának részletes szabályairól vagy e szabályok mellőzéséről, a közgyűlés összehívásának és üléseinek eljárási rendjéről, valamint a szavazati jog gyakorlásának feltételeiről (Ptk. 3:71. §).

Az alapszabály további rendelkezéseit a tagok szabadon állapíthatják meg. A szervezet felépítésénél és a működésre vonatkozó szabályok kialakításánál célszerű figyelembe venni az egyesület tevékenységét, méretét, és úgy kialakítani azt, hogy a szervezet hatékonyan működjön.

Az egyesület legfőbb szerve a közgyűlés, amelyen valamennyi tag részt vehet, szavazhat, felszólalhat, indítványt tehet, etc. Az alapszabály rendelkezése szerint közgyűlés helyett küldöttgyűlést is létrehozhatnak a tagok, ebben az esetben ez lesz az egyesület döntéshozó szerve [Ptk. 3:72. § (3)]. Ez különösen nagy taglétszámú egyesület esetén indokolt. A közgyűlés hatáskörébe tartozik:

– az alapszabály módosítása;
– az egyesület megszűnésének, egyesülésének és szétválásának elhatározása;
– a vezető tisztségviselő, a felügyelőbizottság tagjai, valamint a könyvvizsgáló megválasztása, visszahívása és díjazásának megállapítása, a vezető tisztségviselő feletti munkáltatói jogok gyakorlása, ha a vezető tisztségviselő az egyesülettel munkaviszonyban áll;
– az éves költségvetés és az éves beszámoló – ezen belül az ügyvezető szervnek az egyesület vagyoni helyzetéről szóló jelentésének – elfogadása;
– az olyan szerződés megkötésének jóváhagyása, amelyet az egyesület saját tagjával, vezető tisztségviselőjével, a felügyelőbizottság tagjával vagy ezek hozzátartozójával köt;
– a jelenlegi és korábbi egyesületi tagok, a vezető tisztségviselők és a felügyelőbizottsági tagok vagy más egyesületi szervek tagjai elleni kártérítési igények érvényesítéséről való döntés;
– a végelszámoló kijelölése (Ptk. 3:74. §).

Ez a felsorolás nem taxatív, tehát az alapszabály más döntéseket is delegálhat a közgyűlés hatáskörébe, és nem is kötelező jellegű. Ez azt jelenti, hogy a hatáskör átadható például az ügyvezetésnek, arra a szabályra azonban figyelemmel kell lenni, hogy az nem sértheti a munkavállalók, hitelezők, kisebbség érdekeit, illetve az egyesület törvényes működése feletti felügyelet érvényesülését nem akadályozhatja, amely a jogi személyekre vonatkozó általános szabályokból vezethető le [Ptk. 3:4. § (2)].

A közgyűlést évente minimum egy alkalommal össze kell hívni, ettől a tagok egyező akarattal sem térhetnek el [Ptk. 3:73. § (1)]. Az összehívás a napirendet tartalmazó meghívó kiküldésével vagy közzétételével történik a tagok részére az ügyvezetés által [Ptk. 3:75. § (1)]. A közgyűlés összehívásának vannak kötelező esetei is, amelyet arra az esetre ír elő a jogalkotó, ha az egyesület vagyoni helyzete, vagy céljának elérése veszélyben van, így:

– az egyesület vagyona nem fedezi a szervezet tartozásait;
– a szervezet előreláthatólag nem képes a tartozásait lejáratkor teljesíteni;
– vagy az egyesület céljának elérése veszélybe került [Ptk. 3:81. § (1)].

A technikai eszközök fejlődésével új utak nyíltak meg arra, hogy a tagok részvétele az üléseken egyszerűbben is megoldható legyen. A jogszabály ezért elektronikus ülést tesz lehetővé arra az esetre, ha a tagok személyazonossága megfelelően igazolható, dokumentálható, és az eljárást az alapszabály rögzíti [Civil törvény 4. § (7)].

A közgyűlés – amennyiben az alapszabály másként nem rendelkezett róla – nem nyilvános, azon csak a jogszabályban és alapszabályban meghatározott személyek vehetnek részt [Ptk. 3:73. § (2)]. A közgyűlés határozatképességére a jogi személy általános rendelkezései az irányadóak [Ptk. 3:18. § (1)–(2)]. Amennyiben az egyesület bármely szerve nem határozatképes, az eredeti napirenddel egy későbbi időpontban kell ülést tartani, amely legfőbb szerv esetében a megjelentek számától függ, más esetekben pedig az adott testület tagjainak a fele – ha az alapszabály magasabb arányt nem állapított meg – jelenlétében lesz határozatképes [Ptk. 3:78. § (3)].

A közgyűlésen „egy tag egy szavazat" elve érvényesül, és ha az alapszabályban másképp nem rendelkeznek, akkor határozataikat egyszerű szótöbbséggel hozzák. Ez alól a jogalkotó kivételt tesz az egyesület alapszabályának módosításakor, mert ehhez a jelen lévő tagok háromnegyedes szótöbbségét kívánja meg [Ptk. 3:76. § (1)]. Az egyesület céljának módosításához, valamint az egyesület megszűnésének megállapításához pedig valamennyi szavazásra jogosult tag háromnegyedének szavazatát írja elő [Ptk. 3:76. § (2)].

Az egyesület ügyvezetését egy személy, illetve testület is elláthatja (Ptk. 3:77. §), és az ügyvezető teheti ezt munkaviszony, illetve megbízási jogviszony keretében. Utóbbi ellátható ingyenesen, illetve megbízási díj ellenében is, míg az előbbi csak díjazás, így munkabér ellenében (Csehi, 2015). Amennyiben egyszemélyi ügyvezetés van, akkor ügyvezetőről, ha testületi, akkor elnökségről beszélünk. Az elnökségnek minimum három tagból kell állnia, amely az elnökét maga választja az elnökségi tagok közül [Ptk. 3:78. § (1)]. Ezen személyek nemcsak az egyesület tagjai közül választhatók, hanem kívülálló személyek is lehetnek, ehhez azonban szükséges az alapszabály azon felhatalmazása, mely szerint a vezető tisztségviselők legfeljebb 1/3-a az egyesület tagjain kívüli személyekből is választható. A kívülálló személyek száma ezt az arányt nem haladhatja meg [Ptk. 3:79. § (3)]. A vezető tisztségviselői megbízatás jogszabály szerint két évre szól, de ettől az alapszabály, illetve közgyűlési határozat eltérhet, azzal a megkötéssel, hogy az időtartam az 5 évet nem haladhatja meg [Ptk. 3:79. § (1)–(2)].

Az ügyvezetés az egyesület ügyviteleit, mindennapi ügyeit látja el, továbbá előkészíti a stratégiai döntéseket, végrehajtja azokat. Ehhez a testülethez tartozik minden olyan teendő, amely nem tartozik a közgyűlés hatáskörébe. Feladatköre

a Ptk.-ban példálózó felsorolásban van meghatározva (például közgyűlés összehívása, tagság nyilvántartása, iratok megőrzése, beszámolók előkészítése, annak közgyűlés elé terjesztése …) (Ptk. 3:80. §), ettől az egyesület alapszabályában természetesen eltérhet, a közgyűlésnél már említett megkötéssel. Ezeket a szabályokat még a Civil törvény is kiegészíti ügyvezetői feladatkörökkel, mint a működőképesség fenntartása, és a fenyegető fizetésképtelenség esetén a hitelezők érdekeinek szem előtt tartása, szükséges intézkedések meghozatala [Civil törvény 17. § (5)].

Az egyesület vagyona, gazdálkodása

Az egyesület tartozásaiért saját vagyonával felel, mely a jogi személyekre vonatkozó általános szabályokból vezethető le. A tagok az egyesület kintlévőségeiért a tagdíj megfizetésén túl nem tartoznak felelőséggel. Ezt mind a Ptk. [Ptk. 3:65. § (4)], mind a Civil törvény rendelkezései kimondják [Civil törvény 17. § (2)].

Az egyesületi *vagyon* a tagok által befizetett tagdíjakból, adományokból, támogatásokból, és gazdasági-vállalkozási tevékenységből tevődhet össze. Tekintettel arra, hogy jogi személyről van szó, amelynek egyik kritériuma a tagoktól elkülönült vagyon és vagyoni felelősség, még ha nem is mondja ki konkrétan a jogalkotó, az egyesületnek akkor is kell valamennyi vagyonnal rendelkeznie. Arról nem rendelkezik a Ptk., hogy a tagok milyen formában gondoskodnak az egyesület vagyonáról, és minimális mértéket sem határoz meg (Fézer, 2014).

A tagok által fizetendő tagdíjat az alapszabályban határozza meg az egyesület, azonban tagdíj fizetésének meghatározása nem kötelező. Amennyiben tagdíjfizetési kötelezettséget ír elő az alapszabály, és az egyesület vagyona nem fedezi tartozásait, ebben az esetben a tagoktól kizárólag addig az időszakig befizetendő tagdíj fizetése követelhető a hitelezők által, egyéb felelősséggel a tag nem tartozik [Ptk. 3:65. § (4)] – kivéve, ha a jogi személy tagja e korlátolt felelősségével visszaélt, és emiatt a jogi személy jogutód nélküli megszűnésekor kielégítetlen hitelezői tartozások maradtak fenn [Ptk. 3:2. § (2)].

Alapvető különbség a civil szféra és a vállalkozási világ között, hogy míg az elsőt közösségi céljai vezérlik, addig az utóbbit alapvetően haszonszerzési cél mozgatja. A legfontosabb alapelv az egyesületek életében a vagyonnal, gazdálkodással összefüggésben, hogy elsődlegesen nem végezhet gazdasági tevékenységet, annak megvalósítására nem hozható létre [Ptk. 3:63. § (2)]. Így nem kizárt, hogy a célok elérése érdekében gazdasági-vállalkozási tevékenységet folytasson, annak hasznai viszont kizárólag az alapszabályban meghatározott alapcél szerinti tevékenységre vagy a vagyon gyarapítására fordíthatóak [Civil törvény 18.

§ (2)]. A Ptk. a kiegészítő jelleggel folytatható gazdasági tevékenység vonatkozásában még annyi megkötést tesz, hogy az egyesület ilyen tevékenységet csak akkor folytathat, ha az a céllal közvetlen, szoros összefüggésben van [Ptk. 3:63. § (3)]. Tehát, az egyesület által folytatható gazdasági tevékenység nagyon szűken értelmezhető [Csehi, 2014).

Az elsődlegesség megállapítására vonatkozóan a Civil törvény ad iránymutatást, mely szerint az összes bevétel arányában a 60%-os határt jelöli meg, azaz ezt nem haladhatja meg a gazdasági tevékenységből származó bevétel [Civil törvény 2. § (7)]. Ha ezt a limitet túllépi a civil szervezet, akkor az adóhatóság törvényességi felügyeleti eljárást kezdeményezhet a szervezet ellen az illetékes törvényszék előtt (Civil törvény 23. §).

Az egyesület nonprofit jellegű szervezet, amely szerint a tagot nem illeti meg részesedés a befolyt nyereségből, vagyonból, illetve jogutód nélküli megszűnése esetére is rendelkezik a fennmaradó vagyon sorsáról a jogalkotó. Elsősorban az alapszabály rendelkezéseiben meghatározott azonos, vagy hasonló céllal működő közhasznú szervezetnek kell a vagyont kiadni, ha pedig nincs ilyen alapszabályi rendelkezése, akkor a nyilvántartó bíróság jogszabályban meghatározott szervezetnek juttatja a vagyont [Ptk. 3:85. § (1)].

A tagsági jogviszony, a tagok tagsági jogai, kötelezettségei

Tagsági jogviszony keletkezhet az egyesület alapításakor automatikusan – a bírósági nyilvántartásba vétellel –, mikor valaki alapító tagként vesz részt az egyesület életében, a működés megkezdését követően pedig belépési kérelem benyújtásával [Ptk. 3:67. § (1)]. A kérelmet – ha alapszabály másképp nem rendelkezik – a közgyűlés fogja elfogadni, és a tagsági jogviszony az elfogadással fog keletkezni. A kérelemben a csatlakozni kívánó tagnak ki kell nyilvánítania, hogy az egyesület alapszabályát magára nézve kötelezőnek fogadja el. Az alapszabály írhat elő különböző feltételt a tagsággal összefüggésben, egyebekben egyesülethez bárki csatlakozhat, a csatlakozásról való döntés meghozatalára pedig kizárólag a szervezet alapszabálya lesz az irányadó. Az egyesület fogalmából adódik, hogy a szervezet tagjairól nyilvántartást vezet, ez azonban nem nyilvános [Ptk. 3:67. § (2)].

Az egyesület működését, létét a tagság feltételezi, miután személyegyesülésről van szó. A tag jogállása jogokra, illetve a szervezettel szemben tanúsítandó kötelezettségekre terjed ki. A tagsági jogviszony egyesület esetén elsősorban nem vagyoni, hanem személyi jellegű.

A tagot megillető legfontosabb jogosultságok az egyesület tevékenységében való személyes részvétel, szavazati és választási jog, különböző tisztségek viseléséhez való jogosultság, közgyűlésen való felszólalás, hozzászólás joga, napirendi javaslattétel, tanácskozási jog. Ezeket a jogosultságokat főszabály szerint személyesen kötelesek gyakorolni, azonban, ha az alapszabály lehetővé teszi, akkor képviselő útján is gyakorolhatóak. A szavazati jog gyakorlásának feltételeit az alapszabályban rögzíteni kell. Főszabály szerint az egy tag egy szavazat elve érvényesül, ez azonban diszpozitív szabályozás, tehát el lehet tőle térni.

Az alapszabály meghatározhat különleges jogállású tagságot [Ptk. 3:65. § (2)], ilyen lehet a pártoló tag, és tiszteletbeli tag. Előbbi csak vagyoni hozzájárulással vesz részt az egyesület életében, utóbbit az egyesület tagjai választják meg a tagságra. Közös vonatkozásukban, hogy az egyesület szerveibe nem választhatnak, és az egyesületi szervek döntéshozatalában csak tanácskozási joggal vehetnek részt [Civil törvény 4. § (5)]. Nemcsak ezek a különleges jogállású tagsági viszonyok léteznek, hanem hogy az alapszabály az alapító tagoknak rendelhet valamilyen speciális, sajátos jogosultságot (Fézer, 2014). Lényege, hogy az alapszabályban meg kell határozni annak részletes szabályait, amennyiben pedig nem rendelkeznek róla, akkor a Ptk. rendelkezései [Ptk. 3:65. § (2)] lesznek az irányadóak.

A tagokat megillető jogok forgalomképtelenek, nem átruházhatóak, nem örökölhetőek. Az egyesületbeli tagsági jogokat sem értékpapír, sem eszmei hányad szerint nem lehet kifejezni (Fézer, 2014).

A tagi kötelezettségeket szintén nem határozza meg a Ptk. széleskörűen, kizárólag az alapszabály tartalmára utal, és azt tekinti tagsági kötelezettségnek, amit az alapszabály annak rendel [Ptk. 3:66. § (1)]. Ilyen lehet a tagdíjfizetési kötelezettség vagy egyéb, személyes részvétel, tevékenység az egyesület életében. Általános követelmény a tagokkal szemben, hogy nem folytathat olyan magatartást, amellyel veszélyezteti az egyesület céljának megvalósítását vagy tevékenységét [Ptk. 3:66. § (2)]. A tagokat terhelő kötelezettségek – hasonlóan a jogosultságokhoz – forgalomképtelenek, nem átruházhatóak és nem örökölhetőek.

A tagsági jogviszony megszűnik a tag kilépésével, tagsági jogviszony egyesület általi felmondásával, tag kizárásával vagy a tag halálával, jogutód nélküli megszűnésével (Ptk. 3:68. §). Ez a felsorolás taxatívnak tekinthető, ennél több megszűnési okot nem lehet az alapszabályban meghatározni.

A tag általi kilépés lehetősége bármikor adott, nem kell azt indokolni. Ez tulajdonképpen az egyesülési szabadság tartalmából fakad, hiszen jelenti az egyesületből való kilépés önkéntességét. Ehhez nem kell mást tennie a tagnak, mint írásban jelezni ezen szándékát a szervezet képviselője felé [Ptk. 3:68. § (2)].

A korábbiakban már említettük, hogy a tagságot az alapszabály feltételhez kötheti. A tagsági jogviszony egyesületi általi felmondása ehhez kapcsolódik, hiszen, ha a tag időközben már nem felel meg ezeknek a feltételeknek (pl. szakmai előírás), akkor a jogi személy 30 napos határidővel felmondhatja a tagsági jogviszonyt. Erről az egyesület közgyűlése dönt (Ptk. 3:69. §).

A kizárást el kell különíteni a felmondástól, hiszen ez szankciós lépés az egyesület részéről a tag irányába. Ennek konjunktív feltételei vannak, melyeknek együttesen kell fennállniuk ahhoz, hogy a tag kizárható legyen az egyesület életéből:

- a tag a jogszabályt, az alapszabályt vagy a közgyűlési határozatot magatartásával súlyosan sértette,
- az alapszabály rögzíti a kizárásra vonatkozó eljárási szabályokat,
- bármely tag vagy egyesületi szerv kezdeményezte ezt az eljárást,
- a tag kizárásáról szóló határozatot írásba foglalták, azt indokolták, és a taggal közölték [Ptk. 3:70. § (1)–(2)]. Az indokolásnak ki kell térnie a kizárást megalapozó körülményekre, a fellebbezés gyakorlására az egyesületi szervhez – amennyiben az alapszabály erről rendelkezik –, valamint a kizáró határozat bírói megtámadására.

Az, hogy a tag magatartása az egyesület számára elfogatható-e, az szuverén, autonóm döntés. A bíróság az egyesület döntését nem mérlegelheti, nem vizsgálhatja felül, nem minősítheti, csak az alapszabállyal való összhangját vizsgálhatja. Az egyesület jogosult dönteni arról, hogy számára tagjának tevékenysége elfogadható-e (BH2012. 128., BH2010. 160.).

Sportegyesület

Abban az esetben, ha a fentebb említett szabályok szerint alapított olyan egyesületről van szó, amelynek alaptevékenysége a sporttevékenység szervezése, valamint a sporttevékenység feltételeinek megteremtése, akkor sportegyesületről beszélünk [Sporttörvény 16. § (1)]. E szerint a sportegyesület a magyar sport hagyományos szervezeti alapegysége, a versenysport, tehetséggondozás, szabadidős tevékenység alapvető műhelye [Sporttörvény 16. § (2)]. Ezek a szervezetek jogszabályi megfelelésük esetén állami támogatásban is részesíthetők. Amennyiben ilyen egyesületet hozunk létre, azt elnevezésében is fel kell tüntetni. Alapvetően ugyanazok a szabályok vonatkoznak működésükre, mint az egyesületeknél említett szabályok, Eltérések az esetlegesen igényelt és felhasznált állami támogatásból adódhatnak (Sporttörvény 17. §).

Alapítvány

Az alapítvány szintén a Ptk.-ban szabályozott jogi személy, amely az egyesülethez hasonlóan civil szervezetnek is minősül. Az alapítvány olyan jogi személy, amelyet az alapító vagy alapítók tartós célra hoznak létre, azzal a szándékkal, hogy az alapító vagyoni hozzájárulásából egy közérdekű vagy más – tartós – cél megvalósuljon, az alapítvány által folytatott tevékenységen keresztül (Ptk. 3:378. §).

Az alapítvány létrehozásának az alapja az alapítványrendelés egyoldalú jognyilatkozata – alapító okirat (Ptk. 3:391. §). Ebben az alapító vagy az alapítók meghatározzák az alapítvány célját, az alapítvány vagyonát, valamint az alapítvány szervezetét. Az alapítvány, megalapítását követően nem más, mint egy célvagyon, amely vagyon az alapító által kijelölt szervnek az alapító okiratban meghatározott célra kell fordítania.

Alapítvány célja

A cél az alapítvány legfontosabb és legmeghatározóbb eleme. A Ptk. szerint alapítvány csak meghatározott, tartós célra hozható létre (Ptk. 3:378. §). Ez azt jelenti, hogy az alapító nem egy alkalmi támogatásra, hanem hosszú távú közérdekű vagy magánérdekű tevékenység folytatására ruházza át a vagyont az alapítványra. A cél lehet közérdekű vagy magánérdekű is. A közérdekű cél gyakoribb, mely lehet oktatás, képzés támogatása (pl. ösztöndíjak), tudományos kutatás előmozdítása, környezetvédelem, egészségügyi ellátás, betegellátás támogatása, kultúra, művészetek és természetesen a sport fejlesztése.

A magyar jog lehetőséget ad arra is, hogy valaki például családtagjai támogatására hozzon létre alapítványt. Ez ritkább, és szigorúbb feltételek mellett tehető meg, különösen, ha az alapító befolyással marad az alapítvány működésére (Ptk. 3:386. §).

Alapítvány gazdálkodása

Az alapítvány, csakúgy, mint az egyesület, nem alapítható gazdasági tevékenység céljára (Ptk. 3:379. §). Gazdasági tevékenységet folytathat, amennyiben az közvetlenül összefügg az alapítványi cél megvalósításával. Miután civil szervezetről beszélünk, ezért természetesen a nyereséget nem oszthatja fel az alapítók között, azt az alapítvány céljának megvalósítására kell fordítania.

Vagyoni juttatás teljesítése

Az alapító (vagy több alapító közösen) vagyont kell, hogy rendeljen az alapítványhoz (Ptk. 3:382. §). Ez lehet pénzbeli vagy nem pénzbeli hozzájárulás (pl. ingatlan, ingó dolog, értékpapír, jog, követelés stb.) A törvény nem határoz meg minimum összeget, de a bíróság csak akkor jegyzi be az alapítványt, ha a vagyoni juttatás reálisan alkalmas a kitűzött célok elérésére. A vagyont az alapító okiratban rögzített határidőig kell az alapítványnak átadni. Ha a vagyoni juttatás nem teljesül időben, akkor az alapító kötelezhető a teljesítésre, vagy a bíróság megszüntetheti az alapítványt.

Az alapítványi vagyon kezelése és az alapítvány kezelő szerve

Az alapítvány részére átadott vagyon az alapítvány céljának megvalósítását szolgálja, és önálló jogi személyhez, vagyis az alapítványhoz tartozik – nem marad az alapító tulajdonában. A vagyont célhoz kötötten kell felhasználni. A felhasználás módját és kereteit a kuratórium határozza meg, az alapító okiratban foglaltak szerint.

A kuratórium az alapítvány vezető szerve, amely a működés és a vagyonkezelés felett rendelkezik. Tagjait az alapító jelöli ki (alapító okiratban) (Ptk., 3:384. §). Minimum egy, de általában 3–5 tagból áll. Önállóan jár el az alapítvány ügyeiben – felel a működésért, a gazdálkodásért és a célok megvalósításáért. Az alapító lehet ugyan a kuratórium tagja, de többségi befolyással nem rendelkezhet.

Civil szervezetek nyilvántartásba vétele

Az egyesület és alapítvány létrejöttéhez is szükséges a bírósági nyilvántartásba vétel, melyhez a nyilvántartásba vételi kérelmet az ahhoz tartozó kötelező mellékletekkel együtt a székhely szerint illetékes törvényszékhez kell benyújtani. A bíróság lefolytatja a szükséges nyilvántartásba vételi eljárást, és pozitív elbírálás esetén a bírósági nyilvántartásba vétel jogerőre emelkedését követően kezdheti meg a működését, mint jogi személy. Ettől az időponttól kezdve szerepel a szervezet a civil szervezetek országos névjegyzékében, melyet az Országos Bírósági Hivatal vezet, és tartalma bárki számára elektronikusan hozzáférhető, (Országos Bíróságai Hivatal, n. d.) nyilvános, tartalmazza a szervezet alapvető adatait.

Tekintettel arra, hogy a nyilvántartásba vétel és a nyilvántartás vezetése alapvetően eljárásjogi kérdés és a bíróságok által végzett feladat, az ehhez szükséges szabályokat a Civil eljárási törvény tartalmazza.

Megjegyzendő, hogy már évek óta zajlik az a jogalkotási folyamat, mely a különböző típusú jogi személyek nyilvántartását egységesíteni kívánja. Ez egy új, modern architektúrán alapuló rendszer, melynek célja az ügyfélbarát, digitális ügyintézés biztosítása a cégalapítás, -módosítás és -megszüntetés folyamataiban. A nyilvántartás egységesítéséről és a kapcsolódó informatikai rendszerről a jogi személyek nyilvántartásáról szóló 2025. évi LIX. törvény rendelkezik (továbbiakban: Jsznytv.), mely jelen ismeretek szerint 2027. január 1. napján lép hatályba.

Gazdasági társasági formák – Korlátolt felelősségű társaság és betéti társaság

Ha profitorientált tevékenységi formában gondolkodunk, akkor a hétköznapi nyelven vállalkozás fogalom alatt említhető szervezetek, formák jöhetnek szóba. Egy vállalkozás alapvető jellemzője, hogy kockázatot vállal, vagyoni felelősséggel, hosszútávú fennmaradásra törekszik, ezért tartós célt határoz meg. Tehát gazdasági tevékenységre létrejött szervezet, amely nyereség elérése érdekében saját nevében tesz meg jognyilatkozatokat, kockázatot vállal, és ezért önálló vagyoni felelősséggel tartozik [Ptk. 3:88. § (1)].

A vállalkozások lehetek egyéni, és társas vállalkozások. A társas vállalkozások tulajdonképpen a gazdasági társaságok, mely lehet betéti társaság (bt.), közkereseti társaság (kkt.), korlátolt felelősségű társaság (kft.), részvénytársaság (rt.). Ezek közös jellemzője, hogy a tulajdonosok vagy tagok között megoszlik az üzleti kockázat, valamint a tevékenység következtében elért nyereség is. Alapvető jogi szabályozásuk ezeknek a társas vállalkozásoknak is a Ptk-ban kapott helyt.

Ahhoz, hogy gazdasági társaságot alapítsunk, legalább két alapítóra van szükség – kivéve az egyszemélyes társaságokat, így egyszemélyes kft. és rt. Esetünkben, amely gazdasági társaságok szóba jöhetnek, az a kft. (Ptk. 3:159. §), illetve a bt (Ptk. 3: 154. §), illetve, ha egyedül szeretnénk céget alaptani, akkor kizárólag a kft. jöhet számításba (Ptk. 3:208. §). Abban az esetben, ha többen vagyunk, általában az alapításhoz szükséges pénzösszeg lehet meghatározó, amelyet jogszabály határoz meg. Kft. esetében az induló tőkeminimum hárommillió forint [Ptk. 3:161. § (4)], bt. esetében ez a minimum összeg viszont nincs meghatározva.

A gazdasági társaság alapításához valamennyi tag vagyoni hozzájárulása szükséges, melyet induló vagyonként bocsátanak a társaság rendelkezésére. A vagyon pénzbeli és nem pénzbeli hozzájárulásból, más néven apportból áll. Az apport bármilyen értékkel rendelkező dolog, szellemi alkotás (például találmány, szabadalom), vagyoni értékű jog (például bérleti jog, használati jog, licenc) lehet. Apportál-

ható az adós által elismert vagy jogerős bírósági határozaton alapuló követelés is. Az apportot a társaság tagjai értékelik, fogadják el. Az apportot biztosító tagok öt évig felelnek az apport értékéért (Ptk. 3:10. §). A társaságba bevitt vagyon az alapítást követően a létrejött társaság tulajdonába kerül. A működés során a cég gazdálkodásának eredményességétől függően a vagyon értéke gyarapodhat, de csökkenhet is (nyereséges vagy veszteséges gazdálkodás). A bevitt vagyon nem követelhető vissza, legfeljebb az azt megtestesítő üzletrész, vagyoni betét, részvény értékesíthető, illetve a megszűnést követően a követelések kielégítése után fennmaradó vagyon a tagoknak szétosztható [Ptk. 3:88. § (2)].

Fontos különbség még a két vállalkozási forma között, hogy kft. esetében a tagok a társasággal szemben támasztott követeléseikért csak a bevitt vagyonuk értékéig felelnek (Ptk. 3:162. §). Bt. esetében viszont meg kell jelölni egy kültagot, és egy beltagot. A kültag csak az általa vállalt vagyoni összeg erejéig felel a társasággal szemben támasztott követelésekért, a beltag viszont teljes vagyonával felelősséggel tartozik (Ptk. 3: 154. §). Fontos megjegyezni azt is, hogy aki egy vállalkozásban korlátlan felelős tag, egyidejűleg hasonló felelősséget másik vállalkozásban nem vállalhat [Ptk. 3:90. § (1)].

Miután a Sporttörvény tartalmazza a sportvállalkozás fogalmát, szükséges megemlíteni. Így akkor, ha a gazdasági társaság cégjegyzékbe bejegyzett főtevékenysége sporttevékenység akár egy, akár több sportágban, sportvállalkozásról beszélhetünk (Sporttörvény 18. §). Tekintettel arra, hogy semmilyen külön szabályozást nem állapít meg e szervezetekre, így teljes mértékben a gazdasági társaságokra vonatkozó szabályok alkalmazandók rájuk.

Fontos lehet azonban a sport területén képesítéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről szóló kormányrendelet [(157/2004. (V.18.) Korm. rendelet] azon rendelkezése, mely szerint azok a gazdasági társaságok, amelyeknek bejegyzett fő tevékenysége „egyéb sporttevékenység", „máshová nem sorolható egyéb szórakoztatás, szabadidős tevékenység" vagy „fizikai közérzetet javító szolgáltatás", egészségmegőrző és sportszakmai tanfolyamok vezetésére munkaszerződést, megbízási szerződést csak olyan személyekkel köthetnek, akik sportoktató, sportedző, rekreációs mozgásprogramvezető- animátor, aquatréner, fitneszinstruktor, gyermekkori mozgásprogramvezető, orientális táncoktató, személyi edző, szenior tréner és wellnesstanácsadó szakirányokban, szakedző, okleveles szakedző, testnevelő tanár, okleveles testnevelő tanár, okleveles gyógytestnevelő tanár vagy gyógytornász képesítéssel rendelkeznek [157/2004.(V.18.) Korm. rendelet 2. §].

Jogi személy nevének kiválasztása

Ha eldöntöttük, hogy melyik gazdasági társaságot választjuk, nevet kell választanunk az adott társasági formának. Mielőtt véglegesítjük a cégnév választását, érdemes több adatbázisban is ellenőrizni, hogy a név szabad-e, beleértve a cégjegyzéket, védjegy adatbázisokat, és az online domain elérhetőséget. A Cégszolgálat (www.e-cegjegyzek.hu) információt ad arról kérelemre, hogy az adott név szerepel-e a cégnyilvántartásban, vagy nem áll-e foglalás alatt. Ugyanis, ha megtetszik egy cégnév, akkor élhetünk a névfoglalás lehetőségével kérelemre. Ennek kellékeit és a nyomtatvány mintáját a 2006. évi V. törvény állapítja meg (2006. évi V. törvény a cégnyilvánosságról, a bírósági cégeljárásról, és a végelszámolásról; továbbiakban: Ctv.). Ha a kérelem alapján a név lefoglalható – a szükséges vizsgálatok lefolytatását követően –, a cégbíróság erről végzéssel határoz. A foglalás időtartama 60 nap, a következmény pedig az, hogy ez idő alatt más jogalany ezzel a cégnévvel a cégnyilvántartásba nem jegyezhető be.

A cégnévnek legalább a választott cégforma megnevezését kell tartalmaznia, valamint azt, hogy a cég tevékenysége alapvetően mire irányul. A cégnév (első helyen) vezérszót is tartalmazhat, amely elősegíti a cég azonosítását, más, azonos vagy hasonló tevékenységű cégtől való megkülönböztetését. Idegen nyelvű kifejezés, rövidítés és mozaikszó is lehet – latin betűkkel feltüntetve. A vezérszón kívül a cégnévben csak magyar szavak szerepelhetnek (Ctv., 3. §).

A választott név nem lehet olyan, amely sérti más védjegyoltalmát. Ezért érdemes ellenőrizni a védjegy adatbázisokat, hogy a kívánt név nem védett-e már valamilyen formában.

Cégbejegyzés folyamata

A bt. és a kft. alapításának menete között nincs különbség. Alapesetben mindkét gazdasági társaság bejegyeztethető a cégalapításhoz használt szerződésmintával (Ctv., 36. §). Ezek megtalálhatóak az Igazságügyi Minisztérium Céginformációs és az Elektronikus Cégeljárásban Közreműködő Szolgálat honlapján (Céginformációs és az Elektronikus Cégeljárásban Közreműködő Szolgálat, n. d.1). Ezek letöltése után pontosan láthatjuk, hogy melyek az alapításhoz szükséges adatok és dokumentumok.

A gazdasági társaság bejegyzésnek folyamatát cégeljárásnak nevezzük. A cégeljárásban kötelező a jogi képviselet, azaz a kérelmet csak a cég jogi képviselője (jogtanácsos, ügyvéd) nyújthatja be. A cégbejegyzésre irányuló eljárás a cégbíróságon történik, cégbejegyzésre irányuló kérelem alapján, melyet elektronikus úton kell benyújtani. A cégbíróság a benyújtott kérelmet a kötelező

mellékletekkel együtt a beérkezést követő nyolc munkanapon belül megvizsgálja – szükség esetén hiánypótlási eljárás kezdeményez –, és tizenöt napon belül dönt a cég bejegyzéséről vagy elutasításáról. Egyszerűsített cégeljárás során a kkt., bt., kft., zrt. bejegyzésére egy munkaórán belül kerül sor. Egyszerűsített cégeljárást akkor alkalmazhatunk, ha a céget szerződésmintával alapítják (Ctv., 48. §).

A cégeljárás a jogtanácsosi és ügyvédi díjon kívül egyéb kiadásokkal jelenleg nem jár.

A sikeres alapítási folyamat a cégbejegyzési eljárással zárul, melyet a cégbíróság nyilvánosságra hoz, vagyis közzéteszi a Cégközlönyben. A cégbejegyzés ún. konstitutív hatályú, vagyis nem a társasági szerződés megkötésének napjával, hanem a cégbejegyzés napjával jön létre. A cégbíróságon bejegyzett cégekről a Céginformációs Szolgálat nyújt információt cégkivonat, cégmásolat, cégbizonyítvány formájában, melyért külön eljárási illetéket kell fizetni. Fontos megjegyezni, hogy a cégekkel kapcsolatos alapadatokról azonban ingyenesen tájékozódhatunk a Céginfóban (Céginformációs és az Elektronikus Cégeljárásban Közreműködő Szolgálat, n. d.2).

A cégbejegyzési eljárással kapcsolatban itt is szükséges megemlíteni, hogy a nyilvántartások egységesítése miatt változások várhatóak 2027. január 1-től.

Egyéni vállalkozás

Az egyéni vállalkozás indítása nagyságrendekkel egyszerűbb, mint a legtöbb más vállalkozási forma. Épp ezért szokták ezt választani a kezdő vállalkozók. Egyszerű vele elindulni és a vállalkozás növekedésével akár át is válthatunk egyéb társas vállalkozásra, de egy egyéni vállalkozás is hosszú ideig kiszolgálhatja igényeinket. Jogszabályi rendelkezéseit az egyéni vállalkozóról és egyéni cégről szóló 2009. évi CXV. törvény (továbbiakban: Evectv.) tartalmazza.

Számos előny szól az egyszerűsített adminisztráció mellett egy egyéni vállalkozás esetében:

- díjmentesen indítható, csak járulékos költségek merülnek fel,
- alacsony ráfordítással fenntartható,
- nincs szükség törzstőkére,
- nem szükséges alkalmazottakat foglalkoztatni,
- az egyéni vállalkozó egyedül dönt a vállalkozás ügyeiben,
- szüneteltethető a tevékenység.

Viszont fontos hangsúlyozni az egyéni vállalkozás azon hátrányát, hogy az egyéni vállalkozó tevékenységi körében vállalt kötelezettségeiért teljes vagyoná-

val felel (Evectv., 15. §), szemben az korlátolt felelősségű társasággal, a bt. kültagjával, valamint az egyesülettel szemben.

Az egyéni vállalkozónak a következő feltételeknek kell megfelelnie:

- Magyar, EU-s állampolgár, EGT tagország állampolgára vagy letelepedési engedéllyel rendelkező harmadik országbeli állampolgár.
- 18. életévét betöltötte.
- Nem áll cselekvőképességet kizáró vagy korlátozó gondnokság alatt.
- Korábban még nem létestett egyéni vállalkozói jogviszonyt.
- Az adott személy nem korlátlanul felelős tagja más gazdasági társaságnak.
- Illetve alapvetően a büntetett előélet számos formája is kizáró ok (Evectv., 3. §).

A vállalkozás indításnak nincsen díja, valamint teljesen illetékmentes.

Egyéni vállalkozás indítására kétféle lehetőség van. Egyrészt hagyományos módon, személyes ügyintézéssel, vagy online Ügyfélkapun keresztül (Evectv., 4. §).

Székhelyre a vállalkozásnak mindenképpen szüksége lesz. A székhely alapvetően ugyanazt a funkciót tölti be, mint jogi személyek esetében, az az a hely, ahová a vállalkozás be van jegyezve, hivatalosan itt őrzik a vállalkozással kapcsolatos dokumentumokat és Ügyfélkapun kívül ide érkeznek a hivatalos levelek is.

A tevékenységi kör nem más, mint az az üzleti tevékenység, amit az egyéni vállalkozás keretein belül végezni fog az illető. Ebben segítségünkre lesz a TEÁOR számok listája (teaorszamok.hu. (n. d.), melyben minden tevékenység kategorizálva van, így könnyen megtalálhatjuk, hogy milyen tevékenységi köröket is érdemes felvenni. Egy főtevékenységet kell választani. Ez az a tevékenység, ami a munkaidő legnagyobb részét fogja kitenni, míg minden más ezen kívüli tevékenység melléktevékenységnek számít.

Ami viszont fontos a tevékenységekkel kapcsolatban, hogy vannak köztük olyanok, amelyek végzése engedélyhez kötött. Ez legtöbbször valamilyen képesítés meglétéhez van kötve, vagy önkormányzati bejelentéshez. Engedélyköteles tevékenységet választva nem feltétlenül kell rendelkezni a szükséges képesítéssel akkor, ha olyan alkalmazottat foglalkoztatunk, aki rendelkezik azzal (Evectv., 15–16. §).

Fentebb bemutatott szervezeti formák közötti különbséget, valamint azok előnyeit és hátrányait szemlélteti a *2. táblázat.*

2. táblázat. Vállalkozási formák és lehetőségek Magyarországon, azok létesítésével (alapító okirat, alapításhoz szükséges személyek száma, alapításhoz szükséges vagyon), vállalt kötelezettségért való helytállás és ügyvédkényszer szerint.

	Egyesület	**Gazdasági társaság**		**Egyéni vállalkozó**
		Bt.	**Kft.**	
Alapításhoz szükséges okirat	Alapszabály	Társasági szerződés		Nincs
Alapításhoz szükséges személyek száma	Tíz fő.	Minimum két fő.	Minimum két fő, kivéve egyszemélyes kft.	Egy fő.
Alapításhoz szükséges vagyon	Nincs törvényi minimum.	Nincs törvényi minimum.	Minimum 3 millió forint.	Nincs törvényi minimum.
Vállalt kötelezettségekért való helytállás	Egyesület a saját vagyonával felel. A tagok nem felelnek.	Beltag: a betéti társaság saját vagyonán felül, saját vagyonával is korlátlanul köteles helytállni. Kültag: csak a bevitt vagyonával felel.	A vállalt kötelezettségeiért a kft. a saját vagyonával felel. (egy személyes kft-nél is).	Egyéni vállalkozó a saját vagyonával korlátlanul köteles helytállni.
Ügyvédkényszer	Nincs	Van	Van	Nincs

Szerződések joga

Bevezetés a polgári jogi szerződések világába

A szerződések a mindennapi életünk részei – sokszor úgy is, hogy észre sem vesszük. A polgári jog szerint szerződést akkor kötünk, amikor két (vagy több) fél vagyoni vagy személyi ügyeik vonatkozásában megegyeznek valamiben, és vállalják, hogy teljesítik a megállapodás feltételeit. Ez lehet szóban, írásban, vagy akár ráutaló magatartással – például amikor bemegyünk egy boltba, és megvásárolunk egy terméket.

A polgári jogi szerződések célja, hogy rendezzék a felek közötti jogokat és kötelezettségeket. A hétköznapokban szerződést kötünk például adásvételkor (amikor tulajdont szerzünk egy könyvre, autóra vagy lakásra), bérleti jogviszonyban (albérlet, ingatlankiadás vagy eszközbérlés), munkaviszony létesítésekor, vállalkozási jogviszonyban (például fodrász vagy edző igénybevételekor), illetve megbízási szerződés esetén, amikor ügyvédet vagy könyvelőt bízunk meg. Ezek a megállapodások nem csupán jogi formalitások, hanem segítenek abban, hogy a felek tisztában legyenek a jogaikkal, a kötelezettségeikkel, és hogy vitás helyzetekben legyen mihez nyúlni. A polgári jog célja tehát az, hogy a hétköznapi élet ügyeit átlátható, szabályozott keretek között tartsa.

A szerződésekre vonatkozó szabályok a Ptk. Hatodik Könyvében helyezkednek el. E könyv első részében találkozhatunk azokkal az általános szabályokkal, amelyek valamennyi szerződésre alkalmazhatóak, függetlenül attól, hogy melyik nevesített szerződésről beszélünk. A Hatodik Könyv második részében pedig megjelennek az egyes szerződéstípusok, ahol a jogalkotó már a szerződés fajtájának megfelelő részletszabályokat fekteti le.

Ahhoz, hogy a szerződésekről külön beszéljünk, szükséges néhány alapvető rendelkezés bemutatása.

Ki köthet szerződést?

Szerződés alanya bárki lehet, akár természetes, akár jogi személy, azonban szerződés megkötésére az a személy jogosult, aki cselekvőképességgel bír. Cselekvőképes az a személy, aki 18. életévét betöltötte, és nem áll a bíróság által cselekvőképességet korlátozó vagy kizáró gondnokság alatt. Példakánt említhetünk egy kft.-t, mely esetben a szerződés feltételeiben megállapodni, a szerződést aláírni a jogi személy képviselője fogja, mert csak neki van cselekvőképessége, de a szerződés alanya maga a jogi személy lesz, a képviselő által megtett jognyilatkozat a jogi személyt jogosítja, illetve kötelezi (Barzó, 2014).

A szerződés fogalma

A szerződés legalább két fél egybehangzó akaratnyilatkozata, amely alkalmas arra, hogy jogi hatást váltson ki (Ptk. 6:58. §). Tehát ahhoz, hogy a felek között létrejöjjön a szerződés, a szerződés lényeges tartalmi elemeiben való kölcsönös, egybehangzó megállapodás szükséges. Lényeges elem az, amelyet jogszabály egy adott szerződésnél annak minősít, illetve az is lényeges eleme lehet a szerződésnek, amely valamelyik félnek annyira fontos, hogy ebben való megállapodás

nélkül nem is kötné meg, vagy nem ilyen tartalommal kötné meg a szerződést (Vékás, 2022).

A szerződés alakisága

A megállapodás vagy szerződés megkötése történhet szóban, ráutaló magatartással vagy írásban. Amikor veszünk egy kiló almát a piacon, akkor az adásvételi szerződés megkötése szóban történik. Ha egy italautomatából vásárolunk egy doboz üdítőt, akkor ráutaló magatartással jött létre a szerződés a vevő és az italautomatát üzemeltető között. Tehát téves az a társadalomban elterjedt közhiedelem, hogy a szerződés csak akkor jöhet létre, ha a felek az leírják. Kevés olyan szerződés van, ahol a Ptk. kötelező írásbeliséget ír elő[2] a szerződés érvényes létrejöttéhez. Nyilvánvaló, hogy bizonyíthatósági eszközként az írásba foglalt szerződés leginkább felhasználható (Vékás, 2022).

A Ptk. írásbeli nyilatkozat alatt az egyszerű írásbeliséget érti, ami azt jelenti, hogy a nyilatkozattevő nyilatkozata írásba van foglalva – akár saját kézzel, akár nyomtatott formában –, és a nyilatkozattevő azt saját aláírásával látja el. Tehát az egyszerű írásbeliséghez nem szükséges két tanú jelenléte, aláírása vagy ügyvédi ellenjegyzés.

Szerződés tartalma

A felek a szerződés tartalmát többnyire saját belátásuk szerint alakíthatják (Ptk. 6:59. §). Vannak olyan rendelkezések, amelytől a felek nem térhetnek el, még egyező akarattal sem. Ezekre a rendelkezésekre azért van szükség, hogy egyik fél érdeke se csorbuljon, illetve védjük a gyengébb felet a polgári jog vagyoni viszonyaiban. Ezen túl azonban a felek saját igényeiknek megfelelően állapodhatnak meg a szerződés részleteiben. Ezt követően a szerződést tartalmának megfelelően kell teljesíteni, amennyiben attól valamelyik fél eltér anélkül, hogy ki tudná menteni magát (Ptk. 6:142. §), szerződésszegést követ el, melynek jogi következményei vannak.

Szerződés megszűnése

Amennyiben a felek a szerződésben foglaltaknak megfelelően teljesítik a szerződést, akkor a szerződés a felek között megszűnik. Ez alól kivételek azok a szerződések, ahol a teljesítés folyamatos – mint például a bérleti szerződés.

[2] Ilyen például a kezesi szerződés, a bizalmi vagyonkezelési szerződés vagy a tartási szerződés.

Ha még nem történt egyik fél részéről sem teljesítés, vagy a teljesített szolgáltatást teljes mértékben vissza tudják szolgáltatni, akkor a felek közös megegyezéssel felbonthatják a szerződést. Abban az esetben, ha valamelyik fél szerződésszegést követ el, akkor erre hivatkozva a szerződésszegést elszenvedett fél egyoldalú nyilatkozattal elállhat a szerződéstől. Fontos megjegyezni, hogy az elálló fél bizonyítja a szerződésszegés megtörténtét, illetve, hogy már nem áll érdekében a szerződés fenntartása (Ptk. 6:212. §). Mindkettő, a felbontás és az elállás is olyan helyzetet eredményez, mintha a szerződés a felek között létre sem jött volna. Ilyen esetben, ha már volt korábban a felek között teljesítés, azt maradéktalanul vissza kell szolgáltatni. Példával szemléltetve: a felek kötöttek egy adásvételi szerződést, melyben vevő megvásárolt az eladótól egy szobakerékpárt. A szerződés alapján a kerékpár átadásra is került, és a vételárat is kifizette a vevő. Később közösen azonban úgy döntenek, hogy felbontják a szerződést, akkor a már kifizetett vételárat teljes mértékben vissza kell fizetni, és a szobakerékpár is visszajár eredeti tulajdonosának.

Olyan szerződések esetében, amely tartós, folyamatos jogviszonyt hoz létre a felek között, és határozatlan időre jött létre, lehetősége van bármelyik félnek a szerződésből való kilépésre. Ennek megfelelően, rendes felmondással, bármelyik fél a jövőre nézve felmondhatja a szerződést (Ptk. 6:213. §). Ekkor a felek a szerződés megszűnésének időpontjára elszámolnak egymással. Tipikusan ilyen a határozatlan időre kötött bérleti szerződés. Bármikor, bármelyik fél indokolás nélkül felmondhatja a Ptk-ban meghatározott felmondási idővel. A szerződés megszűnése napjáig a bérlő fizeti a bérleti díjat, a bérbeadó pedig biztosítja a dolog bérletét. A szerződés megszűnésekor a bérlő visszaadja a bérlemény tárgyát a bérbeadónak, és ha keletkezett költség, esetleg kár, akkor azzal elszámolnak egymással. Ha tartós jogviszony esetén valamelyik fél szerződésszegést követ el, akkor a másik fél indokolással, azonnali hatállyal, felmondási idő nélkül felmondhatja a szerződést. Példaként említve: ha a bérlő rongálja a bérlemény tárgyát, és felszólítást követően nem hagy fel ezzel a tevékenységgel, akkor felmondási idő nélkül, azonnali hatállyal felmondhatjuk a szerződést. Ha szerződésszegés következtében azonnali hatállyal mondunk fel egy szerződést, nagyon fontos, hogy mindig írásban tegyük azt meg, és a felmondás mindenképpen tartalmazza a felmondás pontos okát. Ez a későbbiek során a bizonyítás könnyebbsége miatt szükséges. Megjegyzendő, hogy ez szerződési típusonként változhat.

Az adásvételi szerződés

Adásvételi szerződést akkor érdemes kötni, amikor valamilyen dolgot – például ingatlant, járművet, értékes tárgyat – véglegesen szeretnénk megvásárolni vagy

eladni, és ezzel a tulajdonjog is átszáll egyik félről a másikra. A szerződés rögzíti, hogy mit adnak el, mennyiért, mikor, és milyen feltételekkel. Ez különösen fontos, ha nagy értékű dologról van szó, vagy ha a jövőben bármilyen vita merülne fel. Ha az adásvételi szerződést megkötjük, és a tulajdonjog átszáll, attól kezdve viseli az új tulajdonos a dologgal kapcsolatos terheket, adókat, költségeket és károkat.

Az adásvétel a mindennapjainkban leggyakrabban előforduló szerződéstípus. A tulajdonátruházó szerződések alapja. Adásvételi szerződést kötünk, ha veszünk egy kiló kenyeret a boltban, és akkor is, ha egy több millió forintot érő személygépkocsit, vagy akár egy ingatlant vásárolunk. Tehát minden egyes nap adásvételi szerződések tömegét kötjük. Elsődleges célja a tulajdonos (eladó) tulajdonát képező dolog tulajdonjogának átruházása egy másik személyre (vevő) (Ptk. 6:215. §).

Az adásvételi szerződés minimális tartalmi elemei

Az adásvételi szerződés minimum tartalmi elemei a következők: felek meghatározása; szolgáltatás tárgyának pontos meghatározása; vételárban való megegyezés; valamint a tulajdonátruházási szándék (Fuglinszky-Tőkey, 2018). E négy minimális tartalmi elemben való megállapodás szükséges ahhoz, hogy létrejött adásvételi szerződésről beszélhessünk. Így, ha veszünk egy személygépkocsit, akkor meg kell határozni a vevő és az eladó személyét, beazanosítható módon meg kell határozni, hogy melyik autóról van szó, és pontosan meg kell határozni a kialkudott vételárat. Az adásvételi szerződés alanya bárki lehet, de eladói oldalon fontos megemlíteni azt az alapvető szabályt, hogy tulajdonjogot kizárólag tulajdonostól lehet szerezni. Ebből kiindulva eladói pozícióban kizárólag a dolog tulajdonosa állhat.

Az adásvételi szerződés tárgya lehet ingó, ingatlan. A polgári jogban e két csoport között fontos különbséget tenni, mert a tulajdonos védelme szempontjából az ingatlanra vonatkozóan szigorúbb szabályok alkalmazása szükséges. Ahhoz, hogy adásvételi szerződés alapján a tulajdonátruházás megtörténjen, és a tulajdonosváltozás az ingatlannyilvántartásba bejegyzésre kerüljön, a szerződésnek meg kell felelnie az ingatlannyilvántartási törvény szabályainak is. A szerződésben az adásvételi szerződés tárgyát úgy kell meghatározni, hogy az kétséget kizáróan beazonosítható legyen (XXV. számú Polgári Elvi Döntés).

A vételár meghatározása szintén elengedhetetlen a szerződés létrejöttéhez. Ugyanis, ha a szolgáltatás ellenértéke nem vételár, hanem egyéb dolog, akkor csereszerződésről beszélünk, ha pedig nincs vételár, hanem ingyenesen kívánunk tulajdonjogot átruházni, akkor ajándékozási szerződésről van szó (XXV. számú Polgári Elvi Döntés).

A tulajdonátruházási szándéknak is ki kell tűnnie a szerződésből. Erre a legalkalmasabb szófordulat az „eladó eladja" „vevő megvásárolja". De természetesen bármilyen hasonló kifejezéssel, amelyből kitűnik az eladó és vevő egyértelmű tulajdonátruházási szándéka, alkalmas lehet erre (XXV. számú Polgári Elvi Döntés).

Fontos megemlíteni, hogy polgári jogban a szerződések nem a teljesítéssel jönnek létre, hanem a felek megállapodásával. Tehát nem kell a szerződés tárgyát a vevő birtokába adni és a vételárat kifizetni ahhoz, hogy a szerződés létrejöjjön, hanem elegendő a felek előbb felsorolt minimális tartalmi elemekben való megállapodás. Amikor ez megtörtént, onnantól kezdve a felek között a szerződés alapján keletkezik egy kikényszeríthető igény: vevő követelheti a dolog birtokának átadását, eladó pedig követelheti a vételár megfizetését.

Megállapodnak a felek abban, hogy eladó eladja vevőnek a tulajdonában álló személygépkocsit ötmillió forintért. A szerződést a felek 2024. június 30. napján aláírják, az eladó ugyanezen a napon vevő birtokába adja a személyépkocsit, de csak a vételár felét veszi át. Ebben az esetben a szerződés létrejött, és ha a vevő határidőben nem fizeti ki a vételár fennmaradó részét, akkor az eladó a vételár hátralékos részének kifizetését kérheti.

Mint azt korábban már említettük, a felek a szerződést a szerződés tartalmának megfelelően kötelesek teljesíteni. Ha bármelyik fél ezt megszegi, akkor szerződésszegés esetével állunk szemben (Ptk. 6:137. §). Ennek vannak tipikus esetei, de kizárólagos felsorolást nem lehet adni a szerződésszegés eseteiről. Két leggyakrabban előforduló fajtáját azonban szükséges megemlíteni.

Az egyik ilyen a késedelmes teljesítés esete (Ptk. 6:153. §). Bármilyen olyan esetben, amikor a teljesítésre vonatkozóan a felek határidőben vagy határnapban állapodtak meg, és azt a kötelezett elmulasztja, akkor késedelembe esik. Vegyük példaként, hogy vásároltunk egy futópadot, melynek leszállítását eladó 2025. július 21-ére vállalta. A futópad azonban eddig a határidőig nem érkezik meg. Ilyenkor az eladó megszegte a szerződést, késedelembe esett, melynek jogi következményei lehetnek. A jogosult – ha még érdekében áll – továbbra is követelheti a teljesítést. Ha időközben érdekmúlása következett be, és ezt bizonyítani is tudja, vagy a határidő fontosságáról az eladó is tudott, mert közölte vele a vevő, hogy július 28-án edzőtermet nyit, akkor az érdekmúlását nem kell bizonyítania, és elállhat a szerződéstől. Ez azt eredményezi, hogy a vételárat nem kell kifizetni, és a már esetlegesen korábban átadott vételár visszajár. Ilyenkor beszélhetünk fedezeti szerződésről is, ami azt jelenti, hogy a vevő kénytelen máshonnan beszerezni a futópadot. Amennyiben drágábban tudja beszerezni, akkor a két vételár közötti különbség megtérítését – jogszabály rendelkezései alapján – követelheti a szerződést szegő féltől, azaz az eredeti eladótól.

Abban az esetben is késedelemről beszélünk, ha a vevő nem fizeti ki határidőben a szerződésben meghatározott vételárat. Ilyenkor pénztartozás késedelmének esetéről beszélünk, amikor is az eladó – vagyis szerződés jogosultja – késedelmi kamatot követelhet. Ennek mértéke a késedelemmel érintett naptári félév első napján érvényes jegybanki alapkamat – kivéve, ha a felek másban állapodtak meg. Tehát ez változó szám, amelyről mindig a Magyar Nemzeti Bank honlapján tájékozódhatunk. Nincs jelentősége annak, hogy a kifizetéssel a fél miért késlekedik, késedelmi kamatot minden esetben lehet követelni.

Másik tipikus szerződésszegési esetkör a hibás teljesítés (Ptk. 6.157-167. §). Ilyenkor a szolgáltatás tárgyának minőségi hibájáról beszélünk. Maradva az előző példánál: leszállítja a futópadot határidőben az eladó, de használatot követően kiderül, hogy nem működik rendeltetésszerűen, tehát hibás a futópad. Ilyenkor a legfontosabb, hogy haladéktalanul jelezzük a hibát az eladó felé, méghozzá írásban – a bizonyítás megkönnyítése miatt. Ezt követően, ha a bizonyítás következtében kiderül, hogy a futópad gyári hibás volt, akkor a következő sorrendben érvényesíthetünk kellékszavatossági igényt: kijavítás, kicserélés, megfelelő árleszállítás, kijavíttatás az eladó költségén, és ha egyik sem lehetséges ezek közül, akkor a végén elállhatunk a szerződéstől. Fontos szabályozás, hogy jelentéktelen hiba miatt elállni nem lehet. Az elállás – már korábbiakban említettek alapján is – azt jelenti, hogy vissza kell adni a futópadot, és a vételár is visszajár.

Ezek a szerződésszegési esetek természetesen nemcsak adásvételi szerződés kapcsán fordulhatnak elő, hanem bármely szerződéssel összefügésben felmerülhetnek, ahol pénzösszeg teljesítése történik, vagy dolog átadása, vagy egyéb szolgáltatás teljesítése.

Sok esetben a szerződés megkötésekor sem a dolog birtokbaadása, sem pedig a vételár átadása nem történik meg. Azonban, hogy a felek megerősítsék szerződés szerinti teljesítési kötelezettségüket, foglaló átadásában állapodnak meg.

Foglaló

A gazdasági életben egyik legelterjedtebb szerződés megerősítéséül szolgáló eszköz a foglaló, mely a teljesítés meghiúsulását segíti megelőzni. Tipikusan adásvételi szerződés megkötésénél szoktuk alkalmazni.

A foglaló olyan pénzösszeg, amelyet a felek a kötelezettségvállalás megerősítésének jeléül adnak át, és ez a rendeltetés a szerződésből egyértelműen kitűnik (Ptk. 6:185. §). A gyakorlatban általában adásvételi szerződés vagy előszerződés megkötésekor adják át a foglalót, amely általában a vételár összegének 10–20%-a a felek megállapodásától függően. A fizetés természetesen nemcsak készpénz

átadásával a történhet, hanem – a Ptk. szabályaiból kiindulva – átutalással egyaránt. Fontos hangsúlyozni, hogy csakis akkor minősül foglalónak, ha a felek ezt kifejezetten kikötötték, és tisztában vannak annak jogkövetkezményeivel. A Ptk. nem követel meg írásbeliséget, de a bizonyítás megkönnyítése végett célszerű a foglaló átadását írásba foglalni (Vékás, 2022).

Álljon itt egy részlet egy ingatlan adásvételi szerződésből:

> Szerződő felek az ingatlan vételárát a kölcsönösen kialkudott tizenegymillió-háromszázezer forintban állapítják meg. A vételár megfizetése két részletben történik, az alábbiak szerint:
>
> Vevő az előszerződés aláírásával egyidejűleg ötszázezer forintot foglaló jogcímén készpénzben megfizetett Eladónak, aki a foglaló készpénzben történő átvételét jelen szerződés aláírásával elismeri és nyugtázza.
>
> Felek kijelentik, hogy a foglaló jogi természetével tisztában vannak, így a foglalót adó fél a szerződés neki felróható meghiúsulása esetén az adott foglalót elveszti, a foglalót kapó fél a szerződés neki felróható meghiúsulása esetén a kapott foglaló kétszeresét köteles visszatéríteni. A foglaló a szerződés teljesülése esetén a teljes vételárba beleszámít.
>
> Amennyiben a foglaló jelleg nem tűnik ki egyértelműen a felek megállapodásából, akkor az átadott pénzösszeg előlegnek minősül, és nem kapcsolódnak hozzá a foglaló szigorú szankciós következményei, melyek az alábbiak:
> – felek teljesítik a szerződést, akkor annak a félnek a tartozása, aki a foglalót adta, a foglaló összegével csökken, tehát a szerződés teljesítése esetén a foglaló beszámít a vételárba; példából kiindulva, a vevőnek 10 800 000 forintot kell megfizetnie eladó felé, és megszerzi az ingatlan tulajdonjogát [Ptk. 6:185. § (1)];
> – meghiúsul a szerződés olyan okból, amelyért egyik fél sem, vagy mindkét fél felelős, akkor a foglaló visszajár; Eladó visszaadja vevőnek az 500 ezer forint foglalót, mert közös megegyezéssel megszüntetik a szerződést;
> – foglalót adó fél érdekkörében felmerült okból hiúsul meg a szerződés, akkor az adott foglalót elveszíti; Vevő az átadott 500 ezer forintot nem kapja vissza, elveszíti, mert nem kapott hitelfolyósítást a banktól, és az ingatlant sem szeri meg, hiszen meghiúsul az adásvételi szerződés;
> – foglalót kapó fél érdekkörében hiúsul meg a szerződés, a kapott foglalót kétszeresen köteles visszafizetni; az Eladónak 1 millió forintot kell megfizetnie vevő felé, az ingatlan pedig az ő tulajdonában marad.

Utóbbi két esetben láthatjuk, hogy a jogalkotó kárpótolja a sérelmet szenvedett felt amiatt, hogy meghiúsult a szerződéstől várt eredmény. Mindezektől a sza-

bályoktól természetesen a felek közös megegyezéssel eltérhetnek az eset körülményeitől függően.

Bérleti szerződés

Bérleti szerződést akkor érdemes kötni, amikor valamilyen dolgot – például ingatlant, járművet, sporteszközt vagy egyéb vagyontárgyat – nem megvenni szeretnénk, hanem csak ideiglenesen használni, meghatározott időre és feltételek mellett. A bérleti szerződés rögzíti, hogy a bérlő mennyi ideig, milyen díjért és milyen módon használhatja a dolgot, mik a felek jogai és kötelezettségei.

Ez a forma akkor előnyös, ha nincs szándékunkban tulajdont szerezni, csak használni szeretnénk valamit egy adott időszakra – például lakásbérlés esetén, eszközkölcsönzésnél vagy nyaralás idejére bérelt autó esetén. Nem szeretnénk foglalkozni azzal, hogy ha meghibásodik, mert ilyen esetben – ha nagyobb hibáról van szó – nem a bérlő, hanem a bérbeadó kötelezettsége ezen hibák kiküszöbölése, megjavíttatása.

A bérleti szerződés a használati kötelmek alaptípusa, és a Ptk.-ban ez alatt a cím alatt kerül szabályozásra a lakásbérlet, haszonbérlet, illetve a haszonkölcsön szerződés is. Mindegyik szerződésben közös, hogy egy dolog használatának időleges átengedését szabályozza, ezért az esetek többségében tartós jogviszonyt valósít meg. Így bérleti szerződés az is, ha „kölcsönzünk" rövidebb időre egy kerékpárt vagy személygépkocsit, és az is, ha egy helyiséget vagy ingatlant hosszabb időre veszünk bérbe.

A Ptk. a bérleti szerződés alapján a feleket terhelő főkötelezettségeket határozza meg akként, hogy a bérbeadó köteles meghatározott dolgot időlegesen a bérlő használatába adni vagy használati jogot a bérlő részére időlegesen átengedni, a bérlő pedig ellenszolgáltatásként köteles bért fizetni [Ptk. 6:331. § (1)]. A Ptk. a bérleti szerződés lehetséges közvetett tárgyát kiterjeszti a dolgokon túl a jogok gyakorlásának átengedésére is: jog időleges átengedése is bérleti szerződésnek minősül. A használati szerződések szabályozása azonban a dolgok bérbeadására lett modellezve.

A bérleti szerződés létrejötte

A bérleti szerződés is akkor jön létre, ha a felek a szerződés lényeges elemeiben megállapodtak (Ptk. 6:63. §). A bérleti szerződés lényeges elemei a bérlet közvetett tárgya, az ellenszolgáltatás nyújtására irányuló kötelezettség, a bérleti díj meghatározása és a használat átengedése. Ha a szerződés létrejött, de a felek az ellenszolgáltatás mértékét nem határozták meg egyértelműen, vagy ellenszol-

gáltatásként piaci árat kötöttek ki, a teljesítési helynek megfelelő piacon a teljesítési időben kialakult középárat kell megfizetni [Ptk. 6:63. § (3)].

A használat fejében nyújtott ellenszolgáltatás jellemzően bérleti díj, tehát pénzszolgáltatás, azonban a Ptk. szabályai nem zárják ki, hogy az ellenszolgáltatást a felek más szolgáltatás nyújtásában határozzák meg (BH1995. 718).[3]

A szerződés tárgyának közvetlen tárgya a dolog birtokának és használatának időleges átengedése. A bérbeadó így ingó és ingatlan dolog bérbeadása esetén is akkor teljesíti a bérleti szerződésből fakadó alapvető kötelezettségét, ha a dolog birtokát a bérlőre átruházza (BH2006. 332.). A birtokbavétellel kapcsolatban a bérlőnek is megjelenik egy kötelezettsége, méghozzá a dolog birtokának átvétele. Ha ennek a kötelezettségének a bérlő nem tesz eleget, átvételi késedelembe esik (BH1994. 597.). Ez a kötelezettség azonban csakis az átvételre, így a birtokba lépésre vonatkozik, ugyanis a bérlőnek a dolog használata csak joga, de nem kötelezettsége. Ha bérbe veszek egy személygépkocsit, a tulajdonos nem kötelezhet arra, hogy azt feltétlenül használjam, akár az egész bérlet ideje alatt parkolhatok vele a telkemen.

A bérleti szerződés teljes időtartama alatt a bérbeadó szavatossággal tartozik azért, hogy a bérlő a dolgot rendeltetésszerűen használni tudja [Ptk. 6:332. § (1)]. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy a bérbeadott dolog hibátlanul működik. A bérbeadó szavatossága a bérleti szerződés teljes időtartamára kiterjed, tekintettel arra, hogy a bérbeadó szolgáltatása nemcsak a dolog átadását, hanem a rendeltetésszerű használat tűrését és annak biztosítását is magában foglalja. Ahhoz, hogy a bérelt dolog folyamatosan alkalmas legyen a rendeltetésszerű használatra egyrészt a bérbeadó által az ellenőrzés során feltárt hibák, hiányok kijavítását, pótlását jelenti, valamint szavatol azért, hogy a bérlőt e jogában jogellenes magatartásával ne akadályozza. Tehát ha egy személygépkocsit veszek bérbe, akkor annak a bérleti szerződés egész ideje alatt hibátlanul kell működni. Ha a gépkocsi időközben meghibásodik – annak ellenére, hogy a bérlő rendeltetésszerűen használta –, akkor a bérlő feladata annak kijavítása vagy esetlegesen kicserélése. Vagy ha ez nem lehetséges, és ezt a bérlő teszi meg saját költségén – a bérbeadó értesítését követően –, akkor a ráfordított költség megtérítését követelheti a bérbeadótól a bérleti szerződés megszűnésekor.

A bérlő általi használatnak a dolog rendeltetésével kell összhangban lennie – kivéve, ha a felek a megállapodásban ezt másként határozták meg [Ptk. 6:333. (1)]. A használat rendeltetésszerűségének megítélése során a közfelfogást kell irányadónak tekinteni. Amennyiben a bérlő a használat jogát ettől eltérően gyakorolja, akkor szerződésszegést követ el, és a szerződésszegésre vonatkozó

[3] I. Ingatlan bérleti díja nemcsak pénzben, hanem pl. az épület állagát fenntartó vagy javító, természetbeni munkavégzéssel teljesíthető szolgáltatásban is meghatározható.

általános szabályok szerint felel annak a kárnak a megtérítéséért, amely a rendeltetésellenes vagy szerződésellenes használat következménye.

A Ptk. általános szabályként mondja ki, hogy a bérbeadó hozzájárulása nélkül a bérelt dolgot a bérlő nem adhatja albérletbe, és annak használatát más jogcímen sem engedheti át harmadik személyeknek a bérbeadó engedélye nélkül. A bérbeadó engedélyének hiánya önmagában nem érinti a bérlő által harmadik személlyel kötött szerződés létrejöttét vagy érvényességét, hanem a bérlő szerződésszegését valósítja meg, és ezáltal a bérleti szerződés bérbeadó általi azonnali hatályú felmondását és – ha annak feltételei egyébként teljesülnek – kártérítési igényét alapozza meg.

A költségek viselését a szerződés céljából kiindulva osztja meg a jogalkotó. Azokat a költségeket, amelyek a mindennapi használattal szorosan összefüggnek a bérlőre telepíti, amelyek pedig hosszútávú fenntartásához, karbantartásához szükségesek, a bérbeadóra telepíti, ki rendszerint egyben a dolog tulajdonosa is. Így a dolog fenntartásával és a szerződésszerű használatra való alkalmasságának biztosításával kapcsolatos költségek és a dologgal kapcsolatos terhek (pl. adók) a bérbeadót terhelik. Összeségében elmondható, hogy a dolog fenntartásával járó kisebb kiadásokat telepíti a bérlőre [Ptk. 6:335. § (1)]. E rendelkezésektől a felek eltérhetnek, és a költségviselés szabályait a szerződésükben a szerződési szabadság általános korlátai között szabadon állapíthatják meg (BH1978. 532., EBH2004. 1028.). Ha maradunk a bérelt gépkocsi példájánál, akkor a bérlő költsége lesz például az üzemanyag-költség, a parkolási díj, az autópálya-matrica, a bérbeadó költsége a súlyadó megfizetése, a kötelező felelősségbiztosítás viselése, illetve esetleges javítási költségek viselése.

A bérleti díj megfizetése

A bérleti díj megfizetése a bérlő főkötelezettsége. A bérleti díj összegét és fizetési gyakoriságát a felek a szerződésben állapítják meg.

Ha a felek másként nem állapodnak meg, akkor a bérleti díjat időszakonként, előre kell megfizetni [Ptk. 6:336. § (1)]. Rendelkezni kell arról az esetről, hogy mi lesz a bérleti díjjal, ha a bérlő nincs abban a helyzetben, hogy a dolgot szerződésszerűen használni tudja. A díjfizetési kötelezettsége attól függ, hogy kinek az érdekkörében merül fel a használatot megakadályozó tényező. Ha a bérlő érdekköre, akkor természetesen fizetnie kell továbbra is a bérleti díjat (például lábtörés miatt hosszabb időre kórházba kerül). Ha viszont a bérbeadó érdekkörében bekövetkezett akadály miatt nem lehet használni a dolgot, akkor a bérlő bérleti díj megfizetése alól arra az időszakra, amikor ebből kifolyólag nem tudta használni a dolgot, mentesül (például meghibásodik a bérbe adott gépjármű, és

hosszabb ideig nem érkezik meg az alkatrész). Azt, hogy a használatot korlátozó ok a bérlő érdekkörén kívül áll-e vagy sem, objektív kritériumok alapján kell megállapítani. Abban az esetben, ha a bérlő a bérbeadó érdekkörébe tartozó, vagy mindkét fél érdekkörén kívül eső okból nem használhatja a dolgot, a bérbeadót a bérleti díj a használat akadályoztatásának időtartamára nem illeti meg. A bérlet időtartamához vagy a szerződés céljához képest jelentéktelen használatkiesés általában nem mentesíti a bérlőt a bérfizetési kötelezettsége alól.

A bérleti szerződés felmondása

A bérleti szerződés létrejöhet határozott vagy határozatlan időtartamra. A felmondás szempontjából is jelentősége van annak, hogy a felek a szerződést határozott vagy határozatlan időtartamra kötötték-e, mert határozott időre kötött szerződést rendes felmondással felmondani nem lehet, csakis szerződésszegésre történő hivatkozással. A határozatlan időre kötött bérleti szerződést viszont bármelyik fél rendes felmondással megszüntetheti. A Ptk. szabályai egyrészt rögzítik a felmondás közlésének a határidejét, másrészt pedig a bérleti szerződés megszűnésének az időpontját. Ha a felek a határozatlan időre létesített bérleti szerződésben:

- a bérleti díjat napi összegben határozták meg, a bérleti szerződés rendes felmondással másnapra;
- ha heti bérleti díjat határoztak meg, a hét végére, legkésőbb a tárgyhét első napján való közléssel;
- ha havi bérleti díjat határoztak meg, a hónap végére, legkésőbb a tárgyhónap tizenötödik napjáig való közléssel;
- ha pedig hosszabb időszakra vetítve határozták meg a bérleti díjat, legkésőbb a tárgyidőszak lejártát megelőző harmincadik napig való közléssel mondható fel jogszerűen [Ptk. 6:339. § (1)].

A Ptk. tehát a szerződés megszűnésének időpontját határozza meg, nem pedig a felmondás időpontját, meghatározott felmondási idővel.

Tehát ha a leggyakrabban előforduló havi bérleti díjban állapodtak meg a felek, és valamelyik fél a hónap végére szeretné felmondani a szerződést, akkor a felmondásnak legkésőbb a hónap 15. napjáig meg kell érkeznie a másik félhez. Ellenkező esetben csak a következő hónap végén fog megszűnni a szerződés, ami azt eredményezi, hogy addig kell biztosítani a bérlemény használatát, és fizetni a bérleti díjat.

Amennyiben a szerződés tárgya ingatlan vagy helyiség, akkor a felmondási idő hosszabb, hiszen, ha a hónap 15. napjáig megérkezik a felmondás, akkor a

következő hónap végére fog megszűnni a szerződés, tehát a minimum felmondási idő ilyen esetben másfél hónap (1993. évi LXXVIII. törvény a lakások és helyiségek bérletére, valamint az elidegenítésükre vonatkozó egyes szabályokról, 23. §).

Még egyszer szükséges megemlíteni, hogy a felek egyező akarattal mindkét esetben eltérhetnek, tehát elsődlegesen a szerződésben megállapított határidőket kell figyelembe venni.

Az adásvételi szerződés és a bérleti szerződés előnyeit és hátrányait áttekinthetően a *3.számú táblázat* tartalmazza.

3. táblázat. Az adásvételi szerződés és a bérleti szerződés előnyei és hátrányai.

Szerződés típusa	**Előnyök**	**Hátrányok**
Adásvételi szerződés	– A vevő véglegesen tulajdonos lesz. – A dolgot szabadon használhatja, átalakíthatja, eladhatja. –Hosszú távon gazdaságosabb, mint bérelni.	– Nagyobb kiadás egy összegben. – A vevő viseli a felelősséget (karbantartás, javítás). – Nehezebb lehet eladni vagy pénzzé tenni később.
Bérleti szerződés	– Alacsonyabb költség rövid távon. – Nem kell tulajdonossá válni, csak használni. – Rugalmas, időszakos használatra ideális. – A karbantartás gyakran a bérbeadó feladata. – A bérleti díj költségként elszámolható.	– A bérlő nem alakíthatja át vagy adhatja el a dolgot. – Hosszú távon drágább lehet, mint megvenni. – A használat időben korlátozott. – Ki lehet téve a bérleti díj emelkedésének.

Tevékenységkifejtő szerződések – vállalkozási és megbízási szerződés

A polgári jogban többféle szerződéstípus létezik, attól függően, hogy a felek mire vállalkoznak, milyen kötelezettségeket vállalnak egymással szemben. A tevékenységkifejtő szerződések olyan megállapodások, amelyekben az egyik fél valamilyen munkát, szolgáltatást, szakmai tevékenységet végez a másik fél számára – jellemzően díjazás ellenében. Ebbe a körbe tartozik többek között a vállalkozási szerződés és a megbízási szerződés is. Bár hasonlítanak egymásra – hiszen mindkettőben valamilyen tevékenység elvégzése a cél –, fontos különbség köztük, hogy a vállalkozási szerződés eredmény elérésére irányul, míg a megbízási szer-

ződés általában egy gondos, szakszerű tevékenység kifejtésére (Fuglinszky–Tőkey, 2018).

Ezek a szerződések a hétköznapi élet számos területén megjelennek: akár egy lakásfelújítás, személyi edzői szolgáltatás, tanácsadás vagy oktatás kapcsán is. A rekreáció területén például egy fitneszedző, gyógytornász vagy életmódtanácsadó gyakran ilyen típusú szerződések alapján végzi tevékenységét.

A megfelelő szerződéstípus kiválasztása nemcsak jogi, hanem gyakorlati kérdés is: befolyásolja például a felelősségvállalást, az elszámolást és a szerződés megszűnését.

A vállalkozási és megbízási szerződéstípus elemei gyakran összemosódnak az üzleti életben, holott két különböző jogviszonyról van szó, amelynek szabályozását a Ptk. is külön tárgyalja. Mégis sok esetben elbizonytalanító lehet, hogy az adott helyzetben melyiket alkalmazzuk, hiszen maga a tényleges jogviszony gyakran vegyíti a két típus elemeit.

A megbízási szerződés gondossági kötelemnek minősül, ami azt jelenti, hogy a megbízott vállalja egy adott ügy ellátását a megbízó utasításainak megfelelően, de nem köteles konkrét eredményt garantálni. Feladata az, hogy a rábízott ügyet szakszerűen és lelkiismeretesen elvégezze, azonban munkája végeredménye nem feltétlenül kézzelfogható vagy számonkérhető produktum. Ilyen megbízási jogviszony jellemző például képviseleti szerepkörökben (mint az ügyvéd, ingatlanközvetítő, bizományos vagy ügynök), illetve olyan tevékenységeknél, ahol szakértelemre, hozzáértésre van szükség (például orvos, tanácsadó, oktató).

Ezzel szemben a vállalkozási szerződés eredménykötelem, amelynek lényege, hogy a vállalkozó konkrét eredmény létrehozására köteles. Az elkészült eredménynek alkalmasnak kell lennie a rendeltetésszerű használatra, és amennyiben hibás vagy nem felel meg az elvárásoknak, a vállalkozót szavatossági kötelezettség terheli. Röviden megfogalmazva: a vállalkozási szerződés középpontjában a létrejövő eredmény áll, míg a megbízási szerződés inkább folyamatorientált, és az ügy elvégzésére, az eljárás gondos lebonyolítására helyezi a hangsúlyt.

Fontos kiemelni, hogy jogilag megengedett, hogy a megbízási szerződés díjazása részben az elért eredményhez kapcsolódjon – például kombinált óradíj és sikerdíj alkalmazásával. Ilyen esetben azonban ügyelni kell arra, hogy az eredményarányos díjazás (sikerdíj) ne legyen túlzott, hanem arányban álljon a teljesített szolgáltatással. Az is előfordulhat, hogy a megbízott vállal bizonyos üzleti kockázatot, és csak akkor tarthat igényt a teljes díjazásra, ha a kívánt eredmény valóban megvalósul.

A személyi edző tevékenységének igénybevétele történhet megbízási vagy vállalkozói szerződéssel – attól függ, hogy milyen formában végzi a tevékenységet. Nézzük meg mindkét lehetőséget röviden, közérthetően:

Megbízási szerződés akkor jellemző, ha:
- az edző természetes személyként végzi a munkát (pl. egyéni megbízás alapján),
- egyéni szolgáltatást nyújt, személyes jelenléttel, saját szakértelme alapján,
- önállóan dolgozik, de nem vállal eredményfelelősséget (pl. nem garantálja, hogy három hónap alatt lefogysz tíz kilót),
- gyakran alkalmi jellegű vagy rövidebb időre szól (pl. tízalkalmas edzésprogram).

Például egy személyi edző heti két alkalommal jár egy ügyfélhez otthonra, nincs vállalkozása, a felek megbízási szerződést kötnek.

Vállalkozási szerződés akkor jellemző, ha:
- az edző vállalkozóként végzi a tevékenységet (pl. egyéni vállalkozóként számlát ad),
- a szolgáltatás inkább egy eredményre irányul (pl. teljes edzésterv, zsírégető program stb.),
- a szerződéses kapcsolat üzleti jellegű,
- az edző akár másokat is bevonhat (pl. dietetikust), nem személyhez kötött kizárólagosan.

Például egy fitneszterem vállalkozó személyi edzője havi bérleti díj fejében edzéstervet készít és edzéseket vezet: ez vállalkozási szerződés.

Nézzük meg az ezekre a szerződésekre vonatkozó részletszabályokat!

Vállalkozási szerződés

A vállalkozási szerződés eredménykötelem, miután a vállalkozó tevékenységével valamilyen eredmény elérésére vállal kötelezettséget, és vállalkozói díj akkor jár neki, ha ezt a szerződésben kikötött eredményt szerződésszerűen teljesítette. A vállalkozási típusú szerződések közé a más részére tevékenység kifejtésére irányuló olyan szolgáltatások tartoznak, ahol a kötelezett – a tevékenység kifejtésén túl – viseli az eredmény elérésének a kockázatát, azaz az ellenérték megfizetésének előfeltétele az eredmény előállítása.

A szerződéstípus fogalmi eleme, hogy a vállalkozó a megrendelő részére valamilyen tevékenységet fejt ki. A tevékenység rendszerint az egyedi, egyéni igényeket kifejező eredmény létrehozása érdekében kerül kifejtésre. Ez lehet egyszeri szolgáltatás (pl. gépjármű szervizelése), de lehet folyamatos, időszakonként visszatérő is (pl. rendszeres takarítás, fűnyírás, kertgondozás).

A vállalkozási szerződés fő vonása tehát a tevékenység kifejtése egy meghatározott eredmény érdekében. Ez alapján tudjuk elhatárolni a tulajdonátruházási szerződésektől. És szintén a főszolgáltatás mentén történik az elhatárolás a

megbízási típusú szerződésektől, mert ott a megbízó ugyan szintén tevékenység kifejtésére köteles, de nem egy eredményt állít elő, hanem a szerződésben meghatározott célt gondos tevékenység kifejtésével próbálja elérni.

A tevékenység állhat új dolog előállításában és már meglévő dolog átalakításában, javításában, karbantartásában is, de vannak olyan szerződések is, ahol egyikről sincsen szó. A tömegszolgáltatások zöme ebbe a körbe tartozik, mint például szépségápolási szolgáltatások (fodrász, testedzés, fürdő, strand stb.), szállásbiztosítás, étkeztetés (étterem, büfé), kulturális rendezvények szolgáltatása (színház, mozi, kiállítás), sportrendezvények (legkülönbözőbb sportrendezvények, bemutatók) szervezése.

Szerződés létrejötte

Ahhoz, hogy a felek között vállalkozási szerződés jöjjön létre, meg kell állapodniuk abban, hogy a vállalkozó milyen tevékenységet lát el, milyen díjazás ellenében. Tehát a szerződés létrejöttéhez a minimum tartalmi követelmény a felek meghatározása, a tevékenység pontos körülírása, illetve a vállalkozói díj meghatározása (Ptk. 6: 238. §). Fontos megjegyezni, hogy vállalkozási tevékenységet ingyenesen is lehet végezni, ebben az esetben a feleknek ebben kell megállapodniuk – kivéve, ha korábbi kapcsolataikból az ingyenesség nem derül ki egyértelműen. Ezen túlmenően célszerű meghatározni a teljesítés határidejét is, amennyiben nem rendszeresen végzett tevékenységről van szó, hanem például egy elromlott használati eszköz megjavításáról.

Eredménykötelmi jelleg

Mint azt már korábban többször említettük, a vállalkozási szerződés legfontosabb jellemzője, hogy az eredményre fókuszál. Ez leegyszerűsítve azt jelenti, hogy a vállalkozónak akkor jár a felek által megállapított vállalkozói díj, ha a szerződésben meghatározott szolgáltatást a szerződésben meghatározottak szerint teljesítette. Illetve azt is magába foglalja, hogy a vállalkozó ebben az esetben nem követ el szerződésszegést.

A megrendelő utasítási joga

A megrendelőnek a jogalkotó biztosít utasítási jogot, de ez nem terjedhet ki a munka megszervezésére. A megrendelőt az utasítási jog nem a tevékenység kifejtésére, hanem a megrendelt mű tulajdonságaira nézve illeti meg. A megrendelő azzal kapcsolatban adhat utasítást, hogy milyen legyen az eredmény [Ptk. 6:241. § (1)].

A vállalkozó figyelmeztetési kötelezettsége

A megrendelő utasításadási jogával összefüggően beszélhetünk a vállalkozó figyelmeztetési kötelezettségéről. A megrendelő elvárásai, utasításai szakmai szempontból lehetnek gazdaságtalanok, ésszerűtlenek, nem megvalósíthatók vagy éppen jogellenesek. A szakmailag felkészült vállalkozót a célszerűtlen vagy szakszerűtlen utasítás esetén figyelmeztetési kötelezettség terheli [Ptk. 6:240 § (2)]. Ha hatósági rendelkezésbe ütközik, vagy mások személyét vagy vagyonát veszélyezteti a megrendelő utasítása, akkor köteles annak végrehajtását megtagadni: amennyiben nem ennek megfelelően jár el, akkor ő viseli ennek kockázatát.

A vállalkozói díj esedékessége

A vállalkozási szerződés jellegéből fakadóan a vállalkozót megillető díjazás akkor válik esedékessé, amikor a vállalkozó a szerződésben vállalt feladatát teljesítette [Ptk. 6:245. § (3)]. A teljesítés – az ilyen típusú szerződések sajátossága miatt – jellemzően az átadás-átvételi eljárás során valósul meg (Ptk. 6:247. §). Ez az eljárás akkor bonyolítható le, ha a vállalkozás eredménye valamilyen kézzelfogható dologban ölt testet, vagyis van olyan eredmény, amit át lehet adni.

A Ptk. a vállalkozási szerződések általános szabályai között rögzíti, hogy az átadás-átvételnek az adott szakmában vagy üzletágban szokásos módon kell történnie. A felek kötelesek a szolgáltatás jellegéhez igazodva olyan vizsgálatokat elvégezni, amelyek segítségével meggyőződhetnek arról, hogy a teljesítés megfelel a szerződésben foglalt követelményeknek, különös tekintettel a minőségre. Például ha egy vállalkozó egy gépjármű motorhibáját javítja ki, a szerződésszerű teljesítés ellenőrzésének szokásos módja a próbaút.

Előfordulhat azonban, hogy az átadás-átvételi folyamat nem azonnal zajlik le, mivel bizonyos tevékenységek vagy ellenőrzések hosszabb időt vehetnek igénybe. Ilyenkor a vállalkozói díj esedékessége is a teljesítési folyamat lezárásához, azaz az átadás-átvétel befejezéséhez igazodik.

Az átvétel megtagadása

Az átvétel megtagadása a megrendelő részéről nem lehet önkényes. Általában olyan kivitelezés, amely minden hibától, hiányosságtól mentes, nincsen. A jelentéktelen, kisebb hibák együttes előfordulása vagy javítása, pótlása miatt a megrendelő az átvételt csak akkor tagadhatja meg, ha a szolgáltatás nem alkalmas a

rendeltetésszerű használatra. Jelentéktelen hiba miatt a szolgáltatás átvételét nem tagadhatja meg [Ptk. 247. § (3)].

A vállalkozási szerződés egyoldalú megszüntetése a megrendelő részéről

Vállalkozási szerződésnél általános elállási és felmondási jogról beszélünk, azért, mert a megrendelőnek nem kell megindokolnia döntését. Az elállást a teljesítés megkezdése előtt tudja gyakorolni, abból kiindulva, hogy ekkor még az eredeti állapotot helyre tudják állítani a felek, a teljesítés megkezdését követően pedig már csak a szerződés felmondására van lehetősége, indokolás nélkül. Ezen általános elállási jogát mindaddig gyakorolhatja, amíg a szolgáltatás átadása és átvétele nem történt meg (Gazdasági Kollégium 16. sz. állásfoglalása). Felmondás esetén, miután már történt teljesítés a vállalkozó részéről, a díj arányos részére jogosult. A korábban említett szabályból kiindulva ekkor a félig elkészített mű, eredmény a megrendelőt illeti. Ebből az általános megszüntetésből azonban a vállalkozónak kára származhat, mely nem maradhat megtérítés nélkül, így ebben az esetben kártalanítási kötelezettsége van a megrendelőnek vállalkozó irányába. A jogalkotó egy megkötést alkalmaz, mely szerint e kártalanítás összege nem haladhatja meg a vállalkozói díjat [Ptk. 6:249. § (2)].

Megbízási szerződés

A megbízási szerződés is egy olyan szerződés, ahol a kötelezett főszolgáltatása valamilyen tevékenység kifejtése – ez szintén a tevékenységkifejtő szerződések csoportjába tartozik. Megbízási szerződést akkor alkalmazzuk, amikor valakit időszakosan vagy eseti jelleggel kérünk fel egy szakmai feladat elvégzésére, de nem munkaviszonyban, hanem önálló szakmai tevékenységként végzi a munkát.

A rekreáció területén ilyen lehet például egy jógaoktató felkérése egy hathetes tanfolyam megtartására; egy animátor megbízása nyári táborban való részvételre; egy gyógytornász felkérése időszakos mozgásprogram vezetésére vagy egy sportszakember eseti tanácsadása egy projektben.

Ez a szerződési forma akkor ideális, ha a feladat szakértelmet igényel, de nem rendszeres; a megbízott önállóan végzi a munkáját; a felek egy konkrét célra vagy időszakra szerződnek, nem hosszú távra. A megbízási szerződés előnye, hogy rugalmas, mindkét fél számára világos feltételeket biztosít, de nem hoz létre munkaviszonyt.

Megbízási szerződés alapján a megbízott köteles a rábízott ügyet ellátni, amelyért a megbízó díjat fizet (Ptk. 6:272. §). A Ptk. a lehető legtágabban hatá-

rozza meg a megbízási szerződés lehetséges tárgyát. Főszabály, hogy azok a jogviszonyok, amelyek más szerződéstípusba nem sorolhatók, és nem is tartoznak a munkaviszonyok körébe, megbízási viszonyoknak minősülnek. Ezzel összhangban továbbra is fenntartja a Ptk., hogy a megbízás tárgya nem szűkül le a képviseleti megbízásokra. Megbízásnak minősül ennek értelmében az a jogviszony is, amelyben a megbízott nem jognyilatkozat tételére, hanem más magatartás végzésére köteles (Fuglinszky-Tőkey, 2018). A feladat, amelyet a megbízott ellát, bármilyen emberi magatartás lehet, a spektrum nagyon széles, felsorolni nem lehetséges. Ilyen szerződésről lehet szó abban az esetben, ha valaki elmegy egy személyi edzőhöz, és igénybe veszi a szolgáltatásait. A személyi edző arra vállal kötelezettséget, hogy tudásának megfelelően segíti a megbízottat az edzés során, de nem tud semmilyen eredményt sem garantálni. Mint korábban arról már szó volt, a szerződés létrejöttéhez nincs szükség arra, hogy azt írásba foglalják a felek. Azzal, hogy az illető igénybe veszi az edző szolgáltatásait, tulajdonképpen ráutaló magatartással létrejön a szerződés.

Gondossági kötelmi jelleg

A megbízottnak az ügyet gondos munkájával kell ellátni, meg kell tennie a tőle elvárható cselekményeket, ami az ügy ellátása érdekében szükséges. A megbízási szerződés alapján nem biztos, hogy a teljesítéssel lesz eredmény, illetve nem biztos, hogy a feladat ellátása sikeres lesz. A vállalkozási szerződés minden esetben eredmény elérésére irányul, és a vállalkozónak csak abban az esetben jár díjazás, ha az eredményt teljesíti. A gondossági kötelemnél, mivel a megbízott nem egy eredmény elérésére vállal kötelezettséget, hanem az ügy gondos ellátására, ezért főszabály szerint akkor is jár neki a díjazás, ha a megbízó szempontjából az ügy kimenetele nem feltétlenül sikeres. Az eredmény pozitív elmaradásáért ezért felelősséggel sem tartozik, nem valósít meg szerződésszegést. Hiába vállalja a személyi edző a vendég számára, hogy egy hónap alatt két kilót fog fogyni, ha ez nem sikerül, nem lesz szerződésszegés, és járni fog neki a megbízási díj. Természetesen a felek közös megegyezéssel kiköthetik, hogy csak akkor jár díjazás, ha van eredmény, de ebben kifejezetten meg kell állapodniuk. Gondossági kötelemnél szerződésszegésről csak abban az esetben beszélhetünk, ha a megbízott a gondos tevékenység kifejtését mulasztotta el, így a szerződésszegés vizsgálatának alapja a megbízott szerződés alatti magatartása, amelyet a szerződés érdekében fejt ki.

A megbízó utasítási joga

A megbízó az ügy ura, tehát a megbízó széles körű utasítási joggal rendelkezik. Ez az utasítási jog kiterjed a megbízási szerződés teljesítésére, és ha például a megbízási szerződés alapján a megbízó szerződés megkötésére köteles, a megkötendő szerződés tartalmára is. Természetesen ez nem jelenti azt, hogy ez a jog korlátlan lenne, és a megbízottnak a megbízó valamennyi akaratát végre kellene hajtani. Ha indokolt az utasítástól eltérni, de a megbízó előzetes értesítése és új utasítás kérése lehetetlen, akkor a megbízott eltérhet a megbízó utasításaitól [Ptk. 6:273. § (2)]. Az eltérés ilyenkor nem pusztán joga, hanem kötelezettsége a megbízottnak, és a megbízó érdekeit védi, hiszen a szabály alkalmas a megbízó károsodástól való megóvására. A megbízott ebben az esetben haladéktalanul értesíteni köteles a megbízót arról, hogy az utasítástól eltért.

Az utasítási jog gyakorlása a megbízott helyzetét jelentősen terhesebbé teheti, utólagos díjfizetés esetén a megbízó kockázatát megnövelheti. A megbízó köteles megtéríteni az utasítás teljesítésével kapcsolatban felmerült költségeket. A megbízott az utasítás teljesítését megfelelő biztosíték adásához kötheti. Ha a megbízó nem ad megfelelő biztosítékot, a megbízott az utasítást nem köteles teljesíteni.

Megbízási díj

A megbízás a fogalmilag ingyenes és visszterhes szerződések közé sorolható, ezért a visszterhesség vélelme irányadó. Ha a felek viszonyából vagy a szerződésből más nem következik, akkor a szolgáltatásért megfelelő ellenszolgáltatás jár. Tehát alapvetően jár a megbízási díj a megbízottnak.

A Ptk. megőrzi a megbízás egyik fő jellegzetességét, az eredménytől független díjazást, amely szerint a megbízott megbízási díjra akkor is jogosult, ha eljárása nem vezetett eredményre, kivéve, ha az eredmény részben vagy egészben azért maradt el, mert a megbízott felróhatóan járt el [Ptk. 6:276. § (1)].

A Ptk. nem határozza meg a megbízási díj fizetésének lehetséges módját, és nem rendelkezik arról sem, hogy a felek köthetnek-e ki sikerdíjat. Ezért a díjfizetés történhet egy összegben, részletekben, előre, utólag, eredménytől függően vagy eredménytől függetlenül.

A megbízási díj teljesítésének időpontjára a felek megállapodása irányadó, ennek hiányában a szerződés teljesítésekor esedékes [Ptk. 6:278. § (2)]. A szabály diszpozitivitásából azonban értelemszerűen következik, hogy a felek a díj esedékességét a Ptk.-ban meghatározottól eltérően is meghatározhatják.

A megbízó felmondási joga

A megbízó bármikor, indokolás nélkül, azonnali hatállyal jogosult felmondani a szerződést a teljesítés időpontjáig. A Ptk. a megbízó felmondása esetére, ha arra nem szerződésszegés miatt kerül sor, a megbízott károsodásának megtérítését rendeli. A Ptk. e körben is kártalanítási kötelezettséget rögzít, hiszen a károkozás jogszerű magatartásból fakad [Ptk. 6:278. § (2)].

A megbízott felmondási joga

A Ptk. a megbízott számára is biztosítja az azonnali hatályú felmondás jogát, de ha a szerződést alkalmatlan időben mondja fel, akkor köteles a felmondással okozott kárt megtéríteni [Ptk. 6:278. § (3)]. E megoldás alkalmas lehet arra, hogy a megbízott a felmondási jogának gyakorlásakor felmérje annak lehetséges jogkövetkezményeit. Természetesen a megbízó szerződésszegése esetén továbbra is lehetőség van arra, hogy a megbízott azonnali hatállyal mondja fel a szerződést.

Nem áll fenn a felmondó fél kártalanítási kötelezettsége, ha a felmondásra a megbízási szerződés megszegése miatt került sor. A megbízót akkor sem terheli kártérítési kötelezettség felmondás esetén, ha arra nem a megbízott szerződésszegése, hanem a megbízónak a megbízottal szemben megingott bizalma miatt került sor (BH2012. 221).

A Ptk. kimondja a felmondás joga korlátozásának és kizárásának a semmisségét. Tartós jogviszonyok esetén ugyanakkor a rendes felmondás jogának kizárásában megállapodhatnak a felek. E megállapodás feltétele, hogy a szerződés meghatározza azt az időt, amelyre a felek a rendes felmondás jogáról lemondanak [Ptk. 6:278. § (4)]. E határidő mértékét a Ptk. nem határozza meg, így a Ptk. alapelveire tekintettel általánosságban állapítható meg, hogy az ésszerűtlenül hosszú időre szóló kizárás érvénytelen. A Ptk. egyértelművé teszi, hogy a rendelkezés kizárólag a rendes felmondás korlátozását és kizárását teszi lehetővé, súlyos szerződésszegés esetén továbbra is lehetőség van tehát a felmondási jog gyakorlására.

Alapvető ismeretek a munkajog területéről

A munkavégzés különböző formátumokban ugyan, de a mindennapi életünk szerves részeként jelen van. Munkát végzünk, amikor a kollégiumi/otthoni szobánkat kitakarítjuk, amikor a beteg lakótársunk megkér, hogy vásároljunk neki

a boltban, de akkor is, amikor mondjuk a vasárnapi ebéd elkészítésében segítünk a szüleinknek/nagyszüleinknek. Amikor azonban ez a tevékenység valamilyen szintű szervezett formában történik, akkor rendre valamilyen (jogi) szabályozási környezet is társul hozzá, amelynek elsődleges célja, hogy az érintett felek számára egyfajta rendszert, biztonságot, kiszámíthatóságot vezessen. A jog tehát nem öncélúan működik, nem egyik vagy másik fél, hanem mind a két fél számára igyekszik az egyes élethelyzetek vonatkozásában iránymutatást adni.

A munkavégzés szabályozási környezete széles skálán mozoghat. Diákként, hallgatóként gyakori, hogy iskolaszövetkezeten keresztül vagy ún. duális képzés keretében valósul meg a foglalkoztatás. Ha megbízási szerződés vagy vállalkozási szerződés alapján végez valaki valamilyen tevékenységet, akkor a korábbiakban megismert Ptk. szabályai lesznek az irányadóak. Ha viszont egy nonprofit szervezetnél, például egy sporttevékenységet, sportszervezést végző, vagy például állatmentéssel foglalkozó civil szervezetnél szeretne valaki önkéntes társadalmi munkát végezni (ebben az esetben ingyenesen, azaz munkabér fizetése nélkül), akkor a Ptk. és a közérdekű önkéntes tevékenységre vonatkozó törvény (2005. évi LXXXVIII. törvény) irányadó rendelkezéseit szükséges együttesen alkalmazni (Rúzs Molnár, 2020). Itt érdemes ugyanakkor megjegyezni, hogy az egyes tevékenységi körök területe, adott esetben további, speciális, az adott területre vonatkozó jogszabályok alkalmazását is megkövetelhetik.

Munkavégzésre leggyakrabban munkaviszonyban kerül sor. A továbbiakban ennek a meglehetősen komplex és mély szabályrendszerének kis mértékű, a szerzők által fontosnak tartott részei kerülnek bemutatásra. Célunk ezzel a rövid összefoglalóval az, hogy előtérbe helyezzük azokat az alapvető munkajogi területet érintő rendelkezéseket, amelyek ismerete megkerülhetetlen egy ilyen típusú jogviszony létesítése során.

A munkaviszony alapja a munkaszerződés, amely jogokat és kötelezettségeket keletkeztet mind a két fél számára. Emiatt nagyon fontos, hogy már annak létrejöttekor mind a két fél pontosan átlássa annak szerkezetét, értse a rájuk vonatkozó részek tartalmát. Ha egy leendő munkavállaló számára nem érthető a szerződés egy-egy mondata, különösen fontos, hogy merjen kérdezni, adott esetben szakmai segítséget kérni. A szükséges információk birtokában létrejött munkajogviszony mind a munkáltató, mind pedig a munkavállaló számára nemcsak egy komoly biztonságérzetet ad, de a későbbi esetleges vitás helyzeteket is nagyobb valószínűséggel fogják a felek elkerülni. A munkaszerződésben leggyakrabban a következő témaköröket szabályozzák: a munkaviszony létrehozása, a munkakör, amelyben a munkavállaló dolgozik, a munkavégzés helye, ideje, próbaidő kikötése, és az adott esetre vonatkozó egyéb kötelezettségek akár a

munkavállaló, akár a munkáltató oldalán, például adatvédelem szabályai, üzleti titok védelme stb.

Szabályozási környezet

A munkajog szabályrendszere meglehetősen komplex, itt azonban elegendő csak a Munka törvénykönyvének (2012. évi I. törvény a munka törvénykönyvéről) legalapvetőbb szabályait kiemelnünk. A törvénykönyv rövidítése Mt., így fogunk rá hivatkozni a továbbiakban.

Alapelvek

A munkajogviszony jellemzően vagy valamilyen szolgáltatás nyújtására (edzőtermi szolgáltatások, szabadidős programszervezés, szenior tréningek nyújtása, kereskedelem stb.) vagy valamilyen termelőtevékenységre irányul. A munkaviszony célja mindkét esetben ugyanaz: a munkáltató gazdasági tevékenységét támogatni. A munkáltató ezáltal tud minél magasabb profitot elérni. A munkáltató a bevételéből tudja (ideális esetben) finanszírozni a munkavállalók bérét és a szükséges fejlesztéseket (eszközbeszerzések, infrastruktúra korszerűsítése stb.). A munkavállaló mindehhez a munkájával járul hozzá. Eltérő feladatkörük ellenére munkavállaló és munkáltató közösen dolgoznak ugyanannak a célnak az elérése érdekében.

Például egy nyári táborban, ahol egy vagy több táboroztató (munkavállaló) kedvtelenül, esetleg durván, hanyagul viselkedik a gyerekekkel, kisebb az esélye annak, hogy a szülők a következő évben is visszaviszik a gyermeküket, vagy másoknak ajánlják a tábort. Ezzel szemben egy olyan táborban, ahol a dolgozók lelkesen, odafigyeléssel és jó hangulatban végzik a feladataikat, nagyobb az esélye a pozitív visszajelzéseknek, ami például növeli a jövőbeli érdeklődők számát, ezzel a lehetséges bevételt. Másfelől, ha ugyanebben a táborban a táboroztató személyzet ugyan lelkiismeretesen, szakmailag magas színvonalon dolgozik, de a munkáltató ezt sem emberileg, sem szakmailag, sem anyagilag nem ismeri el, akkor nagyobb valószínűséggel keresnek ezek a munkavállalók új munkahelyet, ami hosszabb távon a munkáltató számára fog veszteséget jelenteni.

A munkavállaló és a munkáltató tehát közös érdek mentén halad előre. A sikeres együttműködéshez azonban szükséges, hogy mindkét fél a maga feladatát emberileg és szakmailag is magas színvonalon lássa el. A munkáltató felelőssége megteremteni a munkavégzéshez szükséges (ideális esetben optimális) feltételeket, míg a munkavállaló feladata például magas színvonalú szolgáltatást nyújtani azok számára, akik tartalmas szabadidős tevékenységet szeretnének végezni. Egy olyan munkahely, ahol a felek szeretik a munkájukat, megbecsülve érzik magukat, jó

hangulatot teremt. Ez pedig pozitív hatással van a munkavégzésre, és kedvező hatással a munkavégzés hatékonyságára is. Ahhoz pedig, hogy ez az egyensúly kialakulhasson és kapcsolatukban végig fennmaradjon, elengedhetetlen a felek kölcsönös együttműködése. Az együttműködés a látszólag legapróbb dolgokban is megnyilvánulhat. Ha például egy táborvezetőnek reggel nyolckor kell megjelennie a munkavégzés helyén, de hajnalban belázasodott, akkor az első feladatai között nemcsak az a teendő fog szerepelni, hogy felhívja a háziorvosát, hanem az is, hogy azonnal tájékoztassa a munkáltatóját a betegsége tényéről – *Együttműködési és tájékoztatási kötelezettség alapelv* [Mt. 6. § (2) és (4)].

Felmerül azonban a kérdés, hogy mi a helyzet olyan esetben, ha például egy táborvezető, aki munkajogi jogviszony hatálya alatt áll, egy olyan saját, táboroztatással foglalkozó vállalkozást indít, amelyik versenytársa lehet annak a cégnek, ahol dolgozik. Az Mt. külön rendelkezik az ilyen esetekről azzal, hogy kimondja, hogy a munkavállaló a munkaviszony fennállása alatt a munkáltató gazdasági érdekeit nem sértheti, nem veszélyeztetheti (3. ábra, IV. 2. pont) *A munkáltató jogos gazdasági érdekeinek a védelme* [Mt. 8. § (1)–(2)]. Márpedig egy új vállalkozás indítása, ahol a kérdéses munkavállaló közreműködik és amely versenytársa lehet a munkáltatójának, megvalósíthatja a gazdasági érdeksérelmet.

A munkáltató gazdasági érdeksérelmével járhat ugyanakkor az is, ha egy munkavállaló a közösségi médiában tesz közzé a munkáltatójára vonatkozó, negatív tartalmú bejegyzést. Ha tehát például egy szabadidős tevékenységeket szervező vállalkozás programszervezője konfliktusba keveredik munkáltatójával és valamelyik közösségi média platformon közzé tesz egy olyan tartalmat, amelyben a munkáltatóját szidja, negatív állításokat fogalmaz meg vele kapcsolatban, akkor ez a cselekménye a munkáltató gazdasági érdeksérelmét eredményezheti, amelynek következményeként a munkáltató vele szemben jogosult lesz fellépni. Ez tehát azt is jelenti, hogy a munkavállaló véleménynyilvánítási joga a munkaviszonyával összefüggésben korlátozott. Ezen a ponton célszerű kiemelni, hogy nagyobb vállalatoknál van arra kapacitás, hogy olyan munkavállalókat foglalkoztassanak, akiknek az a feladatuk, hogy az adott vállalattal összefüggő cikkeket, posztokat, bejegyzéseket, hozzászólásokat olvassák, ily módon pedig az adott vállalat munkavállalói által, a vállalattal összefüggésben közzétett tartalmat ellenőrizzék és szükség esetén jogi lépéseket megtegyék – *Együttműködési kötelezettség alapelv* [Mt. 6. § (2) és (4)]; *Munkáltató gazdasági érdekeinek védelme* [Mt., 8. § (1)]; *Véleménynyilvánítás jogának korlátozása* [Mt. 8. § (3) (Rúzs Molnár, 2020].

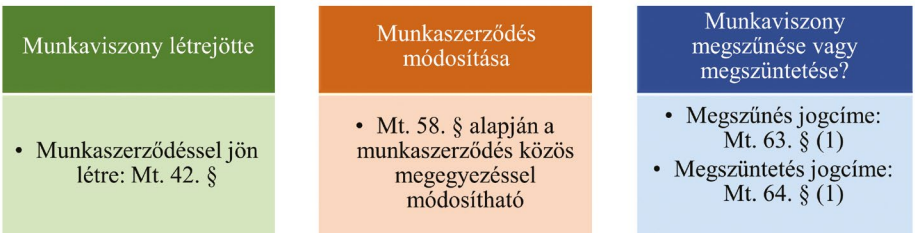
Nyári táborban dolgozó animátort (is) a munkáltató gazdasági érdekeinek védelme mellett titoktartási kötelezettség terheli azalatt az időszak alatt (és bizonyos esetekben meghatározott ideig azt követően is), ameddig munkajogi

jogviszonya fennáll [*Üzleti titok védelme* (Mt., 8. § (4)]. Ez praktikusan azt jelenti, hogy a munkavállaló harmadik személy irányába, például sem a táborban részt vett gyerekekről, sem a gyerekek közeli hozzátartozóiról, sem a munkatársairól, sem külsős partnercégekről stb. nem adhat tájékoztatást. A munkavállaló minden olyan információt köteles titokban tartani, amely a munkavégzése során tudomására jutott (3. ábra, IV. 3 pont) – *Titoktartási kötelezettség* [Mt. 8. § (1)–(2)] (Rúzs Molnár, 2020).

Ugyancsak fontos szempont, hogy egy munkajogi jogviszony létesítésétől kezdődően, a jogviszony jellegéből fakadóan a munkáltató számos olyan információt fog megismerni és adott esetben különböző nyilvántartásokban tárolni és kezelni, amelyek a munkavállalóra vonatkoznak. Itt fontos kiemelni, hogy a munkáltató csak olyan személyes adatok közlését követelheti meg a munkavállalójától, amelyek a munkaviszony létesítése, teljesítése, megszűnése vagy valamilyen, a munka törvénykönyvéből származó igény érvényesítése szempontjából lényeges [Mt. 10. § (1)]. Ebbe a körbe tartozik például a munkavállaló telefonszáma, e-mail-címe, lakcíme. Ha például egy nyári táborhoz a munkáltató biztosít egységes ruházatot a táborvezetők számára, akkor így a munkáltató megismeri a munkavállaló ruhaméretét, cipőméretét, magasságát. De ugyancsak megismerheti a munkáltató a munkavállalót érintő ételallergiát is, ha például biztosítja számára a táborban történő étkezési lehetőséget is. A munkáltató – a munkavállalóval való kapcsolatában – tehát számos olyan adathoz, információhoz férhet hozzá, amely a munkavállalóhoz kapcsolódik. Lényeges szempont, hogy ezeket, a munkavállalóra vonatkozó adatokat a munkáltatónak védenie kell. Bármilyen, a munkavállalóra vonatkozó adat csak a munkavállaló beleegyezésével adható ki harmadik személy számára. Itt szükséges megjegyezni, hogy a munkáltatókat kötelező statisztikai adatszolgáltatás is terheli, amelyet a KSH irányába kell elvégezniük. Erre külön jogszabályi rendelkezés vonatkozik. Itt azonban érdemes megjegyezni, hogy statisztikai célú adatszolgáltatás esetében a munkáltatóra vonatkozóan úgy végezhető ez ilyen jellegű adatszolgáltatás, hogy közben a munkavállaló nem válik azonosíthatóvá (Rúzs Molnár, 2020).

Munkaszerződés

A fentiekben már utaltam rá, hogy maga a munkaviszony jogilag a munkaszerződés megkötésével jön létre *(1. ábra).* Ez a jogviszony idővel, a körülmények változásával módosítható. A munkaviszony vagy a munkaviszony megszűnésével, vagy megszüntetésével ér véget. Ez a két fogalmom ebben az esetben nem használható szinonimaként, jogilag teljesen más tartalommal rendelkezik.



1. ábra. A munkaviszony létrejöttének, módosításának és megszűnésének főbb egységei.

A pályakezdő, munkatapasztalattal még nem rendelkező fiatalok számára tipikus élethelyzet, hogy első ízben létesítenek munkaviszonyt, és bár kézhez kapják életük első munkaszerződését, annak tartalmát és következményeit illetően gyakran bizonytalanok. Ilyenkor különösen fontos, hogy a jogviszony létesítése során (de igaz ez módosítás és megszűnés esetére is) a leendő munkavállaló tudja, hogy a szerződést írásba kell foglalni, és ismerje azokat az alapvető rendelkezéseket, amelyeket a szerződésnek tartalmaznia kell. Mindezek mellett, különösen a munkavállaló oldaláról hangsúlyos, hogy értse annak a dokumentumnak a tartalmát, amit aláír. Amennyiben pedig a munkavállaló számára valami nem egyértelmű, akkor kérdezni kell, ha a kérdésre kapott válasz után sem egyértelmű az adott rendelkezés, akkor, ahogyan azt a korábbiakban kifejtettük, célszerű jogi segítséget igénybe venni. Semmiképp ne érezzen senki ilyenkor aláírási kényszert, hiszen egy ilyen dokumentum tartalma mind a munkáltatóra mind pedig a munkavállalóra tartalmaz rendelkezéseket, és a szerződés megkötése előtt könnyebb az egyes rendelkezéseket adott esetben pontosítani, mint az aláírást követően.



2. ábra. Találkozás az első munkaszerződéssel.

Adott tehát egy rendezvényszervező cég, ahol új munkavállalót szeretnének foglalkoztatni egészségmegőrző programok szervezésére. A foglalkoztatás ebben az esetben munkajogi jogviszony keretében valósul meg. Ahhoz, hogy a szerződés érvényesen létrejöjjön, minimum két félnek kell joghatás kiváltására irányuló kölcsönös és egybehangzó akaratnyilatkozatot tennie, azaz ebben az esetben munkaszerződést kötni olyan tartalommal, amelyben a felek kölcsönösen megállapodtak. A jognyilatkozatot ebben az esetben a kérdéses rendezvényszervező cégnél dolgozó új munkavállaló [Mt. 34. § (1)], és a rendezvényszervező cég részéről képviseleti jogosultsággal rendelkező legalább egy fő, azaz a munkáltató [Mt. 33. §] teszi. A felek által megkötött jognyilatkozat, azaz a munkaszerződés lesz az, ami a jogviszonyt létrehozza. A munkaszerződés tartalmi elemeinek vonatkozásában a jog három fő kategóriát különböztet meg: kötelező, természe-

tes és lehetséges tartalmi kör (Gyulavári, 2023). A munkaszerződés tehát azzal a tartalommal jön létre, amelyben a felek megállapodtak, de ha nem tartalmazza a kötelező tartalmi elemek bármelyikét, a megállapodás jogszabályba fog ütközni és semmis lesz.

MUNKASZERZŐDÉS

amely létrejött egyrészről
cégnév (székhely: ..., cégjegyzékszám: ...; adószám: ...) mint munkáltató (a továbbiakban: Munkáltató),

másrészről

név (születési helye és ideje: ..., ..., anyja neve: ..., lakóhelye: ..., adóazonosító jele: ..., TAJ száma: ...) mint munkavállaló (a továbbiakban: Munkavállaló)

(a továbbiakban együtt: Felek) között az alulírott napon és helyen, az alábbi feltételekkel:

I. Általános rendelkezések

1. A Felek megállapodnak, hogy egymással a jelen munkaszerződésben foglaltak szerint munkaviszonyt létesítenek.
2. A munkába lépés napja: ...
3. A munkavégzés helye: ...
4. A Munkavállaló munkaköre: ...
5. A munkaviszony *határozatlan időre jön létre. VAGY határozott időre jön létre, és 20... év ... hónap ... napjáig tart. VAGY határozott időre jön létre, és 20... ... hónap ... napjáig tart.*
6. A Felek próbaidő kikötésében állapodnak meg, amelynek mértéke a munkaviszony kezdetétől számított ... *hónap VAGY nap.*

II. Munkabér

1. A Munkavállaló bruttó alapbére: ... Ft (azaz ... forint), havibér.
2. A Felek megállapodnak, hogy a Munkáltató a munkabért a Munkavállaló fizetési számlájára utalással is megfizetheti.

III. Munkaidő

1. A Munkavállaló foglalkoztatására *teljes munkaidőben VAGY részmunkaidőben* kerül sor. A munkaidő mértéke napi ... óra, heti ... óra.
2. Felek megállapodnak, hogy a Munkáltató legfeljebb 1 óra munkaközi szünetet is kiadhat.
3. A Felek úgy állapodnak meg, hogy a szabadságot nem kell úgy kiadni, hogy a Munkavállaló tizennégy egybefüggő napra mentesüljön a munkavégzési és rendelkezésre állási kötelezettsége alól.

4. IV. Vegyes rendelkezések

1. A Munkavállaló feladatait az adott helyzetben általában elvárható szakértelemmel, gondossággal és körültekintéssel köteles ellátni. A Munkavállaló feladatainak ellátása során köteles betartani az irányadó jogszabályokat és a munkáltatói jogkör gyakorlójától kapott utasításokat. Munkaviszonyának fennállása alatt köteles a Munkáltató hatékony működését teljes szakmai tevékenységével elősegíteni.
2. A Munkavállaló – munkahelyén kívül is – köteles tartózkodni minden olyan magatartástól, amely a Munkáltató jogos gazdasági érdekeit veszélyeztetheti, illetve a Munkáltató megítélését hátrányosan befolyásolhatná, vagy a munkaviszony célját veszélyeztetné.
3. A Munkavállaló köteles a Munkáltató működésével kapcsolatban tudomására jutott valamennyi értesülést üzleti titokként megőrizni. Ezen túlmenően sem közölhet illetéktelen személlyel olyan tényt, adatot, információt, amely munkaköre betöltésével összefüggésben jutott a tudomására, és amelynek közlése a Munkáltatóra vagy más személyre, cégre nézve hátrányos következményekkel járna.
4. A Munkavállaló kijelenti, hogy a munkaszerződés megkötésével egyidejűleg a Munkáltató írásban tájékoztatta az Mt. 46. § (1) bekezdésében meghatározott feltételekről.
5. Felek az Mt. 56. § (1) bekezdése alapján kifejezetten megállapodnak, hogy munkaviszonyból származó kötelezettség Munkavállaló általi vétkes megszegése esetén Munkáltató a jelen szerződés elválaszthatatlan részét képező mellékletben meghatározottak szerint ott meghatározott, a kötelezettségszegés súlyával arányos hátrányos jogkövetkezményeket állapíthat meg Munkavállalóval szemben. *(amennyiben a munkáltató nem kíván fegyelmi megállapodást kötni, ez a pont törlendő)*
6. A Munkavállaló kijelenti, hogy a Munkáltató belső szabályzatait, utasításait és a Munkáltatónál hatályban levő egyéb rendelkezéseket megismerte, kérdéseire választ kapott, és azokat jelen munkaszerződésben magára nézve kötelezőnek fogadja el.
7. A jelen munkaszerződésben nem szabályozott kérdésekben a munkaviszonyra vonatkozó (jog)szabályok, így különösen az Mt. rendelkezései irányadók. Jelen munkaszerződés a Felek között a munkaviszony létrehozására vonatkozó megállapodásuk valamennyi feltételét tartalmazza.

A Felek a jelen munkaszerződést elolvasás és kölcsönös értelmezés után, mint akaratukkal mindenben megegyezőt, jóváhagyólag írják alá.

Kelt: ....., 20... ..... hó ... napján

Munkavállaló	A munkáltató nevében név, pozíció

2

3. ábra. Alap munkaszerződés munkaviszony létesítésére.

A munkaszerződést írásba kell foglalni. Amennyiben ezt a felek elmulasztják, nem jön létre a munkaszerződés (Mt. 44. §). Az írásba foglalt munkaszerződésnek kötelezően kell tartalmaznia a munkavállaló munkakörét és az alapbérét (3. ábra. I. 4. pont és II. 1. pont). Amennyiben ezek bármelyikét a munkaszerződés nem tartalmazza, nem jön létre [Mt. 45. § (1)]. Ezek alkotják a munkaszerződés kötelező tartalmi elemeinek körét. Itt szükséges azonban azt tisztázni, hogy az alapbér nem azonos fogalom a munkabérrel. A munkabér összege megegyezhet az alapbérrel, de a munkabér az alapbéren felül több tételt is magában foglalhat, például bérpótlékot, prémiumot, jutalmat stb.

Az alapbér összegének, teljes munkaidőben történő foglalkoztatás (napi nyolcórás munkavégzés) esetében, el kell érnie a minimálbér vagy a garantált bérminimum összegét, részmunkaidőben történő foglalkoztatás esetében pedig ezek időarányos részét (Hős, 2023, p. 305). A minimálbér a teljes munkaidőben foglalkoztatott munkavállaló részére megállapított alapbér kötelező legkisebb összege. A garantált bérminimum a legalább középfokú iskolai végzettséget vagy középfokú szakképzettséget igénylő munkakörben foglalkoztatott munkavállaló részére alapbérként megállapított összeg. Mind a két esetben ugyancsak közös, hogy nemcsak a havibér kerül meghatározásra, hanem heti-, napi-, és órabér alkalmazása esetén azok összegei is *(4. táblázat)*.

4. táblázat. 2025. január 1. és 2025. december 31. között Magyarországon alkalmazandó minimálbér és garantált bérminimum bruttó összege.

	Minimálbér (Ft)	**Garantált bérminimum (Ft)**
Havibér	290 800	348 800
Hetibér	66 860	80 190
Napibér	13 380	16 040
Órabér	1672	2005

Ahogyan a munkaszerződési minta II. 1. pontja mutatja is *(3. ábra)*, a munkabér bruttó összegben kerül meghatározásra, általában havibér formájában. Visszautalva a példánkhoz, a rendezvényszervező cég leendő munkatársának díjazása alapvetően három lehetséges módon történhet. Az első az időbér formája, amely történhet például havi vagy heti ütemezéssel is. Ebben az esetben a munkabér a munkaviszony keretében történt teljesítés időtartamához fog igazodni. A felek azonban megállapodhatnak abban is, hogy a leendő munkavállaló tisztán teljesítménybért fog kapni, vagy harmadik esetben összekapcsolják a felek ezt a két bérformát. Ebben az esetben a rendezvényszervező cég leendő alkalmazottját a munkabér egy része a tényleges teljesítményétől függetlenül meg fogja illetni,

míg a teljesítménybér részénél az arra való jogosultság esetén (azaz, például megvalósította-e, és ha igen, hogyan azt a feladatot, amelyhez a teljesítménybért kapcsolták stb.) annak az általános szabályait kell alkalmazni (Berke, 2023).

Jóllehet a fenti munkaszerződési minta *(3. ábra)* csak az alapbért rögzíti, ugyanakkor például a rendezvényszervező cégnél dolgozó leendő alkalmazott ezen felül plusz juttatásban is részesülhet, anélkül, hogy azt a szerződésben rögzítenék. Ha például a rendezvényszervező cégnél dolgozó munkavállalónk egyik kollégája lebetegedett, aki emiatt a saját munkaköre mellett, túlórában a beteg kollégája munkáját is megcsinálta, a többlet munkavégzés miatt bérpótlékra lesz jogosult, amelynek a szabályait az Mt. határozza meg. Ezzel összefüggésben kiemelendő, hogy bizonyos esetekben az Mt. a bérpótlék mértékét külön rögzíti. Vasárnapi munkavégzés esetén például ötven százalékos bérpótlékot határoz meg [Mt. 140. § (1)], készenlét esetén azonban húsz, míg ügyelet esetén negyven százalék bérpótlék jár [Mt. 140. § (1)], de külön kerül meghatározásra a munkaszüneti napokra adható bérpótlékok mértéke. Példánknál maradva, a rendezvényszervező cégnek mondjuk augusztus 20-án van egy olyan rendezvénye, amelyhez szüksége van további emberekre, ezért a hétfőtől péntekig dolgozó munkavállalója többletmunkát vállalva ezen részt vesz, mivel augusztus 20. munkaszüneti napnak minősül [Mt. 102. § (1)], ezért ebben az esetben száz százalék bérpótlék fogja megilletni [Mt. 140. § (2)].

A munkavállaló munkaköréhez kapcsolódóan érdemes kiemelni, hogy magát a munkakört, például rendezvényszervező asszisztens, rögzíteni kell a munkaszerződésben, ugyanakkor azt, hogy ez pontosan mit jelent a gyakorlatban, azaz milyen feladatokat kell elvégeznie, arról a rendezvényszervező cégnek írásban kell tájékoztatnia a munkavállalóját a munkaviszony kezdetétől számított hét napon belül (3. ábra IV. 4. és 6. pont). A munkáltatónak ez a tájékoztatási kötelezettsége olyan területre is kiterjed, mint például, hogy ki a munkáltatói jogkör gyakorlója, vagy hogy a munkáltató kollektív szerződés hatálya alá tartozik-e vagy sem, de ide tartozik például az alapbéren túli munkabér és egyéb juttatás kérdése is (Mt. 46. §).

A munkaszerződés mindezeken túl tartalmazza a munkába lépés napját, a munkavégzés helyét, továbbá azt, hogy határozott vagy határozatlan időre jön létre a jogviszony.

Itt érdemes ugyanakkor röviden megemlíteni, hogy az Mt. felhatalmazása alapján a munkáltató jogosult a munkavállalót a munkaszerződéstől eltérő munkakörben, munkahelyen vagy más munkáltatónál foglalkoztatni. A munkáltató erre átmeneti jelleggel jogosult, naptári évenként összesen maximum negyvennégy beosztás szerinti nap, vagy háromszázötvenkét óra erejéig. Az Mt. ugyan egy szűk körben (tételesen meghatározza ezeket az eseteket) enged eltérést

annyiban, hogy a munkavállaló hozzájárulása nélkül más helységben végzendő munkára nem kötelezhető. Amennyiben a munkavállalót a munkaszerződéstől eltérő munkakörben, munkahelyen vagy más munkáltatónál foglalkoztatja, a munkavállaló jogosult az előírt munkakörre előírt, de legalább a munkaszerződés szerinti alapbérre (Mt. 53. §).

A munkaszerződés nem feltétlenül fog határozatlan időre létrejönni. Előfordulhat olyan eset, hogy például a rendezvényszervező cég azon munkatársa, aki egészségmegőrző programokat szervez, szülési szabadságra megy kétéves időtartamra, és a cég erre az időszakra keres új munkatársat. Ebben az esetben a munkaszerződés az új munkavállaló esetében kétéves időszakra fog létrejönni. Előfordulhat azonban, hogy nem rendelkeznek a felek arról, hogy milyen időszakra jön létre a munkaszerződés, ebben az esetben a szerződést határozatlan időre létrejöttnek kell tekinteni [Mt. 45. § (2)].

A munkaszerződési minta I. 6. pontja *(3. ábra)* ún. próbaidőre vonatkozó rendelkezést is tartalmaz. Ez lényegében egy lehetőség arra, hogy mind a munkavállaló, azaz példánknál maradva a rendezvényszervező cég leendő alkalmazottja, mint pedig a munkáltató, vagyis maga a rendezvényszervező cég, a munkavégzés során kölcsönösen megismerjék egymást, egymás munkáját. Például, hogy működik-e a közös munka, elégedettek-e a munkavégzés során megjelenő attitűdökkel, a munkavállaló tud-e abban a feladatkörben dolgozni, amelyet ellát stb.

A próbaidőt írásban kell rögzíteni a munkaszerződésben. Próbaidő időtartama legfeljebb három hónap lehet. Ugyanakkor, ha például a felek egy hónap próbaidőben állapodnak meg, és ezt rögzítik is, viszont valamilyen oknál fogva további időszakot tartanak szükségesnek, akkor lehetőség van legfeljebb egy alkalommal ezt az időtartamot meghosszabbítani. Ebben az esetben pedig ügyelni kell arra, hogy a meghosszabbítás sem haladhatja meg a három hónapot [Mt. 45. § (5)]. Amennyiben esetünkben a rendezvényszervező cégnél elhelyezkedett munkavállaló a munkaszerződésben írásban rögzített próbaidő alatt úgy ítéli meg, hogy nem szeretne annál a cégnél dolgozni, ahova felvették, indokolás nélkül megszüntetheti a jogviszonyt. Ez a lehetőség a munkáltató számára is adott. Amennyiben tehát akár a munkavállaló, akár a munkáltató a próbaidő alatt felmondással él, arra kell ügyelni, hogy írásba kell foglalni, és rögzíteni kell, hogy egyrészt a munkaviszony azonnali hatályú megszüntetését kívánja, másrészt a megszüntetés időpontját (Bankó, 2023).

A munkaszerződési minta III. pontja *(3. ábra)* rendelkezik a munkaidő kérdéséről. A kiválasztott minta két lehetőséget rögzít ebben a kérdésben a munkavállaló foglalkoztatására vonatkozóan, a teljes vagy részmunkaidő által.

Különösen a pályakezdő munkavállalóknál merül fel gyakran a kérdés, hogy mi számít bele a napi munkaidőbe. Beszámít az előkészítő és a befejező tevékenység időtartama (például, ha a nyári tábor 8-tól kezdődik a táborozóknak, de a munkavállalóknak már 7.30-ra ott kell lenniük, hogy kipakoljanak, előkészüljenek a feladatokkal, ellenőrizzék a névsort stb., akkor a munkaidő kezdete számukra 7.30.).

A munkaszerződési minta III. 2. pontja rögzíti, hogy a munkáltató legfeljebb egy óra munkaközi szünetet (Mt. 103. §) is kiadhat. Ez praktikusan étkezési szünetet jelent. A lényeg, hogy ez az időtartam, a munkaközi szünet nem minősül munkaidőnek. Szintén nem a munkaidő része az utazási idő, amely alatt a munkavállaló eljut otthonából a munkahelyére és vissza.

A munkarend, azaz a munkaidőbeosztás szabályát főszabály szerint a munkáltató állapítja meg, erről pedig az irányadó szabályok alapján tájékoztatnia kell a munkavállalót [Mt. 96. § (1)].

Amennyiben létrejött a jogviszony a rendezvényszervező cég és az új, immár teljes munkaidőben, hétfőtől péntekig tartó időszakban foglalkoztatott munkavállalója között, érdemes kitérni arra is, hogy hogyan tud a példánkban kiemelt munkavállaló pihenni, regenerálódni. A napi pihenőidő (Mt. 104. §) ebben az esetben azt fogja jelenteni, hogy a rendezvényszervező cégnél, ha befejezte az említett munkavállaló a munkáját este tízkor, akkor ezt követően legalább tizenegy óra egybefüggő pihenőidőt kell biztosítani számára, ami esetünkben, ha a munkavégzés másnap reggel kilenckor kezdődik, épp meg is valósul. Vannak azonban kivételes esetek és beosztások, amikor a munkáltató ettől eltérhet, és kevesebb idő, minimálisan azonban nyolc óra el kell teljen a munka befejezése és a másnapi munkakezdés között.

A pihenőidő szabályrendszere elsődlegesen egészségvédelmi, a munkavállaló biztonságát szolgálja. A munkavállaló biológiai, szellemi regenerálódásához szükséges idő biztosítása kardinális kérdés egy jogviszonyban (Rúzs Molnár, 2017). A szabadság jogintézményének a célja, hogy biztosítsa a munkavállaló tartós és folyamatos pihenését. Az egyik legmarkánsabb különbség, amely a munkaviszonyt megkülönbözteti más munkavégzésre irányuló jogviszonytól, az a fizetett szabadság. A foglalkoztató kötelezettsége az, hogy a munkavállaló számára olyan időszakra is biztosítson díjazást, amikor nem dolgozik (Gyulavári, 2023). A fentiekben rögzített iratminta III. 3. pontja *(3. ábra)* rendelkezik a szabadság kérdéséről. A szabadság minden munkavállaló (nem csak a teljes- és részmunkaidőben foglalkoztatottak) számára a munkában töltött idő alapján, minden naptári évben (azaz tárgyév január 1-től, tárgyév december 31-ig) jár. Azonban ennek időtartamára és kiadási rendjére már figyelembe kell venni az irányadó jogszabályi rendelkezéseket. A szabadság időtartamára vonatkozóan

az iratminta III. 3. pontja úgy rendelkezik, hogy a felek eltekintenek attól, hogy a munkavállaló 14 egybefüggő napra mentesüljön a munkavégzés és a rendelkezésre állás alól. A felek ebben az esetben, mivel az Mt. lehetőséget biztosít rá, eltérnek az Mt. azon rendelkezése alól, mely kimondja, hogy a szabadságot a munkavállaló számára úgy kell kiadni, hogy naptári évenként egy alkalommal tizennégy egybefüggő napra mentesüljön a munkavégzési és rendelkezésre állási kötelezettség alól [Mt. 122. (3)]. Mindezek mellett figyelni kell arra, hogy a szabadság időtartamát a munkáltató adja ki a munkavállaló előzetes meghallgatását követően. A rendelkezésre álló napok közül a munkáltató évente hét munkanap szabadságot legfeljebb két részletben a munkavállaló kérésének megfelelő időpontban köteles kiadni. Ügyelni kell arra is, hogy ebben az esetben a munkavállalónak legalább tizenöt nappal a szabadság kezdete előtt be kell jelentenie erre vonatkozó igényét [Mt. 122. § (1)–(2)]. A szabadság kiadásának időszaka a főszabály szerint az esedékesség éve [Mt. 123. § (1)], továbbá az Mt. 124. § szakaszának (1) bekezdése azt is előírja, hogy a munkaidő-beosztás szerinti munkanapra kell kiadni.

A szabadság időtartamára vonatkozóan a munkavállaló rendelkezésére alapés pótszabadság áll [Mt. 115. § (1)]. Az alapszabadság mértéke húsz munkanap. Ehhez kapcsolódnak a pótszabadság, amely a munkavállalót megilleti az életkorának az előrehaladtával, vagy ha gyermeke születik. Ha tehát a rendezvényszervező cégnél elhelyezkedő munkavállalónkról annyi információnk van, hogy például negyven éves és két, tizenhat évnél fiatalabb gyermeke van, akkor a húsz munkanap alapszabadságához (Mt. 116. §) életkor alapján hét munkanap [Mt. 117. § (1) h)], míg mivel két tizenhat évesnél fiatalabb gyermeke van ezért négy munkanap [Mt. 118. § (1)], pótszabadsággal rendelkezik, ami összesen harmincegy munkanapot fog eredményezni. Ebből a harmincegy munkanapból hét munkanapot, legfeljebb két részletben a munkáltatója számára köteles akkor kiadni az ő kérése szerinti időpontban. A többi huszonnégy munkanapról azonban a munkáltatója dönt. Ehhez őt előzetesen meghallgathatja, de végső soron a munkáltatóé a döntés.

Betegszabadság (Mt. 126. §)

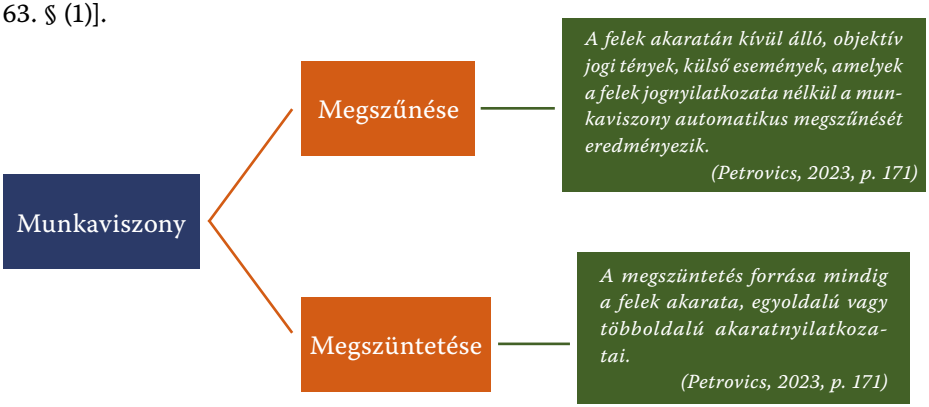
Ha például egy táboroztató munkavállalónak reggel nyolckor kell megjelennie a munkavégzés helyén, de hajnalban belázasodott, és emiatt keresőképtelenné válik, akkor tájékoztatja a munkáltatóját a betegsége tényéről, majd felveszi a kapcsolatot a háziorvosával (a háziorvos igazolja a betegséget). Minden munkavállaló egy naptári évben tizenöt munkanap betegszabadságra jogosult. (Amennyiben év közben létesített munkaviszonyt, akkor annak időarányos részére lesz jogosult.)

Keresőképtelenséget eredményező betegség esetén számára először betegszabadságot kell kiadni. Amennyiben a táboroztató munkavállaló betegsége elhúzódik, és a tizenöt munkanapot meghaladja a betegsége, a betegszabadság lejáratát követően ún. táppénzre jogosult [1997. évi LXXXIII. törvény, 1997, 46. § (2)]. A betegszabadságot a munkáltató, a táppénzt az állam (társadalombiztosítás) finanszírozza.

Munkaviszony megszűnése és megszüntetése

Ahogy arra a korábbiakban utaltunk, a munkaviszony megszűnése és megszüntetése nem szinonim fogalmak. A kulcs a felek akarata, előbbi esetében ugyanis a felek akaratán kívüli, míg utóbbi esetben a felek akaratától függ a munkajogi jogviszony befejezése *(4. ábra)*.

A munkaszerződés megszűnésének eseteit az Mt. részletesen rögzíti. Ebből a körből a leggyakoribb esetek közé tartozik például, ha a táborszervező cégnél határozott időre kötöttek munkaszerződést, akkor a szerződésben meghatározott nap elteltével a munkaviszony megszűnik. De ugyancsak ebbe a kategóriába tartozik az az eset is, ha például a munkavállaló váratlanul meghal [Mt. 63. § (1)].



4. ábra. A munkaviszony megszűnésének és megszüntetésének elhatárolása.

A munkaviszony megszüntetésre kerülhet olyan esetben, amikor például a munkavállaló másik városba költözik, és a munkahelye nem rendelkezik az adott városban telephellyel, vagy nincs lehetőség távmunka végzésére. Ilyen esetben a felek közötti jogviszony megszűnhet közös megegyezéssel vagy felmondással [Mt. 64. § (1) a)–b)] is. Amennyiben a feleknek sikerül megállapodniuk, és közös megegyezéssel szűnik meg a jogviszony, az erre vonatkozó megállapodást írásba kell foglalni, és meg kell határozni azt az időpontot, amikortól a jogviszony

megszüntetésre kerül. Főszabály szerint ebben az esetben a munkavállalónak nem járnak juttatások, ettől azonban a felek eltérhetnek. Amennyiben a munkáltatóval nem tud a munkavállaló megállapodni, amelynek eredményeként nem jön létre közös megegyezéssel történő jogviszony-felmondás, a munkavállaló megteheti, hogy egyoldalúan megszünteti a jogviszonyt [Mt. 65. § (1)]. Ebben az esetben azonban a munkavállalónak tekintettel kell lennie arra, hogy a munkaszerződésben határozott vagy határozatlan idejű jogviszonyt hoztak-e létre. Előbbi esetben ugyanis nem tartozik indokolással felmondása esetén, utóbbi esetében azonban köteles ezt megindokolni [Mt. 67. § (1)–(2)]. A munkavállalónak a döntését írásba kell foglalnia, és számolnia kell a felmondási idővel, ami ebben az esetben harminc nap [Mt. 69. § (1)].

Amennyiben a munkáltató szünteti meg a jogviszonyt felmondással [Mt. 65. § (1)], ebben az esetben is köteles a döntését írásba foglalni és megindokolni. A munkáltatói felmondás akkor lehet jogszerű, ha a felmondás indoka 1) a munkavállaló képességeivel összefüggő ok, 2) a munkavállaló magatartásával összefüggő ok, 3) a munkáltató működésével összefüggő ok, tipikusan ebbe a körbe tartoznak például az átszervezéssel járó esetek. Amennyiben a jogviszony munkáltatói felmondással valósul meg, a munkavállaló jogosult végkielégítésre, felmentési időre, illetve felmondási időre (Rúzs Molnár, 2020). Munkáltatói felmondás esetén ügyelni kell arra, hogy az erre irányadó szabályozás komplexebb rendszert alkot.

Azonnali hatályú felmondásra akár a munkáltató, akár a munkavállaló jogosult, amennyiben a másik fél 1) a munkaviszonyból származó lényeges kötelezettségét szándékosan vagy súlyos gondatlansággal jelentős mértékben megszegi, vagy 2) egyébként olyan magatartást tanúsít, amely a munkaviszony fenntartását lehetetlenné teszi. Ebben az esetben ügyelni kell az Mt.-ben meghatározott határidők betartására. Visszautalva a próbaidőre, a próbaidő időtartama alatt bármelyik fél megszüntetheti a jogviszonyt indokolás nélkül azonnali hatályú felmondással. Határozott idejű munkaviszony esetében a munkáltató indokolás nélkül azonnali hatályú felmondással megszüntetheti a jogviszonyt [Mt. 78. § (1); Mt., 79. § (1)], ugyanakkor ebben az esetben ügyelni kell arra (is), hogy a munkavállaló jogosult lesz az Mt-ben meghatározott mértékű távolléti díjra [Mt. 79. § (2)]. A jogszerű azonnali hatályú felmondásra vonatkozó joggyakorlathoz kapcsolódóan érdekességként emelnénk ki annak eshetőségét, ha a munkáltató vagy munkaszerződésben, vagy hozzá kapcsolódóan külön szabályzatban rögzíti az adott munkahelyen alkalmazandó megfelelő hangnemet, stílust, az udvariasság vagy tisztelet értékeit. A munkáltatónak ezen elvárása így a munkavállaló lényeges kötelezettségeként jelenik meg, amely megsértése esetében a munkajog oldaláról akár a munkaszerződés azonnali hatályú felmondásához is

vezethet. (Rúzs Molnár, 2023) Más szavakkal, ha például egy gyerektáborban a munkajogi jogviszonyban dolgozó táborvezető a gyermekek előtt, és/vagy a gyermekekkel rendszeresen káromkodik, nem a gyermekek fejlődéséhez, kikapcsolódásához illeszkedő stílusban kommunikál, a munkáltató jogosult lehet azonnali hatályú felmondással élni.

A fentiekben a munkajog egyénekre vonatkozó részét igyekeztük áttekinteni, amit egyéni vagy individuális munkajognak is nevezünk. Ezzel szemben vagy ezzel párhuzamosan az ún. kollektív munkajog a munkáltató és az érdekképviseletek viszonyát szabályozza (Ember és Kovács, 2019). Ennek megfelelően a kollektív munkajog célja a munkavállalók alárendeltségének csökkentése a közös érdekérvényesítés, a sztrájk joga és az alku szabadsága révén. Az Mt. ezért szabályozza a munkavállalók érdekeinek védelmét a szakszervezet, az üzemi tanács és a munkáltatók kapcsolatrendszerén keresztül (Ember és Kovács, 2019).

Az, hogy egy adott feladatkör betöltése milyen jellegű jogviszony keretében történik, alapvetően a felek döntésétől függ. Nem hagyható ugyanakkor figyelmen kívül az a tény, hogy a jogalkotó maga is rögzítette azokat az eseteket, amelyeknél megköveteli, hogy a munkajogi vagy megbízási szerződés alapján szerződtetett fél rendelkezzen a feladatköréhez szükséges képesítésekkel. A korábbiakban hivatkozott a sport területén képesítéshez között tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről szóló 157/2004. (V.18.) Kormányrendelet 2. § szakasza (2004) tehát előre vetíti, hogy a tisztelt olvasó, amennyiben a hivatkozott képesítéssel rendelkezik vagy a polgári jog hatálya alá tartozó megbízási vagy munkajog hatálya alá tartozó munkajogi jogviszonyt fog kialakítani, ily módon pedig vagy egyik vagy másik területre irányadó alapvető jogi ismeretekkel kell, hogy rendelkezzen.

Jóllehet jelen munka e terület főbb rendelkezéseit ismertette, és számos további részletszabályra, vagy olyan területekre, mint például a munkajogi felelősség kérdése vagy a tipikus és atipikus foglalkoztatási formák stb. nem tért ki, az ismertetett részek rávilágítanak, hogy a munkajog nem csupán jogszabályok összessége, hanem egy olyan komplex rendszer, amelynek ismerete és helyes alkalmazása jelentősen megkönnyítheti a jogviszonyban érintett felek helyzetét. Tény, hogy minden eset eltérő jelleggel s így eltérő mérlegeléssel rendelkezik, ugyanakkor és talán pont ezért különösen fontos, hogy már a jogviszony kialakítása során a felek vagy rendelkezzenek azokkal az alapvető jogi ismeretekkel, amelyekre szükségük lehet vagy felismerjék, hogy mikor szükséges további szakmai segítséget kérni. Az így létrejött jogviszony pedig nemcsak egy megnyugtató biztonságérzetet fog adni, hanem hosszú távon hozzájárul a kiegyensúlyozott és stabil alapokon nyugvó munkakapcsolat létrehozásához.

Adatvédelmi kitekintés

A technológia fejlődése, a digitális világ térnyerése soha nem látott mennyiségű személyes adat megjelenését és kezelését eredményezte. Legyen szó online vásárlásról, edzésidőpont foglalásáról vagy valamilyen mobilalkalmazás használatáról, ahol megadjuk a nevünket, e-mail-címünket, adott esetben bankszámlaadatunkat, saját magunkról fogunk kiadni személyes információkat. Az internet használata során láthatóak az IP-címek, de visszakereshetőek adott esetben a böngészési előzmények is, amelyekből következtetni lehet érdeklődési körünkre, szokásainkra, életmódunkra, esetleg egészségi állapotunkra is. Az ilyen adatok nem megfelelő kezelése, illetéktelenek számára történő hozzáférése minden esetben komoly (jog)következményekkel járhat, amellett, hogy az érintett fél személyes emberi méltóságát, személyiségi jogát is súlyosan sértheti.

Ebben a részben röviden ismertetjük azt a jogszabályi környezetet, amely jelen jegyzet írásakor alapjaiban határozza meg az adatvédelem tárgykörét. Tekintve a terület specifikus jellegét, nem kerülhető meg a szabályozási környezet uniós vonatkozású lényegi bemutatása sem.

Uniós kitekintés

Jelen fejezetben ismertetett jogszabályi rendszer előtérbe helyezi az Európai Unió által elfogadott és kihirdetett jogszabályokat és azok alkalmazását. Ezek a jogszabályok életünk valamennyi területét jellegüktől függően közvetlenül vagy közvetve határozzák meg, éppen ezért szükséges röviden, nagy vonalakban, jelen jegyzethez szükséges mértékben kitérni ezeknek a jogszabályoknak a rendszerére és jelentőségére.

„Az Európai Unió egy nemzetközi szervezet, melynek jogi alapjait és működésének kereteit a tagállamok által kötött nemzetközi szerződések adják (ún. alapító szerződések). E kereteken belül viszont egy sajátos, államok feletti (szupranacionális), de egy szövetségi állam szintjét el nem érő jogrend (szubföderatív jogrend) valósult meg, további jogforrások, jogi aktusok tömegével, kiterjedt igazgatási és bírósági gyakorlattal" (Blutman, 2020, p. 34).

Ebben a rendszerben az uniós jogszabályok esetében megkülönböztetjük az ún. elsődleges és másodlagos jog körébe tartozó jogszabályokat. Előbbi esetben a tagállamok által létrehozott, utóbbi esetben azok a jogszabályok tartoznak, amelyeket a jogalkotási folyamatra felhatalmazott intézmények, szervek alkotnak meg (Papp & Várnai, 2017). „Az Unió elsődleges jogát mindenekelőtt az alap-

szerződések és velük azonos kötőerővel bíró Európai Unió Alapjogi Chartája adják." (Papp & Várnai, 2017, p. 177)

A jelen jegyzet írásakor hatályban lévő alapszerződés a 2009. december 1-jén hatályba lépett Lisszaboni Szerződés, mely az EU működésének alapvető és részletes szabályait tartalmazza. Számos jelentős módosítás mellett két dokumentum az EUSz, azaz az Európai Unióról szóló szerződés és az EUMSz, azaz az Európai Unió működéséről szóló szerződés (HL C 202, 2016) együttesen határozza meg az EU működési keretét (Kertészné Váradi, 2019). Az alapszerződések rendszere az, amely

> az uniós jogrend keretét adja. Az Unió egésze innen kiindulva építkezik szervezeti, jogi és funkcionális értelemben. Az egész uniós működésnek ezekhez kell igazodniuk. Esetenként közvetlenül kötelezik, illetve jogosítják nemcsak az államokat, hanem a magánfeleket is, alkalmazásuk a tagállamok bíróságain gyakran felmerülhet és fel is merül. A szerződéseket az Európai Unió Bírósága értelmezheti, de érvényességüket nem vizsgálhatja (Blutman, 2020, pp. 34–35).

5. táblázat. Az EUMSz. 288. cikke alapján az uniós intézmények által elfogadott jogi aktusok köre.

Bekezdés	**Jogi aktus típusa**	**Hatály**	**Kikre nézve kötelező?**	**Alkalmazhatóság**	**Hol alkalmazható?**	**Magánfelekre közvetlenül kötelezettségeket megállapít-e?**
[2]	Rendelet	Általános	Mindenkire (úm. magánszemély, jogi személy stb.) teljes egészében kötelező	Közvetlenül	Valamennyi tagállamban	Igen
[3]	Irányelv	Általános	Elérendő célokat illetően minden tagállamra	Hogy a célját hogyan éri el, milyen formában és eszközzel, azt a nemzeti hatóságokra bízza	Csak a címzett tagállamban	Nem
[4]	Határozat	Egyedi, vagy korlátozott személyi hatályú	Amennyiben megjelöli a címzetteket, csak azokra nézve kötelező	Közvetlenül	Csak a címzettekre	Igen
[5]	Ajánlások, vélemények	Általános	Nem kötelező, de esetenként joghatással bírnak	–	–	Nem

A jogforrási rendszerben a másodlagos uniós jog csoportjába a fentebb ismertetett rendszer alapján azok a jogszabályok tartoznak, amelyeket jogszabályi felhatalmazás alapján az arra jogosult intézmények fogadtak el. Más szavakkal, az EU működését meghatározó és befolyásoló intézményi szintű, jogi formát öltő döntések, intézkedések tartoznak ebbe a körbe, amelyek lényegében a teljes Európai Uniót működtetik (Papp & Várnai, 2017). Ezeket az „Unió intézményei által a Szerződések céljai elérése érdekében, az ott meghatározott eljárások keretében alkotott jogi aktusokat másodlagos vagy származtatott uniós jognak nevezzük" (Papp & Várnai, 2017, p. 218). A másodlagos vagy származtatott uniós jog pedig nem lehet ellentétes sem az alapszerződésekkel, sem pedig az Unió elsődleges jogával (Papp & Várnai, 2017).

Jelen jegyzethez a másodlagos vagy származtatott uniós normák közül az EUMSz 288. cikkében (HL C 202, 2016b, továbbiakban: EUMSz 288. cikk) rögzített ötfajta *(5. táblázat)* jogalkotási aktust Blutman a „másodlagos uniós normák tipikus formáinak" nevezi. Hivatkozott cikk első bekezdésében deklarálja, hogy „Az Unió hatásköreinek gyakorlása érdekében az intézmények rendeleteket, irányelveket, határozatokat, ajánlásokat és véleményeket fogadnak el" (Blutman, 2020, pp. 428–429).

Jelen jegyzet vonatkozásában, mind adatvédelmi, mind pedig munkajogi oldalról érdemes kitérni az Európai Unió Alapjogi Chartájára is, mely az Unió által védett, legalapvetőbb jogokat határozza meg. Az alapvető jogok az uniós jogrend szerves részei, melyeknek általános elvként egyaránt kell érvényesülni az uniós jogalkotás, -értelmezés és -alkalmazás során (Fazekas, 2021). Az Alapjogi Chartát a Lisszaboni Szerződés (EUSz, 6. cikk) szerződéses, azaz elsődleges jogforrási szintre emelte. A Charta rendelkezései azonban nem általában biztosítják uniós szinten a benne foglalt alapjogok védelmét, hanem csak uniós hatáskörökön belül, az uniós jog végrehajtása során (Blutman, 2020).

Ahhoz azonban, hogy a tagállamokban az uniós szintű jogalkotás során elfogadott és kihirdetett jogszabályok alkalmazhatóak legyenek, a tagállamoknak alkalmassá kell tegyék saját jogrendszerüket ezeknek a szabályoknak az alkalmazására. Ez a meglehetősen összetett és széles körben végbemenő folyamat egy tagállam esetében a csatlakozási tárgyalások során zajlik, és a jogforrási rendszer valamennyi szintjét érinti. Ahogy a fentiekben utaltunk rá, az Európai Unió státuszát tekintve egy nemzetközi szervezet, amelyhez ha harmadik államok csatlakozni szeretnének, akkor meghatározott feltételrendszernek kell, hogy megfeleljenek. Ennek egyik eleme, hogy a tagállamok csatlakozásukat követően egy olyan önálló jogrendet hoznak létre, melynek az egyik legfontosabb jellemzője a nemzetekfelettiség, azaz a szupranacionalitás. Jóllehet ennek a jellege korlátozott, és a hozzá kapcsolódó magatartási szabály alapszerződésekben, meghatározott ke-

retek között és tárgykörökben került rögzítésre, „az egyik legfontosabb jellemzője, hogy az integráció a tagállamokra nézve kötelező magatartásszabályt alkothat, vagyis a tagállamokat akár azok akarata ellenére is cselekvésre kötelezheti" (Sulyok & Tribl, 2023, p. 123). Sulyok és Tribl kitértek arra is, hogy „az Európai Unió tagállamai az uniós hatáskörök gyakorlásának kereteit általában – de nem kötelező-en – alkotmányi szinten, az ún. csatlakozási, vagy Európa-klauzulákban szabályozzák" (Sulyok & Tribl, 2023, pp. 123–124). Hazánk 2004-es csatlakozásakor az Európa-klauzula az Alkotmány 2/A. § szakaszában, majd az Alkotmányt felváltó Alaptörvény E) cikkében került rögzítésre. Hazai alkotmányjogi vonatkozásban az E) cikk (3) bekezdése rögzíti, hogy az Unió joga megállapíthat általánosan kötelező magatartási szabályt, de sokkal fontosabb kiemelnünk Alaptörvényünk T) cikkét, amely taxatív módon határozza meg a hazai jogszabályok körét. Ebben a felsorolásban, jóllehet az Európai Unió másodlagos joga nem jelenik meg, ami azt is jelenti, hogy az Alaptörvény alapján nem tekinthetőek ezek a jogforrások jogszabályoknak, ettől függetlenül, az uniós források betagozódnak a belső jogba és a magyar jogrendszer részévé válnak, ezt a folyamatot pedig számos további garanciális jellegű alapelv segíti (Sulyok & Tribl, 2023).

A jelen jegyzetben ismertetett jogszabályok körében megjelenő alapjogok szerepét jelentőségük miatt érdemes kiemelni. Minden demokratikusnak számító jogállamban az alapjogok elsődleges forrása maga az alkotmány. Az alkotmányban meghatározott jogok és rendelkezések köre alapvető jelentőségű. Ezen a szinten rögzített szabályok rendszerének és tartalmának a célja az, hogy a törvényhozás, az állam számára megfelelő kereteket biztosítson (Kiss, 2018).

Az alapjogokat több szempont szerint lehet kategorizálni, ezek közül a legelterjedtebb a generációk szerint történő rendezés (Márki & Szaniszló, 2020).

Alapfogalmak az adatvédelem rendszerében

Jelen fejezetrész célja kettős: egyfelől, hogy megismertesse az olvasót azokkal az alapfogalmakkal, irányadó rendelkezésekkel, amelyekre a teljes adatvédelmi rendszer épül. Ugyanakkor figyelembe kell venni azt a tényt, hogy maga az adatvédelem egy ennél jóval összetettebb és komplexebb jogszabályi környezettel rendelkezik, melynek tartalma önmagában véve egy teljes jegyzet tárgya lehetne. Másfelől véleményünk szerint ez a rövid bevezető is alkalmas arra, hogy rávilágítson azokra az alapvető követelményekre, amelyet a személyes adatok kezelése jelent, aminek hatására talán ösztönözni tudjuk az érdeklődőket arra, hogy ebbéli tudását, ismereteit továbbfejlesztve, fokozott figyelmet fordítson ennek a területnek a jogtudatos alkalmazására is.

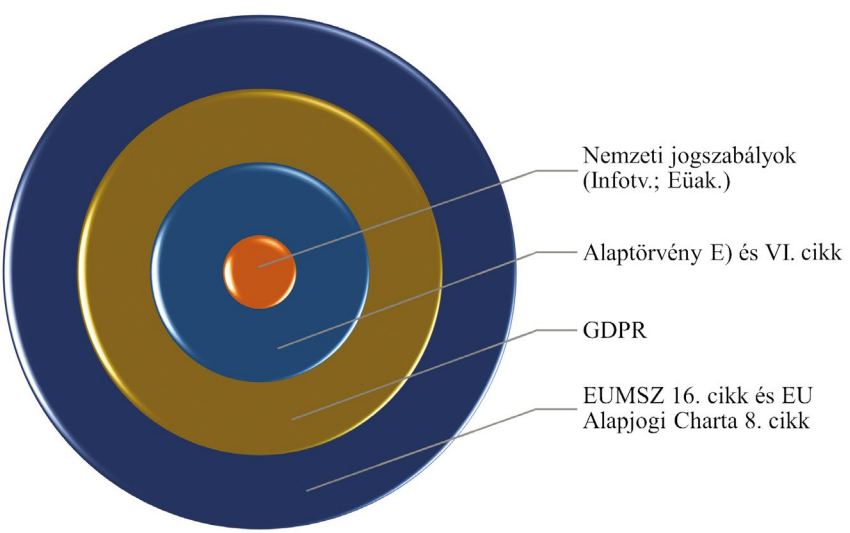
Jogszabályi környezet

Uniós vonatkozásban, a legmagasabb szinten, a személyes adatok védelme két helyen is megjelenik. Az EUMSz 16. cikkében foglaltak szerint alapjogi szinten rögzítette egyfelől a személyes adatok védelméhez fűződő jogot, másfelől felhatalmazást adott a jogalkotónak, jelen esetben az Európai Unió Tanácsa és az Európai Parlament számára a természetes személyek védelmét szolgáló másodlatos jogi aktus megalkotására (Eszteri, 2021). Elsődleges jogforrási szinten a személyes adatok védelmét az Alapjogi Charta 8. cikke is kimondja, tovább erősítve ezzel az uniós jogalkotás során történő érvényesülésének követelményét (Gombos, 2021).

Másodlagos jogforrási szinten az ún. GDPR *(General Data Protection Regulation),* vagyis az Európai Unió általános adatvédelmi rendeletének létrehozásában jelentős szereppel bírt a technológia gyors fejlődése és ezzel összhangban a globalizáció hatása, mely folyamatok új kihívásokkal szembesítették a jogalkotót (is) a személyes adatok védelme területén (Árva, 2023). Ebben a folyamatban kiemelt jelentőséggel bírtak az olyan nagy technológiai vállalatok, mint a Facebook vagy a Google, amelyek „sok esetben az érintettek »vélelmezett önkéntessége« alapján, de sokszor észrevétlen technológiákat alkalmazva személyes adatokat átláthatatlan és nem közölt célok, üzleti megfontolások, technológiák működtetése, profilalkotás, viselkedésfigyelés stb. miatt is kezeltek – annak minden előnyével (új, praktikus alkalmazások fejlesztése) és hátrányával (adatkezelési kiszolgáltatottság)" (Hanti, 2024). Ennek hatására pedig nemcsak a személyes adatok Unión belüli szabad áramlása kerül előtérbe, hanem ezeknek az adatoknak harmadik országok vagy nemzetközi szervezetek számára történő továbbítása is, amely ugyancsak a legmagasabb szintű védelem mellett valósulhat meg (GDPR Preambulum 6.). Az EUMSz felhatalmazása, az Alapjogi Charta 8. cikke, valamint a technológiai fejlődés erőteljes hatásának eredményeként került 2016-ban elfogadásra és kihirdetésre, majd 2018. május 25-től kezdődően minden egyes uniós tagállamban, így hazánkban is kötelezően és közvetlenül alkalmazásra a természetes személyeknek a személyes adatok kezelése tekintetében történő védelméről és az ilyen adatok szabad áramlásáról szóló általános adatvédelmi rendelet, azaz a GDPR (GDPR 99. cikk; Árva, 2023).

Az adatvédelem szabályrendszere a harmadik generációs alapjogok köréhez tartozik, ahol részint az állami feladatok folyamatos bővülése, részben a technológia fejlődése miatt került ez a terület alkotmányos védelem alá (Árva, 2023). Hazánk Alaptörvényének VI. cikkének (3) bekezdése szerint „Mindenkinek joga van személyes adatai védelméhez, valamint a közérdekű adatok megismeréséhez." Hivatkozott rendelkezés ebben a bekezdésben deklarálja az ún. információs alapjogokat, mely

ebben az esetben két alapjogot foglal magában: személyes adatok védelmét és a közérdekű adatok nyilvánosságát (Kiss, 2012). A GDPR és az információszabadságról szóló 2011. évi CXII. törvény (továbbiakban: Infotv.) kapcsolatában, a személyes adatok védelmére vonatkozóan 2018. május 25. a meghatározó dátum. Ettől a naptól kezdődően „minden tagállamban az Európai Unió Általános Adatvédelmi Rendelete (GDPR) az egységesen és kötelezően alkalmazandó jogszabály" (Kertészné Váradi, 2021, p. 172). Mit jelent ez a gyakorlatban? Azzal, hogy a GDPR alkalmazhatóvá vált a személyes adatok kezelésére vonatkozóan, tudni kell, hogy mely esetben, mely jogszabályhoz kell nyúlni az egyes részletszabályok megismerését illetően. GDPR az általános adatvédelmi szabályokat foglalja magában. Ehhez képest az Infotv. leginkább a bűnüldözési, honvédelmi és nemzetbiztonsági célból, állami szervek által, kötelező jelleggel végzett adatkezelések esetén kerül elő. A bűnügyi adatokkal kapcsolatos adatvédelmi szabályok mellett az Infotv. tartalmazza az általános adatvédelmi rendelet által engedett eltérő tagállami szabályozás egy részét. Továbbá az ún. információszabadsághoz kapcsolódó két speciális adattípusra, a közérdekű adatra és a közérdekből nyilvános adatra, valamint a magyar adatvédelemért felelős hatóságra, a NAIH-ra vonatkozó szabályozást (Váradi, 2024). Mindezek mellett megjegyeznénk, hogy a GDPR 2. cikkének (2) bekezdése tételesen meghatározza azokat az eseteket is, amikor az adatok kezelésére nem a GDPR rendelkezéseit kell alkalmazni.



5. ábra. Adatvédelmi tárgyú hazai és uniós vonatkozású jogszabályok kapcsolatrendszere.

A GDPR, mivel minden személyes adatkezelési eljárásra kiterjed, és mivel az egészségügyi adatok az ún. különleges adatok körébe tartoznak *(6. táblázat)*, ezért a hazai jogszabályok köréből az Infotv. mellett szükséges kiemelni az egészségügyi és hozzájuk kapcsolódó személyes adatok kezeléséről és védelméről szóló 1997. évi XLVII törvényt (1997) is (továbbiakban: Eüak.). Hivatkozott jogszabály „célja, hogy meghatározza az egészségi állapotra vonatkozó különleges személyes adatok és az azokhoz kapcsolódó személyes adatok kezelésének feltételeit és céljait" (Eüak., 1. §). Az Infotv. és az Eüak. kapcsolatát érintően pedig a GDPR hatályba lépése komolyabb változást eredményezett annak rendeleti jellege miatt, aminek következtében, Hanti szavaival élve, az „Infotv. a korábbiakhoz képest háttérbe szorult, jelentősége csökkent, és csak néhány passzusa hívható fel az egészségügyi szektorban, olyan speciális területeken, ahol a GDPR nem alkalmazható – például igazságügyi szakértő adatkezelése büntetőügyben eljárva –, továbbra is teljes egészében fontos norma" (Hanti, 2024).

Személyes adatok kezelésével kapcsolatos alapok, alapfogalmak

A GDPR alkalmazását érintően alapvetően négy szempont, és ennek megfelelően fogalmi kör tisztázása elengedhetetlen *(6. ábra)*.

Az adatvédelem szabályrendszerében az első feladat annak meghatározása, hogy a kérdéses adat vajon személyes adatnak minősül-e. A GDPR személyes adat fogalmának meghatározása három fő fogalmi elemből áll *(6. táblázat)*: 1. magának az adatnak (bármely információ) a formai és tartalmi követelményei; 2. az „érintett", aki azonosított vagy azonosítható természetes személy, és végül 3. az adat és az érintett közötti kapcsolat („vonatkozó") (Révész, 2021). Itt érdemes ugyanakkor kiemelni, hogy az Infotv. 4. § szakaszának (3) bekezdése alapján „a személyes adat az adatkezelés során mindaddig megőrzi e minőségét, amíg kapcsolata az érintettel helyreállítható. Az érintettel akkor helyreállítható a kapcsolat, ha az adatkezelő rendelkezik azokkal a technikai feltételekkel, amelyek a helyreállításhoz szükségesek." Figyelni kell ugyanakkor arra, hogy a személyes adatok köre rendkívül széles körű lehet. Ide tartozik például: a természetes személy neve, születési adatai, lakcíme vagy a hozzá köthető IP cím, de személyes adatnak minősül egy-egy beszélgetés során elhangzó kijelentés, megjegyzés, vélemény vagy egy képfelvevő által felvett és tárolt felvétel, a rögzített hangfelvétel is (Jóri, 2018). A technológia fejlődésével pedig ez a kör folyamatosan bővül (Révész, 2021).

A személyes adatoknak egy speciális csoportját képezik az ún. különleges adatok. A különleges adatokat a szakirodalom „szenzitív" vagy „érzékeny" jellegű adatoknak is nevezi (Jóri, 2018) amiatt, hogy „az érintett életének intimebb

szférájához kapcsolódnak, érzékenyebb aspektusaira vonatkoznak, ezért azok nyilvánosságra hozatala harmadik személyek általi illetéktelen megismerése sérelmes lehet az érintett számára" (Révész, 2021, p. 74).



6. ábra. A GDPR alkalmazásának feltételei.

A GDPR ugyan nem határozza meg külön a különleges adat fogalmát, ugyanakkor a Preambulum (10) és (51) bekezdésében foglaltak, illetve a 9. cikkben rögzített személyes adatok kezelését tiltó szabály rögzítésével egyértelmű irányt jelöl ki. Az Infotv. mindezek mellett külön rögzíti a magyar adatvédelmi szabályozási rendszerben kezdetektől szereplő fogalmat, ami azonban tartalmában nem tér el a GDPR 9. cikkben rögzített meghatározástól Révész, 2021) *(6. táblázat)*.

Jelen jegyzet vonatkozásában a GDPR által rögzített különleges adatok köréből a genetikai, biometrikus és az egészségügyi adat fogalmát szükséges kiemelni, melyek tartalmára vonatkozóan a GDPR tételes meghatározást ad *(6. táblázat)*. Utóbbi fogalom körébe az olyan egészségi állapotra vonatkozó adatok tartoznak, mint például meghatározott betegségek diagnózisa, genetikai adatok

vagy labordiagnosztikai eredmények stb., de ugyancsak ide tartoznak azok az adatok is, amelyek igénybe vett egészségügyi szolgáltatásra vonatkoznak, és amelyekből információ vonható le az érintett személy egészségi állapotára vonatkozóan, mint például a TAJ-szám (Révész, 2021).

6. táblázat. Személyes és különleges adatok fogalmi meghatározása a GDPR alapján. (Princz, saját szerkesztés GDPR alapján.)

Személyes adat	GDPR 4. cikk 1. pont Azonosított vagy azonosítható természetes személyre („érintett") vonatkozó bármely információ; azonosítható az a természetes személy, aki közvetlen vagy közvetett módon, különösen valamely azonosító, például név, szám, helymeghatározó adat, online azonosító vagy a természetes személy testi, fiziológiai, genetikai, szellemi, gazdasági, kulturális vagy szociális azonosságára vonatkozó egy vagy több tényező alapján azonosítható.
Különleges adat	GDPR Preambulum (10) Ez a rendelet a tagállamok számára mozgásteret biztosít ahhoz, hogy pontosítsák a benne meghatározott szabályokat, ideértve a személyes adatok különleges kategóriáira („különleges adatok") vonatkozókat is. Ennyiben tehát ez a rendelet nem zárja ki olyan tagállami jog elfogadását, amely meghatározza a különleges adatkezelési helyzetek körülményeit, ezen belül pontosabban megállapítja, hogy milyen feltételek mellett jogszerű a személyes adatok kezelése. Preambulum (51) Az alapvető jogok és szabadságok szempontjából a természetüknél fogva különösen érzékeny személyes adatok egyedi védelmet igényelnek, mivel az alapvető jogokra és szabadságokra nézve a kezelésük körülményei jelentős kockázatot hordozhatnak. Ilyen adatnak minősül a faji vagy etnikai származásra utaló személyes adatok is; e tekintetben megjegyzendő, hogy a „faji származás" kifejezés e rendelet keretében történő alkalmazása nem értelmezhető úgy, hogy az Unió elfogadja a különböző emberi fajok létezésének megállapítására törekvő elméleteket. A fényképek kezelését nem szükséges szisztematikusan különleges adatkezelésnek tekinteni, mivel azokra csak azokban az esetekben vonatkozik a biometrikus adatok fogalommeghatározása, amikor a természetes személy egyedi azonosítását vagy hitelesítését lehetővé tevő speciális eszközzel kezelik őket. Az ilyen adatok nem kezelhetők, kivéve, ha az adatkezelés az e rendeletben meghatározott egyedi esetekben megengedett, azt is figyelembe véve, hogy a tagállami jog különös rendelkezéseket állapíthat meg az adatok védelmére vonatkozóan annak érdekében, hogy kiigazítsák az e rendeletben foglalt szabályok alkalmazását valamely jogi kötelezettségnek való megfelelés vagy közérdekből végzett feladat végrehajtása vagy az adatkezelőre ruházott közhatalmi jogosítvány gyakorlása tekintetében.

Különleges adat	GDRP 9. cikk (1) A faji vagy etnikai származásra, politikai véleményre, vallási vagy világnézeti meggyőződésre vagy szakszervezeti tagságra utaló személyes adatok, valamint a természetes személyek egyedi azonosítását célzó genetikai és biometrikus adatok, az egészségügyi adatok és a természetes személyek szexuális életére vagy szexuális irányultságára vonatkozó személyes adatok kezelése tilos.
Genetikai adat	GDPR 4. cikk 1. pont Egy természetes személy örökölt vagy szerzett genetikai jellemzőire vonatkozó minden olyan személyes adat, amely az adott személy fiziológiájára vagy egészségi állapotára vonatkozó egyedi információt hordoz, és amely elsősorban az említett természetes személyből vett biológiai minta elemzéséből ered.
Biometrikus adat	GDPR 4. cikk 14. pont Egy természetes személy testi, fiziológiai vagy viselkedési jellemzőire vonatkozó minden olyan sajátos technikai eljárásokkal nyert személyes adat, amely lehetővé teszi vagy megerősíti a természetes személy egyedi azonosítását, ilyen például az arckép vagy a daktiloszkópiai adat.
Egészségügyi adat	GDPR 4. cikk 15. pont Egy természetes személy testi vagy pszichikai egészségi állapotára vonatkozó személyes adat, ideértve a természetes személy számára nyújtott egészségügyi szolgáltatásokra vonatkozó olyan adatot is, amely információt hordoz a természetes személy egészségi állapotáról.

Lényeges kérdés annak a meghatározása is, hogy kit tekint a jogalkotó érintettnek, azaz kire vonatkozóan kell a rendeletet alkalmazni.

A személyes adatok fogalmi meghatározása adja a kérdésre a választ is azzal, hogy rögzíti, hogy az érintett olyan természetes személy, aki bármilyen meghatározott személyes adat alapján akár közvetlenül, akár közvetetten azonosított, vagy azonosítható (Kertészné Váradi, 2021). Fontos megjegyezni, hogy érintett (más néven adatalany) csak élő természetes személy lehet (Eszteri, 2021).

Az adatvédelem rendszerében kardinális kérdés annak a tisztázása, hogy mit is tekintünk adatkezelésnek, és hogy ki jelenhet meg kvázi a „másik oldalon" az érintettel szemben.

Az adatkezelés fogalmát a GDPR tételesen meghatározza azzal, hogy „a személyes adatokon vagy adatállományokon automatizált vagy nem automatizált módon végzett bármely művelet vagy műveletek összessége, így a gyűjtés, rögzítés, rendszerezés, tagolás, tárolás, átalakítás vagy megváltoztatás, lekérdezés, betekintés, felhasználás, közlés továbbítás, terjesztés vagy egyéb módon történő hozzáférhetővé tétel útján, összehangolás vagy összekapcsolás, korlátozás, törlés, illetve megsemmisítés" [GDPR 4. cikk (2)]. A jogalkotó ezzel a meghatározással általánosan igyekezett megfogalmazni azt, hogy bármely művelet vagy műveletek összessége, amit személyes adatokon végeztek, adatkezelésnek minősül, majd

pedig nevesíti a leggyakoribb eseteit is. Ez ugyanakkor nemcsak azt jelenti, hogy csak az imént hivatkozott cikkben meghatározott műveletek tartoznak ebbe a körbe, hiszen, ha az adatkezelők tevékenysége kiterjed a személyes adatok kezelésére *(6. táblázat)*, de nincs nevesítve ebben a felsorolásban, az adatkezelők tevékenysége adatkezelésnek fog minősülni (Révész, 2021). Az adatkezeléssel kapcsolatban érdemes kiemelni, hogy a GDPR érintetti jogként önálló cikkben [GDPR 18. cikk (1)] határozza meg azokat a feltételeket, amelyek teljesülése esetén az érintett jogosult lesz arra, hogy kérésére az adatkezelő korlátozza az adatkezelést. Az érintettel „szemben" az adatkezelés során vagy az adatkezelő, vagy az adatfeldolgozó jelenik meg *(7. táblázat)*. Ez azt is jelenti, hogy bárki, aki személyes adatokat kezel, az vagy adatkezelővé, vagy adatfeldolgozóvá válik, ami azt is jelenti, hogy amennyiben nem áll fenn a GDPR 2. cikkében rögzített kivétel, akkor magára a folyamatra a GDPR rendelkezése az alkalmazandó (Kertészné Váradi, 2021). Másfelől lényeges szempont a két szerepkör közötti különbség ismerete is:

> [A]z adatkezelő határozza meg a személyes adatkezelés célját és módjait, míg az adatfeldolgozó kizárólag az adatkezelő megbízásából kezel személyes adatokat, tehát végrehajtja az adatkezelő utasításait. Így tehát míg az adatkezelő meghatározza az adatkezelés célját és dönt az adatok sorsáról, addig az adatfeldolgozó csak az adatkezelő utasításai alapján végez – jellemzően technikai – műveleteket az adatokon (Kertészné Váradi, 2021, p. 174).

7. táblázat. Adatkezelő és adatfeldolgozó fogalmi meghatározása GDPR alapján.

Adatkezelő	**Adatfeldolgozó**
GDPR 4. cikk 7. „Az a természetes vagy jogi személy, közhatalmi szerv, ügynökség vagy bármely egyéb szerv, amely a személyes adatok kezelésének céljait és eszközeit önállóan vagy másokkal együtt meghatározza; ha az adatkezelés céljait és eszközeit az uniós vagy a tagállami jog határozza meg, az adatkezelőt vagy az adatkezelő kijelölésére vonatkozó különös szempontokat az uniós vagy a tagállami jog is meghatározhatja."	GDPR 4. cikk 8. „Az a természetes vagy jogi személy, közhatalmi szerv, ügynökség vagy bármely egyéb szerv, amely az adatkezelő nevében személyes adatokat kezel."

A GDPR rendszerében jelentős szereppel bír az ún. címzetti kör is. A GDPR 4. cikkének 9. pontja szerint a címzett

az a természetes vagy jogi személy, közhatalmi szerv, ügynökség vagy bármely egyéb szerv, akivel vagy amellyel a személyes adatot közlik, függetlenül attól, hogy harmadik fél-e. Azon közhatalmi szervek, amelyek egy egyedi vizsgálat keretében az uniós vagy a tagállami joggal összhangban férhetnek hozzá személyes adatokhoz, nem minősülnek címzettnek; az említett adatok e közhatalmi szervek általi kezelése meg kell, hogy feleljen az adatkezelés céljainak megfelelően az alkalmazandó adatvédelmi szabályoknak.

Ennek a körnek a jelentősége az érintettek tájékoztatásánál jelenik meg azzal, hogy az adatkezelőknek az ún. adatvédelmi tájékoztatóban a lehető legpontosabban kell meghatározniuk vagy körülírniuk a címzettet/címzetteket (Révész, 2021, p. 93).

A személyes adatok adatkezelésére vonatkozóan egy lényeges kérdést szükséges tisztázni ebben a rendszerben: mitől lesz maga az adatkezelés jogszerű? Milyen jogalap alapján történik mindez?

A jogalap jelentőségét mutatja az a tény, hogy amennyiben nem áll fenn érvényes adatkezelési jogalap, abban az esetben az adatkezelés sem lesz jogszerű (Jóri, 2018). A GDPR esetében a rendelet 6. cikk (1) bekezdése alapján a személyes adatok kezelése kizárólag akkor és annyiban jogszerű, amennyiben a rendeletben meghatározott legalább egyik feltétel teljesül *(8. táblázat)*.

8. táblázat. GDPR által nevesített jogalapok köre.

GDPR hely	**Jogalap megnevezése**	**Jogalap a GDPR alapján**
6. cikk (1) a)	Hozzájárulás.	„Az érintett hozzájárulását adta személyes adatainak egy vagy több konkrét célból történő kezeléséhez.”
6. cikk (1) b)	Szerződéses jogalap.	„Az adatkezelés olyan szerződés teljesítéséhez szükséges, amelyben az érintett az egyik fél, vagy az a szerződés megkötését megelőzően az érintett kérésére történő lépések megtételéhez szükséges.”
6. cikk (1) c)	Jogi kötelezettség.	„Az adatkezelés az adatkezelőre vonatkozó jogi kötelezettség teljesítéséhez szükséges.”
6. cikk (1) d)	Érintett létfontosságú érdekének a védelme.	„Az adatkezelés az érintett vagy egy másik természetes személy létfontosságú érdekeinek védelme miatt szükséges.”
6. cikk (1) e)	Közérdekű feladat ellátása és közhatalom gyakorlása.	„Az adatkezelés közérdekű vagy az adatkezelőre ruházott közhatalmi jogosítvány gyakorlásának keretében végzett feladat végrehajtásához szükséges.”

GDPR hely	Jogalap megnevezése	Jogalap a GDPR alapján
6. cikk (1) f)	Jogos érdek vagy érdekmérlegelés.	„Az adatkezelés az adatkezelő vagy egy harmadik fél jogos érdekeinek érvényesítéséhez szükséges, kivéve, ha ezen érdekekkel szemben elsőbbséget élveznek az érintett olyan érdekei vagy alapvető jogai és szabadságai, amelyek személyes adatok védelmét teszik szükségessé, különösen, ha az érintett gyermek."

A GDPR ugyanakkor rögzíti, hogy a *8. táblázat* f) pontja nem alkalmazható a közhatalmi szervek által feladataik ellátása során végzett adatkezelésre.

Az információs önrendelkezési jog legalapvetőbb része az érintetti jogok. Ennek jelentősége az adatkezelés ellenőrzésének lehetővé tételében jelenik meg amellett, hogy abban az esetben, ha nem megfelelő adatkezelés valósul meg, azzal, hogy az érintett saját maga léphet fel ezellen, egyfajta jogorvoslati funkciót is betöltenek (Révész, 2021).

A GDPR-ban megjelenő érintetti jogok Kertészné Váradi (2021) alapján:

1. Tájékoztatás és személyes adatokhoz való hozzáférés[4] (GDPR 12.14.15. cikkei),
2. Helyesbítéshez való jog (GDPR 16. cikk),
3. Törléshez való jog („elfeledtetéshez való jog" GDPR 17. cikk),
4. Adatkezelés korlátozásához való jog (GDPR 18. cikk),
5. Adathordozhatósághoz való jog (GDPR 20. cikk),
6. Titoktartáshoz való jog (GDPR 21. cikk).

Adatvédelem és munkajog

Az adatvédelem rendszere, a szabályozandó tárgykörből fakadóan szervesen kapcsolódik a többi jogterülethez is. Egy fitneszterem tulajdonosának éppúgy szükséges körültekintően eljárnia az adatok kezelése terén, mint például egy nyári tábor táborvezető alkalmazottjának. Az említett esetek azonban rávilágítanak arra, hogy

[4] Ebben az esetben ügyelni kell arra, hogy a GDPR 12. cikkének (1) bekezdése szerint az adatkezelő feladata az, hogy az érintett részére a személyes adatok kezelésére vonatkozó valamennyi információt, és a GDPR alapján meghatározott tájékoztatásokat tömören, átláthatóan, érthetően és könnyen hozzáférhető formában, világosan és közérthetően megfogalmazva nyújtsa, különösen a gyermekeknek címzett bármely információk esetében [GDPR 12. cikk (1)].

nemcsak harmadik személy (az említett példák esetében például a fitnesztermi vendég vagy a tábort látogatók) vonatkozásában kell és lehet gondolni felmerülő adatvédelmi szabályozásra, hanem az adott helyen dolgozók esetében is markánsan jelenik meg ennek a kérdése. Amennyiben ugyanis a foglalkoztatás munkajogi jogviszony keretében valósul meg, akkor ott, a kérdéses jogviszony létrejöttekor, teljesítése során, illetve később annak megszűnésekor megkerülhetetlen a különböző személyes adatok munkáltató általi kezelése is. A GDPR a foglalkoztatás területére is jelentős hatást gyakorolt, aminek eredményeként pedig az Mt. 5/A „Adatkezelés" alcímben rögzítésre kerültek azok a rendelkezések, amelyek a munkáltató személyes és különleges adatok kezelésével kapcsolatos jogait és kötelezettségeit deklarálják (Lukács, 2022; 2019. évi XXXIV. törvény nem hivatalos indokolása). Munkaviszony során felmerülő adatkezelésre tehát az adatvédelmi jog általános szabályait kell alkalmazni, ami pedig többletkötelezettséget ró a munkáltatóra. A munkáltató ebben az esetben mint adatkezelő felelős például a GDPR alapelveinek betartásáért (5. cikk), az adatkezelés céljának és jogalapjának (6. cikk) megfelelő kiválasztásáért vagy az adatbiztonság és a beépített és alapértelmezett adatvédelem elvének biztosítását (24-25., 32. cikk) stb. (Szőke, 2023).

Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatóság (NAIH)

A NAIH egy olyan autonóm államigazgatási szerv (Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatóság, n. d.), amelynek feladata az adatvédelemhez és az információszabadsághoz kapcsolódó jogok érvényesülésének ellenőrzése, elősegítése, valamint az EU-n belül a személyes adatok áramlásának elősegítése [Infotv. 38. § (1)–(2)]. E feladata érdeklében „bejelentés alapján, illetve hivatalból vizsgálatot folytathat, valamint a közérdekű adatokkal és a közérdekből nyilvános adatokkal kapcsolatos jogsértésekkel összefüggésben bírósághoz fordulhat, a mások által indított peres eljárásokba beavatkozhat" (Árva, 2023).

A NAIH független szerv, feladatában nem utasítható, feladatát más szervektől elkülönülten, befolyásmentesen látja el. Csak törvénynek van alárendelve, számára feladatot csak törvény állapíthat meg [Infotv. 38. § szakasz (5)]. Működésére vonatkozó szabályokat az Infotv. külön fejezetben rögzíti. Mindezek mellett szükségesnek tartjuk kiemelni, hogy a NAIH hatáskörében áll közigazgatási eljárásban érintetti panaszra eljárni és közigazgatási bírságot kiszabni.

Adott például egy gyerekek táboroztatását végző vállalkozás. A táborokban a gyermekek étkeznek, különböző foglalkozásokat végeznek. A táborban az ott dolgozók és a gyermekek biztonsága érdekében ugyanakkor kamerás megfigyelő-

rendszer is működik. Egy ilyen esetben a tábort szervező vállalkozás tehát ismeri a gyermekek nevét, nemét, szüleik nevét, szüleik telefonos elérhetőségét, a szülők bankszámlaadatait, hiszen a táboroztatás költségeit sok esetben a szülők banki utalással teljesítik. A gyermek neve, neme, szülei neve, telefonos elérhetősége, bankszámlaadatok személyes adatnak minősülnek. Mivel kamerás megfigyelő rendszer működik a tábor helyszínén, erre vonatkozóan az irányadó jogszabályi rendelkezésekkel összhangban tájékoztatni kell mindenkit, aki a kérdéses helyszínen megjelenik. A táborban a gyermekek ételt is kapnak, tehát a szervezőknek tudniuk kell arról, ha az adott gyermek valamilyen ételallergiában szenved, vagy esetleg valamilyen speciális étrendre van szüksége, esetleg rendszeresen kell gyógyszert szednie stb. Ezek pedig már mind egészségügyi adatok, amelyek fokozott védelmet igényelnek. Ebben az élethelyzetben az érintetti körbe tartoznak a táborban részt vevő gyerekek, a gyerekek szülei vagy adott esetben az ott dolgozó munkavállalók is, míg az adatkezelő a táboroztatást végző vállalkozás tulajdonosa lesz. Ez az ad hoc leegyszerűsített példa csak egy azok közül a lehetőségek közül, amelyekkel a mindennapokban bármikor találkozhatnak azok, akik úgy döntenek, hogy például egy rekreáció és életmód alapszak után a munka világában szeretnének elhelyezkedni. Az elhelyezkedés után pedig megkerülhetetlen, hogy ne csak tudja, hanem értse is a végzett hallgató azt, hogy az egyes információk milyen szabályozási körbe illeszkednek, és kezelésükre, védelmükre egyértelmű jogi szabályozási rendszer vonatkozik. Maradva a fenti fiktív esetünknél, ha a frissen a munka világába belépő hallgató, aki egy ilyen táboroztatást végző vállalkozásnál helyezkedik el, és azt tapasztalja, hogy például nincs olyan tájékoztató, amely a személyes adatok kezelésére, tárolására, védelmére vonatkozik, tudnia kell, hogy ez hiba, és komoly jogkövetkezményei lehetnek!

Lehet, hogy a fentebb ismertetett jogszabályi környezet (mely nagy vonalakban az alapokra koncentrált) egy nem jogász végzettségű olvasó számára ijesztő, ugyanakkor az iménti fiktív példa is rávilágított arra, hogy a személyes adatok kezelésének világa közel sem áll olyan távol a mindennapoktól, mint amennyire azt sokan először gondolnák. Ezek a típusú adatok az életünk szerves részét képezik, általunk jönnek létre, velünk élnek, hozzánk tartoznak, éppen ezért védeni kell őket, amiért mi is sokat tehetünk. Ennek a rendszernek a gyakorlatban történő megjelenéséről, annak megértéséről érdemes a NAIH hivatalos weboldalán közzétett adatvédelmi tárgyú ajánlások, állásfoglalások, tájékoztatók/közlemények vagy a hatóság által meghozott határozatok, végzések között tájékozódni, mélyebb szintű, szakmai információkért pedig szakember segítségét igénybe venni.

Jogi vonatkozású információk előhívása

A fentiekben megismerhettünk olyan eseteket, amikor jogszabályi rendelkezések alapján ügyvéd közreműködése kötelező. Ugyanakkor igyekeztük azt is hangsúlyozni, hogy még akkor is, amikor nincs kötelező ügyvédi közreműködés előírva, érdemes és szükséges is saját magunk által tájékozódni. A felkészültség, a tájékozottság, az alapvető információkkal való rendelkezés egy-egy jogi vonatkozású kérdéshez kapcsolódóan többek közt mérsékelhet, vagy akár meg is előzhet későbbi kellemetlen helyzeteket. Lényeges ugyanakkor, hogy számos jogi vonatkozású információt mi magunk is elő tudunk hívni, meg tudunk ismerni, amelyek pedig nemcsak a saját ismereteinket tudják bővíteni, hanem abban is segíthetnek, hogy például egy ügyvédi tanácsadás még tartalmasabbá, még pontosabbá is váljon.

Több olyan díjmentesen elérhető jogi adatbázis is létezik, amelyek segítségével gyorsan és könnyen tudunk információkat előhívni. Ehhez az szükséges, hogy tudjuk, hogy mit, hol (és olykor hogyan) kell keresnünk. Ezek az adatbázisok bármikor használhatóak, de az alkalmazásuk során minden esetben szükséges elolvasni azokat az információkat, tájékoztatókat, amelyeket az oldal szerkesztői/üzemeltetői közzétesznek. Legyen szó hatályos magyar vagy uniós vonatkozású jogszabályról, vagy valamilyen Magyarországon bejegyzett, például korlátolt felelősségű társasághoz vagy egyesülethez, vagy akár egy európai unió területén bejegyzett, gazdasági társasághoz kapacsolódó információról, pár kattintással ezeket mi magunk is meg tudjuk ismerni. Ennek a feladatnak a megkönnyítése érdekében összeállításra került egy olyan táblázat *(9. táblázat)*, amelyen keresztül könnyedén meg lehet ismerni azokat a felületeket, amelyeken keresztül különböző, e fejezetben ismertetett tartalomhoz kapcsolódó információkat lehet díjmentesen előhívni.

Érdemes ugyanakkor azt is kiemelni, hogy ezeket a felületeket folyamatosan fejlesztik, amely változásokat az alkalmazásuk során ugyancsak le kell tudni követni. A Jsznytv. e jegyzet írásakor 2027. január 1-jével lép hatályba, és első ütemben egységesíti a cégnyilvántartás, valamint a civil és egyéb cégnek nem minősülő szervezetek nyilvántartási rendszerét. Hivatkozott jogszabály távlati célja azonban az, hogy megvalósuljon a teljes jogi személyi kör adatainak egységes megismerhetősége (2025. évi LIX. törvény indokolás, 2025).

9. táblázat. Díjmentesen igénybe vehető jogi adatbázisok 2025 júliusában.

Srsz.	**Weboldal neve**	**Weboldal URL címe**
1.	Nemzeti Jogszabálytár	https://njt.jog.gov.hu/
2.	Hatályos Jogszabályok Gyűjteménye	https://net.jogtar.hu/

Srsz.	Weboldal neve	Weboldal URL címe
3.	E-cégjegyzék	https://www.e-cegjegyzek.hu/
4.	E-beszámoló	https://e-beszamolo.im.gov.hu/oldal/kezdolap
5.	Magyarország Bíróságai	https://birosag.hu/
	Személyre szabott ügyintézési felület (SZÜF)	https://magyarorszag.hu/
7.	EUR-Lex	https://eur-lex.europa.eu/homepage.html?locale=hu
8.	Európai Igazságügyi Portál (e-justice)	https://e-justice.europa.eu/home?plang=huésaction=home

Irodalomjegyzék

Árva, Zs. (2023). *Nagykommentár Magyarország Alaptörvényéhez* (2025. március 1. időállapotú, 2025. évi Jogtár-formátumú kiadás). Új Jogtár. https://uj.jogtar.hu/#doc/db/428/id/A20Y2225.KK/

Balásházy, M. (2003). *Jogi alaptan*. Aula Kiadó.

Bankó, Z. (2023). XV. fejezet: A munkaviszony egyes típusaira vonatkozó különös szabályok. In *Nagykommentár a munka törvénykönyvéről szóló 2012. évi I. törvényhez* (2023. január 1. időállapotú, 2023. évi Jogtár-formátumú kiadás). Új Jogtár. https://uj.jogtar.hu/#doc/db/331/id/A12Y1290.KK/ts/20230101/lr/chain30593

Barzó, T., Bíró, J., Juhász, Á., Lenkovics, B. és Pusztahelyi, R. (2014). *Általános tanok és személyek joga.* Novotni Alapítvány.

Berke, Gy. (2023). A munkaszerződéstől eltérő foglalkoztatás. In *Nagykommentár a munka törvénykönyvéről szóló 2012. évi I. törvényhez* (2023. január 1. időállapotú, 2023. évi Jogtár-formátumú kiadás). Új Jogtár. https://uj.jogtar.hu/#doc/db/331/id/A12Y1290.KK/ts/20230101/lr/chain27625

Blutman, L. (2020). *Az Európai Unió joga a gyakorlatban – a Brexit után* (3. kiadás). HVG-ORAC Lap- és Könyvkiadó Kft.

Céginformációs és az Elektronikus Cégeljárásban Közreműködő Szolgálat. (n. d. 1). *Elektronikus cégeljárás.* Igazságügyi Minisztérium. https://ceginformaciosszolgalat.kormany.hu/elektronikus-cegeljaras

Céginformációs és az Elektronikus Cégeljárásban Közreműködő Szolgálat. (n. d. 2). *Céginformáció.* Igazságügyi Minisztérium. https://ceginformaciosszolgalat.kormany.hu/ceginformacio

Csehi, Z. (2015). A vezető tisztségviselő polgári jogi felelősségének alapjai és irányai az új Ptk. alapján. In Csehi, Z., & Szabó, M. (szerk.), *A vezető tisztségviselő felelőssége* (pp. 1–45). Complex Kiadó.

Csehi, Z. (2014). Az egyesület. In Vékás, L., & Gárdos, P. (szerk.), *Kommentár a Ptk-ról szóló 2013. évi V. törvényhez* (pp. 221–292). Wolters Kluwer Kft.

Dezső, M. & Kukorelli, I. (2007). *Alkotmánytan I.* Osiris Kiadó.

Ember, A. & Kovács, R. (2019). *Munkajogi alapismeretek.* Magyar Munkaügyi Alapítvány.

Eszteri, D. (2021). A GDPR tárgya és hatálya. In Péterfalvi, A., Révész, B. & Buzás, P. (szerk.), *Magyarázat a GDPR-ról* (2018. szeptember 1-jei lezárású *Magyarázat a GDPR-ról* című eredeti mű az időközben bekövetkező változások alapján átdolgozott kiadása) (pp. 49–67). Wolters Kluwer Hungary Kft.

Farkas, I. (n. d.). *Imre Farkas* [LinkedIn profil]. https://hu.linkedin.com/in/imre-farkas-4b33a219a

Fazekas, J. (2021). IV. fejezet: Az EU jogrendszere. In Osztovits, A. (szerk.), *EU-jog* (3. aktualizált, bővített kiadás) (pp. 177–274). HVG-ORAC Lap- és Könyvkiadó Kft.

Felsőoktatási Információs Központ. (n. d. 1). *Szakok, képzések – Felvételi tájékoztató.* Felvi. https://www.felvi.hu/felveteli/szakok_kepzesek

Felsőoktatási Információs Központ. (n. d. 2). *Szakirányú továbbképzések.* Felvi. https://www.felvi.hu/felveteli/szakiranyu_tovabbkepzesek

Fézer, T. (2014). Egyesület. In Osztovits, A. (szerk.), *A Polgári Törvénykönyvről szóló 2013. évi V. törvény és a kapcsolódó jogszabályok nagykommentárja, I. kötet* (pp. 433–485). Opten Kiadó.

Fitness Akadémia. (n. d.). *Speciális tanfolyamok.* Fitness Akadémia. https://www.fitness.hu/kepzesek/specialis-tanfolyamok

Fuglinszky, Á. & Tőkey, B. (2018). *Szerződési jog – Különös rész.* ELTE Eötvös Kiadó.

Functional Fit. (n. d.). *Rólunk.* FunctionalFit Bt. https://egeszsegkozpont-buda.hu/

Gombos, K. (2021). *Európai jog – Az Európai Unió közjoga.* Új Jogtár. https://uj.jogtar.hu/#doc/db/32/id/A21Y1812.YOV/ts/10000101/lr/lawrefL%2800074c%29

Gyulavári, T. (2023). A munkajogi szabályozás rendszere. In Gyulavári, T. (szerk.), *Munkajog* (6. kiadás), (pp. 15–108). ELTE Eötvös Kiadó.

Hanti, P. (2024). *Nagykommentár az egészségügyi és a hozzájuk kapcsolódó személyes adatok kezeléséről és védelméről szóló 1997. évi XLVII. törvényhez* (2025. március 1. időállapotú, 2025. évi Jogtár-formátumú kiadás). Új Jogtár. https://uj.jogtar.hu/#doc/db/343/id/A13Y1365.KK/ts/20250301/

Homicskó, Á. O. (2012). A testi és lelki egészséghez való jog elemzése az Alaptörvény tükrében. In Rixer, Á. (szerk.), *Állam és közösség. Válogatott közjogi tanulmányok Alaptörvénye tiszteletére* (pp. 241–245). KGRE.

Hős, N. (2023). Munkabér. In Gyulavári, T. (szerk.), *Munkajog* (6. kiadás), (pp. 297–324). ELTE Eötvös Kiadó.

IWI Nemzetközi Fitnesziskola. (n. d.). *Továbbképzések.* IWI Nemzetközi Fitnesziskola. https://www.iwi.hu/osszes-kepzesunk#iwi-tovabbkepzesek

Jóri, A. (2018). Az adatkezelés jogalapja. In Jóri, A. (szerk.), *A GDPR magyarázata* (pp. 124–191). HVG-ORAC Lap- és Könyvkiadó Kft.

Kertészné Váradi, Sz. (2019). Az Európai Unió szerepe az államközi kapcsolatokban. In Fejes, Zs. & Szalai, A. (szerk.), *Államközi kapcsolatok* (pp. 183–204). Iurisperitus Kiadó.

Kertészné Váradi, Sz. (2021). A személyes adatok védelméről a GDPR alapján – igazságügyi szakértőknek. In Szakály, Zs. (szerk.*), Igazságügyi szakértők első jogi képzése* (3. kiadás) (pp. 171–196). Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó.

Kiss, A. (2012). A 2011. évi új adatvédelmi törvény értelmezése és vizsgálata az önkormányzati tartalomszolgáltatás során megvalósítandó elvárások tükrében, *Új Magyar Közigazgatás. 5*(7–8), 44–51.

Kiss, B. (2018). I. fejezet: Alapfogalmak. In Kiss, B., Lichtenstein, J. & Tóth, J. (szerk.), *Alkotmányjog II. – Alapjogok és emberi jogok* (pp. 11–32). Iurisperitus Kiadó.

Lacza, Gy. (2014). *A magyarországi rekreációs felsőoktatási képzési rendszer hatékonyságának vizsgálata és aktualizálásának lehetőségei a piaci igények tükrében*. Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem Sporttudományok Doktori Iskola. https://doi.org/10.14753/SE.2014.1922

Lukács, A. (2022). A munkavállalók személyes adatainak védelme a Kúria joggyakorlatában, különös tekintettel a munkavállalók ellenőrzésére és a személyes adatok közlésére. *Kúriai Döntések: Bírósági Határozatok: A Kúria lapja*, *70*(11), 1852–1858.

Magyar, M. & Patakiné Bősze, J. (2024). Pályakövetési tapasztalatok 2009-től napjainkig a rekreációszervezés szak(irány)on végzett hallgatók körében. In *17. Képzés és Gyakorlat Nemzetközi Neveléstudományi Konferencia* (p. 48). Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar. https://bpk.uni-sopron.hu/images/statikus_tartalom/2024/kgykonf2024_absztraktok.pdf

Magyarország Kormánya (2025). 90. Rekreáció és életmód alapképzési szak. *A felsőoktatási szakképzések, az alap- és mesterképzések 2025/26-os tanévtől alkalmazandó képzési és kimeneti követelményei* (pp. 628–632.) Magyarország Kormánya. https://cdn.kormany.hu/uploads/document/a/a5/a5b/a5b70c7881280906552833e4cb2a2db0c2cdbf9f.pdf

Major, B., Patakiné Bősze, J., Magyar, M. & Némethné Tóth, O. (2023). A szakmai gyakorlat jelentősége a rekreációs szakemberek képzésében az ELTÉ-n. In Magyar M. & Gősi Zs. (szerk.), *Képzési, nevelési és gazdasági kérdések a sportban, rekreációban.* Akadémiai Kiadó. https://doi.org/10.1556/9789636640040

Márki, D. & Szaniszló, R. (szerk.). (2020). *Közjogi fogalmak közérthetően*. Iurisperitus Kiadó.

Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatóság. (n. d.) *A hatóságról*. Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatóság. https://www.naih.hu/

Oktatás 2030 Tanulástudományi Kutatócsoport. (2018). *A Nemzeti alaptanterv tervezete.* https://www.oktatas2030.hu/wp-content/uploads/2018/08/a-nemzeti-alaptanterv-tervezete_2018.08.31.pdf

Országos Bírósági Hivatal. (n. d.). *Civil szervezetek névjegyzéke*. Országos Bírósági Hivatal. https://birosag.hu/ugyfeleknek/civil-szervezetek/civil-szervezetek-nevjegyzeke

Osztopáni, K. (2021). Jogalapok. In Péterfalvi, A., Révész, B. & Buzás, P. (szerk.), *Magyarázat a GDPR-ról* (2018. szeptember 1-jei lezárású *Magyarázat a GDPR-ról* című eredeti mű az időközben bekövetkező változások alapján átdolgozott kiadása), (pp. 122–170). Wolters Kluwer Hungary Kft.

Papp, M. & Várnai, E. (2017). *Az Európai Unió joga.* Wolters Kluwer Kft.

Patakiné Bősze, J. (2023). *Jól-létre törekvés és annak segítő, valamint hátráltató tényezői.* Habilitációs dolgozat. ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola.

Patakiné Bősze, J. & Magyar, M. (2024). A rekreáció és életmód alapképzés „úttörő" specializációs modellje az ELTE PPK-n. In *17. Képzés és Gyakorlat Nemzetközi Neveléstudományi Konferencia* (p. 46). Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar. https://bpk.uni-sopron.hu/images/statikus_tartalom/2024/kgykonf2024_absztraktok.pdf

Petrovics, Z. (2023). A munkaviszony megszűnése és megszüntetése. In Gyulavári, T. (szerk.), *Munkajog* (6. kiadás) (pp. 167–227). ELTE Eötvös Kiadó.

Rekreációs Élet Tér Alapítvány. (n. d.). *Kezdőlap.* Rekreációs Élet Tér Alapítvány. https://retalapitvany.hu

Rekreációs és Regenerációs Egyesület. (n. d.). *Működésünk.* Rekreációs és Regenerációs Egyesület. https://www.likeyourbody.net/egyesulet/

Révész, B. (2021). Alapfogalmak. In Péterfalvi, A., Révész, B. & Buzás, P. (szerk.), *Magyarázat a GDPR-ról* (2018. szeptember 1-jei lezárású *Magyarázat a GDPR-ról* című eredeti mű az időközben bekövetkező változások alapján átdolgozott kiadása) (pp. 68–102). Wolters Kluwer Hungary Kft.

Révész, L., Müller, A., Herpainé Lakó, J., Boda, E. és Bíró, M. (2015). *A rekreáció elmélete és módszertana*. Esterházy Károly Főiskola.

Rúzs Molnár, K. (2017). Gondolatok a rendeltetésszerűség kérdéséről az Mt. néhány szakasza kapcsán, *Miskolci Jogi Szemle: A Miskolci Egyetem Állam- És Jogtudományi Karának Folyóirata*, *12*(2. különszám), pp. 501–510.

Rúzs Molnár, K. (2020). *Munkajogi tudnivalók.* SZTE Elektronikus Tananyag Archívum. https://eta.bibl.u-szeged.hu/3615/

Rúzs Molnár, K. (2023). A munkavállaló munkahelyi kommunikációjának keretei és az azonnali hatályú felmondás megállapításának egyes feltételei, *Magyar Jog*, *70*(12), pp. 741–742.

Sulyok, M. & Tribl, N. (2023). Jogforrási rendszer. In Trócsányi, L., Schanda, B. & Csink, L. (szerk.), *Bevezetés az alkotmányjogba – Az Alaptörvény és Magyarország alkotmányos intézményei* (9. kiadás.) (pp. 113–137). HVG-ORAC.

Szőke, G. L. (2023). 5/A. Adatkezelés. In *Nagykommentár a munka törvénykönyvéről szóló 2012. évi I. törvényhez* (2024. szeptember 1. időállapotú, 2025. évi Jogtár-formátumú kiadás).

Wolters Kluwer Hungary Kft. https://uj.jogtar.hu/#doc/db/331/id/A12Y1290.KK/ts/20250228/lr/chain26002

TEAM Rekreáció. (n. d.). *Rólunk*. TEAM Rekreáció Kft. https://teamrekreacio.hu/rolunk/

teaorszamok.hu. (n. d.). *TEAOR számok. A gazdasági tevékenységek egységes ágazati osztályozási rendszere*. https://www.teaorszamok.hu/

Új Jogtár. Wolters Kluwer. (2025). *Iratminta*. Szerződések és kapcsolódó iratok / Munkajog / Jogviszony létesítése / ÚJ! Munkaviszony – Munkaszerződés (alap, havibér) https://uj.jogtar.hu/#doc/db/11/id/MV_MUNSZE011_IJ.DOC/

Váradi, Sz. (2024). *Adatvédelem a mesterséges intelligencia korában*. Wolters Kluwer Kft.

Vékás, L. (2022). *Szerződés Jog – Általános rész*. ELTE Eötvös Kiadó.

Hivatkozott jogszabályok

(a kézirat lezárásának napján [2025. augusztus 28.] hatályos időállapota szerint)

1993. évi LXXVIII. törvény a lakások és helyiségek bérletére, valamint az elidegenítésükre vonatkozó egyes szabályokról. https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=99300078.TVéscelpara=ésdbnum=1

1997. évi XLVII törvény az egészségügyi és a hozzájuk kapcsolódó személyes adatok kezeléséről és védelméről. https://njt.hu/jogszabaly/1997-47-00-00

2004. évi I. törvény a sportról. https://njt.hu/jogszabaly/2004-1-00-00

2005. évi LXXXVIII. törvény a közérdekű önkéntes tevékenységről. https://njt.hu/jogszabaly/2005-88-00-00

2006. évi V. törvény a cégnyilvánosságról, a bírósági cégeljárásról és a végelszámolásról. https://njt.hu/jogszabaly/2006-5-00-00

2009. évi CXV. törvény az egyéni vállalkozóról és egyéni cégről. https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A0900115.TVéscelpara=ésdbnum=1

2011. évi CXII. törvény az információs önrendelkezési jogról és az információszabadságról. https://njt.hu/jogszabaly/2011-112-00-00

2011. évi CLXXV törvény az egyesülési jogról, a közhasznú jogállásról, valamint a civil szervezetek működéséről és támogatásáról. https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A1100175.TVéscelpara=ésdbnum=1

2011. évi CLXXXI. törvény a civil szervezetek bírósági nyilvántartásáról, és az ezzel összefüggő eljárási szabályokról. https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A1100181.TVéscelpara=ésdbnum=1

2012. évi I. törvény a munka törvénykönyvéről. https://njt.hu/jogszabaly/2012-1-00-00

2013. évi V. törvény a Polgári Törvénykönyvről. https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A1300005.TV

2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről. https://njt.hu/jogszabaly/2013-77-00-00

2025. évi LIX törvény a jogi személyek nyilvántartásáról. https://njt.hu/jogszabaly/2025-59-00-00

157/2004.(V.18.) Korm. rendelet a sport területén képesítéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről. https://njt.hu/jogszabaly/2004-157-20-22

394/2024. (XII. 12.) Korm. rendelet a kötelező legkisebb munkabér (minimálbér) és a garantált bérminimum megállapításáról. https://njt.hu/jogszabaly/2024-394-20-22

2019. évi XXXIV. törvény nem hivatalos indokolása – az Európai Unió adatvédelmi reformjának végrehajtása érdekében szükséges törvénymódosításokról. Új Jogtár. https://uj.jogtar.hu/#doc/db/4/id/A1900034.TVI/

2025. évi LIX. törvény indokolás a jogi személyek nyilvántartásáról szóló 2025. évi LIX. törvényhez. https://njt.hu/jogszabaly/2025-59-K0-00

Európai Unió. (2016). *Az Európai Unió Alapjogi Chartája* (*Hivatalos Lap*, 2016/C 202/02). https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/PDF/?uri=CELEX:12016P/TXT

GDPR. (2016). *Az Európai Parlament és a Tanács (EU) 2016/679 rendelete a természetes személyeknek a személyes adatok kezelése tekintetében történő védelméről és az ilyen adatok szabad áramlásáról, valamint a 95/46/EK irányelv hatályon kívül helyezéséről (általános adatvédelmi rendelet).* https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/PDF/?uri=CELEX:32016R0679

HL C. (2016b). *Az Európai Unió működéséről szóló szerződés egységes szerkezetbe foglalt változata, Hatodik Rész – Intézményi és pénzügyi rendelkezések, I. cím – intézményi rendelkezések, 2. fejezet – az unió jogi aktusai, az elfogadásukra vonatkozó eljárások és egyéb rendelkezések, 1. szakasz – az unió jogi aktusai, 288. cikk (az EKSz. korábbi 249. cikke).* https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/HTML/?uri=CELEX:12016E288

HL C. 202. (2016). *Az Európai Unióról szóló szerződés és az Európai Unió működéséről szóló szerződés egységes szerkezetbe foglalt változata* 2016. június 7. https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/?uri=OJ:C:2016:202:TOC

Magyarország Alaptörvénye. https://njt.hu/jogszabaly/2011-4301-02-00

Illusztrációk jegyzéke

Bírósági döntések, kollégiumi állásfoglalások jegyzéke

BH1978. 532.

BH1994. 597.

BH1995. 718

BH2006. 332.

BH2010. 160.

BH2012. 128.

BH2012. 221.

EBH2004. 1028.

XXV. számú Polgári Elvi Döntés: Az ingatlan-átruházási szerződés érvényességéről. Kúria. https://kuria-birosag.hu/hu/elv_dont/xxv-ped

GK 16. szám: Gazdasági Kollégium 16. sz. állásfoglalása. Kúria. https://kuria-birosag.hu/hu/koll-allasfoglalasok/gk-16

Ábrajegyzék

1. ábra. *A munkaviszony létrejöttének, módosításának és megszűnésének főbb egységei.* 2012. évi I. törvény a munka törvénykönyvéről. https://njt.hu/jogszabaly/2012-1-00-00. Szerkesztette: Princz Adrienn.
2. ábra. *Találkozás az első munkaszerződéssel.* (2026. március 29.). DeeVid AI. https://deevid.ai/. A képet generálta: Princz Adrienn.
3. ábra. *Alap munkaszerződés munkaviszony létesítésére.* Új Jogtár. Wolters Kluwer. (2025). *Iratminta*. https://uj.jogtar.hu/#doc/db/11/id/MV_MUNSZE011_IJ.DOC/
4. ábra. *A munkaviszony megszűnésének és megszüntetésének elhatárolása*. Petrovics, Z. (2023). A munkaviszony megszűnése és megszüntetése. In Gyulavári, T. (szerk.), *Munkajog* (6. kiadás), (pp. 167–227). ELTE Eötvös Kiadó. Szerkesztette: Princz Adrienn.
5. ábra. *Adatvédelmi tárgyú hazai és uniós vonatkozású jogszabályok kapcsolatrendszere*. (2026. március 29.) DeeVid AI. https://deevid.ai/. A képet generálta: Princz Adrienn.
6. ábra. *A GDPR alkalmazásának feltételei.* Szerkesztette: Princz Adrienn.

Táblázatjegyzék

1. táblázat. *A Rekreáció és életmód alapszak képzési helyszínei, munkarendjei és képzési nyelvei Magyarországon a 2025 szeptemberében induló képzések esetében.* Felsőoktatási Információs Központ. (n. d.3). *Szakkereső (általános eljárás).* Felvi. https://www.felvi.hu/felveteli/szakkereso_a. Szerkesztette: Princz Adrienn.
2. táblázat. *Vállalkozási formák és lehetőségek Magyarországon, azok létesítésével (alapító okirat, alapításhoz szükséges személyek száma, alapításhoz szükséges vagyon), vállalt kötelezettségért való helytállás és ügyvédkényszer szerint.* 2013. évi V. törvény a Polgári Törvénykönyvről. https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A1300005.TV. Szerkesztette: Kaprinay Zsófia.
3. táblázat. *Az adásvételi szerződés és a bérleti szerződés előnyei és hátrányai.* 2013. évi V. törvény a Polgári Törvénykönyvről. https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A1300005.TV. Szerkesztette: Kaprinay Zsófia.
4. táblázat. *2025. január 1. és 2025. december 31. között Magyarországon alkalmazandó minimálbér és garantált bérminimum bruttó összege.* 394/2024. (XII. 12.) Korm. rendelet a kötelező legkisebb munkabér (minimálbér) és a garantált bérminimum megállapításáról. https://njt.hu/jogszabaly/2024-394-20-22 . Szerkesztette: Princz Adrienn.

5. táblázat. *Az EUMSz. 288. cikke alapján az uniós intézmények által elfogadott jogi aktusok köre.* HL C 202. (2016b). *Az Európai Unió működéséről szóló szerződés egységes szerkezetbe foglalt változata, Hatodik Rész – Intézményi és pénzügyi rendelkezések, I. cím – intézményi rendelkezések, 2. fejezet – az unió jogi aktusai, az elfogadásukra vonatkozó eljárások és egyéb rendelkezések, 1. szakasz – az unió jogi aktusai, 288. cikk (az EKSz. korábbi 249. cikke).* https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/HTML/?uri=CELEX:12016E288 és Blutman, L. (2020). *Az Európai Unió joga a gyakorlatban – a Brexit után* (3rd ed.). HVG-ORAC Lap- és Könyvkiadó Kft. Szerkesztette: Princz Adrienn.
6. táblázat. *Személyes és különleges adatok fogalmi meghatározása a GDPR alapján.* Szerkesztette: Princz Adrienn.
7. táblázat. *Adatkezelő és adatfeldolgozó fogalmi meghatározása GDPR alapján.* Szerkesztette: Princz Adrienn.
8. táblázat. *GDPR által nevesített jogalapok köre.* Osztopáni, K. (2021). Jogalapok. In Péterfalvi, A., Révész, B. & Buzás, P. (szerk.), *Magyarázat a GDPR-ról* (2018. szeptember 1-jei lezárású *Magyarázat a GDPR-ról* című eredeti mű az időközben bekövetkező változások alapján átdolgozott kiadása), (pp. 122–170). Wolters Kluwer Hungary Kft.; Jóri, A. (2018). Az adatkezelés jogalapja. In Jóri, A. (szerk.), *A GDPR magyarázata* (pp. 124–191). HVG-ORAC Lap- és Könyvkiadó Kft. Szerkesztette: Princz Adrienn.
9. táblázat. *Díjmentesen igénybe vehető jogi adatbázisok 2025 júliusában.* Szerkesztette: Princz Adrienn.

A REKREÁCIÓ NEMZETKÖZI SZERVEZETEI

Fritz Péter
egyetemi docens, Károli Gáspár Református Egyetem, Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar, Életmód és Testkultúra Intézet, Budapest, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7384-0073

Absztrakt

A fejezet célja a rekreáció nemzetközi szervezeti rendszerének tudományos igényű áttekintése, különös tekintettel a globális és regionális együttműködések szerepére az egészségfejlesztésben és a társadalmi jóllét előmozdításában. A rekreáció a 20. század második felétől vált meghatározó kutatási és gyakorlati területté, amely az egyén testi, lelki és szociális regenerációját szolgáló tevékenységek komplex rendszerét foglalja magába.

A globalizáció, urbanizáció és a digitális életmód térnyerése fokozta a strukturált szabadidős tevékenységek iránti igényt, amely elősegítette nemzetközi szervezetek létrejöttét. A fejezet bemutatja a meghatározó szervezetek – így a World Leisure Organization (WLO), az International Sport and Culture Association (ISCA), valamint az International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance (ICHPER·SD) – tevékenységét, tudományos és társadalmi hatását. Kiemelt figyelmet kap a regionális jelentőségű Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság (KERT) szerepe is, amely a rekreációs kutatás és szakmai együttműködés egyik meghatározó platformja a térségben.

A fejezet továbbá ismerteti a regionális és tematikus hálózatokat, valamint a nemzetközi intézményekkel (WHO, UNESCO, ENSZ) való együttműködések jelentőségét. A rekreációs szervezetek hozzájárulnak a fizikai aktivitás növeléséhez, a társadalmi integráció erősítéséhez és a fenntartható életmód kialakításához. Ugyanakkor a digitális inaktivitás, az infrastruktúra egyenlőtlenségei és a hozzáférési különbségek továbbra is jelentős kihívásokat jelentenek.

Összességében a nemzetközi rekreációs szervezetek kulcsszerepet töltenek be az aktív életmód globális szintű előmozdításában, valamint a rekreáció tudományos és gyakorlati fejlődésének támogatásában.

Kulcsszavak: rekreáció, nemzetközi szervezetek, egészségfejlesztés, fizikai aktivitás, társadalmi kohézió, életminőség, WLO, ISCA, ICHPER-SD, KERT

A rekreáció elmélete, 565–570.
DOI: https://doi.org/10.56037/978-963-646-461-5-13

INTERNATIONAL ORGANIZATIONS OF RECREATION

Abstract

The aim of this chapter is to provide a scholarly overview of the international organizational system of recreation, with particular emphasis on the role of global and regional collaborations in promoting health and societal well-being. Recreation has emerged as a key field of research and practice since the second half of the 20th century, encompassing a complex set of activities that support physical, psychological, and social regeneration in a voluntary, leisure-time context.

Globalization, urbanization, and the expansion of digital lifestyles have increased the demand for structured and high-quality leisure activities, leading to the establishment of numerous international organizations. The chapter presents the activities and impact of major organizations such as the World Leisure Organization (WLO), the International Sport and Culture Association (ISCA), and the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance (ICHPER·SD). Special attention is given to the regional importance of the Central and Eastern European Recreation Association (KERT), which serves as a key platform for research and professional collaboration in the region.

In addition, the chapter discusses regional and thematic networks, as well as collaborations with international institutions such as the World Health Organization (WHO), UNESCO, and the United Nations. These organizations contribute significantly to increasing physical activity levels, strengthening social integration, and promoting sustainable lifestyles. At the same time, challenges remain, including the rise of sedentary digital behavior, infrastructural inequalities, and unequal access to recreational opportunities.

Overall, international recreation organizations play a crucial role in advancing active lifestyles globally and in supporting both the scientific and practical development of recreation.

Keywords: recreation, international organizations, health promotion, physical activity, social cohesion, quality of life, WLO, ISCA, ICHPER-SD, KERT

A rekreáció nemzetközi fejlődése és jelentősége

A rekreáció mint fogalom a 20. század második felétől vált meghatározóvá a társadalomtudományokban, különösen az egészségtudomány, neveléstudomány és szociológia metszéspontjában. A rekreáció olyan tevékenységeket foglal magába, amelyek az egyén testi, lelki és szociális regenerációját szolgálják, szabadidős kontextusban, nem kötelező jelleggel (Neulinger, 1981; Edginton et al., 2004). Az életminőség javítása, a közösségi kapcsolatok megerősítése és a prevenciós egészségfejlesztés eszközeként is kulcsszerepe van a rekreációnak a modern társadalmakban.

A globalizáció, a városiasodás és a digitális életforma térnyerésével párhuzamosan fokozódott az igény a strukturált, minőségi szabadidős tevékenységek iránt (WHO, 2010). Ennek eredményeként számos nemzetközi szervezet alakult meg, amelyek célja a rekreáció tudományos és gyakorlati fejlesztése, az inkluzivitás erősítése, valamint a rekreációhoz való hozzáférés egyenlőségének biztosítása. Ezek a szervezetek multidiszciplináris platformot nyújtanak, ahol a rekreációt érintő kutatások, szakmai gyakorlatok és politikai stratégiák összehangolása valósulhat meg.

A nemzetközi rekreációs szervezetek megalakulása és fejlődése szorosan összefügg az egészségfejlesztés és az emberi jogok területén történt paradigmaváltásokkal. Az ENSZ által is támogatott „Health for All" program és az Ottawa Chartán (WHO, 1986) alapuló egészségmegőrző stratégiák kiemelték a rekreáció szerepét a megelőzésben és a társadalmi integrációban. A nemzetközi együttműködések lehetővé tették az országok közötti tudástranszfert, valamint a közös célkitűzések (pl. fizikai inaktivitás csökkentése, mozgásalapú társadalom kialakítása) elérését.

Nemzetközi rekreációs szervezetek bemutatása

World Leisure Organization (WLO)

A World Leisure Organization (WLO) 1952-ben alakult, székhelye jelenleg Brazíliában található. A szervezet küldetése, hogy előmozdítsa a szabadidő társadalmi, gazdasági és kulturális szerepének tudatosítását globális szinten (WLO, 2023). A WLO évente megrendezi a World Leisure Congress-t, és kiadja a *World*

Leisure Journal című lektorált folyóiratot, amely a rekreáció elméleti és gyakorlati aspektusait tárgyalja.

A folyóiratban megjelent kutatások például rámutattak arra, hogy a rendszeres szabadidős tevékenységek jelentősen hozzájárulnak az egyéni jólléthez és társadalmi kohézióhoz különböző kultúrákban (Caldwell, 2022). A Covid–19 világjárvány alatt a WLO *Leisure and Well-Being Across Countries* című kutatása 14 ország bevonásával elemezte, hogyan változott a rekreáció szerepe a pszichés jóllét fenntartásában (WLO, 2021).

International Sport and Culture Association (ISCA)

Az ISCA 1995-ben alakult Dániában, célja a sport és a rekreáció társadalmi hasznának előmozdítása, különös tekintettel a civil szervezetek és közösségek szerepére. Kutatásaik alapján a NowWeMOVE kampányban részt vevő országokban évente átlagosan 10–15%-kal nőtt az aktív mozgásban részt vevők aránya (ISCA, 2021). A kampány hatására több országban módosították a helyi rekreációs stratégiákat is.

Az ISCA külön figyelmet fordít a migránsok társadalmi integrációjára a mozgáson keresztül (Integration of Refugees Through Sport program), valamint aktív szerepet vállal a sportpolitikai ajánlások kidolgozásában az Európai Bizottság számára.

International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport, and Dance (ICHPER·SD)

Az ICHPER·SD 1958 óta működik, és az UNESCO-val partnerségben támogatja a testnevelés, az egészségnevelés, a rekreáció és a sport multidiszciplináris fejlesztését. A szervezet kutatásai kimutatták, hogy az iskolai rekreációs programok nemcsak a fizikai erőnlétet javítják, hanem pozitív hatással vannak a tanulmányi teljesítményre és a tanulók mentális jóllétére is (ICHPER·SD, 2020).

Kiemelt programjuk az Active Schools kezdeményezés, amely az iskolai testnevelés minőségének emelését célozza. Évente rendeznek konferenciákat és szakmai workshopokat is.

Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság (KERT)

A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság (KERT) 2000-ben alakult, célja a rekreációval, egészségfejlesztéssel és életmódkutatással foglalkozó szakemberek

regionális összefogása. Egyik legismertebb kezdeményezése a Leisure Tudományos Konferenciasorozat.

A KERT 2014-ben alapította meg a régió első rekreációval kapcsolatos szaklapját, a *Recreation*t. A folyóirat negyedévente jelenik meg, és az MTA, MAB, OTKA és ODT minősítése szerint tudományos értékű, DOI-azonosítóval ellátott tanulmányokat közöl (CEERA, 2023a, 2023b).

A lap célja, hogy magyar vagy angol nyelvű (összefoglalóval kiegészített) tanulmányok révén publikálja a sporttudomány, egészségtudomány, dietetika és turizmus területén végzett kutatásokat, különösen a testi, lelki és spirituális rekreáció kontextusában.

A KERT emellett kreatív csoportokat működtet több nagyvárosban, ahol lakossági egészségfejlesztő programokat, interaktív előadásokat és közösségi mozgásprogramokat szerveznek.

Regionális és tematikus hálózatok

A globális szervezeteken túl kontinensalapú és tematikus hálózatok is működnek, mint a European Network of Outdoor Sports (ENOS), amely a természetalapú rekreáció és a fenntarthatóság kapcsolatára fókuszál, programjában például a Green Sports Hub Europe kezdeményezéssel (ENOS, 2020), valamint az Asia-Pacific Network for Health Promotion and Recreation, amely a WHO irányelvei mentén fejleszti az egészségorientált rekreációs rendszereket.

Együttműködés nemzetközi intézményekkel

Számos szervezet működik együtt olyan globális intézményekkel, mint a WHO, UNESCO vagy az ENSZ. Ilyen együttműködés keretében jött létre például a WHO Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030, amelynek célja a fizikai inaktivitás világszintű csökkentése (WHO, 2018).

Hatás és kihívások

A nemzetközi rekreációs szervezetek hatékonyan járulnak hozzá a társadalmi kohézió, egészségtudatosság és környezeti fenntarthatóság előmozdításához. Kihívást jelent ugyanakkor a digitális ülő életmód térnyerése, a városi rekreáci-

ós infrastruktúra hiányossága, valamint az egyenlőtlen hozzáférés a szabadidős lehetőségekhez.

A rekreáció nemzetközi szervezetei kulcsszerepet játszanak az aktív, egészséges és közösségközpontú életmód elterjesztésében. Tudományos tevékenységük és gyakorlati programjaik révén hozzájárulnak a lakosság testi-lelki jóllétéhez és a rekreációs kultúra fejlődéséhez.

Irodalomjegyzék

Caldwell, L. L. (2022). The role of leisure in promoting social connectedness and well-being: Cross-cultural perspectives, *World Leisure Journal, 64*(1), 5–21.

CEERA. (2023a). *Recreation – Central European Journal of Sport Sciences and Recreation.* https://journal.recreationcentral.eu/recreation

CEERA. (2023b). *Central and Eastern European Recreation Association Annual Review.* https://recreationcentral.eu/en/journals

Edginton, C. R., Hudson, S. D., Dieser, R. B. & Edginton, S. R. (2004). *Leisure and Life Satisfaction: Foundational perspectives*. McGraw-Hill.

ENOS. (2020). *Green Sports Hub Europe.* European Network of Outdoor Sports. https://www.outdoor-sports-network.eu

ICHPER·SD. (2020). The role of school-based physical activity in educational performance and mental well-being. *ICHPER·SD Research Bulletin*.

ISCA. (2021). Impact of the NowWeMOVE Campaign on Physical Activity Levels. *International Sport and Culture Association Research Report*. https://isca.org/what-we-do/projects/nowwemove

Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure*. Charles C. Thomas Publisher.

UNESCO. (2019). *Framework for cultural and recreational policy*. UNESCO Publishing.

WHO. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. World Health Organization.

WHO. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization.

WHO. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030.* World Health Organization.

WLO. (2021). Leisure and Well-Being Across Countries Research Project. *World Leisure Organization Publications*. https://www.worldleisure.org/leisure-and-well-being-project

WLO. (2023). *World Leisure Organization Strategic Plan*. https://worldleisure.org

A REKREÁCIÓ ÉS A GAZDASÁG KAPCSOLATA

Fritz Péter
egyetemi docens, Károli Gáspár Református Egyetem, Gazdaságtudományi,
Egészségtudományi és Szociális Kar, Életmód és Testkultúra Intézet, Budapest, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7384-0073

Absztrakt

A rekreáció az elmúlt évtizedekben az egyéni jóllétet szolgáló tevékenységek köréből kilépve komplex gazdasági tényezővé vált, amely jelentős hatást gyakorol a munkaerőpiacra, a fogyasztás szerkezetére és a nemzetgazdaság egészére. A fejezet célja a rekreáció gazdasági dimenzióinak feltárása, különös tekintettel a rekreációs szolgáltatások, a turizmus, a sportgazdaság és a wellnessipar összefüggéseire.

A rekreáció közgazdasági értelmezése rámutat arra, hogy a szabadidős tevékenységek nem csupán fogyasztási javak, hanem a humántőkébe történő befektetésként is értelmezhetők. A rendszeres rekreációs aktivitás hozzájárul a munkavállalók produktivitásának növekedéséhez, a stressz csökkentéséhez és a társadalmi kohézió erősítéséhez, amely hosszú távon gazdasági megtérülést eredményez.

A fejezet elemzi a rekreációs szektor gazdasági hatásait, különösen a foglalkoztatás, a háztartási kiadások és a multiplikátorhatások tekintetében. Bemutatja a turizmushoz kapcsolódó területek – így az egészségturizmus, a wellnessipar és a sportturizmus – dinamikus növekedését, valamint ezek regionális gazdaságfejlesztő szerepét.

Kiemelt figyelmet kapnak a fenntarthatósági kihívások, beleértve a környezeti terhelést, a zöld rekreáció lehetőségeit és az egyenlő hozzáférés kérdését. A fejezet továbbá elemzi a digitalizáció és a mesterséges intelligencia hatását, amelyek új üzleti modelleket, fogyasztási mintázatokat és személyre szabott rekreációs szolgáltatásokat eredményeznek.

Összességében a rekreáció olyan dinamikusan fejlődő gazdasági ökoszisztémaként értelmezhető, amely egyszerre szolgálja az egyéni egészséget, a társadalmi integrációt és a fenntartható gazdasági növekedést.

A rekreáció elmélete, 571–578.
DOI: https://doi.org/10.56037/978-963-646-461-5-14

Kulcsszavak: rekreáció, gazdaság, wellnessipar, sportturizmus, egészségturizmus, humántőke, fenntarthatóság, digitalizáció, mesterséges intelligencia, rekreációs fogyasztás

THE RELATIONSHIP BETWEEN RECREATION AND THE ECONOMY

Abstract

In recent decades, recreation has evolved from a domain primarily associated with individual well-being into a complex economic factor with significant impacts on labor markets, consumption patterns, and overall economic performance. This chapter aims to explore the economic dimensions of recreation, with particular emphasis on the interconnections between recreational services, tourism, sport economy, and the wellness industry.

From an economic perspective, recreation can be interpreted not only as a form of consumption but also as an investment in human capital. Regular participation in recreational activities enhances productivity, reduces stress, and strengthens social cohesion, leading to long-term economic benefits at both individual and societal levels.

The chapter examines the economic impacts of the recreation sector, including employment generation, household expenditure patterns, and multiplier effects across related industries. It highlights the dynamic growth of sectors such as health tourism, wellness, and sport tourism, and their contribution to regional economic development.

Special attention is given to sustainability challenges, including environmental impacts, the potential of green recreation, and issues of equitable access. Furthermore, the chapter analyzes the transformative role of digitalization and artificial intelligence, which are reshaping business models, consumption behavior, and enabling personalized recreational services.

Overall, recreation can be understood as a rapidly evolving economic ecosystem that simultaneously supports individual health, social integration, and sustainable economic development.

Keywords: recreation, economy, wellness industry, sport tourism, health tourism, human capital, sustainability, digitalization, artificial intelligence, recreational consumption

Bevezetés

A rekreációs tevékenységek szerepe az egyéni jólléten túlmutatva jelentős gazdasági tényezővé vált az elmúlt évtizedekben. A turizmus, a sport, a szabadidős szolgáltatások és a rekreációhoz kapcsolódó iparágak közvetlen és közvetett hatással bírnak a munkahelyteremtésre, a fogyasztásra, valamint a nemzetgazdaság egészére. E könyvfejezet célja feltárni a rekreáció gazdasági dimenzióit, bemutatni a kapcsolódó iparágakat, a rekreációs kiadások hatásait, valamint megvizsgálni a szektor fejlesztési lehetőségeit, fenntarthatósági kihívásait és jövőbeli trendjeit, különös tekintettel a digitalizáció és a mesterséges intelligencia hatásaira.

A rekreáció gazdasági értelmezése

A rekreáció közgazdasági megközelítései

A rekreáció gazdasági jelentőségét klasszikus és modern közgazdasági modellek mentén is értelmezhetjük. A kereslet-kínálat viszonyát, a rekreációs javak hasznosságát, valamint a rekreációs fogyasztás határhaszon-alapú megközelítését vizsgálva kirajzolódik, hogy a rekreáció nem pusztán élvezetet szolgál, hanem jóléti befektetésként is felfogható. A munkavállalók produktivitása, stressztűrő-képessége és kreativitása is fokozható rendszeres rekreációs aktivitás által, amely hosszútávon gazdasági megtérülést jelent a társadalom egésze számára. A rekreáció hozzájárul a humántőke megőrzéséhez, a társadalmi kohézió erősítéséhez és a helyi gazdaság dinamizálásához.

A rekreáció finanszírozási forrásai

A rekreáció finanszírozási palettája sokszínű: az állami támogatások mellett nő a privát befektetők szerepe, valamint a civil szféra által generált alulról jövő kezdeményezéseké is. Az önkormányzatok és nemzeti stratégiák gyakran prioritásként kezelik a lakossági rekreáció lehetőségeinek bővítését, figyelemmel az aktív időskor, a prevenció és a helyi gazdaság élénkítésének igényére. Kiemelt szerepet játszanak a pályázati rendszerek, szociális alapon elérhető rekreációs szolgáltatások, valamint a vállalati egészségfejlesztő programok.

A szabadidősport és rekreáció területén megjelenő finanszírozási formák közül kiemelendő a részvételi finanszírozás, amely mind az egyéni, mind a közösségi szintű szolgáltatásoknál (pl. edzőtermek, tömegsport-események) meghatározóvá vált, ezáltal új gazdasági szereplőket is bevonzva a szektorba (Gősi, 2019).

A rekreáció gazdasági hatásai

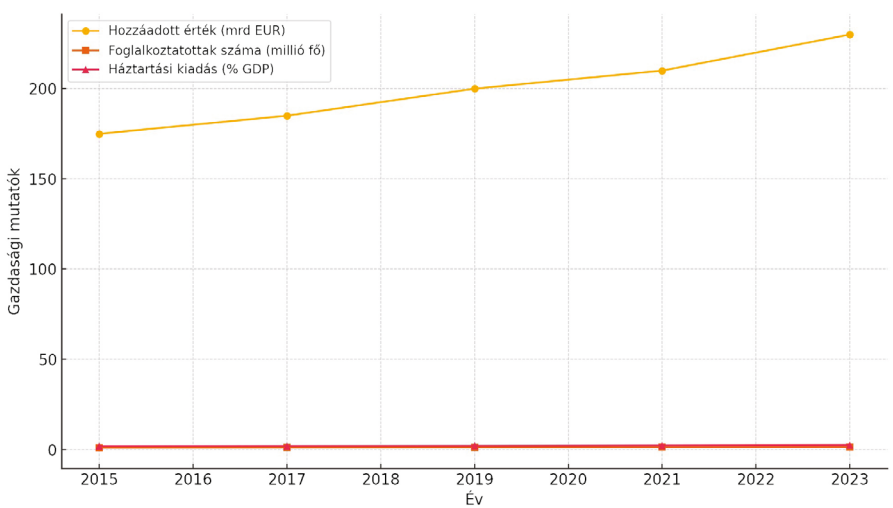
Foglalkoztatás és munkahelyteremtés

A rekreáció szektor munkahelyteremtő potenciálja jelentős. Ide tartoznak a sportedzők, wellness- és fitneszinstruktorok, turisztikai szervezők, rekreátorok, animátorok és az e-sport vagy digitális szabadidőipar dolgozói is. A munkahelyek jellege gyakran szezonális vagy részmunkaidős, azonban folyamatosan bővülő karrierlehetőséget nyújt a fiatalok és pályaváltók számára. A foglalkoztatás nemcsak kvantitatív, hanem kvalitatív fejlődést is mutat: egyre nagyobb szükség van szakképzett, interdiszciplináris tudással rendelkező szakemberekre.

A rekreációs tevékenységekhez köthető humánerőforrás-bővülés és az ebből adódó foglalkoztatási lehetőségek gazdasági jelentősége kiemelkedő, különösen a turizmus, sport és egészségmegőrzés határterületein (Gősi, 2019).

Rekreációs fogyasztás és háztartási kiadások

A rekreációs szektor gazdasági mutatóit a 2015 és 2023 közötti időszakban az *1. ábra* szemlélteti.



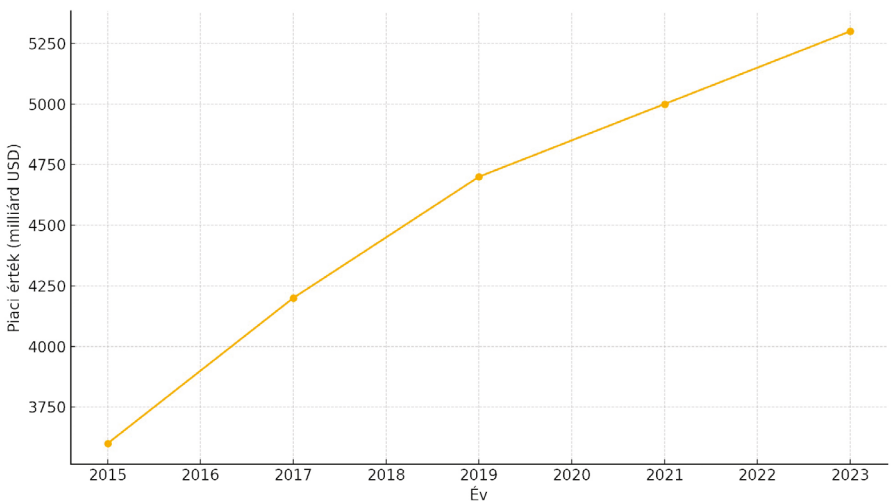
1. ábra. A rekreációs szektor gazdasági mutatóinak alakulása Európában (2015–2023).

A digitális rekreáció (pl. streaming alapú fitnesz, otthoni VR sportjátékok) egyre nagyobb szeletet hasít ki a piaci tortából. A rekreációra fordított kiadások nemcsak a helyi gazdaságot élénkítik, hanem multiplikátorhatással rendelkeznek az építőiparra, vendéglátásra, közlekedésre is. A háztartási rekreációs kiadások emelkedése azt is tükrözi, hogy az emberek értékként tekintenek a szabadidő minőségi eltöltésére, amely hosszú távon mentális egészségük és társadalmi kapcsolataik fenntartásának záloga.

Rekreációs szektor és turizmus

Egészségturizmus és wellnessipar

A wellnessgazdaság globális értéke a 2015–2023 közötti időszakban folyamatosan emelkedett.



2. ábra. A globális wellnessgazdaság növekedése (2015–2023).

Az egészségtudatosság növekedésével a wellness- és gyógyturizmus robbanásszerű fejlődésen megy át. A komplex szolgáltatásokat nyújtó létesítmények nemcsak vendégeket, hanem magas szinten képzett munkaerőt is vonzanak, ezáltal a tudástranszfer és innováció hajtóerejévé válnak. A termálvízre, természetes gyógytényezőkre épülő szolgáltatások különösen Kelet-Közép-Európában rendelkeznek jelentős gazdasági potenciállal.

Sportturizmus gazdasági hatásai

A sportturizmus hazai szinten is kiemelt jelentőséggel bír. Magyarország a sporteseményekre érkező látogatókon keresztül több szektorban is profitál: a rendezvénygazdaság, a vendéglátás és a szállodaipar mind nyertesei e dinamikus ágazatnak. A sportrendezvények infrastrukturális és városfejlesztési beruházásokat is generálnak, miközben hozzájárulnak a nemzeti márkaépítéshez.

A rekreációs szektor fenntarthatósági kihívásai

Környezeti hatások és zöld rekreáció

A természetalapú rekreációs formák nem csupán a testi és lelki jóllétet erősítik, hanem csökkentik a karbonlábnyomot is. A városi parkok fejlesztése, kerékpáros infrastruktúra bővítése, ún. zöld fűtőtestek létesítése mind segítik a fenntarthatóságot. A környezetileg érzékeny területek rekreációs hasznosítása azonban komoly szabályozási és tervezési kihívásokat jelent.

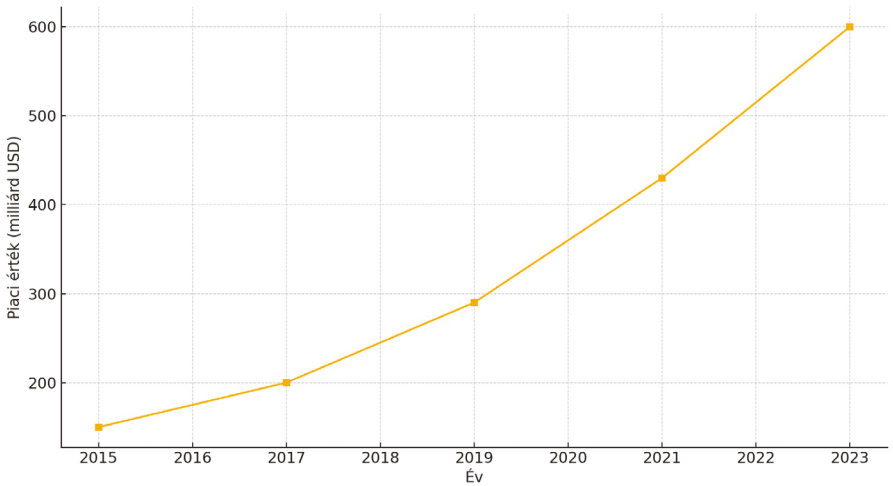
Társadalmi hozzáférés és esélyegyenlőség

A rekreáció demokratizálása kulcskérdés. A digitális megoldások lehetővé teszik, hogy a mozgáskorlátozottak, idősek, alacsony jövedelműek is bekapcsolódjanak a szabadidős és élményalapú tevékenységekbe. A közösségi alapú kezdeményezések, közparkok, ingyenes rendezvények és programok kulcsfontosságúak az egyenlő hozzáférés biztosításában.

A digitalizáció, okoseszközök és mesterséges intelligencia hatása a rekreációra

A digitális rekreáció piaca a 2015–2023 közötti időszakban jelentős növekedést mutatott. Az okosrekreáció korszaka érkezett el: okosórák, alvásmonitorok, applikációk, MI-alapú edzőprogramok segítik a rekreációs szokások mérhetőségét és perszonalizálhatóságát. Ezek nemcsak gazdasági termékek, hanem együtt fejlődő szokásrendszerek, amelyek átalakítják az időgazdálkodást, motivációt és életmódot is. A mesterséges intelligencia képes prediktív módon elemezni a felhasználók szokásait, ajánlásokat adni egészségügyi paramétereik alapján, és

dinamikusan illeszteni a mozgásformákat az aktuális élethelyzethez. A rekreáció így nemcsak reagál, hanem proaktívan alakítja a felhasználók életét.



3. ábra. A digitális rekreáció globális piaca (2015–2023).

A jövő rekreációja: trendek és lehetőségek

A rekreáció a jövőben tovább hibridizálódik: a fizikai jelenlétű programok mellett egyre nagyobb szerepet kapnak a virtuális, metaverzumalapú élmények. A zöldrekreáció és a well-being-alapú tervezés integrálódhat a várospolitikákba, míg a MI-alapú predikciók segítik a szolgáltatókat a lakosság igényeinek előrejelzésében. A jövő rekreációs tere közösségi, interaktív és adaptív lesz, ahol az egészségmegőrzés, élmény, edukáció és társadalmi integráció szerves egységet alkot.

A rekreáció nemcsak az egyéni jóllét pillére, hanem a gazdaság hajtóereje is. A digitalizációval, fenntarthatósággal és innovációval kiegészülve olyan ökoszisztémává válik, amely értéket termel, esélyt teremt és a jövő aktív és egészséges társadalmát segítheti elő.

Irodalomjegyzék

Buckley, R. (2009). *Ecotourism: Principles and practices.* CABI. https://doi.org/10.1079/9781845934576.0000

Downward, P., Lera-López, F. & Rasciute, S. (2014). The correlates of sports participation in Europe, *European Journal of Sport Science, 14*(6), 592–602. https://doi.org/10.1080/17461391.2014.880191

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. & Payne, W. R. (2015). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10,* 98. https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98

Eurostat. (2023). Employment in sport. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Employment_in_sport

Global Wellness Institute. (2023). G*lobal Wellness Economy Monitor.* https://globalwellness-institute.org

Global Wellness Institute. (2023). *The global wellness economy: Looking beyond COVID.* https://globalwellnessinstitute.org

Gősi, Zs. (2019). A szabadidősport néhány gazdasági hatása. In Bánhidi M. & Gősi Zs. (szerk.), *Sokszínű rekreáció – Tanulmányok a rekreáció témaköréből* (pp. 69–85). ELTE PPK. https://doi.org/10.1556/9789634546092

Hallmann, K. & Breuer, C. (2014). *The impact of sport on health: A review of economic literature.* Springer.

Mowforth, M. & Munt, I. (2015). *Tourism and sustainability: Development, globalisation and new tourism in the Third World* (4th ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315795348

OECD. (2020). *Health at a Glance: Europe 2020.* OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/82129230-en

Preuss, H. (2018). Event legacy framework and measurement. In B. R. Parent & J. Chappelet (eds.), *The Routledge Handbook of Sports Event Management* (pp. 123–136). Routledge.

Smith, M. & Puczkó, L. (2014). *Health, tourism and hospitality: Spas, wellness and medical travel* (2nd ed.). Routledge.

Statista. (2023). *Consumer spending on recreation in Europe.* https://www.statista.com

Wicker, P. (2019). The economic impact of sport and physical activity, *European Journal of Sport Science, 19*(7), 994–1000.

Ábrajegyzék

1. ábra. *A rekreációs szektor gazdasági mutatóinak alakulása Európában (2015–2023).* Eurostat (2023); Statista (2023). Szerkesztette: Fritz Péter.

2. ábra. *A globális wellnessgazdaság növekedése (2015–2023).* Global Wellness Institute (2023). Szerkesztette: Fritz Péter.

3. ábra. *A digitális rekreáció globális piaca (2015–2023).* Statista (2023). Szerkesztette: Fritz Péter.

UTÓSZÓ

A rekreáció értéke és küldetése

A rekreáció napjainkban egyre többet használt fogalom, ám valódi jelentéstartalma és társadalmi szerepe sokak számára még mindig nem világos, vagy csak felszínesen értelmezett. A „rekreáció mindenkié" elv nemcsak egy eszmei állítás, hanem gyakorlati iránymutatás is: olyan lehetőség, amely minden ember számára elérhető, függetlenül életkortól, egészségi állapottól vagy társadalmi helyzettől. A könyv célja az volt, hogy e sokszínű és mély jelentéstartalmú fogalmat – a rekreációt – rendszertani megközelítésben, elméleti megalapozottsággal tegye érthetővé és értelmezhetővé, ezzel segítve a terület szakmai önazonosságának és társadalmi hasznosságának megértését.

Életmódunk formálása és egészségünk megőrzése korunk egyik legnagyobb kihívása, amely tudatos szemléletet és megalapozott döntéseket kíván. Ebben a folyamatban nem elegendő a média és az internet világának iránytűje: szakmai tudásra, hiteles információkra és felkészült szakemberekre van szükség. A különféle divatirányzatok vagy reklámok csábító, de gyakran félrevezető ígéretei helyett a tudományosan megalapozott rekreációs tevékenységek jelenthetnek valódi kapaszkodót a testi-lelki jóllét megteremtésében.

Az egészség – legnagyobb kincsünk – értéke sokszor csak akkor tudatosul, amikor már hiányzik. Pedig az egészség nem csupán a betegségek hiánya, hanem a teljes fizikai, mentális és szociális jóllét állapota. Ennek fenntartása és visszanyerése érdekében a preventív, egészségcentrikus szemlélet kulcsfontosságú. Ebben nyújt hathatós segítséget a rekreáció – mint tudatos, szakszerűen megtervezett és élményalapú beavatkozás az életminőség javítása érdekében.

A rekreáció nem csodaszer, hanem eszköz, olyan lehetőség, amely a megfelelő módon alkalmazva jelentős hatással lehet az egyén és a társadalom egészségére, munkaképességére, közérzetére. Éppen ezért nélkülözhetetlen, hogy a rekreáció szakmai alapokra helyezett rendszere, elvei és módszerei a közgondolkodás részévé váljanak.

A *Rekreáció mindenkinek* könyvsorozat arra vállalkozik, hogy hidat képezzen elmélet és gyakorlat, szakember és felhasználó, tudomány és mindennapi élet között. A jelen kötet is ezt a célt szolgálja: hiteles, közérthető és alkalmazható ismereteket nyújtani mindazok számára, akik saját életminőségük fejlesztésében vagy mások egészségének támogatásában elkötelezettek.

Fontos tudni, hogy a *Rekreáció mindenkinek* sorozat komplex módon mutatja be a rekreáció sokszínű világát. Alapműve ez a kötet, amely a fogalom elméleti, rendszertani megalapozását adja, segítve ezzel a terület tudományos pozicionálását és szakmai identitásának erősítését. Ezt követik a gyakorlati és kiegészítő kötetek: a *Mozgásos rekreáció*, a *Szellemi rekreáció* és az *Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén*. A *Testnevelés, sport, rekreáció – Fogalomtár* pedig rendszerezett módon segíti az eligazodást a határterületek közös nyelvezetében.

Bízom benne, hogy a sorozat minden kötete hozzájárul ahhoz, hogy a rekreáció ne csak szakterületként, hanem életminőséget javító szemléletként is egyre nagyobb teret nyerjen – mindennapjainkban és a jövő társadalmában egyaránt.

Tegyük közösen élhetőbbé és egészségesebbé a jövőt – a rekreáció segítségével!

Fritz Péter

A KÖTET SZERZŐI

Szerkesztő

Dr. habil. Fritz Péter egyetemi docens a Károli Gáspár Református Egyetem Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar Életmód és Testkultúra Intézetében, kutatási területe az élsport és az egészséges életmód szempontjából jelentős sporttáplálkozási életmódfaktorok, a rekreáció rendszertanának összehasonlító vizsgálata, valamint a testösszetétel-mérés szerepe és jelentősége. E-mail: fritz.peter@kre.hu

Szerzők

Biróné dr. Ilics Katalin PhD egyetemi adjunktus, Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely. Kutatási területei: röplabdázás, sportági kiválasztás, tehetséggondozás, fitnesz. E-mail: birone.ilics.katalin@ppk.elte.hu

Dr. Fritz Réka PhD egyetemi tanársegéd a Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ Fül-Orr-Gégészeti és Fej-Nyaksebészeti Klinikáján, kutatási területe a fül-orr-gégészet és a táplálkozástudomány gyakorlati metszete, klinikai munkájában a fej-nyaki daganatos betegek táplálásterápiájával foglalkozik, PhD-tézisében bizonyos fül-orr-gégészeti műtétekhez kapcsolódó testösszetétel-változásokat vizsgált, fej-nyaksebész szakorvosként orvos-esztétikai beavatkozásokat végez, kiemelt figyelmet fordítva az egészségmegőrzésre és a betegségek megelőzésére. E-mail: fritz.reka@med.u-szeged.hu

Fritz Zsombor a Lufthansa Systems Hungaria Kft. site vezetője, kutatási területe a mesterséges intelligencia. E-mail: zsombor.fritz@gmail.com.

Dr. Kaprinay Zsófia PhD adjunktus a Szegedi Tudományegyetem Állam- és Jogtudományi Kar Civilisztikai Tudományok Intézetében, tudományos munkáját a polgári anyagi jog területén végzi, kutatási pályáját a birtokvédelem és a kisajátítás témájával kezdte, PhD-dolgozatát az egyesületekről írta, jelenlegi fő érdeklődési területe pedig a jogi személyek, a polgári jogi felelősség és a szerződések joga. E-mail: kaprinayzsofi@gmail.com

Dr. habil. Magyar Márton egyetemi oktató (docens) az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Felnőttképzés-kutatási és Tudásmenedzsment Intézetében, kutatási területe az animáció, a kulturális-szellemi rekreáció, a kulturális, sport- és egészségturizmus, valamint a szakmai felsőoktatás. E-mail: magyar.marton@ppk.elte.hu

Dr. Mizerák Katalin egyetemi docens a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Sportági Intézetének Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszékén, kutatási területe a sport- és testkultúra-történet, a rekreációtörténet, a mozgásfejlesztő technikák, a sport- és táncpedagógia, valamint a tehetséggondozás. E-mail: mizerak.katalin@tf.hu

Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia egyetemi docens a Károli Gáspár Református Egyetem Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar Életmód és Testkultúra Intézetében, kutatási területe a különböző csoportok életmódja, az életminőség meghatározó tényezői és a természeti környezet kiemelt rekreációs hatásai. E-mail: patakine.bosze.julia@kre.hu

Dr. Princz Adrienn PhD tanársegéd a Szegedi Tudományegyetem Állam- és Jogtudományi Kar Statisztikai és Demográfiai Tanszékén, kutatási területe a jogi informatika, az információs technológia és a digitális kompetencia. E-mail: princz.adrienn@szte.hu, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-6866-8272

Dr. Szatmári Zoltán PhD egyetemi oktató a Károli Gáspár Református Egyetem Életmód és Testkultúra Intézetében, kutatási területe a motoros képességek, az edzésterhelési összetevők, a rekreációs edzés és a funkcionális mozgásminta szűrés (FMS). E-mail: szatmari.zoltan@kre.hu

AZ ALSOROZATBAN EDDIG MEGJELENT

Tanulmánykötet

- Császár-Nagy Noémi, Demetrovics Zsolt, Vargha András (szerk.): *A klinikai pszichológia horizontja. Tisztelgő kötet Bagdy Emőke 70. születésnapjára*
- Szávay László (szerk.): *„Vidimus enim stellam eius…"*
- Petrőczi Éva, Szabó András (szerk.): *A zsoltár a régi magyar irodalomban*
- Horváth Erzsébet, Literáty Zoltán (szerk.): *Történelmet írunk. Tisztelgő kötet Ladányi Sándor 75. születésnapja alkalmából*
- Anita Czeglédy, József Fülöp, Szilvia Ritz (Hg.): *Inspirationen*
- Gudor Botond, Kurucz György, Sepsi Enikő (szerk.): *Egyház, társadalom és művelődés Bod Péter korában*
- Ittzés Gábor, Péti Miklós (eds.): *Milton Through the Centuries*
- Kendeffy Gábor, Kopeczky Rita (szerk.): *Vallásfogalmak sokfélesége*
- Zsengellér József, Trajtler Dóra Ágnes (szerk.): *„A Szentek megismerése ad értelmet." Conferentia Rerum Divinarum 1–2.*
- Trajtler Dóra Ágnes (szerk.): *Tan és módszertan. Conferentia Rerum Divinarum 3.*
- Pap Ferenc, Szetey Szabolcs (szerk.): *Illés lelkével. Tanulmányok Báthori Gábor és Dobos János lelkipásztori működéséről*
- Somodi Ildikó (szerk.): *A mindennapos művészeti nevelés megvalósulásának lehetőségei. Értékközvetítés a művészeti nevelésben*
- Dávid István (szerk.): *Merre tovább kántorképzés? Gondolatok egy konferencián – Nagykőrös, 2012. október 5.*
- Hansági Ágnes, Hermann Zoltán (szerk.): *Jókai & Jókai*
- Dringó-Horváth Ida, N. Császi Ildikó (szerk.): *Digitális tananyagok – oktatásinformatikai kompetencia a tanárképzésben*
- Erdélyi Ágnes, Yannick François (szerk.): *Pszichoanalitikus a társadalomban*
- Fülöp József, Mirnics Zsuzsanna, Vassányi Miklós (szerk.): *Kapcsolatban – Istennel és emberrel. Pszichológiai és bölcsészeti tanulmányok*
- Pap Ferenc (szerk.): *Dicsőség tükre. Művészeti és teológiai tanulmányok*
- Sára Tóth, Tibor Fabiny, János Kenyeres, Péter Pásztor (eds.): *Northrop Frye 100: A Danubian Perspective*
- Spannraft Marcellina, Sepsi Enikő, Bagdy Emőke, Komlósi Piroska, Grezsa Ferenc (szerk.): *Ki látott engem? Buda Béla 75*

- Komlósi Piroska (szerk.): *Családi életre és kapcsolati kultúrára felkészítés*
- Ida Dringó-Horváth, József Fülöp, Zita Hollós, Petra Szatmári, Anita Szentpétery-Czeglédy, Emese Zakariás (Hg.): *Das Wort – ein weites Feld*
- Fülöp József (szerk.): *A zenei hallás*
- József Fülöp, Szilvia Ritz (Hg.): *Inspirationen II*
- Tóth Sára, Kókai Nagy Viktor, Marjai Éva, Mudriczki Judit, Turi Zita, Arday-Janka Judit (szerk.): *Szólító szavak. The Power of Words. Tanulmányok Fabiny Tibor hatvanadik születésnapjára. Papers in Honor of Tibor Fabiny's sitxtieth Birthday*
- Lázár Imre, Szenczi Árpád (szerk.): *A nevelés kozmológusai. Kodály Zoltán, Karácsony Sándor és Németh László megújuló öröksége*
- Erdélyi Erzsébet, Szabó Attila (szerk.): *A hit erejével. Pedagógiai tanulmányok*
- Makkai Béla (szerk.): *A Felvidék krónikása. Tanulmányok a 70 éves Popély Gyula tiszteletére*
- Farkas Ildikó, Sági Attila (szerk.): *Kortárs Japanológia I.*
- Gér András László, Jenei Péter, Zila Gábor (szerk.): *Hiszek, hogy megértsem*
- Simon-Székely Attila (szerk.): *Lélekenciklopédia. A lélek szerepe az emberiség szellemi fejlődésében*
- Papp Ágnes Klára, Sebők Melinda, Zsávolya Zoltán (szerk.): *Nemzet – sors – identitás*
- Vassányi Miklós, Sepsi Enikő, Voigt Vilmos (szerk.): *A spirituális közvetítő*
- Julianna Borbély, Katalin G. Kállay, Judit Nagy, Dan H. Popescu (eds.): *English Language & Literatures in English 2014*
- Sepsi Enikő, Lovász Irén, Kiss Gabriella, Faludy Judit (szerk.): *Vallás és művészet*
- Bubnó Hedvig, Horváth Emőke, Szeljak György (szerk.): *Mítosz, vallás és egyház Latin-Amerikában. A Boglár Lajos emlékkonferencia tanulmánykötete*
- Czeglédy Anita, Sepsi Enikő, Szummer Csaba (szerk.): *Tükör által. Tanulmányok a nyelv, kultúra, identitás témaköréből*
- Méhes Balázs (szerk.): *Lelki arcunk. Tanulmányok Szenczi Árpád hatvanadik születésnapja alkalmából*
- Spannraft Marcellina, Korpics Márta, Németh László (szerk.): *A család és a közösség szolgálatában. Tanulmányok Komlósi Piroska tiszteletére*
- Horváth Csaba, Papp Ágnes Klára, Török Lajos (szerk.): *Párhuzamok, történetek. Tanulmányok a kortárs közép-európai regényről*
- Anka László, Kovács Kálmán Árpád, Ligeti Dávid, Makkai Béla, Schwarczwölder Ádám (szerk.): *Natio est semper reformanda. Tanulmányok a 70 éves Gergely András tiszteletére*
- Fülöp József, Mészáros Márton, Tóth Dóra (szerk.): *A szél fúj, ahová akar. Bölcsészettudományi dolgozatok*
- Zsengellér József, Kodácsy Tamás, Ablonczy Tamás (szerk.): *Felelet a mondolatra. Tanulmányok a 60 éves Bogárdi Szabó István tiszteletére*
- Borgulya Ágnes, Konczosné Szombathelyi Márta (szerk.): *Vállalati kommunikációmenedzsment*

- Szávay László, Gér András László, Jenei Péter (szerk.): *Hegyen épült város. Válogatás a Fiatal Kutatók és Doktoranduszok Nemzetközi Teológuskonferencián elhangzott előadások anyagából.*
- Wakai Seiji, Ságai Attila (szerk.): *Kortárs Japanológia II.*
- Sepsi Enikő, Tóth Sára (szerk.): *Mellékzörej. Background noise. Essays and Papers in Hungarian, English, and French, in Honor of András Visky's Sixtieth Birthday. Írások Visky András hatvanadik születésnapjára*
- Erdélyi Erzsébet, Szabó Attila (szerk.): *Az üzenetjét, azt kell megbecsülni. Tanulmányok Barabás László hetvenedik születésnapja alkalmából*
- Kendeffy Gábor, Vassányi Miklós (szerk.): *Istenfogalmak és istenérvek a világ filozófiai hagyományaiban*
- Bárdi Nándor, Éger György (szerk.): *Magyarok Romániában 1990–2015. Tanulmányok az erdélyi magyarságról*
- Zila Gábor (szerk.): *Hitetek mellé tudományt*
- Kiss Paszkál, Tóth Dóra (szerk.): *Ubi dubium, ibi libertas. Tudományos diákköri dolgozatok*
- Julianna Borbély, Borbála Bökös, Katalin G. Kállay, Judit Nagy, Ottilia Veres, Mátyás Bánhegyi, Granville Pillar (eds.): *English Language & Literatures in English 2016*
- Spannraft Marcellina, Tari János (szerk.): *A kultúraátörökítés médiumai. Tanulmányok Tari János tiszteletére*
- László Emőke (szerk.): *A szolgálat ékessége. Tanulmányok Fruttus István Levente hetvenedik születésnapja alkalmából*
- Spannraft Marcellina (szerk.): *Tertium datur. Tanulmányok Lázár Imre tiszteletére*
- Bárdi Árpád, Gombos Norbert, Tóth Etelka (szerk.): *Kisgyermeknevelés a 21. században*
- Lányi Gábor János (szerk.): *A reformáció örökségében élve. A reformáció hatása a teológiai oktatásra*
- Dróth Júlia (szerk.): *Gépiesség és kreativitás a fordítási piacon és a fordításoktatásban*
- Lator László Iván (szerk.): *Sorsok és missziók a politikai változások tükrében*
- Literáty Zoltán (szerk.): *Quoniam tecum est fons vitae in lumine tuo videbimus lumen. Teológiai témák a 65 éves Kocsev Miklós tiszteletére*
- Fehér Pálma Virág, Kövesdy Andrea, Szemerey Márton (szerk.): *Testképek a gyógyításban. A test mint eszköz és referenciapont*
- Fóris Ágota, Bölcskei Andrea (szerk.): *A szabványosítás fordítási és terminológiai vonatkozásai*
- Kövi Zsuzsanna, Mirnics Zsuzsanna, Reinhardt Melinda (szerk.): *Lélek(sz)árnyak*
- Czentnár Simon, Nagy József, Nagy Levente (szerk.): *Beszéljétek el dicsőségét. Conferentia Rerum Divinarum 6.*
- Kovács Tibor Attila (szerk.): *Tehetségek hite. Hallgatói tanulmánykötet*
- Zalatnay István: *Félúton. A liturgia erőterében született írások*

- Farkas Ildikó, Sági Attila (szerk.): *Kortárs Japanológia III.*
- Furkó Péter (szerk.): *Az önképtől és tudásreprezentációtól a hatalommegosztásig. Tanulmányok a bölcsészettudomány, a hittudomány és a jogtudomány területeiről*
- Olay Csaba, Schmal Dániel (szerk.): *Értelem és érzelem az európai gondolkodásban. Tanulmányok a 60 éves Boros Gábor tiszteletére*
- Fóris Ágota, Bölcskei Andrea (szerk.): *Dokumentáció, tartalomfejlesztés és szakírás*
- Dróth Júlia (szerk.): *Korpusz és kontrasztivitás a szakfordítás oktatásában és gyakorlatában*
- Zonda Tamás, Bozsonyi Károly, Moksony Ferenc (szerk.): *Az öngyilkosság szociológiája*
- Bölcskei Andrea (szerk.): *Protestantizmus, identitás és hagyomány a nyelvben*
- Papp Ágnes Klára, Sebők Melinda, Török Lajos (szerk.): *Kötelezők emelt szinten Balassitól Borbély Szilárdig*
- Béres István, Korpics Márta (szerk.): *Ha kiderül az alkony. Tanulmányok Spannraft Marcellina tiszteletére*
- Lázár Imre (szerk.): *A társas–lelki és művészeti folyamatok pszichofiziológiája*
- Németh István: *El Grecóról és más mesterekről. Stíluskritika – ikonográfia – műgyűjtéstörténet*
- Karasszon István: *Az ószövetségi teológia történetéhez*
- Czeglédi Sándor: *Történelem és önismeret*
- Literáty Zoltán (szerk.): *Száz év után Ravasz László* Homiletikájáról
- Bányai Éva, Horváth Csaba, Pataki Viktor, Vincze Ferenc (szerk.): *Valóság és módszer. Test, történelem, elbeszélhetőség*
- Domokos Johanna (szerk.): *Alkotni csodára vágyva. Kortárs számi művészeti fejlemények*
- Adorján Mária, Kovács Tímea (szerk.): *Korpusznyelvészet és nyelvi közvetítés*
- Korpics Márta, Spannraft Marcellina (szerk.): *Társadalmi kommunikáció és szakralitás. Közelítések és mélymerülések*
- Hermann Zoltán, Lovász Andrea, Mészáros Márton, Pataki Viktor, Vincze Ferenc (szerk.): *Medialitás és gyerekirodalom*
- Ordasi Zsuzsanna (szerk.): *Református templomok, 2010–2020*
- Gulyás Adrienn, Mudriczki Judit, Sepsi Enikő, Horváth Géza (szerk.): *Klasszikus művek újrafordítása*
- Csízy Katalin, Hóvári János (szerk.): *Hősök, mártírok, áldozatok, szentek*
- Zsengellér József: *Az emberáldozattól az istennév kimondhatatlanságáig. Vallástörténet és teológia az Ószövetségben*
- Szabó-Bartha Anett, Szondy Máté (szerk.): *Új utak a pszichoterápiában. Elfogadás, tudatos jelenlét és önegyüttérzés a kognitív viselkedésterápiában*
- Gombos Norbert (szerk.): *Imre Sándor-emlékkötet. Tanulmányok a nemzetnevelő pedagógus,*

művelődéspolitikus halálának 75. évfordulójára

- Siba Balázs, Szabóné László Lilla, Kaszó Gyula (szerk.): *Hitben növekedni – ősi gyökerek és új hajtások. Tanulmányok Németh Dávid hatvanötödik születésnapjára*
- Székely Zsófia: *A pszichológia gyakorlata a pedagógusképzésben. Tanulmányok a pedagógia és a pszichológia határvidékéről*
- Korpics Márta, Spannraft Marcellina (szerk.): *Szakrális közösségek – kollektív emlékezet*
- Horváth Csaba (szerk.): *Meghitt Bábelek*
- Horváth Csaba (szerk.): *Közép-Európa a komparatisztikában*
- Lázár Imre (szerk.): *Érzelmek élettana járvány idején*
- Fóris Ágota, Bölcskei Andrea (szerk.): *Tartalomfejlesztés és dokumentáció. Nyelvészeti kutatások*
- Boros Gábor, Hóvári János, Jakubovits Edit, Péti Miklós, Sepsi Enikő, Szabó-Bartha Anett (szerk.): *„Non est volentis." A Benda Kálmán Szakkollégium legjobb hallgatói munkái (2017–2021)*
- Sepsi Enikő, Maczák Ibolya (szerk.): *Pilinszky János színházi és filmes víziója ma*
- Doma Petra, Farkas Mária Ildikó (szerk): *Kortárs japanológia IV.*
- Kincses Katalin Mária (szerk.): *A levél mint történeti forrás*
- Furkó Péter, Pénzes Martin (szerk.): *Az Új Nemzeti Kiválóság Program tanulmánykötete*
- Horváth Géza: *A lehetségestől a valóságosig*
- H. Varga Márta: *Formák funkciói – funkciók formái*
- Spannraft Marcellina, Korpics Márta, Béres István (szerk.): *Szakralitás és kommunikáció*
- Fehér Pálma Virág, Kövesdi Andrea, Szemerey Márton (szerk.): *Testképek a társadalomban*
- Bognár Zalán, Rigó Róbert (szerk.): *Trianoni utóhatások(k), következmények*
- Szabó András: *Egyház és egyéniség*
- Papp Ágnes Klára, Sebők Melinda, Török Lajos (szerk.): *Kötelezők emelt szinten Dantétól Lázár Ervinig*
- Domokos Andrea, Homicskó Árpád Olivér, Miskolczi-Bodnár Péter, Tóth J. Zoltán (szerk.): *Audiatur et altera pars Ünnepi kötet, tanulmányok Czine Ágnes professzor 65. születésnapja tiszteletére*
- Fülöp József: *Mérlegre téve*
- Köbel Szilvia (szerk.): *Úton a református jogászképzés felé*
- Trócsányi László Henrik: *Hova tovább? – Elmélkedések Európáról*
- Németh István: *Jan van Eycktől a Bauhausig*
- Horváth Csaba: *Hozott egérrel. A történelem ábrázolása a kortárs magyar regényben*
- Sepsi Enikő et al. (szerk.): *Non est volentis II.*
- Dróth Júlia (szerk.): *Tiltjuk, tűrjük vagy támogatjuk? Gépi fordítás a fordítóképzésben*

- Drjenovszky Zsófia, Sztárayné Kézdy Éva, Török Emőke (szerk.): *Kutatás, képzés, közösség*
- Kiss Gabriella, Bethlenfalvy Ádám: *Színházpedagógiai körkép*
- Tóth Etelka (szerk.): *Kisgyermeknevelés a 21. században, 2., bővített kiadás*
- Farkas Ildikó, Doma Petra (szerk.): *Kortárs Japanológia V. Az Edo-kori Japán*
- Domokos Johanna, Nagy Judit (szerk.): *Többnyelvűség a kortárs művészetben*
- Egeresi László Sándor (szerk.): *Hit és tudás a tudomány és a művészet oltáránál. Tanulmánykötet a 70 éves Babits Antal tiszteletére*
- Domokos Andrea, Czine Ágnes, Dobrocsi Szilvia (szerk.): *Áldozati szerepek*
- Adorján Mária, Kovács Tímea: *Egyházi szövegek fordítása és utószerkesztése. Fordításoktatás és könyvkiadás*
- Lázár Imre (szerk.): *Sorsunk hálóiban. Szocioszomatikus hálózatok nyomában*
- Frazer-Imregh Monika: *Itáliai humanisták. Marsilio Ficino, Angelo Poliziano, Giovanni Pico della Mirandola és barátaik*
- Sepsi Enikő, Szabó Attila (szerk.): *Mit lát a néző? Bevezetés a színházszociológiai kutatások módszertanába*
- Farkas Mária Ildikó, Szemerey Márton (szerk.): *Kortárs Japanológia VI. Emlékkönyv Varrók Ilona tiszteletére*
- Kontra Miklós: *Angol és magyar nyelvészeti tanulmányok. Studies in English and Hungarian Language Matters*
- Furkó Péter, Pénzes Martin (szerk.): *Fiatal kutatóink II. Az Egyetemi Kutatói Ösztöndíj Program a Károlin, 2024/2025*
- Kövesdi Andrea (szerk.): *Kézikönyv a pszichológusi munka tudományos alapjaihoz. Műhelymunkák*
- Bárdos László: *Az esetlegesség mintái. Összegyűjtött esszék, tanulmányok, kritikák*
- Prontvai Vera (szerk.): *Ki van a fényforrás mögött? Misztériumjáték a kortárs színpadon*
- Kendeffy Gábor, László Emőke (szerk.): *Hit kegyelem, akarat. Teológiai és filozófiai megközelítések az ókorban és a kora újkorban*
- Balogh Tamás: *Előhívás – Modern németalföldi próza 28 darabban*

Szakmai koordinátor: Gáspár Katalin
Olvasószerkesztő: Csőke Zoltán
Műszaki szerkesztő: Kardos Gábor
Borító: Kára László

Nyomdai kivitelezés: Prime Rate Zrt.
Felelős vezető: Tomcsányi Péter