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 és* 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.

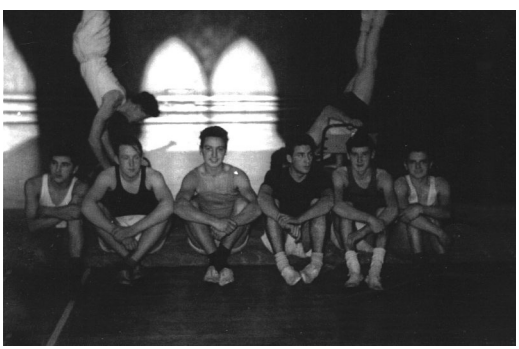
Az európai rekreáció 20. század közepétől napjainkig

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.

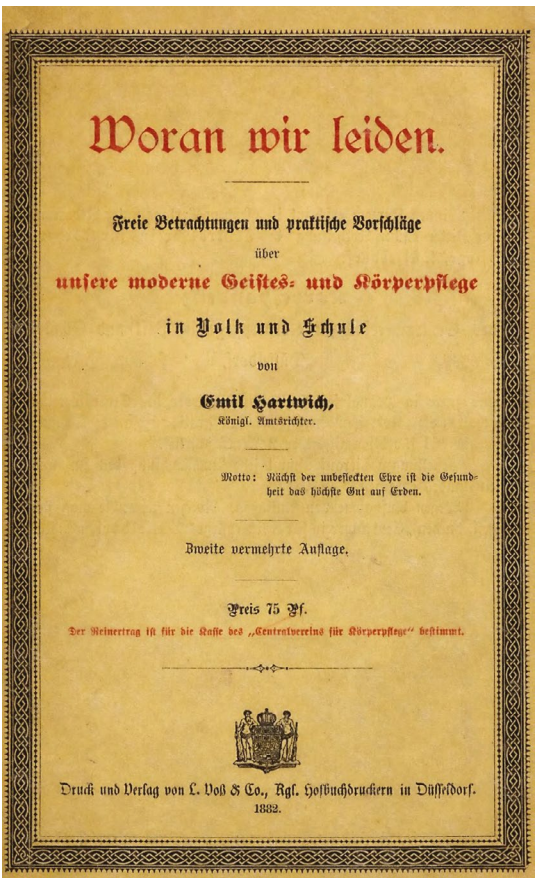
A rekreáció a 19. század végétől a 20. század elejéig

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.