

ESZTERHÁZY KÁROLY EGYETEM
NEVELÉSTUDOMÁNYI DOKTORI ISKOLA

**AZ ISKOLAI SPORTTANFOLYAMOK
MOTIVÁCIÓS HATÁSA A FELNŐTTKORI
EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA
SZLOVÁKIÁBAN**

HABILITÁCIÓS ÉRTEKEZÉS TÉZISEI

PaedDr. Dobay Beáta, PhD.

Eger, 2021

ESZTERHÁZY KÁROLY EGYETEM
NEVELÉSTUDOMÁNYI DOKTORI ISKOLA

**AZ ISKOLAI SPORTTANFOLYAMOK
MOTIVÁCIÓS HATÁSA A FELNŐTTKORI
EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA
SZLOVÁKIÁBAN**

Tartalomjegyzék

<i>Bevezetés</i>	4
<i>1 Célmeghatározás</i>	5
<i>1.1 A természetben végezhető sporttevékenységeinek jelenléte a Szlovák Állami Oktatási Programban</i>	5
<i>1.2 Az iskolai sporttanfolyamok hatása a felnőttkori egészséges életmód szokásaira</i>	9
<i>1.3 Egészséges életmód jelentősége a fizikai aktivitás tükrében</i>	10
<i>1.4 Sporttevékenységek a szlovák felnőtt lakosság körében</i>	11
<i>A szerző tudományos tevékenységének adatai a habilitációs értekezés témájához kapcsolódóan</i>	15
<i>Publikációk a habilitációs tézis témájában</i>	15
<i>Tudományos előadások a habilitációs értekezés témakörében</i>	16

Bevezetés

„A természet velünk szemben előnyben van, mert
létezhet mi nélkülünk,
de mi nem létezhetünk nélküle.”
(Jaromíra Kolářová, 2015, 66 o.)

Az egyetem elvégzése után Szlovákiában testnevelő tanárként dolgoztam különböző iskolafokokban, ahol már 1984 óta szervezek sportcélú tanfolyamokat. Ezeken keresztül ismerkedhettem meg Szlovákia különböző gazdag természeti adottságaival, az itt létesített turisztikai infrastruktúra előnyeivel és hátrányaival. Az munkámból kifolyólag az iskolai tantervek előírásai teljesítéséhez feladatomból volt a természetben végezhető sporttevékenységek megszervezése egy- vagy többnapos sporttábor, vagy iskolai kirándulások formájában. Ide tartoztak a természetjárással egybekötött tanfolyamok, a természetiskolai (erdei iskola), turisztikai (természetjárás) táborok, úszótanfolyamok, téli sportok (sítanfolyam), az „ember- és természetvédelmi” (branné cvičenie) tanfolyamok (korábban honvédelmi tábor). Saját tapasztalataim alapján rájöttem arra, hogy ezek a sporttanfolyamok nemcsak a gyermekkori élmények szintjén maradnak meg, hanem a későbbiekben a felnőttkori üdülésekre és az egészséges életmódra vezetésben is hatással vannak. Ezek mind befolyásoló tényezőkként jelenhetnek meg a felnőttkori egészség megalapozására. Felsőoktatási szakemberként, fejlesztő pedagógusként fontos kérdésként jelent meg munkámban, hogy az iskolai képzések során átélt pozitív érzelmi hatások miként jelentkeznek a felnőttek életvitelében, a gyermekkori táborok pozitívan befolyásolják-e későbbi utazási szokásaikat, melyek kihatással vannak az egészséges életmód megalapozására a családon belül is. Kutatóként kíváncsivá tett, hogy a gyermekkorban sporttevékenységet végző fiatalok a későbbiekben az üdüléseik során keresik-e azokat a helyszíneket, ahol sporttevékenységeket űzhetnek. Amennyiben eme hatások bizonyíthatók, akkor az iskolai tantervekben, az egészség fejlesztési koncepciókban is nagyobb figyelmet kell fordítani a gyermekkori utaztatások milyenségére. Gyakorlati tapasztalataim során jól érezhettem, hogy mennyit fejlődött

a turizmus országunkban (Szlovákiában), milyen jellegű fejlesztések történtek, amelyek hatással lehetnek az egészségre is. Az iskolai programokban amúgy is jelenlevő sporttanfolyamok mennyire változtatták meg az után, hogy az állam (Szlovákia) hathatós támogatással járul hozzá 2015 óta.

„A mozgás sok mindenre gyógyszer. De nincs olyan orvosság, amely a mozgást helyettesítené.“ (görög mondás).

A tanterv által adott sporttevékenységek a testi nevelésben egyik legfontosabb feladata az egészséges életmódra való nevelés, a testi képességek kibontakoztatása, és a zökkenőmentes mozgásfejlődésének folyamata. Minél több természetben üzhető sporttevékenységgel, mozgásfajtaival, sportággal, testnevelési játékkal ismertetjük meg az embereket, annál inkább fejlesztjük a motoros, kognitív és az affektív tanulási képességüket.

1 Célmeghatározás

Dolgozatunk célja, hogy a Szlovákia sport és testnevelés tantervében megfogalmazott sporttanfolyamok realizálásának és hatásvizsgálatának eredményeivel rá mutassunk az egészséges életmód nevelésének egyik attitűdjére, mely kihatással van a felnőttkori egészséges életmódra. Hozzájárulunk a neveléstudomány rendszeréhez, mely integrálja az egészséges életmódra nevelés jelentőségét. Egyben egy lehetséges interdiszciplináris modell kialakítását a sporttanfolyamok eredményeinek tükrében.

1.1 A természetben végezhető sporttevékenységeinek jelenléte a Szlovák Állami Oktatási Programban

Szlovákia sportturizmus tömegbázisát véleményünk szerint mind a mai napig az iskolás korosztály alkotja. Ez onnan adódik, hogy az iskolai tantervek kötelezően választhatóan írják elő a sporttáborok szervezését, ezért fontosnak tartottuk, hogy részletesen elemezzük

(dokumentumelemzés) az állami oktatási programot, dokumentumokat (tanterveket, ISCED), az iskolai korcsoportonkénti eltéréseket, annak egymásra épülését tematikus egységenként kezeli. A természetes környezetben végezhető sporttevékenységek fejlődésének szlovákiai gyökereit Comeniushoz vezetik vissza, aki felismerte, hogy a tanulókkal meg kell ismertetni a természetet. A földrajzi adottságok adta lehetőségeket az ország nagymértékben beleépíti az iskolai testnevelés tanterveibe. Az iskolai testnevelés tantervei lehetőségeket nyújtanak a pedagógusok és a tanulók számára, hogy az iskolai oktatáson belül részt vehessenek különböző sporttanfolyamokon, melyek alkalmával kialakulhat az egészséges életmódhoz való pozitív viszonyuk. A Szlovák Iskolaügy, Tudomány, Kutatás és Sport Minisztérium által előírt tantervekben a turisztika-természetjárás, sízés, úszás található meg, ezen felül még a kerékpározás, sífutás és a snowboardozás. Régmúlt hagyományokra tekint vissza az ország az egyes sportok terén, és ezt kihasználták a tantervek kialakításánál is. A sportok közül legfőképpen a túrázás, sízés és az úszás élvez prioritást (Melicher - Slezák 2000). Nádori (1986) szerint „a természetjárás a természet szeretetén alapuló testedzés, kikapcsolódás és szórakozás céljából a természetben, erdőben, mezőn végzett mozgás. Hozzásegít az egészség, a munkaképesség és az erőnlét megőrzéséhez. A szabadidő hasznos eltöltésének, a testi és lelki felüdülésnek egyik legfontosabb módja, amellyel együtt jár a természettudományos és kulturális ismeretek elsajátítása is. Természetjárás közben a közösség érdekei sokszor az egyéni érdekek fölé emelkednek, és így rendszeresen nyílik alkalom egymás segítésére és a bajtársiasság, a közösségért végzett munka gyakorlására.” (Nádori 1986, 969.p.). Az iskolákban a táborok megszervezése és az azokon való részvétel jelentős szerepet tölt be a tanár-tanuló interakciós kapcsolatában, amely kellő motiváltságot jelent a gyermekek számára a mozgással való kapcsolat kialakításában (Pukánszky 2017). A motiváció a gyermekek számára igen fontos tényező, hogy a későbbiekben, a szabadidejükben ezeket a mozgástapasztalatokat aktívan használják (Müller et al. 2007). A gondolatok további folytatása arra utal, hogy a gyermekkorban átélt pozitív hatások a felnőttkori üdülésekre, az

egészséges életmódra bizonyos fokú hatást gyakorolnak. Fontos szempont, hogy a fiatalok megszeressék a sporttevékenységeket és az életük fontos részévé váljon, hisz így később, felnőtt korukban nagyon sok betegség megelőzésében segítheti őket. A „turisztika” (magyar szaknyelvben természetjárás) egy fontos eleme a szlovákiai testnevelésnek, egy komplex tevékenység, melynek fő célja az aktív mozgás megszerettetése, az új természeti szépségek, kulturális emlékek megismerése (Ludvík 1986). Hasonló definíciót használnak Junger et al. (2002), Bendíková (2008), Žišký és mtsi. (1999), Kostencka (2007), Napierala és mtsai. (2009), miszerint a turisztikát egy speciális utazásnak nevezik, melynek része az aktív mozgás, és az ismeretszerzés. A természetben való sportolás a rekreáció területén belül az egyik leggyakrabban végzett mozgásos aktivitások közé tartozik kortól, nemtől és szociális helyzetétől függetlenül (Pach 2009). Ezeket a gondolatokat figyelembe véve alakították ki a sport és testnevelés tantervét a különböző oktatási intézmények számára. A következő ismeretek kell elsajátítani:

- úszás - alapismeretek az úszás jelentőségéről, az alapvető úszókészségről, és a szabadidőben történő úszás alkalmazásának lehetőségeiről,
- turisztika és mozgás a nyári természetben - alapismeretek a turisztika jelentőségéről, fajtáiról és módjairól, túrázás és a természetben való tartózkodás - alapvető készségek, kerékpártúra, információk a turisztika alkalmazásának lehetőségeiről a szabadidőben,
- sielés és mozgás a téli természetben - tevékenységek és játékok szánkókkal, játék a hóval és a hóban, alapismeretek a sielés jelentőségéről, alapvető sielő mozgáskészségek, információk a sielés alkalmazásának lehetőségeiről a szabadidőben,
- korcsolyázás és jégen való mozgás - csúszkálás és játék a jégen, elemi ismeretek a korcsolyázás jelentőségéről, alapvető korcsolyázó mozgáskészségek, információk a korcsolyázás alkalmazásának lehetőségeiről a szabadidőben,
- kerékpározás - elemi ismeretek a kerékpározás jelentőségéről, alapvető kerékpározó mozgáskészségek, információk a kerékpározás alkalmazásának lehetőségeiről a szabadidőben (www.minedu.sk).

Idényjellegű tevékenységek megvalósítása különféle környezetben, különféle változatokban. A szervezési formák között megtaláljuk a természetiskola (az idényjellegű sporttevékenységek aktív kihasználása a természetben különböző évszakokban), gyakorlatok a természetben (minden évfolyamban évente kétszer 4 óra terjedelemben). A korcsolyázás, szánkózás, síelés, kerékpározás olyan tevékenységek, amelyeket azokban az iskolákban lehet megvalósítani, ahol adottak erre a feltételek. További lehetőség ezeket a feltételeket kialakítani természetiskola megvalósításával például téli időszakban a téli sportokra helyezve a hangsúlyt. Az úszás kapcsán az alapfokú úszótanfolyam megvalósítása is nélkülözhetetlennek számít az alsó tagozaton (Kalinková, Kršiaková, Novotná, 2009). A természet kompetencia észlelési-motorikus területén belül található a tartalmi szunderdek között a természetben való különböző mozgás készségek megismerése, gyakorlása:

- a különböző segédeszközök használata,
- speciális és különböző specifikus mozgáskészségek megismerése, elsajátítása,
- mint a csúszkálás jégén, korcsolyázás, szánkózás, bobozás, sízés alapjai,
- vízzel való játékok megismerése- vízhez szoktatás,
- erdei környezet megismerése, mozgásos játékok elsajátítása más-más természeti környezetben (vízben, hóval, jégpályán, sípályán, túrázás közben-erdőben).

A teljesítmény szunderdek között megtalálhatjuk a specifikus célokat, mint:

- félelem és gátlások nélkül mozogni különböző környezetben (havas-, jeges-, vizes környezetben és erdőben, réten stb.),
- víz, hó, nap, szél által felfrissülni,
- megváltoztatott feltételek, vagy problémás helyzetekben elsajátítani a mozgást,
- különböző módon mozogni a természetes és mű akadályokkal szemben,
- mozgás szempontjából különböző eszközök felhasználása,

- alapvető szinten elsajátítani a speciális mozgásképességet, ügyességet,
- a közeli természetben turisztikai sétát véghezvinni.

A tanterv a kompetenciákon kívül tartalmaz három műveltségi területet, melyből a perceptuális-motoros területen belül található meg a sporttevékenységekre irányuló feladatokat, melyeket a tartalmi és a teljesítményi sztenderdek alapján tudjuk végigkísérni (www.minedu.sk, www.statpedu.sk). Ezen követelmények elsajátítása hozzá segíti a gyermekeket a természetben való mozgástevékenységek élményszerű kivitelezéséhez. A természetiskola Szlovákiában az Szlovák Állami Oktatási programból, megvalósítja a különböző oktatási területek jelenlétét. Az oktatási területek közül elsősorban a sport és testnevelés, képzőművészeti nevelés, zenei nevelés, magyar nyelv, szlováknyelv, természetismeret, honismeret, matematika, a keresztemszeti témák közül a következők jelennek meg egy természetiskolában. Ide tartozik a személyi és szociális fejlesztés, környezetvédelem, közlekedési nevelés, egészséges életmódra nevelés, néprajz, projektek készítése és bemutatása (8. ábra). Mind ezek a területek megtalálhatók egy jól megszervezett és átgondolt természetiskola kivitelezésekor.

1.2 Az iskolai sporttanfolyamok hatása a felnőttkori egészséges életmód szokásaira

Felmérést végeztünk a sporttanfolyamok hatásáról a felnőttkori üdülésekre, melyben $n=2965$ kérdőív feldolgozásával kaptunk választ a gyermekkori sporttanfolyamok hatásáról a felnőttkori sporttevékenységekre. A felmérést még az előtt végeztük, hogy 2015-től állami támogatást élveznek egyes sporttanfolyamok az iskolások számára. A felmérés eredményei alapján kiderült, hogy azon felnőttek, akik rendszeresen vagy alkalmasszerűen is sportoltak gyermekkorukban, azoknak 50,7% télen is jár belföldön üdülni. Azon felnőttek akik, rendszeresen végeztek sporttevékenységet, azok gyakrabban utaznak évente télen belföldre üdülni, ezt szignifikánsan is ki tudtuk mutatni (a statisztikai próba eredménye a következő: χ^2 értéke=45,826, $p<0,01$).

A rendszeresen sporttevékenységet végző válaszadók 62,1%-a megy évente nyaralni külföldre. Az eredmények alapján szignifikáns összefüggést találtunk a rendszeres sportolás és a nyári külföldi üdülések között (a statisztikai próba eredménye: χ^2 érték = 56,813, $p < 0,01$). Az általunk megkérdezettek körében az üdülések kiválasztásánál a tenger a kedvenc úti cél (39, 8 %), a gyakran és a kedvenc úti cél megjelölésnél a tenger után a tó, mint vízparti helyszín csak 9, 6 %-kal kapott kevesebbet. Az úszást, mit aktív sporttevékenységet feltételezve, hogy tudnak úszni több mint 85,7 5-uk válaszolta. Mivel a sport és testnevelés sport tantárgy keretén belül kötelezően választható lehetőségként találkoznak a gyermekek az óvodában az úszással – vízhez szoktatás, majd később az iskolában a tanulók úszásoktatáson vesznek részt 3. – 5. osztályban. A középiskolában, szintén kötelező egy évfolyamban úszásoktatást teljesíteniük a tanulóknak ezek a tények is hozzá járulhattak a kérdőív által kapott eredményekhez. A válaszadók aktív sportturizmusba való bekapcsolódását alátámasztja, hogy üdüléseik során nagy százalékban végeznek valamilyen jellegű sporttevékenységet.

1.3 Egészséges életmód jelentősége a fizikai aktivitás tükrében

A rendszeres mozgásos tevékenységek hasznossága tekintetében a rendszeres fizikai aktivitás legnagyobb erénye a különböző betegségek megelőzése. A megfelelő mennyiségű rendszeres mozgásos tevékenységet már gyermekkorban el kell kezdeni. Ezen szokás kialakulása végig kell, hogy kísértje az ember életét. Sajnos a jelenlegi helyzetben azt látjuk, hogy a civilizáció és urbanizáció vívmányai nagymértékben kiszolgáltatják az emberiséget, és ez által háttérbe szorul az aktív fizikai tevékenység. Rohamosan nő azok száma, akik az inaktivitás áldozatává válnak és számos civilizációs betegséggel rendelkeznek. Ez bizonyítja az a feltételezés, hogy évente körülbelül az EU-ban 600 000 halálesetet előidéz az fizikai inaktivitás (Edwards, Tsouros 2006). A 2009-es EU felmérés adatai alapján Szlovákiában a megkérdezettek 45%-a a természetben végezhető sporttevékenységeket helyezik előtérbe

(Dobay 2016). A 2010-es felmérés alapján Magyarországon 53%-a a lakosságnak soha egyáltalán nem végzett semmilyen sporttevékenységet, csak 5%-uk vallotta, hogy heti 5-ször sportolnak minimum rendszeresen (Ács et al.2011). A passzív életmód a kevés mozgás különböző betegségek táptalaját idézheti elő, mint a szív – vérkeringési rendszer betegségei (Magyarországon a halálozási statisztikának az 50% teszi ki ez a betegség (Balogh et al.2010), a diabetes és sok más szervünkre lehet negatív hatása (Pavlik 2015). Az iskolai oktatásban már egyre előtérbe kerülhet a rendszeres edzés, tanfolyamok és sportkörök formájában. A természetben végezhető sporttevékenységek számos lehetősége található meg a Szlovák Állami Oktatási Programban, de természetesen a család szerepe is nagyon befolyásolja a szabadidős tevékenységet. Kiemelkedő szerepet tulajdonítunk úgy az oktatási intézményekben, mind a családi együttlétekben, hogy a gyermekek a játékosági igényeiket használjuk ki a fejlesztésükre. A játékoságon belül a kreativitásuk is fejlődik, mely a felnőttkori életük során számos helyzetben segíti őket.

1.4 Sporttevékenységek a szlovák felnőtt lakosság körében

A sporttevékenység az egészség egyik alappillére (Ihász & Rikk 2010; Fügedi, 2009; Borbély & Müller, 2008, Bendíková, 2014). Szlovákiában epidemiológiai felmérést végeztek „IDEA Slovensko” (Dukát et al., 2007) megnevezéssel. A kutatás eredményei szerint a lakosság 46,3%-a volt tekinthető elhízottnak a nőknél ez az érték magasabb volt, 56,1%-ot tett ki. A körzeti orvosnál megjelenő nők közül minden harmadik túlsúllyal rendelkezett (34,7%). Az egészségi állapot romlása kihat a munkaképességre is. Az országban 2011-ben több mint 700000 felnőtt volt munkaképtelen, ebből 361 276 férfi és 366 034 nő, ami 1,2 %-os különbséget mutat a két nem között (Cvopová, 2012). A munkaképtelenség megelőzésénél egyik alapvető tényező lehet a megfelelően felhasznált szabadidőben végezhető rekreációs jellegű sporttevékenység. A felnőttek a rekreációjuk során önállóan saját érdekeiket képviselve választanak a rekreációs programokból. Egyben

megkívánják a sokrétű széles választékú rekreációs programok kínálatát. A családos felnőtt korosztály számára a közös élmény és együttműködés, összetartozás, egymás iránti felelősség vállalás kerül az előtérbe (Bánhidi, 2016). Ezen felül nem szabad megfeledkeznünk az aktív fizikai sporttevékenységről sem, mely az egészségünk megtartásához szükséges. Saját kutatásunkban Dél-Szlovákia három járásában (Komárom, Érsekújvár és Dunaszerdahely) végeztünk felmérést, középkorú felnőttek rekreációs sporttevékenységeivel kapcsolatban.

A felmérés során, módszerként kérdőívet alkalmaztunk, mely a Granadai Egyetem szakemberei által összeállított és validált „Mozgás és egészség” kérdőív. A kérdőívet 742 fő töltötte ki, közülük 339 férfi és 403 nő volt. Az adatok felvételét 2014-ben végeztük, majd az eredményeket 2015-2016-ban folyamatosan dolgoztuk fel. Az eredmények feldolgozásánál a chi négyzet megállapításánál a GEOGEBRA programot, a Pearson korreláció esetében az Excel és az SPSS program kalkulátorait alkalmaztuk. Kutatásunk eredményei: a kutatásban részt vevők átlagéletkora a férfiaknál $36,5 \pm 4,54$, a nők esetében $37,2 \pm 3,04$ év. A férfiak esetében testsúly $89 \pm 7,9\text{kg}$, a nőknél $65,3 \pm 6,8\text{kg}$. A férfiak testmagassága $179,6 \pm 6,3\text{cm}$ a nők testmagassága $167,9 \pm 3,2$ cm. A kutatásban részt vevők egyetemi, főiskolai és középiskolai végzettséggel rendelkeztek. Mindenki családi kötelékben élt (a családban minimum egy és maximum három gyerekkel). A kutatásban részt vevők testtömeg indexe (BMI- Body Mass Index) a következőképpen alakult: a férfiak esetében $24,9 \pm 3,1$ a nők esetében $24,6 \pm 3,9$ a WHR-index (Waist to Hip Ratio) a férfiak esetében 98-as, míg a nőknél 86-os értéket kaptunk, ami a férfiak esetében megfelelő, a nőknél egy kissé, egy értékkel túllépi a megfelelő mértéket. A mi esetünkben több férfi (45,7%, n=155), mint nő (12,2 %; n=49) értékeli jelenleg az egészségét kitűnőnek ez ($\chi^2=177,8421$; df=4) ami szignifikáns különbséget ($p<0,01$) mutat a két nem között ebben a kérdésben. A European Health Interview Survey (EHIS) által végzett magyarországi kutatásban a középkorú felnőttek 80%-a volt elégedett az egészségével és egészségi állapotával. A férfiak (65,2%) itt is jobbnak értékelték az egészségüket és egészségi állapotukat, mint a nők (58%) (KSH, 2015). A fizikai állapotukat kitűnőnek vallotta a

férfiak 31,5%-a (n=107), és a nők csak 9,6%-a (n=39) válaszolta ugyan ezt. Szignifikáns korrelációs kapcsolatot találtunk a férfiaknál ($r=0,8300$) és a nőknél ($r=0,7193$) is az egészségi állapot és a fizikai állapot között. Az egészségi és fizikai állapot kérdések után felmértük azokat a sporttevékenységeket, melyeket leginkább végeznek szabadidejükben a megkérdezettek. A nők esetében leginkább a táncos aerobikos tevékenységek dominálnak: a megkérdezetteknek 30,16%-a (n=122) az ilyen jellegű mozgástevékenységet végzi. Legtöbben az aerobikot választották (16,45%, n=66), majd ezt követte a kerékpározás 13,85%-kal (n=56), a zumba (13,71%; n=55), úszás (12,12%; n=49). A nőknél jellemző az olyan sporttevékenységek választása, amely a mozgás esztétikai élményét biztosítja számukra. Többen, 21,35%-uk (n=86) az egészségük megőrzésére irányuló aktivitást választottak, mint a jóga (8,8%; n=35), gyógytorna (8,08%; n=3), pilátes (4,47%; n=18). A férfiak esetében 33,49% (n=114) választotta a labdajátékokat. A legnépszerűbb a labdarúgás (16,75%; n=57), majd ezt követi a most igen divatos erősítés a fitnesztermekben (15,49%; n=53). A nőknél 2. helyen és a férfiaknál is 3. helyen a kerékpározás (15,34%; n=52) helyezkedik el (4. táblázat). Míg a futást a férfiak a negyedik (13,93%; n=47), addig a nők az ötödik helyen említették. Az úszás pedig a nőknél a negyedik helyen (12,12%; n=49), a férfiaknál az ötödik helyen (12,05%; n=41) helyezkedik el. A férfiak leginkább a labdajátékokat űzik, többet hajlandók költeni rekreációs sporttevékenységre és leginkább autóval közelítik meg a sportolásra alkalmas helyszínt. A nők leginkább egyéni, egészségmegőrző, rekreációs sporttevékenységeket választanak. A felnőttek számára mindig biztosítunk újszerű, számukra kihívást jelentő mozgástevékenységeket.

Összegzés

A munkánkban bemutatjuk a szlovák Állami Oktatási Programot, azon belül a testnevelés oktatás oldaláról. Kiemelten foglalkoztunk a természetben végezhető sporttevékenységek jelenlétére az Állami Oktatási Programon belül, annak jogi és oktatási szempontjait mutattuk

be. Bemutattuk Szlovákia földrajzi lehetőségeit a természetben végezhető sporttevékenységek tükrében, kiemelve a természetiskola és a sízés szempontjából. Kitekintettünk a történelmi háttér előzményekre is.

A XXI. század felgyorsult életvitele, és a technikai vívmányok rohamos fejlődése, arra irányítja figyelmünket, hogy az egyén egészsége annak megőrzése egy fontos feladat az oktatói intézmények számára. Amennyire tudnak segíteni a technikai vívmányok az ember életében, ha nem jól alkalmazzuk, akkor fordított helyzetet eredményezhetnek. A WHO egészség meghatározása is felhívja figyelmünket az egészséges életmódra, mely nem csak fizikai, hanem testi és szociális jólétre is irányul. A fizikai aktivitás fontossága mutatja az oktatáson belül a testnevelés tantárgy jelentőségét. A hagyományokra épülve a Szlovák testnevelés és sport tantárgy keretén belül, számos olyan lehetőséget és tevékenységet biztosít a tanulók számára, amelyek rávezetik a tanulókat az élethosszig tartó egészséges életmód egyik elemére, az aktív sporttevékenységre. A tanulók tanulmányaik során háromszor vehetnek részt államilag támogatott sporttanfolyamokon. A pedagógusok kimagasló szerepe abban rejlik, hogy segítségük által a tanulóknak kialakuljon az igény, az aktív mozgás irányában, hisz ez hozzá segít ahhoz, hogy egészségesebbek legyenek, így aktív munkájukkal a társadalom hasznos polgáraivá válhassanak. A táborok során nem csak a mozgás szeretetével találkozunk, hanem egy sokkal összetettebb gondolkodásra készítő és kreatív embereké válhatnak. Megtanulnak csapatban gondolkodni, egymásnak segíteni, mely a későbbi felnőttkori életminőségük szintjére van hatással. Az egészségnevelés egyik fő célja a megelőzés, melyre legfogékonyabbak a gyermekek, a mi esetünkben a tanulók. Belőlük lesznek a társadalom alapkövei, ezért fontos számunkra, hogy az iskolán keresztül hassunk a tanulók egészséges életmódjának kialakulására. Fügedi (2018) egészségnevelés hatásmechanizmus ábrájában jól vázolja fel a jelentőségét az egészségnevelésnek a direkt és indirekt módszerek alkalmazásával. Fontos elemnek tartja a környezeti hatásokat, s ezért tartjuk fontosnak a sporttáborok, majd a felnőttkori üdülések hatásvizsgálatait az aktív sportmozgások oldaláról.

A szerző tudományos tevékenységének adatai a habilitációs értekezés témájához kapcsolódóan

Publikációk a habilitációs tézis témájában

- 1) BÁNHIDI, Miklós, Jaromír ŠIMONEK a Beáta DOBAY. Preferred sport tourism destinations of Slovak and Hungarian tourists. *Sport Science*. Vol. 7, no. 2 (2014), p. 73-76. ISSN 1840-3662.
SCOPUS. SNIP (2013): 0,029
- 2) DOBAY, Beáta. *Az iskolai sporttanfolyamok motivációs hatása a felnőttkori rekreáció*
sporttevékenységekre Dél-Szlovákiában. 1. vyd. Komárom: Kompress, 2015. 90 s. ISBN 978-963-12-1663-9.
- 3) DOBAY, Beáta a Elena BENDÍKOVÁ. *Pohybová aktivita v životnom štýle dospelých z hľadiska zdravia*. 1. vyd. Komárom: Kompress, 2016. 104 s. ISBN 978-963-12-7613-8.
- 4) DOBAY, Gergely, Beáta DOBAY, Eszter S. FALUSI, Sándor HAJNÁ CZKI, Károly PENKSZA, Bálint LAMPERT, Gábor BAKÓ, Barnabás WICHMANN, Tibor SZERDAHELYI a Zoltán BAJOR. Effects of Sport Tourism on Temperate Grassland Communities (Duna-Ipoly National Park, Hungary). DOI 10.15666/aecr/1501_457472 *Applied Ecology and Environmental Research*. Vol. 15, no. 1 (2017), p. 457-472. ISSN 1589-1623. WoS. IF (2016): 0,681.
- 5) BENDÍKOVÁ, Elena a Beáta DOBAY. Physical and Sport Education as a Tool for Development of a Positive Attitude Toward Health and Physical Activity in Adulthood. DOI 10.13187/ejced.2017.1.14 *European Journal of Contemporary Education*. Vol. 6, no. 1 (2017), p. 14-21. ISSN 2304-9650. WoS, SCOPUS.
- 6) BÁNHIDI, Miklós, Jaromír ŠIMONEK a Beáta DOBAY. Effects of outdoor education on traveling habits of adults in Slovakia and Hungary. DOI 10.7752/jpes.2018.02107 *Journal of*

Physical Education and Sport = Citius Altius Fortius - Journal of Physical Education and Sport = The Journal of Physical Education and Sport. = Citius Altius Fortius - Journal of Physical Education and Sport Roč. 18, č. 2, Supplement Issue (2018), 731-738 [online]. ISSN 2247-8051. SCOPUS.

- 7) OLAJOS, Adorjanne Andrea; TAKEDA, Masaki; DOBAY Beáta; RADÁK, Zsolt; KOLTAI Erika. Freestyle gymnastic exercise can be used to asses complex coordination in a variety of sports, *Journal of Exercise Science & Fitness*, elfogadva 2019.november 15-én

Tudományos előadások a habilitációs értekezés témakörében

- 1) DOBAY, Beáta. Rekreačné aktivity v životnom štýle študentov UJS. In: *Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu IV.*. Ružomberok: Verbum, 2015, CD-ROM, p. 34-42. ISBN 978-80-561-0209-1.
- 2) DOBAY, Beáta. A Selye János Egyetem óvopedagógus hallgatóinak egészségről és rekreációs tevékenységről alkotott véleménye. In: *7. Nemzetközi turizmus konferencia 2015: Turizmus határok nélkül.* Győr: Nyugat-magyarországi Egyetem, 2015, CD-ROM, p. 144-153. ISBN 978-963-334-234-3.
- 3) DOBAY, Beáta. A Selye János Egyetem tanítóképzős hallgatóinak felkészítése a testnevelés oktatásra. In: *Zborník medzinárodnej vedeckej konferencie Univerzity J. Selyeho - 2015: "Inovácia a kreativita vo vzdelávaní a vede" - Sekcie pedagogických vied.* Komárno: Univerzita J. Selyeho, 2015, CD-ROM, p. 78-84. ISBN 978-80-8122-144-6.
- 4) DOBAY, Beáta. Selye János Egyetem hallgatóinak jelenlegi egészségi állapotának bemutatása. In: *A jogtudatosság, mint az egészséges életmód része.* = Právne vedomie ako súčasť zdravého životného štýlu Komárno: Univerzita J. Selyeho, 2015, CD-ROM, p. 139-141. ISBN 978-80-8122-157-6.

- 5) DOBAY, Beáta. *Mozgásos játékgyűjtemény: (óvó- és alsó tagozatos pedagógusok részére)*. 1. vyd. Komárno: Univerzita J. Selyeho, 2016. 135 s. [5,25 AH]. ISBN 978-80-8122-192-7.
- 6) BÍRÓ, Melinda, Gyula SZÉLES-KOVÁCS, Zsolt STREGOVA, István BALOGA a Beáta DOBAY. Az Olimpiák elfeledett labdajátékai = The forgotten olympics ball games. In: *Acta Academiae Agriensis: Sectio Sport - Vizsgálatok a sporttudomány területén*. Eger: EKE Líceum Kiadó, 2016, Nova Series Tom. 43 (2016), p. 199-213.
- 7) SZÖKÖL, István, Kinga HORVÁTHOVÁ a Beáta DOBAY. The Human Factor in the Teaching Process. DOI 10.21125/inted.2016 In: *INTED 2016: Conference Proceedings*. Valencia, Spain: IATED Academy, 2016, CD-ROM, p. 5425-5428. ISBN 978-84-608-5617-7. WoS.
- 8) MÜLLER, Anetta, Eszter Judit BODA, Gergely RÁTHONYI, Kinga RÁTHONYI-ODOR, Barbara BARCSÁK, Erika KÖNYVES, Melinda BÍRÓ, Beáta DOBAY a Elena BENDÍKOVÁ. Analysis of the cavebath of Miskolctapolca's brand elements and guests satisfaction. *APSTRACT*. Vol. 10, no. 4-5 (2016), p. 155-160. ISSN 1789-7874.
- 9) DOBAY, Beáta. Rekreációs sporttevékenységek a szlovák felnőtt lakosság körében. In: *Értékkeremtő testnevelés: Tanulmányok a testnevelés és a sportolás szerepéről a Kárpát-medencei fiatalok életében*. Debrecen: Debreceni Egyetemi Kiadó, 2016, P. 209-218. ISBN 978 963 318 597 1.
- 10) DOBAY, Beáta. *Mozgásos játékgyűjtemény: (óvó- és alsó tagozatos pedagógusok részére)*. 1. vyd. Komárno: Univerzita J. Selyeho, 2016. 135 s. [5,25 AH]. ISBN 978-80-8122-192-7.
- 11) DOBAY, Beáta, Karol GÖRNER a Elena BENDÍKOVÁ. A Selye János Egyetem úszótanfolyamának elemzése. In: *Zborník medzinárodnej vedeckej konferencie Univerzity J. Selyeho - 2016: "Súčasný aspekt vedy a vzdelávanie" - Sekcie pedagogických vied*. = A Selye János Egyetem 2016-os "Korszerű szemlélet a tudományban és az oktatásban"

- Nemzetközi Tudományos Konferenciájának tanulmánykötete - Pedagógiai szekciók Komárno: Univerzita J. Selyeho, 2016, CD-ROM, s. 290-301. ISBN 973-80-8122-187-3.
- 12) BODA, Eszter Judit, Anetta MÜLLER, Melinda BÍRÓ, Gyula SZÉLES-KOVÁCS, Zsuzsa NAGY, Kinga RÁTHONYI-ÓDOR, Adrienn LENGYELNÉ HARGITAI, Beáta DOBAY a Péter HIDVÉGI. A Study on Attitude to Health Among Kindergarten Children. In: *Physical Activity, Health and Prevention: International Scientific Conference – Conference Textbook of Invited Lectures*. Žilina: IPV Institute of Education, 2016, CD-ROM, s. 15-24. ISBN 978-80-972266-5-7.
- 13) SZABÓ, Péter a Beáta DOBAY. Az úszótanfolyamon résztvevő Selye János Egyetem hallgatóinak sportolási szokásai. In: *Zborník medzinárodnej vedeckej konferencie Univerzity J. Selyeho - 2016: "Súčasnú aspekty vedy a vzdelávania" - Sekcie pedagogických vied*. = A Selye János Egyetem 2016-os "Korszerű szemlélet a tudományban és az oktatásban" Nemzetközi Tudományos Konferenciájának tanulmánykötete - Pedagógiai szekciók Komárno: Univerzita J. Selyeho, 2016, CD-ROM, s. 405-412. ISBN 973-80-8122-187-3.
- 14) FODOR, Éva, László RÉVÉSZ a Beáta DOBAY. The role of Educational trails in Hungarian Recreation. In: *Physical Activity, Health and Prevention: International Scientific Conference – Conference Textbook of Invited Lectures*. Žilina: IPV Institute of Education, 2016, CD-ROM, s. 52-61. ISBN 978-80-972266-5-7.
- 15) DOBAY, Beáta. Zdravie z pohľadu realizácie rekreačných pohybových aktivít v životnom štýle dospelých. In: *Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu V.: Zborník vedeckých prác z medzinárodnej konferencie*. Ružomberok: Verbum, 2016, P. 36-43. ISBN 978-80-561-0339-5.
- 16) DOBAY, Beáta a Elena BENDÍKOVÁ. Faktor motivátorov podieľajúci sa na pohybovej aktivite dospelých. In: *Žiak, pohyb, edukácia = Scientific proceedings 2017 : vedecký zborník 2017: vedecký zborník 2017*. Marián Merica. = Scientific proceedings

- 2017 Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, 2017, S. 38-48 [print]. ISBN 978-80-223-4370-1.
- 17) DOBAY, Beáta a Elena BENDÍKOVÁ. Oblúbenosť telesnej výchovy u dospelých z retrospektívneho pohľadu. In: *Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu VI.* Andrej Hubinák. Ružomberok: Verbum - vydavateľstvo KU, 2017, S. 39-47 [CD-ROM]. ISBN 978-80-561-0434-7.
- 18) DOBAY, Beáta a Elena BENDÍKOVÁ. Leisure-time physical activities among adults. DOI DOI 10.13187/ejpe.2017.2.77 *European Journal of Physical Education and Sport = Evropejskij žurnal fizičeskoj kul'tury i sporta.* = Evropejskij žurnal fizičeskoj kul'tury i sporta Roč. 5, č. 1 (2017), s. 77-83. ISSN 2310-0133.
- 19) DOBAY, Beáta, Anetta MÜLLER a Elena BENDÍKOVÁ. Zdravie dospelých z hľadiska vybraných faktorov životného štýlu = Adult Health in Terms of Selected Lifestyle Factors. *Disputationes scientiŕicae Universitatis Catholicae in Ružomberok = Vedecké štúdie Katolíckej univerzity v Ružomberku.* = Vedecké štúdie Katolíckej univerzity v Ružomberku Roč. 17, č. 4 (2017), s. 32-39. ISSN 1335-9185
- 20) DOBAY, Beáta, Péter SZABÓ a Peter ŽIDEK. A SJE óvópedagógus hallgatóinak vízhez szoktatás módszertanáának az elsajátítása egy úszótanfolyamon belül. In: *Zborník medzinárodnej vedeckej konferencie Univerzity J. Selyeho - 2017: "Hodnota, kvalita a konkurencieschopnosť - výzvy 21. storočia" - Sekcie pedagogických vied.* Komárno: Univerzita J. Selyeho, 2017, CD-ROM, s. 28-36. ISBN 978-80-8122-222-1.
- 21) DOBAY, Beáta, Péter SZABÓ a Peter ŽIDEK. The Netfit results of J. Selye University Students. In: *Šport a veda: Zborník vedeckých a odborných prác 2017.* Komárno: Univerzita J. Selyeho, 2017, CD-ROM, s. 74-80. ISBN 978-80-8122-215-3.
- 22) DOBAY, Beáta, Péter SZABÓ a Peter ŽIDEK. Prieskum športových činností študentov Univerzity J. Selyeho = General survey of sporting youths at J. Selye University. In: *Športová*

- veda v pohybe: Zborník abstraktov z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou.* Komárno: Univerzita J. Selyeho, 2017, CD-ROM, s. [1]. ISBN 978-80-8122-209-2.
- 23) BÍRÓ, Melinda, Andrea LENTÉNÉ PUSKÁS, Beáta DOBAY a Anetta MÜLLER. Az észak-alföldi fürdők szerepe a wellness turizmusban = Role of the north great plain baths in the wellness tourism. *Válogatott tanulmányok a sporttudomány köréből.* Sz. 1 (2018), p. 38-49. ISSN 2631-0910.
- 24) LENTÉNÉ PUSKÁS, Andrea, Melinda BÍRÓ, Beáta DOBAY a József Márton PUCSOK. A szabadidő sportolás kínálati elemeinek, és szolgáltatásainak vizsgálata Magyarország Észak-Alföldi régiójának szállodáiban = Explore the Supply Elements and Services of Leisure Sports in the Northern Great Plain Region of Hungary. *Selye e-studies : online recenzovaný vedecký časopis.* Roč. 9, č. 1 (2018), s. 13-21. ISSN 1338-1598 (online).
- 25) BENDÍKOVÁ, Elena a Beáta DOBAY. Health of Adults Through Prism of Physical Activity. DOI DOI 10.2478/afepuc-2018-0005 *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae.* Roč. 58, č. 1 (2018), s. 44-57. ISSN 2585-8777.
- 26) BÁCSNÉ BÁBA, Éva, Anetta MÜLLER, Anikó MOLNÁR, Beáta DOBAY, Zoltán BÁCSI a Károly PETŐ. Tourism-Volunteering and Sport-Connections and Implications from a Research. *Acta Oeconomica Universitatis Selye : vedecký recenzovaný časopis.* Roč. 7, č. 2 (2018), s. 19-32. ISSN 1338-6581.
- 27) BÁNHIDI, Miklós, Richárd SZALÓKI a Beáta DOBAY. A 2017-es Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztivál turizmusra való hatásainak vizsgálata. In: *Magyar Sporttudományi Szemle = Hungarian Review of Sport Science.* Márta Bartusné Szmodis. = Hungarian Review of Sport Science Szombathely: Magyar Sporttudományi Társaság, 2018, S. 31-31.
- 28) SZÓKÖL, István, Peter ŽIDEK a Beáta DOBAY. Quality Improvement of the Teaching Process in Primary Education. In: *EDULEARN18 : conference proceedings : 10th International*

- Conference on Education and New Learning Technologies: conference proceedings : 10th International Conference on Education and New Learning Technologies.* Luis Gómez Chova, Augustín López Martínez, I. Candel Torres. [Valencia]: IATED : International Academy of Technology, Education and Development, 2018, S. 40-53 [CD-ROM]. ISBN 978-84-09-02709-5.
- 29) DOBAY, Beáta. Presentation of the Results of Hans Selye Secondary Grammar School's First Year Students' Motoric Skills. In: *Physical Activity, Health and Prevention III. : International Scientific Conference - Conference Textbook: International Scientific Conference - Conference Textbook.* Elena Bendíková, Peter Mičko. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2018, S. 66-72. ISBN 978-80-89902-10-1.
- 30) DOBAY, Beáta, Péter SZABÓ a Peter ŽIDEK. The Netfit Profile of Selye University Students in 2018. In: *Sport science in motion = Športová veda v pohybe : proceedings from the scientific conference, Komárno, May 17th – 19th, 2018 : recenzovaný zborník vedeckých a odborných prác z konferencie : válogatott tanulmánykötet – válogatott tanulmányok a tudományos konferenciáról: proceedings from the scientific conference, Komárno, May 17th – 19th, 2018 : recenzovaný zborník vedeckých a odborných prác z konferencie : válogatott tanulmánykötet – válogatott tanulmányok a tudományos konferenciáról.* Jaromír Šimonek, Anetta Müller, Melinda Biró. = Športová veda v pohybe Komárno: Univerzita J. Selyeho, 2018, s. 252-259 [CD-ROM]. ISBN 978-80-8122-245-0.
- 31) DOBAY, Beáta, Péter SZABÓ a Peter ŽIDEK. Vízhez szoktatás lehetőségei játékosan óvodáskorban. In: *Zborník 10. medzinárodnej vedeckej konferencie Univerzity J. Selyeho - 2018 = A Selye János Egyetem 2018-as 10. Nemzetközi Tudományos Konferenciájának tanulmánykötete: Tantárgypedagógiai szekció : Sekcia: Predmetová pedagogika: Sekcia: Predmetová pedagogika.* Bukor József, Kanczné Nagy Katalin, Tóth-Bakos

- Anita. = A Selye János Egyetem 2018-as 10. Nemzetközi Tudományos Konferenciájának tanulmánykötete: Tantárgypedagógiai szekció Komárno: Univerzita J. Selyeho, 2018, S. 37-45 [CD-ROM]. ISBN 978-80-8122-252-8.
- 32) BALOGH, Renátó, Zoltán BÁCS, Veronika FENYVES, Anetta MÜLLER, Beáta DOBAY a Éva BÁCSNÉ BÁBA. Are all Marketing Campaigns in Vain if the Product is Bad?: Examining Factors that Influence Demand for Football Matches. *Selye e-studies : online recenzovaný vedecký časopis*. online, roč. 10, č. 2 (2019), s. 11-20. ISSN 1338-1598 (online).
- 33) SZABÓ, Péter a Beáta DOBAY. Cycling Habit sin the Border Region, the Comparison of Csallóköz and Northern Transdanubia. In: „*Sport Science in Motion*” : *proceedings from the scientific conference, Komárno, September 5th – 7th, 2019: proceedings from the scientific conference, Komárno, September 5th – 7th, 2019*. Šimonek Jaromír, Dobay Beáta, Chovanová Erika. Komárno: Univerzita J. Selyeho, 2019, S. 78-83 [CD-ROM]. ISBN 978-80-8122-304-4.
- 34) H. MOLNÁR, Andor, Jaromír ŠIMONEK, Nora HALMOVÁ, Iuliana BOROS-BÁLINT, Gratiela Flavia DEAK, Viorel Petru ARDELEAN, Vasile Liviu ANDREI, Ágnes Virág NAGY, Beáta VÁRI, Kornélia ORBÁN, Csaba FINTOR, Tímea OCSKÓ, Róbert SZÁSZ, Géza OLAJOS, Ferenc GYŐRI, István ALATTYÁNYI, Rita CSETREKI a Beáta DOBAY. Motor development of Slovak and Hungarian 6-7-year old pupils in the aspect of degree of obesity (first phase of a longitudinal study)kó. In: „*Sport Science in Motion*” : *proceedings from the scientific conference, Komárno, September 5th – 7th, 2019: proceedings from the scientific conference, Komárno, September 5th – 7th, 2019*. Šimonek Jaromír, Dobay Beáta, Chovanová Erika. Komárno: Univerzita J. Selyeho, 2019, S. 68-76 [CD-ROM]. ISBN 978-80-8122-304-4.
- 35) BÁNHIDI, Miklós, Beáta DOBAY, Richárd SZALÓKI a Kinga NAGY. Olympic Values at the European Youth Olympic

- Festival in Hungary. In: „*Sport Science in Motion*” : *proceedings from the scientific conference, Komárno, September 5th – 7th, 2019: proceedings from the scientific conference, Komárno, September 5th – 7th, 2019*. Šimonek Jaromír, Dobay Beáta, Chovanová Erika. Komárno: Univerzita J. Selyeho, 2019, S. 55-68 [CD-ROM]. ISBN 978-80-8122-304-4.
- 36) DOBAY, Beáta. Testösszetétel mérés lehetősége alsó tagozatos gyermekek körében Komárnóban = Possible body composition measuring among elementary school students in Komárno. In: *"Mozgással az egészségért" a fizikai aktivitás jelentősége a jövő munkavállalóinak egészségmegőrzésében = "Movement for health" the importance of physical activity in health protection of future workers : nemzetközi konferencia és workshop: nemzetközi konferencia és workshop*. rec. Éva Bába, Melinda Bíró ... [et al.]. = "Movement for health" the importance of physical activity in health protection of future workers Debrecin: Debreceni Egyetem, 2019, P. 18-23. ISBN 978-963-490-074-0.
- 37) LENTÉNÉ PUSKÁS, Andrea; HIDVÉGI, Péter; PUCSOK, József Márton; DOBAY, Beáta; MOLNÁR, Anikó; BÍRÓ, Melinda. A szabadidős sport keresleti és kínálati elemek vizsgálata az Észak-Alföldi régió egészségturizmusában, Különleges Bánásmód, V. évfolyam 2019/4 sz., 45-54.o.

Projektek, pályázatok

EU -2

2011 - Nyugat Magyarország-i Egyetem Apáczai Csere János Kar-a az Európai Unió Dual Career – Training and Education projektzáró konferenciáján előadó (2011.03.11-14)

2015 - EU projekt *Zvyšovanie kvality vzdelávania tvorbou a inováciou študijných programov, rozvojom ľudských zdrojov a podporou kariérneho poradenstva* (ITMS: 26110230108)

Druh projektu: Dopytovo orientovaný, Kód výzvy: OPV-2012/1.2/05-SORO

Obdobie realizácie aktivít projektu 10/2013/9/2015, **Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť, aktív rászttvevő**

V4 -1

V4 - projekt keretén belül: Health and physical activity in the life of Slovakia, The Interaction of Sport and Society in the V4 Countries - konferencia Budapest 2011.11.13-16.

KEGA -2

2010 - č. 406-006UJS-4/2010 számú „*Teória a metodika školskej telesnej výchovy*, Az iskolai testnevelés elmélete és módszertana, Theory and Methodology of school physical education, - társmegoldó

2015 - č. 005UJS-4/2015 számú „Internacionalizácia ŠP predškolská a elementárna pedagógika pre II. stupeň VŠ štúdia” elnevezésű KEGA projekt - társmegoldó

VEGA -3

VEGA szám, č. 1/0757/12 –Reaktívne a adaptačné ukazovatele zmien pohybových a psychických schopností športovcov v nadväznosti na biorytmy s rôznou dĺžkou periódy, Fakulta humanitných vied UMB– együttműködés; **2012**

VEGA szám, č. 1/0376/14 Intervenčné pohybové aktivity ako prevencia zdravia populácie Slovenska, Fakulta humanitných vied UMB– együttműködés; **2014**

VEGA szám, č.1/0795/15 Biorytmy, významný fenomén životného štýlu populácie Fakulta humanitných vied UMB – együttműködés; **2015**

VEGA no. 1/0242/17 „Physical Activity as Prevention of the Functional Musculoskeletal Disordersb in Secondary School Students” (spoluriešitel’ v čase od 01.01.2018 a 30.06.**2018**) A fizikai aktivitás és a funkcionális izomrendszeri megbetegedések megelőzése a középiskolai tanulók körében

EFOP -2

Vendégkutató

EFOP-3.6.2-16-2017-00003 –„Sport-, Rekreáció- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat létrehozása” projekt keretén belül 2018.04.16-18 közötti időszakban. Debreceni Egyetem

EFOP-5.2.2-17-20017-00035: A rendszeres egészségfejlesztő mozgás, az életminőség, a motoros képességek és a testösszetétel kölcsönhatásainak komplex, összehasonlító elemzése a Kárpát-medencében élő diákok körében magyar – román - szlovák együttműködés keretében Gross Motor Development of First Graders at Elementary Schools in 3 Countries – Szegedi Tudomány Egyetemmel közösen.