



SAJTÓCIKK

A MOZGÁSKULTÚRA - EGÉSZSÉGGKULTÚRA ÖSSZEFÜGGÉSEI REKREÁCIÓS MEGKÖZELÍTÉSBŐL, KÜLÖNÖS TEKINTETTEL -A TANULÁS, A MUNKA ÉS A SPORT VISZONYÁRA

2013.09.30.

A cikk anyagát az UTC Szeged, zömében szabadidő sportot folytató fiataljainak szemléletalakításnak céljából állítottam össze. Célkitűzésem, hogy rávilágítsak a mozgás és az egészség, - mint kulturális értékek együttes megjelenésére, a mozgásos életmód szerepére, jelentőségére az egészségmegőrzés, a tanulás és a munkához kapcsolódó teljesítmény szempontjából.

Kiss Gábor, docens (SZTE JGYPK)

Első mozzanatként a fogalmi tisztázásokra törekszem, majd a tartalmi összefüggéseken, gyakorlati példákon keresztül világítok rá a kapcsolatokra. Így kerültek a figyelmünk előterébe: kultúra, - kulturálatlan; mozgás, - mozgásműveltség; és az egészség fogalmi.

A *kultúra* fogalmi meghatározása¹:

1. Az emberiség által létrehozott **anyagi és szellemi értékek** összessége.
2. A művelődésnek valamely területe, ill. valamely korszakban, valamely népnél való megnyilvánulása.
3. Műveltség (-i színvonal)
4. Valakinek a művelt volta, műveltsége.
5. Valaminek a kulturált volta.

A kulturáltságfogalmi ismerete mellett nem kerülhető el az ellentéte, a kultúra hiányában szenvedő, az-az **kulturálatlan** - műveletlen, faragatlan, megnevezése sem.

Míg a **mozgáskultúra**: a szép mozgás, kulturált mozgást és annak az elsajátítását jelenti, a mozgásában műveletlen, kulturálatlan személyt, - ügyetlennek, sutának minősítjük.

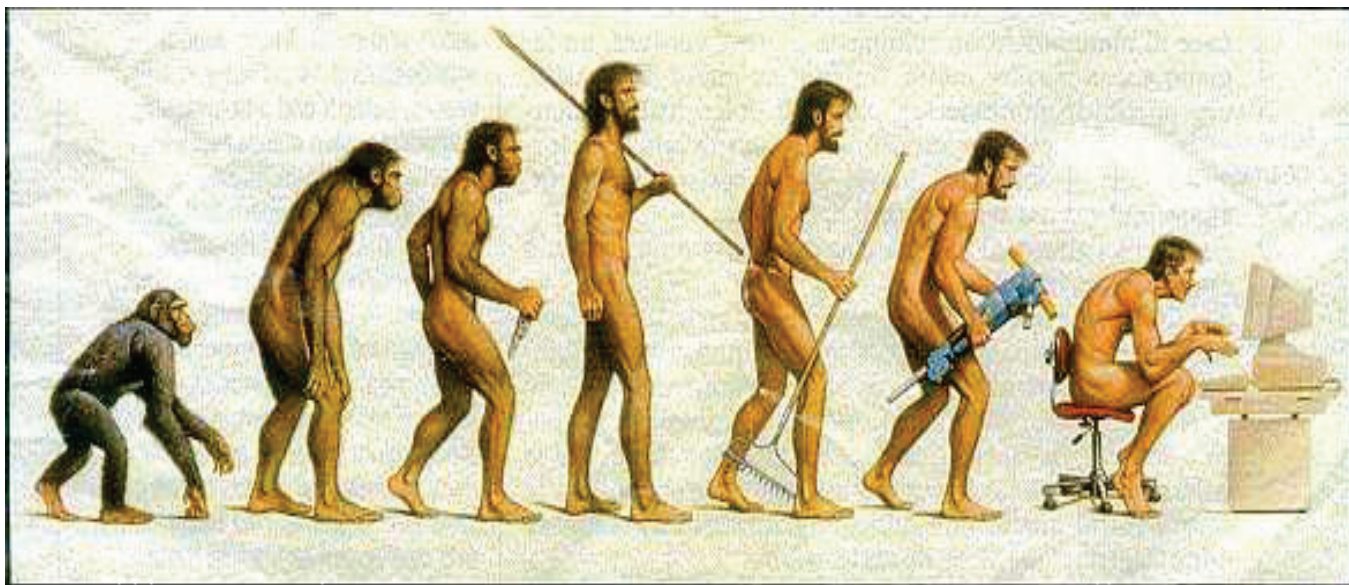
Később látni fogjuk, hogy nem csupán ezt a negatív jelzőt, tulajdonságot jelenti a mozgáshiányos, mozgásműveltség alapjaival nem rendelkezők esetében, - annál sokkal többet, rosszabbat!

Az **egészség**: Az életműködés zavartalansága, a szervezet, ill. a szervei betegség nélküli állapota. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) meghatározása szerint a teljes testi, szellemi és szociális jólét állapota, nem csupán a betegség, ill. a testi nyomorúság, hiánya.

¹ Magyar, LAROUSSE, Enciklopédikus szótár, Akadémia kiadó, Budapest, 1992

Alapvető emberi, ill. természeti **érték**; a testi, szellemi és lelki működések egyensúlyának következtében áll fenn. Előbbiek feltétele személyek kapcsolatának harmóniája (társadalmi, szociális feltétel) él a természeti környezettel való kapcsolat harmóniája (ökológiai feltétel).

Ezért az egészség közös felelősség, amelyre a társadalomnak neveléssel és jó példával kell felkészíteni a fiatal nemzedékeket.



Somewhere, something went terribly wrong

Forrás: Kovács Tamás Attila: A rekreáció főbb irányzatai c. tanulmányából / Magyar Sporttudományi Szemle 2007/2

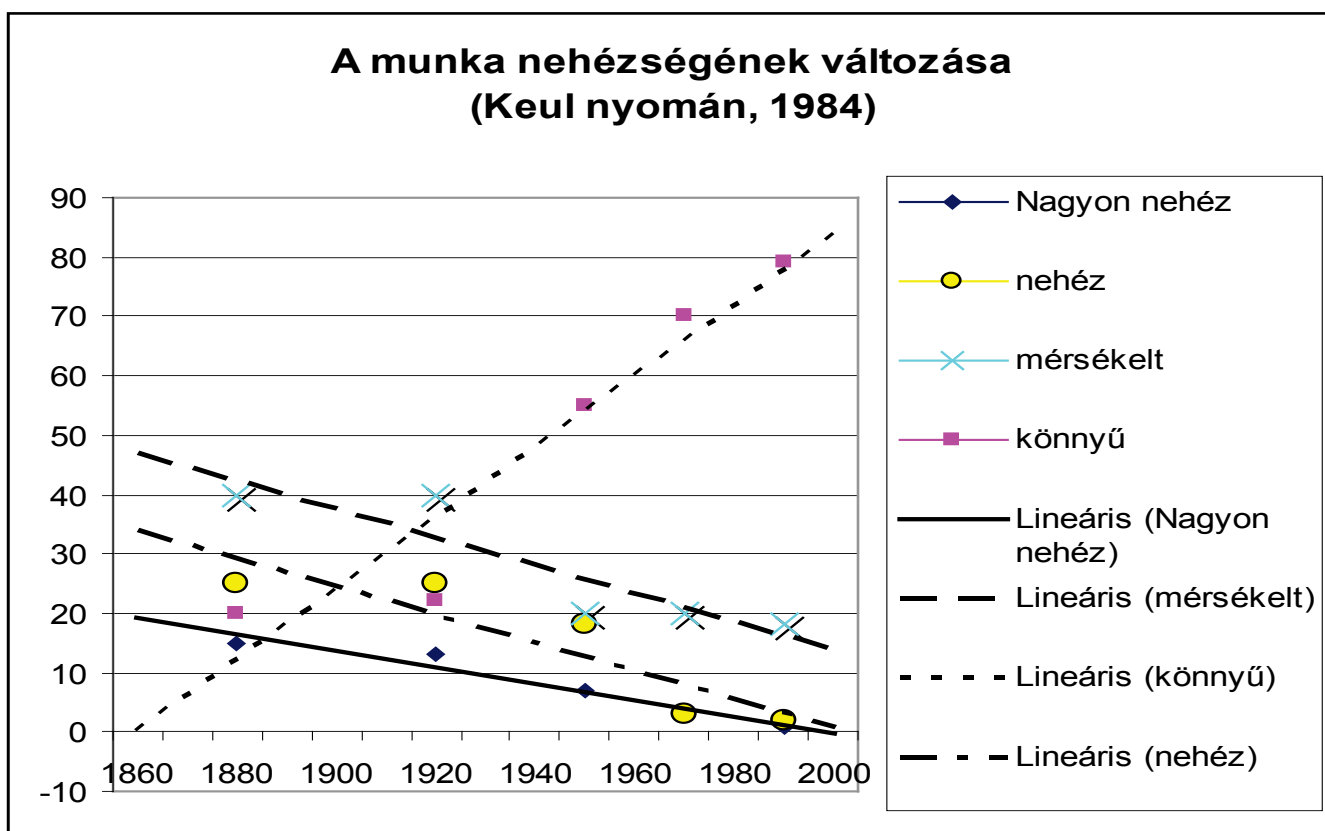
A múlt kódjai, - az örökségünk

A mai emberi élet viszonylataiban hordozzuk elődeink nagyon kemény, szorgos és egyre racionálisabbá váló fizikai aktivitására és a kialakuló gondolkodásra épülő genetikai kódját. Eigen² és munkatársai rájöttek arra, hogy a genetikai kód az első sejtekben, már 4 milliárd évvel ezelőtt is létezett. Tehát az első sejt megjelenéséhez egy milliárd év sem kellett, de ahhoz, hogy az egysejtű élőlénytől eljussunk az emberi szervezethez, további 3 milliárd évre volt szükség. Így könnyebben belátható, hogy e precíziós szerkezet, mint az emberi szervezet, mily bonyolult mechanizmusok útján működik, s a megfelelő működés - az egészség - fenntartása 3 milliárd év alatt kialakult, komplex folyamatok összességének eredménye.

Az egészség fenntartása a mozgás mennyiségi és minőségi mutatóinak és a vele egyensúlyban tartott táplálkozásnak köszönhető. A munkaformák jelentős átalakulását tapasztaltuk az elmúlt évtizedekben és tapasztaljuk napjainkban, melynek legjelentősebb tényezője a fizikai aktivitás csökkenése. Természetesen a nehéz

²Eigen, M - Winkler, R: A játékBp. 1981

fizikai munka, gépeknek történő „átadása” számunkra jó, de az emberi szervezet továbbra is igényli – ezt **genetikai kódjai határozzák meg** – a kellő mennyiségű mozgást, fizikai aktivitást.(1. grafikon) Sajnos ez az igény még nem tudatosult sem az egyén, sem a társadalom viszonylatában. Ennek következtében jelentős deficit állt be társadalmi szinten is a mozgásműveltség, - mozgásintelligencia, következésképpen az egészségmagatartás területén is. Ezek a kultúraterületek is az öröklött tényezőkn, hagyományokon túl a tanulásra építhetők. Itt van jelentős szerepe a rekreációnak, a rekreációs szemléletű életvitelnek, melyet a családban, az iskolában, a sport és művészeti klubokban, stb. alapozhatunk meg.



1. grafikon: A munka nehézségének változása (Keul, 1984) forrás: ...Bucsi Gellértné,³

A munka világában bekövetkezett dinamikus változásoknak köszönhetően, az 1750 - Ipari forradalom; 1880 – Technikai forradalom; - 1960 Informatikai forradalom – jelentősen megváltozott a munkához kapcsolódó fizikai aktivitásigény, melyet a polgári társadalmakban jó hatásokkal váltott fel a rekreáció, a sport. Hazánkban a sokáig fennmaradt feudális viszonyok közepette ugyanez nem alakult ki, ma sincs kultúrája. A szabadidő eltöltésének jellemző szerkezetét mutatja az 1. táblázat, mely sajnos napjainkra is jellemző.

³ Bucsi Gellértné: Rekreáció, - oktatási anyag - CD -n

A 18-60 éves népesség átlagos napi időbeosztási szokásainak változása (perc)

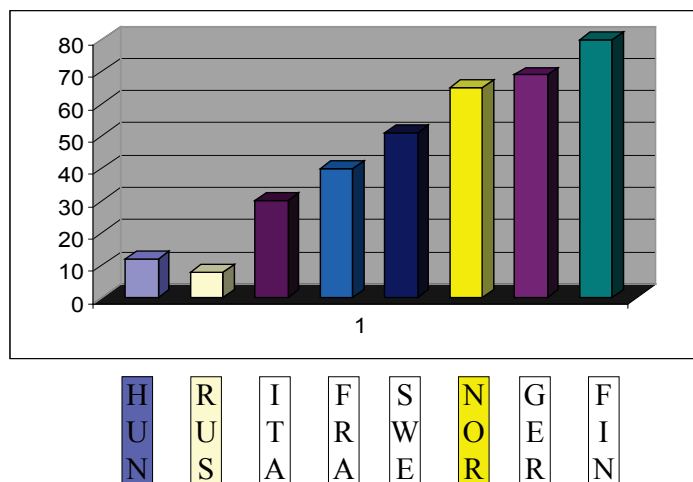
	FÉRFIAK				NŐK			
	1963	1977	1986	1999	1963	1977	1986	1999
Olvadás, Tanulás	54	47	50	26	30	26	39	24
Rádió-, magnó-, lemez hallgatás	24	8	6	7	18	3	2	3
Tévénézés	24	95	111	149	24	85	101	140
Kulturális és sport rendezvények	6	6	5	5	6	3	3	3
Társas szabadidő	54	58	56	52	48	39	42	44
Séta, kirándulás	6	13	12	18	6	10	6	10
Egyéb	6	7	3	7	24	22	198	4

Falussy Béla, 2002

1. táblázat, forrás Falussy, 2002.⁴

A lakosság rekreációs aktivitása

TAFISA - 1998



2. grafikon, A lakosság rekreációs aktivitása. Forrás: TAFISA⁵

⁴Falussy Béla: Társadalmi-gazdasági trendek a népesség időfelhasználásában. = Statisztikai Szemle, 2002 / 9. (80. évfolyam). 847-868. p.



A mozgás – a testbeszéd ma is az ember legfőbb információ közvetítő és örömszerzési lehetősége!

A kognitív és érzelmi reakcióink megjelenései is a szomatikum „jelzésein” keresztül érvényesülnek. Jól érzékelhetően a munka, művészeti teljesítmény, sport, egészség - betegség, megjelenési viszonylatai is ezt igazolják.

Az emberré válás folyamatának vizsgálatai szerint: - **elődeink az emberi fejlődés során megalapozták:**

- A számunkra, az egészség megtartásához szükséges mozgás mennyiségét, minőségét
- A gondolkodást, a tudatos cselekvést, mint egyedül az emberre jellemző jegyet,
- A fejlődés/ leépülés tendenciáit - születéstől – az öregkorig
- A szervezet működésének menetét,
- A mozgás mennyiségét és a hozzá kapcsolódó pihenés arányait
- A mozgás mennyisége és a táplálék bevitel összhangja vonatkozásaiban

A kultúra részeként, a kulturáltság fokmérőjeként vizsgálhatjuk a táplálkozást, annak összhangját a mozgás mennyiségi mutatóival. A fejlett világ táplálékforrásokat biztosító biztonsága, és az öröklött raktározási kényszer a szervezetben nincs összhangban. Ennek eredményeként súlyos obesitas problémát jelent, a népesség növekvő arányában jelenik meg. Különösen nagy gondot jelent az egyre fiatalabb korosztály érintettsége. A pécsi iskolások körében végzett reprezentatív felmérés szerint 1983-84-ben a kövérség előfordulási gyakorisága 12% volt, 1993-94-ben pedig már 16%-ra emelkedett.⁶ Az Egyesült Királyságban 1996-ban a 6 éves korosztály 22%-át találták túlsúlyosnak (>85% a testtömeg index, azaz BMI: testsúly/testmagasság a négyzetben = kg/m²) és 10%-át (>95% a BMI) kövérnek, a 15 éves korosztályban ezek a számok 31%-ra, illetve 17%-ra emelkedtek.⁷

A hazai mutatók még elkésőbbek, a mozgáshiányos életmódhoz kapcsoló betegségi és halálzási mutatóink tekintetében vezető szereppel bírunk az EU felmérései alapján.

Értékteremtők: munka, rekreáció - egészség

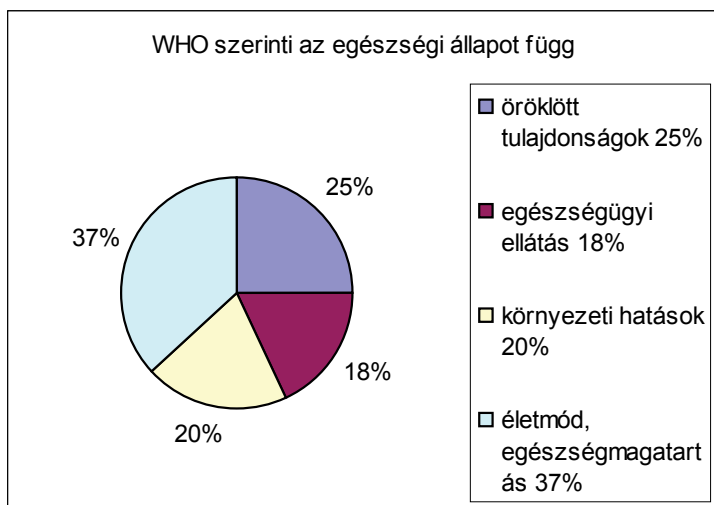
A WHO kimutatásai szerint az egészségi állapot legjobban az egészségmagatartástól, az életmódi szokásoktól függ.(2. ábra)

⁵Trim and Fitness International Sport forAllAssociation / A szabadidősport világszervezete

⁶ Molnár D: Kommentár Gyermekgyógyászati Szemle 1999; 4: 41-42

⁷Sokol RJ: The chronicdisease of childhoodobesity: The sleepinggiant has awakened J Pediatr 2000; 136: 711-3. in: Dr.

Sallai Ágnes: Gyermekkori obesitás <http://www.medlist.com/HIPPOCRATES/III/5/285.htm> 2008. 02. ¹².



1. ábra Az egészségi állapot összetevői a WHO szerint.

Ezen a területen legszembetűnőbb az életvitelünkbe illeszkedő – többnyirejelentősen kimaradó – mozgásmennyiség hiány! A felelősség és az érdekltség egyaránt megoszlik: az állam – a munkaadói kör és a munkavállaló között.

Az érték előállításának résztvevői egyaránt érdekeltek a személyes és, vagy a közösségi haszon mind magasabb szintű előállításában. Az érték előállítás csak az erőforrások megfelelő hasznosításával jöhet létre. A munkához kapcsolódóan elfogadott, hogy csak befektetett pénz, idő, energia, stb. mozgósításával lehet eredményessé tenni.

A munka értékteremtő tevékenység.

Az érték előállításának résztvevői	A munkából származó eredmény
Munkavállaló	Önmegvalósítás, létfenntartás
Munkaadó	A profit megteremtése, növelése
Állam	A társadalmi célok megvalósítása, az újra felosztott bevételekből

1. táblázat

Ugyanakkor a rekreációval kapcsolatban ez az álláspont még nem alakult ki Magyarországon. „A rekreáció a jó közérzet, jó-érzés, jól-lét, a minőségi élet megteremtését szolgálja, miközben a rekreálódó felüdülését, felfrissülését és szórakozását is eredményez”(Kovács,2007)

A rekreáció értékteremtő tevékenység. Fajtái sokrétű megközelítést mutatnak: pihenés, kreatív szabadidőtöltés, szellemi rekreáció, fizikai rekreáció, - egészen a sport-rekreációban megjelenő mozgásformáig.



A rekreáció, mint befektetés eredményeként elkönnyvelhető:

- visszaállított, megnövekvő munkabírás
- növekvő jövedelem
- több szabadidő
- kevesebb baleset, betegség
- csökkenő táppénzes napok száma
- növekvő fogyasztás
- magasabb életminőség, - életkor, stb.

A munka és a rekreáció kapcsolata

A munka, a tanulás és a rekreáció megfelelő viszonyát mutatja a tartós, minőségi és mennyiségi mutatóit tekintve magas szintű munka, és tanulmányi teljesítmény. A sikeres munkavégzés hatékony energiafelhasználással, egységnyi idő alatt nagyobb értéket teremt, nő a haszon, a szabadidő.

A rekreáció értékteremtő tevékenység.

Az érték előállításának résztvevői	A rekreációból származó eredmény
Munkavállaló	nő a munkateljesítmény, egyéni érdeke, - felelőssége
Munkaadó	érdeke, a munkaerő magas szintű kiaknázása válik lehetővé
Állam	az állam bevétele nő, - befizetett járulékok, csökkenő EÜ kiadások, növe fogyasztás

2. táblázat

A mozgás – a testbeszéd a legfőbb információ közvetítő és örömszerzési lehetőség!

Megfigyelhetjük, hogy a kognitív és érzelmi reakcióink megjelenései is a test (szomatikum) „jelzésein” keresztül érvényesülnek. Lehet ez a terület a munka, művészeti teljesítmény vagy sport. Sőt a válaszok megjelenhetnek az egészség, kiváló teljesítő képesség, vagy fordítva a rossz közérzet, csökkenő munka teljesítmény, sőt – betegség, és a legrosszabb esetben halál szintjén is.

Mi az alapja az adaptív változatosságnak az emberi viselkedés jellemzőiben?

Genetikai differenciálódás. A párválasztás ebben a tekintetben meghatározó tényező, s nem kell szégyellnünk, mi mindannyian megnézzük, megcsodáljuk, s ha tehetjük a csinos, harmonikus mozgású egyedeket választunk. A fennmaradásunkat a természetes és a szerzett immunitás biztosítja.

Kulturális differenciálódás - szülő, iskola, munkahely,.....

A génkultúra differenciálódása - a genetikai kód meghatároz folyamatokat, tehát nem mindegy milyen „minőségű” örökítő anyagot viszünk tovább. Az elődeink kemény, fáradságos munkával kialakított - fizikai aktivitásra,



gondolkodásra, táplálkozásra és pihenésre – alapozott, ezek egyensúlyára építő életvezetését, tartósan egyik elem rovására sem lehet felbontani. Ha mégis, az az egészség elvesztésével jár együtt.

Az egyének nagy hányadának reprodukív sikerét rongáló kulturális gyakorlatok nem folytathatók a végtelenségig!

Az egy értelműen megfigyelhető, hogy miképpen az urbanizáció – pozitívuma a javuló életminőség és esély a jobb, egészséges életre. Ugyan itt, a negatív oldalon viszont felsorolhatóak az egyoldalú munka, környezetkárosító hatások és mindezek következtében jelentkező egészségvesztés, mint pl.: diababetes, hipertónia, arterioclerózis, rák, stb. További negatív jelenség, hogy a testi inaktivitás gyakran lelkiel is társul – depresszió!

Milyen kitörési lehetőségünk van a testi-lelki inaktivitás köréből:

Fizikai aktivitás, sport, sport-rekreáció!

Mindennek motivációs bázisát a tudatosság adja, valamint a mozgás örömeinek fenntartása a gyermekkort követően is, mely a szokásokon keresztül egész életünk során pozitív eredményekkel segíti a tanulmányi, majd a munkateljesítményünket.

A sajtócikk „Az Újszegedi Torna Club Komplex Egészségre nevelő és szemléletformáló programja az U12-19 és felnőtt korosztály részére” című pályázat (Projektazonosító: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1043) „A lakosság rendszeres testmozgását elősegítő szabadidős programok megvalósítása, melyek hangsúlyt helyeznek az energia-egyensúlyra-kivéve: technikai sportágakkal, extrém sportokkal, versenysporttal összefüggő programok” témakörében került megjelentetésre.

Projektcím: Az Újszegedi Torna Club Komplex Egészségre nevelő és szemléletformáló programja az U12-19 és felnőtt korosztály részére
Pályázati azonosító: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1043
Kedvezményezett: Újszegedi Torna Club
E-mail: info@utclub.hu.hu
Web: www.utclub.hu

