

A rekreáció (rekreológia) és a neveléstudomány kapcsolódási pontjai

© NÉMETHNÉ TÓTH Orsolya

Nyugat-magyarországi Egyetem, SEK MNSK, Szombathely

tothorsi@mnsk.nyme.hu

1997-ben került akkreditálásra hazánkban a nevelés – és sporttudomány. A neveléstudomány – pedagógia régebbi múltra tekinthet vissza. A neveléstudományi megközelítés a sportot, testmozgást űző személyek kölcsönös tevékenysége alapján határozza meg a sporttudományt (Biróné, 2004).

A sporttudomány kialakulásának más irányú megközelítése szerint az egyes tudományterületekről „összegyűjtött” információk adaptálását jelenti a testkultúra területére – ez az integrálódás és differenciálódás útja (Istvánfy, 2000). A sporttudomány, - mely jelenleg alakulásának interdiszciplináris fázisában van – mint multidiszciplináris tudomány kapcsolódik több, más tudományterülethez is. A sporttudomány kialakulásának differenciálódási fázisában létrejöttek a sporttudomány szubdiszciplinái. Alábbi tanulmány a sporttudomány egy jelentős szubdiszciplinájának, a rekreációnak – rekreológiának kapcsolódási pontjait vizsgálja meg a neveléstudomány irányában.

A rekreáció és a neveléstudomány lehetséges kapcsolódási pontjai a szabadidő pedagógia, az andragógia, a konstruktív életvezetés és az egészségnevelés – egészségfejlesztés területén vizsgálhatóak.

Rekreáció

A rekreáció a szabadidő eltöltésének kultúrája. A rekreáció egyéni és társadalmi szükségleteket kielégítő, pozitív magatartás-forma, mely az ember jó szomatikus, pszichés, szociális közérzetének megteremtésére, a kreatív cselekvő, és az optimális teljesítőképesség meg-ill. újrateremtésére, megújítására irányul (Kovács, 2004). A rekreológia önálló tudományos diszciplína a szabadidő életben betöltött szerepének és hatásainak vizsgálatát jelenti tudományos módszerekkel (Bánhidi, 2007).

A pedagógia és a neveléstudomány fogalma

E tudomány terület meghatározása két fogalmat takar. (a legtöbb tudomány egy elnevezéssel rendelkezik) a pedagógia elnevezés a régebbi, jelenti a gyakorlati nevelés minden formáját. [páid: gyerek, egein: vezetni (görög szó), paidagogos: szolgáló, gyermeket kísérő, rabszolga, fiúkísérő (idős, megbízható)]

A neveléstudomány a nevelési valóság tudományos megközelítése, vagyis a gyakorlati nevelés és a nevelési folyamat törvényszerűségeinek tudományos megvilágítása (Czike, 1996). A pedagógia - neveléstudomány részterületei:

- általános pedagógia
- pedagógiatörténet
- iskolapedagógia (didaktika, szakképzések, tantárgy pedagógiák)
- a szabadidő pedagógiája

- szexuálpedagógia
- szociálpedagógia
- gyógypedagógia
- *felnőttoktatás.*

Mivel a rekreációs tevékenységek végzésének alapfeltétele a szabadidő megléte, ezért röviden foglalkoznunk kell a szabadidő fogalmának tisztázásával. E tanulmány nem lehet kerete a szakirodalomban eddig leírt szabadidő-fogalmak teljes körű ismertetésének. A szabadidő csakis más idők viszonyában értelmezhető, és más-más gondolkodók más-más korokban másképpen definiálták. G. Friedmann már igen korán, az 50-es években megfogalmazta, a munkaszociológia, még inkább a szabadidő-szociológia számára igen fontos megállapítását, nevezetesen, hogy a két fogalom és valóság tartalmuk nem választható el egymástól (Kiss, 2006). Korábban egészen más volt a munka struktúra is, nem vált ennyire élesen külön a munkaidő és a szabadidő.

Falussy Béla (1993) tovább differenciálja a kérdést, szerinte „az emberi tevékenységszerkezet alapvetően hármasság tagolású. A tevékenységek első nagy csoportját társadalmilag kötöttnek nevezhetjük, mivel e tevékenységek során valósul meg a társadalom teljes anyagi újratermelése. Ide soroljuk a kereső és termelő tevékenységeket, a háztartás, a család ellátását, a gyermekek nevelését és gondozását, valamint a közlekedést... A másik nagy csoporthoz az úgynevezett fiziológiailag kötött – tevékenységek – az alvás, étkezés, testi higiénia, a passzív pihenés - tartoznak. A társadalmilag és fiziológiailag kötött időn túl fennmaradó időt tekinthetjük szabadon felhasználható időnek. Ide soroljuk a szellemi és a fizikai kikapcsolódást, feltöltődést, regenerálódást szolgáló tevékenységeket, így a testedzést, sportaktivitást is. A választás szabadsága azonban itt is eléggé korlátozott. Függ a fennmaradó idő mennyiségétől, az összmunkaidő terhelésének mértékétől. Hosszantartó túlterhelés esetén a szabadidő egy része átáramlik a fiziológiailag szükséges passzív pihenésbe, ezen túl pedig azok a tevékenységek kerülnek előtérbe, amelyek kevésbé igényelnek szellemi, vagy fizikai aktivitást (italozás, TV) (Falussy, 1993). Ugyan erről a három nagy kategóriáról adnak számot a nemzetközi időmérleg-elemzések is (Andorka, 2003). Tehát a szabadidőnek fontos gazdasági szerepe is van. Burkali (2002) szerint ez nem csak indirekt, hanem nagyon direkt módon is jelentkezhet.

A flow, amely Csíkszentmihályi Mihály nevéhez köthető. Az áramlat-élmény a munkában és a szabadidőben egyaránt bekövetkezhet, abban az esetben, ha van egy cél, ami felé összpontosítva haladunk és átadjuk magunkat neki. Ez megfelelő keretek és szabályok között tud beteljesülni, így talán a munkában bizonyos szempontból könnyebb is elérni (Csíkszentmihályi, 2001).

Napjainkban a pedagógia egyik fontos ágazatává vált a *szabadidő pedagógia*. A tanórán kívüli neveléstől a szakemberek több dolgot várnak el: rekreációs tevékenységek, élmények nyújtása (melyeket későbbiekben felhasználhat az élete során), személyiségfejlesztés, kommunikációs képesség fejlesztése, integrációs szintek javítása (egymás elfogadásának megkönnyítése). Továbbá ilyen alkalmakkor fejleszhető a tanulók szocializációs készségeinek, képességeinek fejlesztése, pl.: találékonyság fejlesztése, az egészséges életmódra nevelés, az iskolai eredmények javítása – motiválás, a közösségi és állampolgári léte nevelés.

A szabadidős tevékenységek céljai és feladatai

A szabadidős tevékenység az önmegvalósítás színtere. Minden gyermek olyan módon tölti el szabadidejét, ami megfelel szociális háttérének, és annak a környezetnek, amelyben szocializálódott. A szabadidős tevékenységei tükrözik személyiség, és annak fejlődését is.

Ezen tevékenységekből nem csak a gyermek személyiségére lehet következtetni, hanem arra is, hogy adott esetben milyenné szeretne válni a gyermek, és a választott tevékenység is tudja formálni a gyerek egyéniségét.

Az iskolának is fontos szerepe van a helyes szabadidő megválasztásában. Nagy teret biztosíthat a szabadidős programok kínálatában, és biztonságos környezetet nyújthat. Az általános iskolás korosztálynak igen változó a szabadidő eltöltésére fordítható ideje. Ezt befolyásolja a gyermek életkora és élethelyzete is.

A szabadidő társadalmi kategóriái

A magyarok szabadidejének eltöltése olyannyira jellegzetes, hogy társadalmi csoportokat lehet létrehozni Vitányi Iván (1995) elmélete szerint. Ezt időmérleg- és szabadidő-kutatásaira alapozza.

A szociológusok két csoportot képeznek a szabadidő szempontjából. Az egyik a hagyományos értelemben vett, azaz nem munkával töltött idő, ez a free time. A másik típusú szabadidő a leisure. Ez az egyén önmegvalósítására, a szabadság gyakorlására fordított idő.

A magyarok esetében négy fő csoportot lehet megkülönböztetni a szabadidő eltöltésének tekintetében (Tibori, 1995). Amit az amerikaiak low brow-nak neveznek, az Magyarországon a passzív csoportnak felel meg. Ide azok tartoznak, akik a legszükségesebb dolgokat végzik el szabadidejükben az otthonuk körül. Ezután a tévézéssel töltik ki idejüket.

A második csoport tagjait rekreatívoknak nevezhetjük. Őket stabil életforma jellemzi. Szabadidejükben felüdülnek, ők az elsődleges fogyasztói a tömegkultúrának.

A harmadik csoport az amerikai kultúrában a mindenevő kategória. Ők a hazai terminológiában az akkumulatívok. Ide a szellemi munkát végző, harmadik szektorbeliek tartoznak. Felszínes tudásuk van, mert minden iránt érdeklődnek, ezért csak felszínes az ismeretük. Nem fanatikus követői egyetlen egy tevékenységnek, vagy hobbynak. Nem megszállottak.

A negyedik csoport a magyar inspiratív, amely az amerikai high-brow-nak felel meg. Többségében értelmiségiek és kisebb arányban értelmiségi jellegű magatartást mutatók. Jellemzi őket a magas kultúra fogyasztása. Szabadidejüket gyakran töltik önképzéssel, önfejlesztéssel.

Az előző kategóriákról tehát elmondhatóm hogy egyaránt jelen van az amerikai és a magyar kultúrában egyaránt. Eltérés az arányokban mutatható ki. Az inspiratív kategória mind a két kutatás alapján közel egyforma arányban áll. Ez azt mutathatja, hogy az értelmiségi magatartás, és a kulturálódás iránti igény az anyagi jóléttől független. (A pontos adatokat a tanulmány nem részletezi.).

Igazán nagy eltérést a legkevésbé érdeklődő csoport, azaz a passzív csoport arányánál figyelhető meg. Magyarországon sokkal nagyobb arányban figyelhető meg a szabadidő szegényes eltöltése.

A középréteg ez által hazánkban sokkal vékonyabb, míg az Amerikában a stabil életvitelű tömeg a társadalom bázisa. Ez a négy csoport megfeleltethető a gyermekek csoportjainak is, hiszen a vizsgált korosztály szabadidejét még nagyrészt szülei tevékenységei, és lehetőségei befolyásolják.

Felnőttoktatás – andragógia

A pedagógia – neveléstudomány életkorok szerint felosztásában az andragógia, a felnőttoktatás jelentős terület. Az élethosszig tartó tanulás („lifelong learning”) folyamatában alapvető fontosságú, hiszen a felnőttek nevelésének és önnevelésének, tanításának, önképzésének alapelveit összefoglaló elmélet és a hozzá kapcsolódó gyakorlat (Benedek, Csoma & Harangi, 2002).

Interdiszciplináris jellegű, a szociológia, szociálpszichológia, szervezéstudomány, a közgazdaságtan, a politikatudomány, a filozófia és a történettudomány lehet kapcsolódó terület, mindazon által, hogy a művelődés és a neveléstudomány része.

A nevelés leglényegesebb eleme – bármilyen szintéren, bármilyen szervezeti keretek között és bármilyen életkorban is folyik – az értékek közvetítés és teremtése. Az értékrendszer válsága azonban napjainkban sok kérdést vet fel e témában, nagy a bizonytalanság (Bábosik, 1993).

Az egészséges életmód magatartásformáit elemezve megállapítható, hogy fő cél az egészség fenntartása, megőrzése. Mindez egybevághat a rekreációs tevékenységek végzése céljával, úgy, mint a mentálisan, fizikailag és szociálisan egészséges, optimálisan cselekvőképes, boldog, betegségtől mentes életvitel folytatásával. Az egészség fenntartását szolgáló magatartásformák közül elsősorban a mozgást kell kiemelni. A mozgás végigkíséri életünket, szerepe meghatározó a kisgyermek testi, lelki, szociális és értelmi fejlődésében is. Elsődleges feladat a mozgás megszerettetése, mindez a szülők és a kisgyermekkel foglalkozó pedagógusok (óvónők, tanítók, edzők, tanárok) számára kihívás. Már ebben az életkorban (kisgyermekkor, serdülőkor) ill. a későbbi életkorokban is a motiváció, mint a mozgásos cselekvések végzésének alapfeltétele, jelenik meg. A motiváció pedig nem más, mint a szükségletek – mozgás iránti nagyfokú szükséglet kisgyermekkorban – beépítése a napi tevékenységrendszerbe (Bábosik, 2004).

A mozgás beépítés a hétköznapi tevékenységrendszerünkbe azonban csak akkor lehet sikeres, ha az iskolai testnevelésórák elsősorban nem teljesítmény – orientáltak, hanem mozgás – orientáltak. Természetesen nem tévesztjük szem elől azt a tényt, hogy a testnevelés és a sport kiválóan alkalmas a teljesítésre, a teljesítmények kérésére, viszont ha az értékelés differenciálás nélkül az egyéni teljesítőképesség figyelmen kívül hagyásával történik, akkor sajnos nem érhetjük el célunkat, a mozgásos tevékenységek szinte mindennapos végzését.

Azt sem téveszthetjük szem elől, hogy az egészséges életmód vitelének vannak egyéb elemei is, ezt azonban már a nevelési területek között tárgyaljuk, mint az egészségnevelés egyik feladata.

A nevelés fogalma

A nevelés olyan értékátadó, értékrendszert kialakító, fejlesztő folyamat, melynek célja, hogy az egyént életfeladatai megoldására képessé tegye. Csak az emberre

jellemző tevékenység, történeti jellegű, nemzeti jellegű, tudatos, tervszerű, szervezett, fejlesztő hatású, bipoláris (kétirányú) folyamat (Czike, 1996).

A nevelés területei: *testi*, értelmi, érzelmi, erkölcsi, esztétikai, *egészség*, környezeti, állampolgári, multikulturális és médianevelés. A testi nevelés a testi fejlődés elősegítésére irányuló pedagógiai tevékenységek összessége: testnevelés, testápolásra vonatkozó, ismeretek, szokások, testi önfejlesztés.

Az egészségnevelés tudatos egészségfenntartó és egészséget erősítő viselkedésmódok kialakítása, elemei: a mozgás és sport, az egészséges táplálkozás, a mentálhigiéné, ill. a szenvedélybetegségek elkerülése.

A testi nevelés és az egészségnevelés szorosan összekapcsolódó nevelési területek. Az iskolai egészségnevelést több szinten is értelmezhetjük: legfontosabb „helyszíne” a testnevelési óra. A táplálkozás – iskolai közétkeztetés, az addikciók – dohányzás, drog, alkohol – kerülése és a lelki egészség megteremtése, ápolás szintén e témakörhöz sorolandó.

Az egészségfejlesztés tágabb értelmezésben tartalmazza az egészségnevelést, az egészség – felvilágosítást, az mentálhigiénét, az egészségfejlesztő szervezetfejlesztést és az önsegítést. Mindezeket összefoglalva nemterápiás egészségjavító módszereknek nevezhetjük. Az egészségfejlesztés színterei lehetnek az oktatási – nevelési intézmények, a munkahelyek, és a települések. Az egészségnevelés, mint nevelési terület, az iskolákra, mint színterekre összpontosul (Pál et al., 2005).

A prevenció színterei közül (primer, szekunder, terciér) a primer prevenció, mint védekező stratégia, a betegségek megelőzésének egyik fontos eszköze az iskolai egészségnevelés tartalma. A primer prevenció elemei többek között a védőoltások, az egészséges táplálkozás, a káros magatartási szokásoktól való tartózkodás és a rendszeres fizikai aktivitás, testmozgás is.

A nevelés fontos területe a testi nevelés, mely a testi fejlődés elősegítésére irányuló pedagógiai tevékenységek összessége: testnevelés, testápolásra vonatkozó, ismeretek, szokások, testi önfejlesztés. *Iskolai megvalósulási színtere a testnevelési óra*, szorosan együttműködve az iskola – egészségügyi rendszerrel. A rendszer által feltárt jelenségek és a testnevelési órák adta lehetőségek egymásra vonatkoztatásában lehet az eredményesség kulcsa (Meleg, 2002). Így érzékelhetővé válik a különböző nevelési területek szoros kapcsolat.

Összefoglalás

E tanulmányban próbáltuk a teljesség igénye nélkül bemutatni azt a sokrétű kapcsolatrendszert, mely a rekreáció és a neveléstudomány között fellelhető. Az egyes érintkezési pontok mentén haladva ismét bebizonyosodik a sporttudomány interdiszciplináris és egyben multidiszciplináris jellege. A szabadidővel és annak pedagógiájával részletesebben foglalkoztunk, a felnőttoktatás – mint a neveléstudomány életkorok szerinti területe – keretein belül megemlítésre került a konstruktív életvezetés, mint nevelési érték. Az egészségfejlesztés és az egészségnevelés is fontos érintkezési pont a rekreáció és a neveléstudomány között, de részletesebb bemutatása egy másik tanulmány keretei között lehetséges.

Irodalomjegyzék

- ANDORKA Rudolf (2003): *Bevezetés a szociológiába*. Budapest: Osiris.
- BÁBOSIK István (1999): *A nevelés elmélete és gyakorlata*. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó.
- BÁBOSIK István (2004): *Neveléstudomány*. Budapest: Osiris.
- BÁNHIDI Miklós (2007): Rekreatológia a tudományok rendszerében. In *Életmód-szabidő – rekreáció, Sporttudományi konferencia* (pp. 11-12). Szombathely, 2007. május 30.
- BENEDEK András, CSOMA Gyula, & HARANGI László (szerk.) (2002): *Felnőttoktatási és -képzési lexikon*. Budapest: Magyar Pedagógiai Társaság, OKI Kiadó, Szaktudás Kiadó Ház.
- BURKALI Bernadett (2002): Fial- és felnőttkori szokásokról tényszerűen. *Hogyan*, (1), 4-5.
- CZIKE Bernadett (szerk.) (1996): *Bevezetés a pedagógiába. Szöveggyűjtemény*. Budapest: Eötvös József Könyvkiadó.
- CSÍKSZENTMIHÁLYI Mihály (2001): *Flow*. Budapest: Akadémiai.
- FALUSSY Béla (1993): Sport- és szabadidő-kultúra. In Falussy Béla (szerk.): *Társadalmi idő – szabadidő* (pp. 68-85). Budapest: KSH.
- KISS Gabriella (2006): Szabadidő-diskurzusok a XXI. század elején. *SZÍN – Közösségi Művelődés*, 11 (5), 30-32.
- KOVÁCS Tamás Attila (2004): *A rekreáció elmélete és módszertana*. Budapest: Fitness Akadémia.
- MELEG Csilla (2002): Iskolai egészségnevelés – a feladat újrafogalmazása. *Magyar Pedagógia*, 102 (1), 11-29.
- PÁL Katalin, CSÁSZÁR Judit, HUSZÁR Anikó & BOGNÁR József (2005): A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában. *Új Pedagógiai Szemle*, (6), 25-32.
- TIBORI Tímea (szerk.) (1995): *Társadalmi idő – szabadidő. A szabadidő új problémái a mai társadalomban*. Budapest: Magyar Szabadidő Társaság.
- VITÁNYI Iván (1995): Szabadidő és társadalmi átalakulás. In Tibori Tímea (szerk.): *Társadalmi idő – szabadidő. A szabadidő új problémája a mai társadalomban* (pp. 382-390). Budapest: Magyar Szabadidő Társaság.