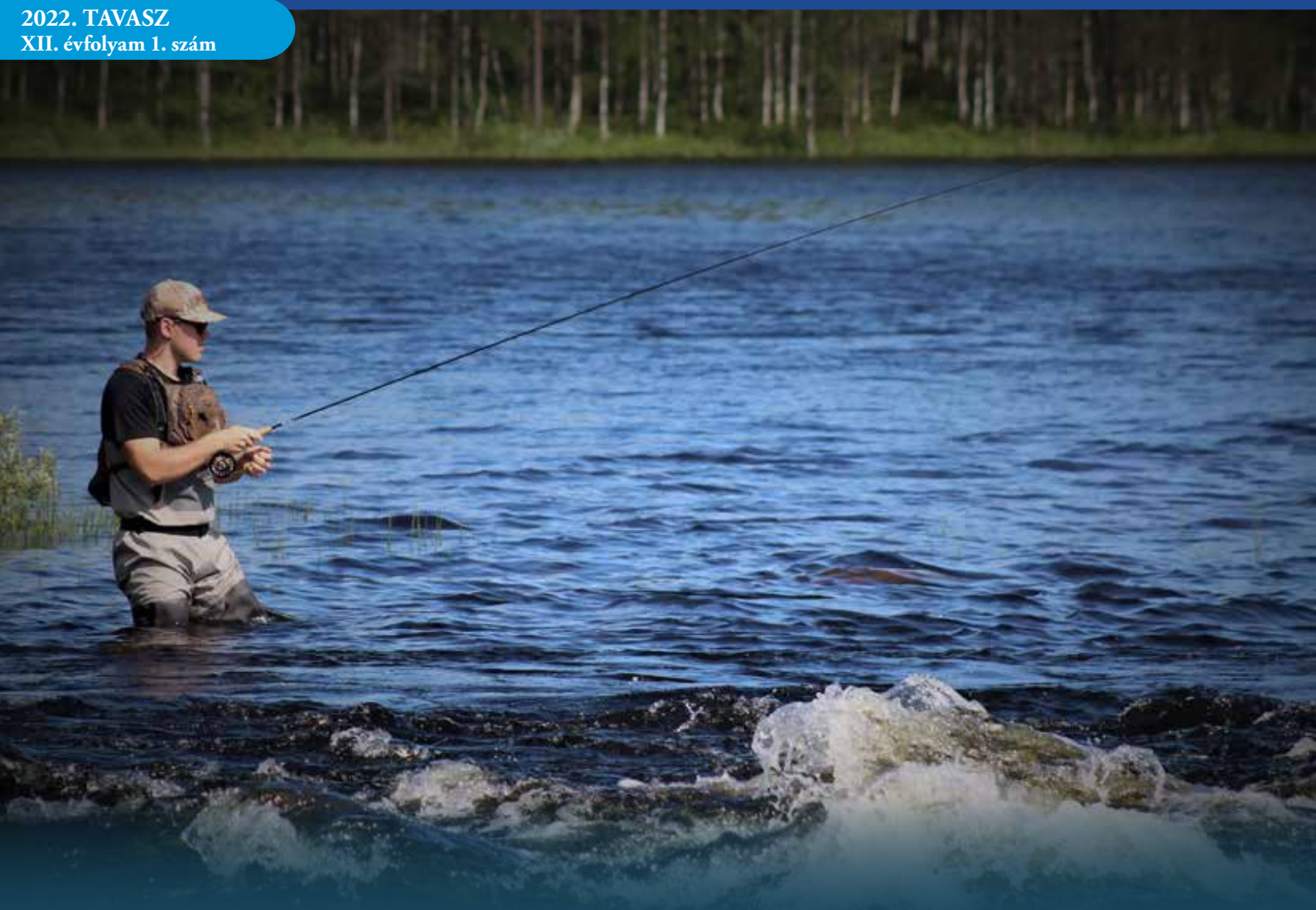


# recreation

2022. TAVASZ  
XII. évfolyam 1. szám



## TÁPLÁLKOZÁS - GASZTRONÓMIA:

MARADÉKMENTÉS, AVAGY MIT TANULTUNK A NAGYITÓL

## MODERN HEALTHY LIFESTYLE:

A MODERN KORI SZÉPSÉG, AVAGY AZ ARC- ÉS MOSOLYESZTÉTIKA FONTOSÁGÁRÓL

## GERONTOLÓGIA:

ÖRÖMMEL TÁNCOLNI – SZENIOR ÖRÖMTÁNC

## ÉLETMÓD - LÉLEKTAN - COACHING:

A CSIMPÁNZOK EGYEDÜL SZERETNEK REGGELIZNI

## TEHETSÉGGONDOZÁS:

A FUNKCIONÁLIS MOZGÁSMINTA VIZSGÁLATA KECSKEMÉTI ÓVODAPEDAGÓGUS ÉS TANÍTÓ SZAKOS HALLGATÓK KÖRÉBEN

## KÖNYVAJÁNLÓ:

MESÉLNEK A SZEGEDI KÉPESLAPOK

## EGÉSZSÉGTURIZMUS:

A REKREÁCIÓ TÉRNYERÉSE A HUSZONÉVESEK KÖRÉBEN, A COVID-19 ALATTI KORLÁTOZÁSOK ÉS TURIZMUSREGRESSZIÓ IDEJÉN

## SPORTTÁPLÁLKOZÁS:

SPORT ÉS A C-VITAMIN

## REKREÁCIÓS EDZÉS:

PEDELECKEL PEDÁLOZUNK

## SZELLEMI REKREÁCIÓ:

A CSALÁDTÖRTÉNET-KUTATÁS, MINT AZ IDŐSKORI SZELLEMI ÉS LELKI EGÉSZSÉG MEGŐRZÉSÉNEK EGYIK LEHETSÉGES FORMÁJA



## Minden egy helyen, ami a tökéletes kikapcsolódáshoz kell...

[www.sarvarfurdo.hu](http://www.sarvarfurdo.hu)

### Együtt pihen a család – közös élmény minden időben

Felhőtlen szórakozást nyújtó fedett élményfürdő izgalmakat rejtő kalandpark – a Sárvári Gyógy- és Wellnessfürdő tökéletes választás, ahol az egész család gondtalanul élvezheti a kikapcsolódás örömeit. A családi együttlét, az aktív pihenés és a kényeztető nyugalom harmonikus egysége a gyerekeket és felnőtteket egyaránt feledhetetlen élménnyel teszi gazdagabbá. Egyszerre nyújt lehetőséget a csendes kikapcsolódásra és az önfeledt lubickolásra, ugyanakkor azoknak sem okoz csalódást, akik gyógyvíz áldásos hatásait szeretnék élvezni.

### Sárvári gyógyvíz – a természet ajándéka

A fürdőben több fedett és félig fedett medence is található, amelyekben az 1200 méteres mélységből feltörő selymes gyógyvíz átjárja a testet és a lelket, amely kiválóan alkalmas mozgásszervi, reumatikus megbetegedések és fájó ízületek kezelésére, vagy lazító fürdőzésre.

### Egy hely, ahol a család apraja-nagyja jól érzi magát!

A családi fürdőszárnyban a csúszdák, pancsolók, vízi játékok valósággal elvarázsolják a kicsiket, a nagyobbak pedig az óriáscsúszdákon vagy az úszómedencében vezethetik le az energiájukat. A felnőttek akár a jacuzziból is szemmel tarthatják a gyerekeket.

### Sárvári Kalandpark – élmény kicsiknek és nagyoknak

A sárvári fürdő szomszédságában a sárvári hét tó egyikének partján tizenegy különböző nehézségű pálya bújik meg az erdőben. A pályák már 3 éves kortól használhatóak, a legedzettebb vendégeknek pedig ott a felnőtt haladó pálya. A tó feletti átcsúszásokat a nagyok is egyaránt kedvelik. A hatalmas fák között kialakított kalandparkban érdemes kipróbálni az íjászatot a lövészetet vagy a falmászást, a gyerekek a tóparton pedig aranymosással is próbálkozhatnak.





## BEKÖSZÖNTŐ

„A megszokott, természetes környezetből kiszakadni egy kicsit olyan élmény, mint amiről a sztratoszférát megjárt űrhajósoktól hallunk: visszatérve másként látják az őket körülvevő természetet és embereket, az élet apró-cseprő dolgait, mint annak előtte. Lenyűgöző érzés ez, melynek azonban egy adag búskomor nosztalgia ad némi keserű utóízt.”

/Holch Gábor/

Az utazás mindannyiunk életében egy olyan esemény, melyet várakozás és vágyakozás előz meg, hiszen új területeket, új szokásokat ismerhetünk meg, mely egyben adja azon élmények sorozatát is, mely hozzájárul ahhoz, hogy új nézőpontból lássuk a hétköznapjainkat.

A jelenlegi pandémia okozta változások talán még tovább erősítették az utazás, megismerés és találkozás iránti vágyakat, mely nem csupán egy élmény, hanem az egészségmegőrzésünk szerves alapját is képezi, testünk és lelkünk gazdagodik, és ezzel közelebb jutunk azokhoz a boldog pillanatokhoz, melyet Csikszentmihályi Mihály a flow élményében fogalmazott meg.

A világ felfedezésével olyan élményekre tehetünk szert, melyek feledtetik a hétköznapok egyhangúságát, s a különleges történetek, emlékek lehetővé teszik, hogy megéljük magát az életet, jelentős mértékben javítja szubjektív életminőségünket, melyet nem befolyásol az, hogy milyen messzire utazunk.

A szabadidőre és életminőségre vonatkozó kutatások immáron jelentős múltra tekintenek vissza, ugyanakkor az utazásnak, történjen az rekreációs vagy hivatásból adódóan, az életminőségre gyakorolt hatása csak a XXI. században került a kutatások középpontjába.

Akkor, amikor különböző társadalomkutatási anyagokat olvasok, melyben a magyar népesség étellel való elégedettségét taglalják, melyek bár nem a legkedvezőbbek, de azért nem is aggasztóan rosszak, mindig felmerül bennem a kérdés, hogy miként lehetne mindezen javítani, oly módon, hogy abban a társadalom tagjai is aktív szerepet vállaljanak. Minderre, egyfajta megoldást kínálhat az, hogy ha szabadidőnk tudatosabban szervezzük, célokat tűzünk ki és egy-egy terület megismerésével elindulunk a boldogító utazás útján.

Dr. Beke Szilvia

dékanhelyettes, főiskolai tanár  
szerkesztőbizottsági tag

Gál Ferenc Egyetem Egészség- és Szociális Tudományi Kar  
5700 Gyula, Szent István u. 17–19.

## KÖSZÖNTŐ ÉS TARTALOM

**4** Cleansanity, Tóth Márton:  
**TÁPLÁLKOZÁS – GASZTRONÓMIA**  
Maradékmentés, avagy mit tanultunk a nagytól

**8** Imre G. Csizmadia, Dr. Fritz Réka,  
Dr. Oláh Csilla, Dr. habil. Fritz Péter:  
**SPORTTÁPLÁLKOZÁS – TANULMÁNY**  
Sport és a C-vitamin

**10** Dr. Birosné Mórítz Zsuzsanna, Biróné Dr. Illics Katalin,  
Dr. Nagyvárad Katalin:  
**REKREÁCIÓS EDZÉS – TANULMÁNY**  
Pedeleckel pedálozunk

**16** Dr. Bene Ágnes:  
**GERONTOLÓGIA – TANULMÁNY**  
Örömmel táncolni – Senior Örömtánc

**20** Nagyné Tilling Anna, Stein-Válik Dominika:  
**TEHETSÉGGONDOZÁS – TANULMÁNY**  
A funkcionális mozgásminta vizsgálata kecskeméti óvodapedagógus és tanító szakos hallgatók körében

**27** Hegedűs Réka:  
**KÖNYVAJÁNLÓ**  
Mesélnek a szegedi képeslapok

**28** Fülöp Tamás PhD:  
**SZELLEMI REKREÁCIÓ – TANULMÁNY**  
A családtörténet-kutatás, mint az időskori szellemi és lelki egészség megőrzésének egyik lehetséges formája

**34** Juhász Annamária:  
**MODERN HEALTHY LIFESTYLE – TANULMÁNY**  
A modern kori szépség, avagy az arc- és mosolyesztétika fontosságáról

**38** Tátrai Gabriella, Dr. habil. Fritz Péter, Dr. Lacza Gyöngyvér:  
**EGÉSZSÉGTURIZMUS – TANULMÁNY**  
A rekreáció tényreése a huszonevesek körében, a COVID-19 alatti korlátozások és turizmusregresszió idején

**44** Oláh Petra, Hajdú Anna:  
**ÉLETMÓD – LÉLEKTAN – COACHING – TANULMÁNY**  
A csimpánzok egyedül szeretnek reggelizni

**Székhely/Seat:** 6723 Szeged, Csaba u. 48/A.

**Felelős kiadó/Executive publishing:**

Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság

Learned journal of Central-Eastern-European Recreational Association  
www.recreationcentral.eu

**Rendelés, hirdetés:** journal@recreationcentral.eu

**Marketing, értékesítés/Marketing & Sales:**

Vágó Csilla, marketing@recreationcentral.eu

**Alapítva: 2011**

**Megjelenik:** negyedévente. Since 2011. Quarterly

**Főszerkesztő/Editor in Chief:** Dr. habil. Fritz Péter

**Felelős szerkesztő/Executive Editor:** Dr. habil. Fritz Péter

**Szerkesztőbizottság/Board of Editors:**

Prof. Dr. habil. Wilhelm Márta, Prof. emeritus Bárdos Jenő MTA doktor,  
Dániel Judit Gabriella, Dr. Baráth László, Dr. Barnai Mária, Dr. Beke Szilvia,  
Prof. Dr. Csányi Erzsébet, Dr. Csordás Tamás, Dr. Darabos Ferenc,  
Dr. Gergely István, Dr. Honfi László, Prof. Dr. Ihász Ferenc, Dr. Kiss-Tóth Emőke,  
Dr. Kolomietc Olga Ivanovna, Dr. Kun Ágota, Dr. Lacza Gyöngyvér, Prof. Dr.  
Lakner Zoltán, Dr. Mák Erzsébet, Dr. Polgár Tibor, Dr. habil. Rétsági Erzsébet,  
Dr. Szabó Zoltán, Dr. Szatmári Zoltán, Prof. Dr. Tamás László,  
Dr. habil. Tarkó Klára, Dr. Tóth Ákos, Dr. Viczay Ildikó, Kukla Anikó

**Korrektor:** Korom Pál

**Szerkesztő/Editor:** Sashegyi Attila

**Nyomda/Print:** Magyar Posta Zrt. Nyomdaüzem

**Terjesztő:** Lapker Zrt.

**Címlapfotó:** Anne Nygard /Unsplash

A hirdetések tartalmáért, esetleges helyesírási hibáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget.

Szerzők:  
**MAJCHRÁK-MERETEI  
BOGLÁRKA**  
sporttáplálkozási és  
gyermektáplálkozási  
tanácsadó,  
egészségnevelő



**MERETEI KATALIN**  
rovatvezető,  
sporttáplálkozási  
tanácsadó,  
online marketing  
menedzser

**TÁRSSZERZŐ:**  
**TÓTH MÁRTON**  
Európa-bajnoki  
és Világliga-ezüstérmes  
vízilabdázó,  
hobbiszakács,  
az RTL Klub  
2014-es Konyhafőnök című  
műsorának döntőse  
Kapcsolat:  
tothmarci85@gmail.com

# MARADÉKMENTÉS, AVAGY MIT TANULTUNK A NAGYITÓL

**A környezettudatosság,  
a fenntarthatóság  
a virágkorát éli, hiszen  
a mai társadalom  
rendkívül pazarló.**

A boltok hatalmas kínálata arra ösztönzi a vevőt, hogy mindenből kell több, még több és sokféle. A ZeroWaste – szeméttmentes – mozgalom mint életviteli irányvonal a gasztronómia világában is felüti a fejét. De ez nem merül ki a csomagolásmentes, tudatosabb vásárlásban, vagy a komposztálásban. Szerves részét képezi, hogy az emberek igyekeznek abból gazdálkodni, kreatívkodni, ami otthon van. A maradékmentés, maradékfelhasználás közelebb hozza a fenntartható gasztrónómiát.

A veszélyhelyzet kialakulásával egyre több háztartásban kaptak rá az otthoni sütésre, a kovásznevelgetésre, a magasgyások telepítésére, saját zöldség- és gyümölcsstermesztésre. Azt gondolom, ez egy pozitív hozománya a pandémiának. Érdekes, hogy a mai világban ezekre a dolgokra extra motivációk kellenek, tanítani kell, és promótni. Valamit, ami a nagyszüleinknek egyértelmű és mindennapos volt.

Kislányként izgalmas volt nekem, amikor Maminál megéreztem a rántott hús illatát. Tudtam, hogy lesz krumplipüré, és ha krumplipüré van, akkor valószínűleg, a levesben is lesz krumpligombóc. Sőt, ha mázlim van, lesz szilvás/lekváros/almás gombóc (évszaktól függően). Mert ha szezon volt, akkor egyféle alapanyagból több mindent is kihoztak. Utána a héten a maradék püréből lett pacsní, vagy burgonyás pogácsa, esetleg szaftos gombóc. Nem dobódott el semmi.

Ennek mentén azt gondolom, a maradékfelhasználás a konyhai kreativitás kibontakozásának melegágya. Mit tanultam a nagyiktól? Azt tanultam,

- hogy nem kell sokkal több ételt csinálni, mint ahányan leszünk, és törekedjek a mértékletességre.
- Azt is, hogy egy pörkölt később remek levesalap lesz.
- Hogy egy-egy levesalapléből vegyek ki, fagyasszam le, jól jöhet bármikor (leveshez, tésztaételekhez, egytálételekhez, szószekhoz).
- A maradék natúr tésztaból sokféle édességet össze lehet dobni, ezért célszerű külön tálalni a húsos, szaftos raguktól (pl. bolonyai).
- A bontott savanyú uborka aprítva mehet salátákba, de húsos ételekbe is.
- A burgonya ezerféle, mindenre is jó alapanyag (lásd fentebb).
- A vasárnapi rántott hús, sült maradáka kiváló szendvicsalapanyag még pár napig, de tortillába és salátákba is megállják helyüket.
- Párolt és sült zöldségekből remek szendvicskrémeket lehet készíteni, ha összedaráljuk és krémesítjük (tejfőllel, mustárral, fűszerekkel vagy egyszerűen olívaolajjal, fokhagymával).
- Ha túl sok otthon a gyümölcs, akkor készíthetek gyümölcssalátát, izgalmas smoothiekat, turmixokat, házi fagyit, vagy egyszerűen lefagyasztom későbbre.
- A nokedliből lehet még tojásos nokedli vagy akár rakott zöldséges étel, vagy édesség.

Tulajdonképpen végtelen kombinációs játék a maradékfelhasználás, csak rajtunk múlik, mennyi energiát szánunk arra, hogy újragondoljuk a menüt. Tudatos tervezéssel ezt előre is megtehetjük, ahogy azt a nagyszüleink is tették régen, és rövid időn belül ez már nem gyakorolni való dolog, hanem a hétköznapi egyik egyértelmű, egyszerű és szerves része lesz.



*clearsanity*

Fotó: Ujvári Péter; [photography.peterujvari.com](http://photography.peterujvari.com)



# Tavaszi raguleves

## Hozzávalók:

- 50 dkg pulykamedalion
- 2 ek kókuszszír
- 1 kis fej vöröshagyma
- 2 nagyobb sárgarépa
- 1 petrezselyemgyökér
- 1 kis csokor petrezselyem
- 20 dkg zseme zöldborsó
- 10 dkg zellergumó
- só, bors ízlés szerint
- 200 ml főzőkrém
- 1,5 l csirkealaplé

## Elkészítés:

1. A zöldségeket és a húst megtisztítjuk és felkockázzuk.
2. A vöröshagymát és a húst kókuszszíron lepirítjuk, majd hozzáadjuk a zöldségeket a borsó kivételével, együtt pirítjuk, amíg a zöldségek kicsit fel nem puhulnak.
3. Sózzuk, borsozzuk, majd felöntjük az alaplével, hozzáadjuk a zöldborsót, és addig főzzük míg a hús és a zöldségek megpuhulnak.
4. Hozzáadjuk a főzőkrémet, és összeforraljuk.
5. Teljes kiőrlésű galuskával és friss petrezselyemmel tálaljuk.

## Teljes kiőrlésű galuska

### Hozzávalók:

- 1 tojás
- 1 ek kókuszolaj
- só, bors
- teljes kiőrlésű liszt
- 1 ek teljes kiőrlésű zsemlemorzsa
- vagy pehelymorzsa

### Elkészítés:

1. A tojást felverjük, hozzáadjuk az olajat, a fűszereket és a morzsát. Összekeverjük.
2. Hozzáadjuk annyi teljes kiőrlésű lisztet, amennyit felvesz, hogy sűrű ragacsos, szaggatható állagú legyen.
3. Forrásban lévő sós vízbe szaggatjuk egy kanállal, és addig főzzük, míg fel nem jön és meg nem fordul.

## TÓTH MARCI:

Vélemény: én azért szeretem a raguleveseket, mert nincs köbe vésvé a recept. Egy igazi maradékmentő levesnek gondolom a szó pozitív értelmében. Sok olyan zöldséget bele kockáztam én is, ami nem képezte a hozzávalók részét. Ilyen volt például a szárzeller, vagy maradt egy kis csirkemellem, amit szintén belekockáztam a pulyka mellé. Galuskába én nem teszek morzsát, de meg kell mondjam, hogy sokkal puhábbá teszi, így kimondottan jól áll neki. Szuper tipp! Pár csepp citrommal érdemes a tányérban az utolsó pillanatban az ízeket „lekerekíteni”! Pici sav mindennek jól áll!



Fotó: Ujvári Péter; photography.peterujvari.com

# Almás, fahéjas gombóc új köntösben



## Hozzávalók:

### GOMBÓCHOZ:

- 1/2 kg burgonya
- 1 csapott ek teljes kiőrlésű búzadara
- 1 db tojás
- 15 dkg teljes kiőrlésű liszt
- 15 g kókuszszír
- 1 csipet só

### TÖLTÉLEKHEZ:

- 3 db alma
- 1 tk őrölt fahéj
- 1 citrom reszelt héja
- 1/2 citrom leve

### MORZSÁHOZ:

- 12 dkg teljes kiőrlésű zsemlemorzsa
- 3 dkg eritrit
- 30 g kókuszolaj
- 3 ek szeletelt mandula

## Elkészítés:

1. A burgonyát megtisztítjuk, meghámozzuk, felkockázzuk és enyhén sós vízben puhára főzzük. Leszűrjük, majd krumplinyomóval összenyomjuk. Hagyjuk kihűlni.
2. A búzadarát és a lisztet összekeverjük, hozzáadunk egy kis sőt, elkezdjük a kihűlt burgonyához gyúrni, majd bedolgozzuk a zsiradékot és a tojást.
3. Lisztezett felületen kb. fél centi vastagra nyújtjuk. kb. 8x8 cm-es négyzetek vágunk belőle.
4. Az almát megmossuk, meghámozzuk, kisedjük a magházát, és késes aprítóban felaprítjuk. A többi hozzávalóval összepároljuk, míg megpuhul. (Ha nem szeretnénk, hogy folyós legyen majd a gombóc közepe, forrjon el teljesen a leve.)
5. Az almás tölteléből egy evőkanálnyit a négyzetek közepébe teszünk, majd összecsapunk, és gombócot formázunk belőle.
6. Forrásban lévő bő vízben kifőzzük. Miután feljöttek még 2 percig főzzük.
7. Egy serpenyőben a kókuszolajon lepirítjuk a zsemlemorzsat és a mandulát, végül hozzáadjuk az eritritet. A lecsepegett gombócokat megforgatjuk benne.



## TÓTH MARCI:

Általában a gombócoknál azt nehéz eltalálni, hogy a burgonyához mennyi lisztet adunk. Anyukámtól mindig kérdeztem és mindig azt a választ kaptam, hogy "kisfiam amennyit fölvesz" És ez igaz! Függ a burgonyától, függ attól hogy mennyire hagyjuk áttörés után kihűlni, és attól is függ, milyen a liszt! Ha jól eltaláljuk, akkor egy nagyon puha tésztát kapunk, és a végeredmény fantasztikus lesz.

# Medvehagymás, spenótos tojáskrém

## Hozzávalók:

- 5 dkg spenót
- 1 db újhagyma
- 6-8 medvehagymalevél
- 1 ek olívaolaj
- 6 db főtt tojás
- só, bors ízlés szerint

## Elkészítés:

1. A zöldségeket megtisztítjuk, lecsepegtetjük, és kevés olívaolajjal leturmixeljük.
2. A tojásokat keményre főzzük, megtisztítjuk, és késes aprítóban felaprítjuk.
3. Minden hozzávalót összedolgozunk.
4. Pirítóssal, zöldségekkel tálaljuk.

## TÓTH MARCI:

Aki ismer, az tudja, hogy nagy tojásfogyasztó vagyok! Ha kemény tojáról van szó, akkor a kedvencem a 6 perces tojás. Ennél a receptnél is így készítettem, így turmixolás után a még éppen nem lágy sárgája gyönyörű emulziót képzett a többi hozzávalóval. A tojás főzésénél egyre kell figyelni, hogy szobahőmérsékletű legyen, és onnan induljon a 6 perc!



*Clearsanity*

Fotó: Ujvári Péter, photography.peterujvari.com

*Clearsanity*

Fotó: Ujvári Péter, photography.peterujvari.com

# Sport and Vitamin C / Sport és a C-vitamin



## ÖSSZEFOGLALÁS:

A belélegzett oxigént szervezetünk felhasználja a szerves vegyületek lebontásához, mely ezáltal az energiaszükségletünk fedezésére fordítódik. Azonban a belélegzett oxigén közel 10%-a nem vesz részt az ímént leírt folyamatban, hanem reaktív oxigéngyökökké alakulva képes más molekulákkal kölcsönhatásba lépni, így szervezetünkben oxidatív stresszt indukálni. A magas C-vitamin-koncentráció képes csökkenteni az oxidatív stressz szintjét. Sport közben megnő a belélegzett oxigén mennyisége, mely növeli az oxidatív stressz kialakulásának lehetőségét, ezáltal sportolóknál különösen fontos, hogy növeljék a bevitt C-vitamin mennyiségét. A C-vitamin nem minősül gyógyszernek, így a többlet mennyisége nem jelent veszélyt szervezetünk számára.



## ABSTRACT:

We inhale oxygen to produce energy by oxidizing our food. However, almost 10% of the inhaled oxygen is escaped that basic route, and start to oxidize our bodies. This phenomenon referred to as "oxidative stress". This, chemical stress, can be reduced, by higher Vitamin C concentration. Those who sport will inhale more oxygen and consequently, they have even higher "oxidative stress" and need substantially higher Vitamin C concentration. Since Vitamin C is not a drug, but only strengthening the human body, therefore, there is no danger if, for the sake of success, we take more Vitamin C, than, absolutely, necessary.



Szerző:  
**IMRE G. CSIZMADIA**  
Professor Emeritus  
University of Toronto, Canada  
icsizmad@hotmail.com



Szerző:  
**DR. FRITZ RÉKA**  
Klinikai szakorvos,  
egyetemi tanársegéd  
Simmelweis Egyetem,  
Fül-Orr-Gégészeti és  
Fej-Nyaksebsészeti Klinika, Budapest  
Kutatási területei: fül-orr-gégészeti  
kórképek és beavatkozások  
táplálkozási vonatkozásai  
drandoreka@gmail.com



Szerző:  
**DR. OLÁH CSILLA**  
biológus  
Essen-Duisburgi Egyetem,  
Urológiai Klinika, Essen  
olahcsilla5@gmail.com  
Főbb kutatási terület:  
urológiai daganatok molekuláris  
biológiai vizsgálata



Szerző, rovatvezető:  
**DR. HABIL. FRITZ PÉTER**  
egyetemi docens  
Ferencvárosi Torna Club,  
Miskolci Egyetem  
pfritz@hotmail.hu  
Tudományos tevékenysége:  
doktori iskolában témavezető  
Főbb kutatási terület:  
sporttáplálkozás, rekreáció

We are inhaling air which us a mixture on oxygen ( $O_2$ ) and nitrogen ( $N_2$ ). In nitrogen the electrons occur in pairs, therefore it is a closed electron shell, thus it is not very reactive so we exhale it. The oxygen molecule, however, has an open shall electron cloud, because the loosest two electrons are unpaired as indicate by the two arrows. (*Note that a closed electron shell could be symbolised by double arrows:  $\uparrow\downarrow$* )



This means that the oxygen molecule is more reactive than the nitrogen molecule. Consequently, the human body is using  $O_2$  to oxidise the food, in order to produce energy of the body. The problem is that a relatively small amount (*less than 10%*) of the inhaled oxygen escapes from its normal route and it goes around in the human body and it oxidise randomly various portions (*like enzymes*) of the human body. This process is, usually, referred, to as "oxidative stress" (*Halliwell and Gutteridge, 2015*).

The first problem that oxidative stress can cause is the weakening of the immune sys-

tem. Later on, it could cause the development one or more of various diseases (*Valko et al., 2007*). These could be:

Alzheimer  
Parkinson  
Diabetes  
Cancer  
Heart Diseases

In the early 1930s, Albert Szent-Gyorgyi discovered that green pepper contains surprisingly large amount of Vitamin C. It has been realized, even before World-War-2, that Vitamin C is indeed "vital" (*Grzybowski and Pietrzak, 2013*).

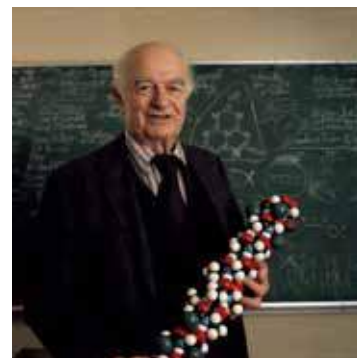


**Prof. Albert Szent-Gyorgyi**  
(1893–1986)

According to historic gos-

sips, the wife of Professor Szent-Gyorgyi was taking, daily 4000 mg of Vitamin C in order to preserve her beauty. Those who knew her personally declared that the experiment was successful.

In addition to the foregoing, the most interesting story was associated with Dr. Linus Pauling, who was a Chemistry Professor al Cal. Tech. (*California Institute of Technology*).



**Prof. Linus Pauling (1901–1994)**

After World War-II Szent-Gyorgyi professor migrated to USA then he and Professor Linus Pauling became good friends. From that point onward, Professor Linus Pauling became Vitamin C maniac. Not only did he take Vitamin C daily, but he tried to convince the American population that the best prescription against

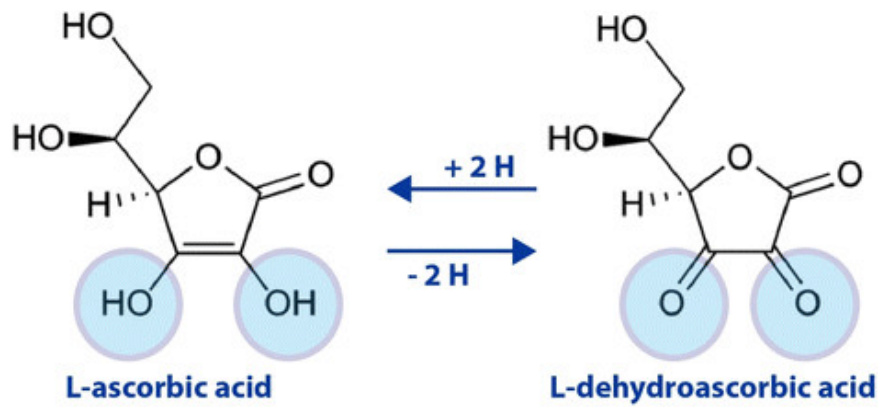
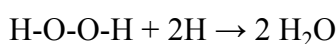


influenza virus is Vitamin C. Not because Vitamin C is a drug, but because it keeps the human body in a strong condition, so the body can fight against the virus effectively. In addition to this, he continued to increase his daily dose. Traditional medicine used to state that 100 mg is the daily requirement. Today we can buy tablets that contain either 500 or 1000 mg. In those days Professor Pauling went up to the level of 19 000 mg a day. People were screaming to him that it is dangerous, “with such a dose you will die”. Indeed he died, after his 93rd birthday.

Considering our daily problems of covid-19, we have a new dimension for Vitamin C. Today, the medical information states that the sign of corona virus infection is similar to influenza virus infection. If this is the case then we indeed should increase our Vitamin C level. That will make our bodies stronger to fight against the corona virus.

Now concerning our sport life, we must realise that we need more energy during sport activity. Therefore, we must oxidise more food. Consequently, we must inhale more oxygen. This implies that more oxygen molecule will escape in our bodies. Therefore, “oxidative stress” will be on the rise in our bodies. Clearly, the defence against this situation is the intake of higher daily dosage of Vitamin C (Alessio et al., 1997). It is hard to predict what dosage to take because it depends on the intensity and the length of the training. On the day of training at least from 3000 to 5000 mg might be desirable depending on the length and the intensity of the training. Other days, perhaps the dosage could be 2000 mg/day (i.e. 1000 mg in the morning and another 1000 mg at evening time).

We might emphasise that Vitamin C is a reducing agent, which is capable to transfer hydrogen (H) atom to oxidized molecule. For example, if we have hydrogen peroxide (H-O-O-H), which is very dangerous to the human body, then Vitamin C can reduce it to water (H<sub>2</sub>O).



The 2 hydrogen (H) atoms are donated by Vitamin C

There are numerous articles in the literature that deals with the question of Vitamin C in-take during sport activity (Kawamura and Muraoka, 2018; Morrison et al. 2015; Thirupathi et al., 2021; Urso and Clarkson, 2003). Sometime, they suggest a gram (i.e. a 1000 mg) Vitamin C intake. In practice, it is desirable to take more, because at the center of oxidative stress, the actual redox-potential value may be considerably higher. The fundamental problem is that, there is no technology available today, to measure the voltage of redox-potential, anywhere, in the human body, even though in chemistry such technique is available nowadays.

When, at some future day we can measure the redox-potential anywhere in the human body (like in the lungs or liver or prostate) then we could notice that cancer has started at a particular point in the human body. At that time, we could determine what concentration of Vitamin C would reduce the increasing oxidative strength during a physical exercise. Until that day, we can only guess the correct dosage and it is safer to use higher dosage than the minimum value is.

C-vitamin-tartalmak összehasonlítása néhány zöldségben és gyümölcsben:	
▶ Homoktövis	(800mg/100g)
▶ Csipkebogyó	(200mg/100g)
▶ Petrezselyemzöld	(160mg/100g)
▶ Narancs	(50mg/100g)
▶ Paradicsom	(30mg/100g)
▶ Alma	(5 mg/100g)

## REFERENCES

- Alessio, H. M., Goldfarb, A. H., & Cao, G. (1997). Exercise-induced oxidative stress before and after vitamin C supplementation. *International journal of sport nutrition*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.1123/ijns.7.1.1>
- Grzybowski, A., & Pietrzak, K. (2013). Albert Szent-Györgyi (1893–1986): the scientist who discovered vitamin C. *Clinics in dermatology*, 31(3), 327–331. <https://doi.org/10.1016/j.clinidermatol.2012.08.001>
- Halliwell, B., & Gutteridge, J. M. C. (2015). *Free radicals in biology and medicine* (5th ed.). Oxford University Press.
- Kawamura, T., & Muraoka, I. (2018). Exercise-Induced Oxidative Stress and the Effects of Antioxidant Intake from a Physiological Viewpoint. *Antioxidants* (Basel, Switzerland), 7(9), 119. <https://doi.org/10.3390/antiox7090119>
- Morrison, D., Hughes, J., Della Gatta, P. A., Mason, S., Lamon, S., Russell, A. P., & Wadley, G. D. (2015). Vitamin C and E supplementation prevents some of the cellular adaptations to endurance-training in humans. *Free radical biology & medicine*, 89, 852–862. <https://doi.org/10.1016/j.freeradbiomed.2015.10.412>
- Thirupathi, A., Wang, M., Lin, J. K., Fekete, G., István, B., Baker, J. S., & Gu, Y. (2021). Effect of Different Exercise Modalities on Oxidative Stress: A Systematic Review. *BioMed research international*, 2021, 1947928. <https://doi.org/10.1155/2021/1947928>
- Urso, M. L., & Clarkson, P. M. (2003). Oxidative stress, exercise, and antioxidant supplementation. *Toxicology*, 189(1–2), 41–54. [https://doi.org/10.1016/s0300-483x\(03\)00151-3](https://doi.org/10.1016/s0300-483x(03)00151-3)
- Valko, M., Leibfritz, D., Moncol, J., Cronin, M. T., Mazur, M., & Telser, J. (2007). Free radicals and antioxidants in normal physiological functions and human disease. *The international journal of biochemistry & cell biology*, 39(1), 44–84. <https://doi.org/10.1016/j.biocel.2006.07.001>

# Pedeleckel pedálozunk / Pedal by pedelec

Hasznos tanácsok elektromos kerékpárhasználóknak  
Useful tips for electric bike users



## ÖSSZEFOGLALÁS:

Az egészséges életmód térnyerésével az aktív, környezetkímélő helyváltoztatási lehetőségek is egyre nagyobb teret hódítanak napjainkban. A Kerékpáros Klub 2020 nyarán készített felméréséből kiderül, hogy a felnőtt lakosság 56%-a fenntartható közlekedési módokat (közösségi közlekedés, kerékpár, gyaloglás) választ autó helyett Magyarországon (Tokár, 2020). Így a napi mozgásszükséglet egy részét fedezni tudják. Emellett a turizmus szektorban is megfigyelhető tendencia a kerékpáros turisták számának emelkedése. Írásunkban bemutatjuk a pedelecet (elektromos rásegítésű kerékpár), mint a szabadidő aktív eltöltésének egyik lehetséges alternatíváját. Részletesen elemezzük a kerékpár kiválasztásának fő szempontjait, valamint az elektromos rásegítésű kerékpáros túrák szervezésének legfontosabb tudnivalóit.

**Kulcsszavak:** kerékpár, pedelec, turizmus



## ABSTRACT:

Nowadays environmentally friendly traveling means gain more and more ground as a healthy lifestyle choice. According to a survey carried out by the Hungarian Cyclist's Club in the summer of 2020, 56% of the Hungarian adult population opts for sustainable means of transportation, such as public transport, cycling, and walking, instead of using a car (Tokár, 2020). This way, part of the essential daily movement needs are met. In addition, this tendency can be clearly observed in the Hungarian tourism as well with the rising number of cycling tourists. In this article, we will introduce the pedelec (pedal electric cycle) as one of the possible alternatives for leisure time activities. We will review in detail the main aspects of choosing the right pedelec, as well as the most important information on how to organize a perfect pedelec tour.

**Keywords:** bicycle, e-bike, tourism



Szerző:  
**DR. BIROSZNÉ MÓRITZ ZSUZSANNA**  
címzetes egyetemi docens  
Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Informatikai Kar,  
Savaria Műszaki Intézet  
9700 Szombathely,  
Felsőbüki Nagy Pál u. 17.  
birmorzsu@gmail.com  
Főbb kutatási területei:  
módszertan



Szerző:  
**BIRÓNÉ DR. ILICS KATALIN**  
egyetemi adjunktus  
Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,  
Sporttudományi Intézet  
9700 Szombathely,  
Károlyi Gáspár tér 4.  
birone.ilics.katalin@ppk.elte.hu  
Főbb kutatási területei:  
rekreáció, kiválasztás,  
tehetség gondozás, versenysport



Szerző, rovatvezető:  
**DR. NAGYVÁRDI KATALIN**  
egyetemi adjunktus  
Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,  
Sporttudományi Intézet  
9700 Szombathely,  
Károlyi Gáspár tér 4.  
nagyvardi.katalin@ppk.elte.hu  
Főbb kutatási területei: rekreáció,  
egészségfejlesztés, gyógytestnevelés

## BEVEZETÉS

A kerékpáros kultúra Magyarországon körülbelül az 1930-as években honosodott meg. Népszerűsége azóta töretlen, és az élet számos területén egyre nagyobb szerepet kap. Kezdetben a mindennapi élet szerves része volt a kerékpárral történő közlekedés, később és napjainkban a szabadidőben történő kerékpározás került előtérbe.

Elterjedését támogatja, hogy itthon is „divat” lett egészségesen élni, rendszeresen mozogni, védeni a környezetet, biztosítani a fenntarthatóságot (*Légrádi, 2001; Kisgyörgy et al., 2008*). Állami szinten is egyre több pénzt szántak a kerékpárutak fejlesztésére a városokban és azokon kívül is, ezáltal az emberek szívesebben szállnak át autójukról, motorjukról kerékpárra (*Béres S. – Berkes T., 2013*).

Ennek nyomán a turizmus ágazatban is megfigyelhető a kerékpáros kirándulások számának növekedése (<https://www.mozgaskivilag.hu/kerepar/hirek/azideinyarnyerteseakereparosturizmus>).

A kerékpáros közlekedésre és a kerékpáros kultúra fejlődésére Magyarországon a Magyar Critical Mass civil mozgalom volt a legnagyobb hatással. Sokéves munkájuknak köszönhető, hogy a kétezres évek közepére megtízszereződött a kerékpározók létszáma (*Fritz P., 2006*).

Az utóbbi években az egészség felértékelődése is hozzájárult a rekreációs célú kerékpározás ismételt térhódításának. A gazdaságilag fejlett országok lakosságának egészségmagatartására a fizikai hipoak-

tivítás jellemző (*Szöts G. és mtsai, 2020*). A Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint Magyarországon a 15 évesnél idősebb emberek 58,2%-a túlsúlyos vagy elhízott (*KSH, 2019, idézi: Biróné – Nagyvárdi, 2021*). Továbbá a magyar lakosság 67%-a nem sportol még napi 10 percet sem, és a magyarok közel fele többnyire ül a munkája során (*KSH, 2015, idézi: Biróné – Nagyvárdi, 2021*).

## A KERÉKPÁROZÁS ÉS A REKREÁCIÓ

A rekreáció szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki teljesítőképesség és -képesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember (*Fritz, 2006*). A rekreáció részei a szellemi és a mozgásos rekreáció. Ez utóbbi minden olyan tevékenységet magába foglal, melyek mozgással járnak, céljuk az egészség megőrzése. A cselekvések szabadban és zárt térben egyaránt történhetnek. Azon cselekvések, melyek nem járnak mozgással, a szellemi rekreáció körébe tartoznak (*Béres S. – Berkes T., 2013*).

A kerékpározás természetesen a fizikai rekreáció körébe sorolható, azonban a bringás túrákba csempészhetünk szellemi rekreációs tevékenységeket is, mint például a kerékpártúra során egy (*szabadtéri*) múzeum meglátogatása, vagy részt vehetünk akár egy falusi turizmus keretében szervezett hagyományőrző programon is.

## MIÉRT KERÉKPÁROZUNK?

Ha a kerékpár szót halljuk, több mindenre asszociálunk: sport, szabadidő, munkába járás, verseny. Az elektromos rásegítésű kerékpározás egyre népszerűbb mind az idősebb, mind a fiatalabb korosztály körében. Ez elsősorban annak is köszönhető, hogy számos módon használhatjuk a kerékpárunkat. Legyen szó kényelmes, hosszú távú tekerésről vagy gyors, teljesítményközpontú technikás utakról, az élmény mindig garantált. Tökéletes választás lehet ingázáshoz, ha messzebb lakunk a munkahelytől, vagy forgalmas nagyvárosban élünk.

A kerékpározás, mint tevékenység képes megteremteni a közösségérzetet a kerékpározó egyének körében (*Bund-ság, 2021*). Funkcionális okok miatt is kerékpározhatunk, ami elsősorban a munkába járás és bevásárlás lehet, vagyis amikor a kerékpár egy más típusú közlekedési módot helyettesít. Ezzel szemben nagyon sokan valamilyen érzelmi töltetűl vezérelve használják kerékpárjukat, mely lehet többek között hobbi, környezetvédelem, egészséges életmód fenntartása, szabadságérzet vagy más kerékpározókkal közösen átélt élmények.

Életünk során érhetnek továbbá olyan hatások, történhetnek balesetek, életkorral összefüggő egészségi állapotban bekövetkező változások (*pl. sérvek, ízületi problémák*), amelyek következtében korlátozódik a mozgási, sportolási lehetőségek köre. Nem mindegy, hogyan fogadjuk a változásokat és milyen céljaink lesznek akár csak a szabadidő hasznos eltöltése szempontjából is. Sokat hallunk arról is, hogy az 50 év feletti emberek körében gyakoriak a változások munkahely és életmód tekintetében is. Hogy mi lehet ennek az oka, erre sokféle válasz adható. Egy biztos, minden említett ok esetében az egyének sokszor eljutnak odáig, hogy változtatni kell. De hogyan, merre? Lassan, de biztosan kialakulnak az irányok, a célok, és ezekhez tevékenységeket kell rendelni. Ezt több úton tudjuk elérni, fordulhatunk sportszakemberekhez is, akik akár egyéne-re szabottan készítenek nekünk edzéstervet vagy szerveznek különböző aktív programokat. Ezekben az esetekben gyakran előtérbe kerül a pedelec, hisz az elektromos rásegítés azt a többletet, azt a lehetőséget adja, hogy ha nem bírná az ember, vagy olyan terepen megyünk, ahol önerőből problémás lenne, akkor segítségre van. **(1. ábra)**



1. ábra: A pedelec The pedelec

Ezt úgy is szokás fogalmazni, hogy „nem úgy megyünk, ahogy bírunk, hanem úgy, ahogy akarunk”. Olyan szabadságot jelent, amelyben elsősorban az élmény és nem a teljesítmény kerül előtérbe kerékpározás közben. Nem jelent gondot az sem, ha egy kerékpártúra résztvevői nincsenek egyező fizikai állapotban.

Nem kell igazodni, bevárni a másikat, lassítani, gyorsítani. Mindenki a maga rásegítésével-módjával tud kerékpározni, így együtt, jó hangulatban, élményszámba megy a túra.

A rásegítés mértékének köszönhetően az elektromos kerékpárok tökéletesek a regenerációra is, így sérülést követően megkönnyítik, hogy újra nyeregbe pattanassunk. Kíméli a térdet, fejleszti az izmokat, illetve csökkenti az ízületekre gyakorolt terhet.

## PEDELEC EGYENLŐ ELEKTROMOS KERÉKPÁR?

A következőkben bemutatjuk a lényegi különbségeket pedelec és az elektromos kerékpár között. Mindkettő elektromotorral felszerelt kerékpár, az E-bike-nál egy „gázkar”, illetve a markolat elfordításával lehet mozgásba hozni a szerkezetet, tehát tekerni és „motorozni” egymástól függetlenül is lehet. A pedelecnél azonban nem lehet pedálozás nélkül aktiválni az elektromos rendszert.

Ha a pedelec történetét megnézzük, kiderül, hogy már 1900-ban egy világiállításon bemutattak egy Lohner-Porsche-t, melynek érdekessége nem csak a két darab 83%-os hatásfokú 1,9 kW-os, azaz összesen 6 LE-s agymotor, hanem az is, hogy 70 évvel később a NASA felhasználta ezt az ötletet (<https://pedelec.hu/pedelec-rol/pedelec-vagy-e-bike/>).

Mi is pontosan a pedelec? A szó a Pedal-Electric kifejezés mozaik szava, a jelentése pedig elektromos rásegítésű kerékpár. A technika fejlődése elkerülhetetlen a kerékpárok világában is.

Egyre több gyártó „dob piacra” elektromos rásegítésű ellátott modellt. A hibrid gépek nem csak az autógyártásban kapnak egyre nagyobb teret, hanem a kerékpárgyártásban is.

A kezdetek kezdetén – körülbelül 1973-ban készült el a Hercules E1 az olajválság hatására –, E-Bike-nak nevezett elektromos rásegítésű vagy meghajtással ellátott kerékpárok.

A technika fejlődésével azonban két fő irány bontakozott ki. Az egyik szálon azokat a bringákat fejlesztették, amelyek pedál tekerése nélkül is képesek voltak tisztán elektromos módban közlekedni.

A másik vonal már jobban elkülönül, hiszen itt nem lehet pedálozás nélkül aktiválni az elektromos rendszert.

A rendszer 4 fő elemből épül fel: motor, akkumulátor, vezérlő egység és a nyomaték- vagy pedálfordulat-érzékelő (<https://pedelec.hu/pedelec-rol/elektromos-kereparok>). Sokan felemásan tekintenek ezekre a bringákra, ugyanis a rásegítés meghajtás szerintük éppen a kerékpározás esszenciáját (*önmagunk és a természet leküzdését*) veszi el.

Bizonyos szinten ez valóban így is van, de tartsuk szem előtt, hogy ezeket a kerékpárokat nem kifejezetten profi kerékpárosoknak szánják a gyártók.

A pedelec legfőbb erénye, hogy olyan embereket ültetett (újra) nyeregbe, akik már nem, vagy csak ritkán vették elő hagyományos bringájukat, ezáltal visszaadta nekik a mozgás örömet és az aktív élet szabadságát.

Egyes felmérések szerint az elektromos rásegítésű kerékpárt használók sokkal gyorsabban ülnek bringára, és ilyenkor nagyobb távolságokat tekernek, mint a hagyományos kerékpárosok.

## MILYEN A JÓ PEDELEC?

A „pedelec boom” a városi bringákból indult, ma már szinte bármilyen típusú kerékpárt vehetünk rásegítéssel, legyen az városi, trekking, cross, összecuskható, országúti, trail, vagy downhill mountain bike. Manapság egy hagyományos (nem rásegítéssel működő) kerékpár kiválasztása sem egyszerű, hát még egy pedelecé, mely most kezd még csak igazán elterjedni Magyarországon. Az alábbiakban részletezzük azokat a szempontokat, melyeket célszerű figyelembe venni a pedelec kiválasztásakor.

## MIRE SZERETNÉNK HASZNÁLNI?

Városi közlekedésre, túrára, munkába járáshoz? Amennyiben túrára szeretnénk használni, előnyös figyelembe venni, a túrák során milyen terepviszonyok-kal fogunk leggyakrabban találkozni?

Milyen technikai (felszereltség) elvárásaink vannak a bringával szemben?

Ezeket a szempontokat célszerű szakemberekkel átbeszélni, akik segítenek a választásban, de interneten is körülnézhetünk például itt: [Hogyan válassz pedelec kerékpárt? Ebike vásárlás tanácsok. \(www.neuzer.hu\)](http://www.neuzer.hu)

## KIEMELVE NÉHÁNY PARAMÉTERT A TELJESSÉG IGÉNYE NÉLKÜL

A motor tekintetében fontosak a következők: nyomaték, teljesítmény, rásegítés, vezérlőegység, motor elhelyezése (első, középső vagy hátsó motor). A nyomaték a meghatározóbb, ettől függ, hogy a kerékpár milyen terepre alkalmas.

A 60 Nm körüli nyomatékú motorok jobban megfelelnek a sík utaknak, azaz városi, trekking vagy országúti kerékpár számára.

Meredek terepre, (MTB) mountain bike-ok (hardtrail és fully, azaz összteleszkópos) esetében 80 Nm és e feletti nyomatékra van szükség, mivel ez biztosítja az erőátvitelt, hogy a motor még meredek lejtőkön is képes legyen felmenni.

További fontos paraméterek a rásegítés maximális sebessége, az akkumulátor kapacitása, a fékek (mindenképp hidraulikus tárcsafékkal felszerelt javasolt), a gumik, a sebességváltó, a váz kialakítása.



2. ábra: Útra készen! Ready to start!

## MILYEN GYAKRAN HASZNÁLJUK?

Azok számára ajánlott a pedelec vásárlás, akik rendszeres használatot terveznek. A pedelecet alkalmanként igénybe vevőknek inkább a bérlést javasoljuk, mely szállodákban, turistaközpontokban elérhető szolgáltatás.

## MENNYI PÉNZT SZÁNUNK RÁ?

Itt az örök dilemma: mi sok, mi kevés?

A fenti kérdések megválaszolása segítség lehet annak eldöntésében, hogy mennyit szánjunk egy pedelecre.

## ÚJAT? – HASZNÁLTAT? – PÁLYÁZATBÓL?

Azok számára, akik egyértelműen el tudják dönteni, hogy kellő gyakorisággal fogják használni a pedelec kerékpárjukat és azt is, hogy milyen célra (túrázás, városi közlekedés stb.), illetve, hogy milyen terepviszonyok között, nekik egyértelműen javasolt a saját kerékpár vásárlása. Egyértelműen „társ” lesz a pedelec az összes technikai felszerelésével, kényelmi funkciókkal, az egyénre szabott beállításokkal. Anyagi lehetőségektől függően érdemes mérlegelni, hogy valaki új kerékpárt vásárol, vagy körülnéz a használt piacon.

Minél szélesebb körben terjednek el a pedelec kerékpárok, annál élénkebb lesz feltehetően a használt bringák kereskedelme is.

Eddiekben is voltak már és jövőben is lehet számítani pályázati kiírásokra, melyek keretében kisebb-nagyobb támogatásokkal lehet saját, új kerékpárhoz jutni. Ennek hátránya, hogy csak a pályázati kiírási időszakokban elérhető a lehetőség, de érdemes számba venni és figyelni ezeket az alkalmakat.

Ha bármely műszaki cikket vásárolunk, akkor természetes, hogy érdeklődünk a szervizelési lehetőségekről is, legyen így egy elektromos rásegítésű kerékpár vásárlásakor is. Ne feledkezzünk meg a pedelecek karbantartásáról akkor sem, ha nincs épp problémánk a bringákkal. Saját és bringánk épségét is óvjuk ezzel.

## TÚRASZERVEZÉS

Ha van már bringánk, van csapatunk is, akkor irány túrázni! (2 ábra)

Két lehetőségünk van, egyrészt fordulhatunk profi túraszervező csapatokhoz, akik megtervezik, megszervezik az útvonalat, biztosítják a bringákat, kezelik az útközben előforduló esetleges meghibásodásokat is, szakszerű túrakisérői lesznek a csapatnak.

A másik lehetőség, hogy saját magunknak szervezzük a túrát.

Mindkét esetben figyelembe kell venni a résztvevők létszámát. A pedelec kerékpárok működési elvéből kiindulva – ahogy már korábban írtuk – könnyen kiegyenlítődnek a túrán részt vevők fizikai állapotából adódó egyenlőtlenségek. Azonban a kiegészítő programok tekintetében érdemes figyelembe venni a résztvevők életkorát, nemét is.

Példaként vegyünk egy életkor, nem tekintetében heterogén összetételű csoportot (egy megszervezett túránk alapján).

Ami közös a csoport tagjaiban, hogy mindenki tud kerékpározni, de először ülnek pedelecen. Részükre egy maximum 40-50 km hosszúságú, viszonylag sík terep javasolt, ha megoldható, akkor elsősorban kiépített kerékpárutakon haladva.



3. ábra: Pihenő a túra közben. Resting time during the pedelec tour.

Tervezni kell a túra elején egy kerékpár-bemutató részt, ahol megismerkedhetnek a résztvevők a kerékpárjukkal (példánkban bérelt kerékpárokról beszélünk), kisebb szakaszokon kipróbálják, hogy a résegítő szabályozást hogy kell használni, érezzék, hogy mi a különbség a hagyományos kerékpárokhoz képest.

Ehhez olyan találkozási pontot kell választani, ahol ez biztonságosan lebonyolítható. 10-15 kilométerenként célszerű egy megállást tervezni, hogy pihenni tudjanak a résztvevők, illetve egyeztetethetők ilyenkor a felmerülő kérdések, problémák. (3. ábra)

A megállások során frissítőt is célszerű fogyasztani, amit magunkkal viszünk (erre előzetesen fel kell hívni a figyelmet a szervezés részeként), de tervezhetjük a túrát úgy is, hogy útbá essen egy-egy kávézó, kisbolt, ahol frissítet vásárolhatunk, nyáron különösen fontos a folyadék-utánpótlás.

A konkrét példánk esetében a program része volt egy sörfőzde látogatása is, ahol az ebédet is megrendelheték a résztvevők. (4. ábra)

Élménydúsabbá tehetők így a túrák, ha a kerékpártúra mellé további programok is társulnak. A szervezés részeként, még a túra előkészítésekor tájékoztatni kell a résztvevőket arról, hogy mit kell és mit célszerű magunkkal vinni a túrára: sisak, bringás kesztyű, hátizsák, amiben legyen velünk a már említett frissítőként víz.

A megfelelő ruházatra is hívjuk fel a figyelmet, igyekezzünk ebben az esetben is rétegesen öltözni, legyen nálunk, illetve ha kell, legyen rajtunk a láthatósági mellény. Itt most részletesen nem térünk ki a KRESZ-szabályokra, de érdemes átnézni a bringázásra vonatkozó részeket is.

Az általunk szervezett túrák reggel 9-kor indulnak, és délután 4-5 óra körül érnek véget. Ez idő alatt kényelmesen teljesíthető a 40-50 km-es etap, és az említett programok is beleférnek az időbe. Lehetőség van a bringák szállítására is, egyre népszerűbb a vonatos és például a Balaton vagy Fertő-tó esetében a hajón szállítás.

Vonaton kijelölt kocsikban lehet közlekedni, a bringánknak külön pluszjegy megvásárlásával. Minden esetben célszerű előzetesen tájékozódni, mert időszakonként és területtől függően eltérő lehetőségek állnak rendelkezésre.



4. ábra: Sörfőzdében. In the brewery.

## ÖSSZEĞZÉS

Fontos lenne, hogy a pedeleces kerékpározás vonatkozásában a társadalmi attitűd pozitívan változzon, az aktív szabadidő-eltöltés, a rekreáció területén kedvelt tevékenység legyen és még gyakrabban választott turisztikai és sporteszközzé váljon.

A közösségben végzett sport és/vagy rekreációs tevékenységek pozitívan hatnak az egyének mentális állapotára, illetve a tevékenység iránti elkötelezettséget is erősítik.

Kedvezően hatnak az egyén egészségi állapotára, ezzel összefüggésben az életminőségére, előnyösen befolyásolva a lakosság egészségben eltöltött éveinek számát is (Laczkó T. – Rétsági E., 2015; András K. és mtsai, 2020).

Tapasztalataink azt mutatják, hogy kellő információk hiánya miatt még sokan félnek pedelec kerékpárt választani. Sok kérdés merül fel, melyekre válaszok, minták, jó gyakorlatok bemutatása kell, hogy példát szolgáltasson.

Érdeemes lenne továbbá a kerékpáros turizmusban rejlő lehetőségeket még koordináltabban (akár életkorokra lebontva) promóálni, így is erősítve a kerékpársport és a turizmus összekapcsolódását.

A (pedeleces) kerékpározást népszerűsítő élménybeszámoló, a közösségi média aktív bevonása a pedelec népszerűsítésébe előnyös lehet a tevékenység minél szélesebb körben történő terjesztésében. (5. ábra)

## IRODALOMJEGYZÉK

András K. és mtsai. (2020): Sportgazdaságtani Kutatóközpont (2020). „Sport – Érték” kutatás 2020. Budapesti Corvinus Egyetem Vállalatgazdaságtani Intézet, Budapest

## REKREÁCIÓS EDZÉS – TANULMÁNY

Béres S. – Berkes T. (2013): A fixi kerékpározás szubkultúrája – Trendből rekreáció, rekreációból trend I. Recreation III/4. 25–31 p.

Biróné Ilics K. – Nagyvárad K. (2021). Síelés, avagy hogy készítsük fel izmainkat a síszezonra? Recreation 11/4 22–25 p.

Bundság É. (2021): A közösségérzet vizsgálata kerékpározók körében (Litera Oeconomiae III. (2021) – Válogatás a 35. Országos Tudományos Diákköri Konferencia Közgazdaság-tudományi Szekció első helyezett pályamunkáiból (www.researchgate.net) (letöltve: 2022. 01. 04.)

Fritz P. (2006). Mozgásos rekreáció: rekreáció mindenkinek I. (I. kötet). Szeged: Bába.

Laczó T. – Rétségi E. (szerk.) (2015): A sport társadalmi aspektusai. Felelős kiadó: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar. Pécs.

Kisgyörgy L. – Ungvárai Á. – Bencze-Kovács V. – Németh D. (2008): Kerékpáros Budapest koncepció. [http://www.urbanisztika.bme.hu/segedlet/Infra/kerekpáros\\_koncepcio\\_vitaanyag.pdf](http://www.urbanisztika.bme.hu/segedlet/Infra/kerekpáros_koncepcio_vitaanyag.pdf). (letöltve: 2022. 01. 04.)

Légrádi L. (2001): Egészséges életmód. Módszertani közlemények. Módszertani Közlemények Baráti Társasága, Szeged, 41, 195–198. o.

Szóts G. és mtsai. (2020): A Testmozgás és a koronavírus kapcsolata (különös tekintettel az elhízásra). A magyar lakosság életmódja a járványhelyzet idején. Táplálkozás, testmozgás és

lélek. Tanulmánykötet, TÉT platform, Budapest, 2020.

Tokár R. (2020): A magyar felnőttek 71%-a kerékpározik, derül ki a Kerékpárosklub felméréséből. [www.bringazas.hu](http://www.bringazas.hu) (letöltve: 2022. 01. 16.)

## INTERNETES HIVATKOZÁSOK:

<https://pedelec.hu/pedelec-rol/pedelec-vagy-e-bike/> (letöltve, 2022. 01. 04.)

[www.neuzer.hu/Hogyan válassz pedelec kerékpárt? Ebike vásárlás tanácsok](http://www.neuzer.hu/Hogyan_válassz_pedelec_kerékpárt?Ebike_vásárlás_tanácsok). (neuzer.hu). letöltve: 2022. 01. 17.



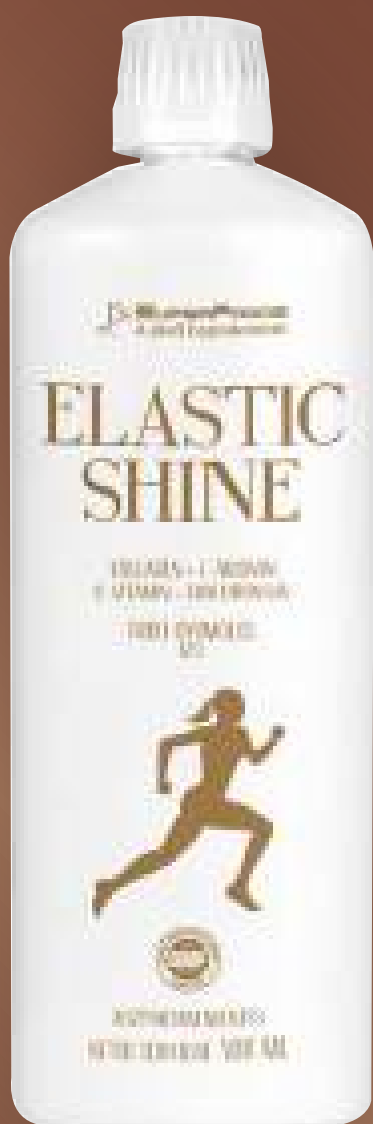
5. ábra: A csapat a túra végén. The team at the end of the tour.



**SUPERFOODS**  
A jövő bajnokainak



## Komplex támogatás 4 az 1-ben kapszulák helyett



### **KOLLAGÉN 10.000 MG ADAGONKÉNT**

IZOMZAT ÉS ÍZÜLETEK VÉDELME, PORCOK  
ÉS SZALAGOK ERŐSÍTÉSE

### **L-ARGININ 1.100 MG ADAGONKÉNT**

TELJESÍTMÉNY FOKOZÁS, REGENERÁCIÓ,  
ÁLLÓKÉPESSÉG JAVÍTÁSA

### **C VITAMIN 500 MG ADAGONKÉNT**

IMMUNERŐSÍTŐ HATÁS, A KOLLAGÉN MEGFELELŐ  
FELSZÍVÓDÁSÁÉRT ÉS BEÉPÜLÉSÉÉRT

### **HIALURONSÁV 40 MG ADAGONKÉNT**

SZÉPSÉG ESSZENCIA, RAGYOGÓ BŐR, HAJ, KÖRÖM

# Örömmel táncolni – Szenior Örömtánc

## Dancing with Joy – Senior Joy Dance

DOI: 10.21486/recreation.2022.12.1.3



### ÖSSZEFOGLALÁS:

A Szenior Örömtánc kifejezetten az idősebb korosztályoknak kifejlesztett közösségi mozgásforma. A zeneszámokhoz meghatározott koreográfiákat tanulnak meg és gyakorolnak a résztvevők.

**Cél, módszer:** A kutatás célja a Szenior Örömtánc hazai elterjedésének és tapasztalatainak feltárása, kvalitatív módszertan alkalmazásával, honlapok és dokumentumok tartomelemzése mellett a képzett tánc oktatókkal készített szakmai interjúkkal (n=5).

**Eredmények:** Ez a mozgásforma alkalmas a fizikai aktivitás megőrzésének támogatásával fenntartani/megerősíteni a mozgáskoordinációt, az egyensúlyt, ezzel fokozva a mobilitást. A Szenior Örömtánc a rendszeres fizikai aktivitás mellett olyan pozitív élményeket kínál, amelyek hozzájárulnak az oktatók és résztvevők szubjektív jóllétéhez. Az itt megélt társas támasz, az új ismeretségek, barátságok a közös élményeken keresztül segíti a táncosokat a mindennapi életvitelben és a krízishelyzetekben is.

**Kulcsszavak:** pozitív idősödés, Szenior Örömtánc, tánc, idős kori aktivitás



### ABSTRACT:

Senior Joy Dance is a community-based form of movement specifically designed for older people. Participants learn and practice specific choreographies to classical and other music.

**Aim, Method:** The aim of the research is to explore the spread and experience of Senior Joy Dance in Hungary, using a qualitative methodology: content analysis of websites and documents; professional interviews with teachers (n = 5).

**Results:** This form of movement is suitable for maintaining / strengthening motor coordination and balance by promoting the maintenance of physical activity, thus increasing mobility for older adults. In addition to regular physical activity, Senior Joy Dance provides a positive experiences that contributes to the subjective well-being of both instructors and participants. The social support experienced here also helps dancers in their everyday life and in crisis situations.

**Keywords:** positive ageing, Senior Joy Dance, senior activity



Szerző:  
**DR. BENE ÁGNES**  
egyetemi adjunktus  
Debreceni Egyetem Egészségügyi  
Kar Gerontológiai Tanszék  
bene.agnes@foh.unideb.hu  
Tudományos tevékenysége:  
A Magyar Gerontológia  
tudományos folyóirat  
szerkesztője és a Karon  
évente megrendezésre kerülő  
Gerontológiai Napok Nemzetközi  
Tudományos Konferencia egyik  
szervezője.  
Főbb kutatási területei:  
A pozitív (aktív) idősödéshez  
kapcsolódnak



Rovatvezető:  
**Kulcsár Kata**  
szociálpedagógus  
kulcsar.kata5@gmail.com  
Érdeklődési kör: tudatos önépítés  
a külső és belső harmónia jegyében,  
selfness, Bach-virágterápia,  
színfilozófia, anti-aging



Vasárnapi Hírek, 2014. október 26.



Az aktív idősödésről szóló megközelítések központi gondolata a „kezdjétek el élni”, háttérben az aktivitás megőrzése – mint az egészség fenntartásának legerősebb védőfaktora, áll (Oláh, 2019).

A fizikai aktivitás számos egészségügyi és társadalmi kihívásra is megoldást kínál (Tóth, 2021). A rendszeres mozgás hatására csökken az elhízás mértéke, a metabolikus betegségek megjelenése, az izomgyengeség, az osteoporozis kialakulásának veszélye (Csinády, 2019). Az idős ember védettebb lesz az esésekkel szemben, az egyensúly és a koordináció javításával (Holló et al., 2020). A kutatási eredmények a sport kardiovaszkuláris rendszerre gyakorolt kiterjedt jótékony hatásait is alátámasztják (Csinády, 2019; Tóth, 2021).

A rekreációs edzés, a hobbisport, a tánc célja lehet a fáradt izmok átmozgatása, testi és szellemi felüdülés, amelyek az egészségi állapot megőrzését, – ideális esetben – javítását, támogatják (Fritz, 2019). A rendszeres testedzés a testkép jobb megítélésével is segít a stresszel való megküzdésben, a szorongás csökkentésében (Boros – Kalmárné, 2011), csökkenti a pszichoszomatikus panaszok megjelenését és növeli a jóllétet (Pate et al., 1996).

A sport a kognitív hanyatlással szemben is védőfaktor. A pszichés állapotot érintő jótékony hatások fokozottan érvényesülnek, ha társakkal, közösségben végzi az idős ember a fizikai aktivitást (Csinády, 2019).

R. Fedor és munkatársai (2021) azt emelik ki, hogy a bentlakásos idősök otthonában élők is fokozottan nyitottak a fizikai aktivitás megőrzését szolgáló közösségi tevékenységekre.

## POZITÍV IDŐSÖDÉS

Jelen tanulmányban az elméleti keretet a pozitív pszichológia adja. A pozitív pszichológia a sikeres működés, a fejlődés a „virágzás” lehetőségeit ragadja meg (Seligman – Csíkszentmihályi, 2000; Oláh, 2004). Ebben a gondolkodási keretben pozitív idősödésről, mint olyan folyamatról beszélhetünk, ami „biológiai (testi), pszichológiai, szociális és spirituális jól működéssel jellemezhető, amely együtt jár a pszichológiai immunitás és a megküzdési kapacitás átlagon felüli szintjével és a pozitív élményállapotok fenntartását garantáló, az élet praktikáiban eredményes helytállást szavatoló stratégiák hatékony alkalmazására való képességgel” (Oláh, 2019. 83. o.).

A pozitív élményállapotok között az optimális élmény, az áramlatélmény, vagy ahogy a hazai szakirodalomban is elterjedt: flow élmény a pozitív pszichológia egyik széles körben kutatott, és az egyik legtöbbet idézett konstruktuma. A flow élmény megélése egyszerre jelent fókuszált figyelmet és a tevékenység élvezetét (Ferwagner – Pék, 2020). Megtapasztalása akkor jöhet létre a fizikai aktivitás során, mikor a tudat az aktuális feladatra koncentrálna, a test a kihívásra, ekkor a figyelem az itt és mostban létezik, megszűnik a szorongás és aggodalom (Csíkszentmihályi et al., 2018). A flow elérését profi és amatőr táncosoknál egyaránt vizsgálatokkal igazolták (Smith et al., 2020; Mutrie et al., 2004; Szilágyi – Nagy, 2009).

Oláh (2019) az öregedéssel járó kihívásokkal való sikeres megküzdésben a társas és intézményi támogatás fokozódó jelentőségére hívja fel a figyelmet. Különösen érvényes lehet ez a 65 éven felüliekre, akiknél a kutatási eredmények azt mutatják, hogy a pozitív orientációra való hajlam és a megküzdési kapacitás egyaránt kezd kimerülni.

A pozitív idősödés szemléleti keret lehetőséget ad arra, hogy az időskori rendszeres fizikai aktivitás ismert jótékony hatásai mellett (Csinády, 2019), arra is felhívjuk a figyelmet, hogy ezeket a tevékenységeket soha nem késő elkezdni, illetve arra, hogy a fejlődés minden korban és majd minden élethelyzetben lehetséges. A boldogságunkért, a személyes jóllétünkért mi magunk nagyon is sokat tehetünk. Lyubomirsky és

munkatársainak (2005) kutatásai szerint legalább 40%-ban.

## A SZENIOR ÖRÖMTÁNC

A Szenior Örömtánc közel 50 éves múlttal startup szerű sikertörténet. Német nyelvterületről indulva (Ilse Tutt) terjedt el világszerte. Ma már több mint 15 országban van jelen és Szenior Örömtánc Világkongresszusokat (International Senior Dance Congress, ISDC) is tartanak, általában háromévente. Magyarországot 2019-ben vették fel a tagok közé. Ekkor már azért javában örömtáncoltak a hazai lelkes szeniorok is, Csirmaz Szilvia úttörő tevékenységének köszönhetően. Német nyelvtanárként ő volt az, aki nyugdíjas éveiben új aktivitást, célt talált és új karriert indított a mozgalom meghonosításával.

Jelenleg több mint 140 helyszínen tartanak képzett oktatók az országban Szenior Örömtánc foglalkozásokat. A Szenior Örömtánc honlapon (folyamatosan frissítik: <https://www.szeniortanc.hu/>) a táncórák helyszínei és időpontjai mellett megtalálhatók az oktatók elérhetőségei is.

## MIT KÍNÁL A SZENIOR ÖRÖMTÁNC?

Ha röviden kellene megfogalmazni a választ erre a kérdésre: örömet, mozgást és közösséget (Bene, Mór, 2021).

Kifejezetten az idősebb korosztályok számára fejlesztették ki úgy, hogy figyelembe vették az általános időskori fizikai jellemzőket, lehetőségeket, korlátokat, sok rugalmasságot biztosítva az



Bunder Irén és csapata, 2021. Varsány, Lepényfesztivál

egyéni különbségek érvényesülésének.

A Szenior Örömtánc műveléséhez nincs szükség előzetes tánc tudásra és táncpartnerre sem. Rövid zenés koreográfiákat sajátítanak el és gyakorolnak a táncosok (*világszerte ugyanarra a zenére, ugyanazt a koreográfiát*). Az oktató ritmikus beszéddel segített formában tanítja meg a koreográfiákat. Olyan „agytorna”, amelyben figyelni kell a zenét, közben koordinálni kell a mozgást és felidézni az elsajátított-megjegyzett koreográfiát (*netl.*).

Heti táncrend van érvényben (*fix helyszínek és időpontok*), rendezvény-fellépéseken próbálhatják ki magukat, és találkozókra vehetnek részt a táncosok. A találkozókra sem maradhat el a közös tánc, mint például az Alzheimer Világnapon 2021 őszén a Hősök terén.



A Szenior Örömtánc honlap QR kódja

A Szenior Örömtánc az online térben is jelen van. A hazai oktatók a karantén-intézkedések hatására történt kényszerű otthon maradásban először külföldi táncos videókat osztottak meg a közösségi média csoportokban. Hamarosan azonban több oktató saját videocsatornát indított (*például Bunder Irén, Juhász Lászlóné*), és élő videókat sugároztak, online örömtáncórákat tartottak. Még egy közös videoklipet is készítettek több mint tíz oktató részvételével. Jelenleg is több Szenior Örömtánc videó érhető el, például a youtube videomegosztó felületén, csoportos, egyéni álló, egyéni ülő táncokkal.

## KUTATÁS – MÓDSZER

A kutatás célja a Szenior Örömtánc hazai elterjedésének és tapasztalatainak feltárása volt. A kvalitatív módszertan igazodott a kutatási téma gyakorlati megközelítéséhez.

A honlapok (*pl. teljes hírfolyam*) és dokumentumok tartalomelemzését végeztem el. Félleg strukturált interjúkat készítettem aktív Szenior tánc oktatókkal ( $n=5$ ) 2020-2021 között több alka-

lommal (*minden résztvevővel két különböző időpontban*) telefonon és személyesen (*a hatályban lévő korlátozó intézkedések függvényében*).

Személyesen is részt vettem táncbemutatón, táncórán különböző helyszíneken. Az eredményeket elemeztem és szintetizáltam.

## EREDMÉNYEK

A honlapok és dokumentumok tartalomelemzésének eredményeiből egy jól szervezett, hazánkban folyamatosan növekedő létszámú közösség képe rajzolódik ki. A táncosoknak lehetőségük van bekapcsolódni a saját tánc csoportjukon túlmutató regionális, országos és nemzetközi kezdeményezésekbe. Hangsúlyozzák az aktivitás, a kezdeményező-készség jelentőségét és a közösség erejét. Az oktatók folyamatos képzésével nem csak számukra, hanem közösségeik számára is biztosítják a tanulás lehetőségét.

Az interjúkban elhangzottak a személyesebb élményekkel, tapasztalatokkal tovább árnyalják a képet.

A tánc közben érzett felszabadultságról, flow-ra jellemző élményekről számolnak be az oktatók, és a résztvevőktől is ilyen visszajelzéseket kapnak *„ha táncolunk, megáll az idő, minden bajunk elmúlik, csak az öröm van...”* (2. v.sz.).

A tánc csoportok támogató közösséget alkotnak. A kitartással erőt adnak egymásnak, a legyengülőket, elbizonytalanodókat biztatják. A fellépések, találkozók még inkább összekovácsolják a

közösséget. *„Olyan jó érzés, hogy az ország bármelyik részén élő társunkkal van egy közös nyelvünk, bárhol összejövnék, egységben tudunk táncolni!”* (1. v.sz.).

Ebben az életszakaszban különösen fontos a testmozgás rendszeressége, mert ha abbamarad, sokkal nehezebb újrakezdeni. *„Látjuk most a karanténok után, milyen nehezen térnek vissza a bizonytalanabbak. Egyenként kell őket minden alkalommal végigtelefonálni, de megteszem.”* (1. v.sz.). Bármikor lehet csatlakozni a csoportokhoz, amit megkönnyítenek a jól kidolgozott koreográfiák, hiszen rövidek, egy foglalkozáson el lehet sajátítani őket. *„Akik egyszer ráéreznek, azok onnantól járnak is.”* (4. v.sz.).

Az elkötelezett oktatók a Szenior Örömtánc mozgalomban jellemzően maguk is idősek. Szabadidejükben, lelkesedésből tartják az órákat. *„Örülök, ha sokan jönnek, látom a mosolygó arcokat, persze hogy én is mindig vidám vagyok és erre biztatom őket is, különben mi értelme lenne?”* (3. v.sz.). Az oktatók arról is beszámoltak, hogy számukra az áldozatok mellett nem várt haszonnal, sikerélményekkel is járt a karantén (*2020 tavaszán*). Ebben az időszakban a tanulás szeretetének hódolva új táncokat (*koreográfiákat*) tanultak, fejlesztették a digitális készségeiket, „belakták” Szenior Örömtánc az internetet. Viszont az online órákba csak nagyon kevesen kapcsolódtak be. Ezt részben a korosztály digitalizációs lemaradása indokolhatja, de



Bunder Irén és csapata, 2019. Nyugdíjasklubok és idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség, rendezvény

inkább a közösség hiánya magyarázza: „...hiába veszek fel valami klassz kis ruhát, mosolygok én végig a felvételen, nincsenek ott a társak. Otthon, egyedül nincs kedvük táncolni, kellene a társak, a keretek.” (3.v.sz.).

## DISZKUSSZIÓ

Nem elhanyagolható a közösség-oktató pozitív visszajelzéseinek egymást erősítő motivációs spirálja sem (Kun – Gadanez, 2022). Minél jobban érzik magukat a tanítványok, az oktató annál jobban bevonódik, és egyre motiváltabb lesz, ami a táncosokra visszahat.

A táncórákba való bekapcsolódás bárki számára lehetséges, betartva a fokozatosságot. Nagyon fontos szerepet kell kapnia az önmonitorozásnak, és a terhelést a visszajelzésekhez kell igazítani.

Lehetnek további kockázatai, nehézségei is a szenior örömtáncnak. Ezek adódhatnak a környezeti feltételekből, mint a helyszín (pl. megközelítés, adottságok), vagy a technikai feltételek (pl. online órákba való bekapcsolódás). Problémát okozhat a nem megfelelő terhelés (pl. instabilitás, egyensúly elvesztése, elesés, leesés), ez azonban kelendő odafigyeléssel kivédhető az egyén, a társak és az oktató részéről.

A táncosok számára általánosságban anyagi ráfordítással jár az órák látogatása, az oktatók számára a legnagyobb anyagi terhet a folyamatos képzés költségei jelentik, amit nem mindig tudnak az órákkal kitermelni. A pályázati források nagy segítséget jelentenek egy-egy helyszínen, azonban a támogatási időszak végével újra elmaradhatnak azok, akiknek alacsony a nyugdíjuk, vagy egyéb okokból nem engedhetik meg maguknak az ezzel járó kiadást.

## ÖSSZEFOGLALÁS

Az idősök számára minden rendszeres elfoglaltság nagy jelentőséggel bír, hiszen hatással van az életritmusukra, segít az idő strukturálásában (Bene, 2017).

A hazánkban is elterjedt, idősöknek szóló közösségi mozgásforma a Szenior Örömtánc remek lehetőség a mozogni képes idősök számára kortól és nemtől függetlenül. A táncosok és oktatók számára a rendszeres testmozgás biológiai hasznai mellett számottevő a pszichés haszon, a pozitív érzelmek fokozódása, a növekvő énhatékonyság, a társas támaszból fakadó előnyök.

Jelen tanulmány, és a hasonló publikációk, konferencia-előadások jelentősen hozzájárulhatnak az időskori fi-

zikai aktivitás szélesebb spektrumának társadalmi elfogadtatásához.

A nyugdíjas szervezetek szövetségeinek információforrásai, továbbá a felsőfokú idősktatás is lehetőséget kínál a mozgalom további népszerűsítésére.

Külön köszönettel tartozom a csodás hölgyeknek, akik annyi kortársukat és engem is inspirálnak Szenior táncon innen és túl: Bunder Irén, Juhász Lászlóné Ria, Stéhné Ormai Magdolna, Kiss Erzsébet. Éljetek soká'



**Marika és Magdi a két Örömtánc-oktató Nyíregyházán 2021. Mikulás Party**

A Kutatás az EFOP-3.6.1-16-2016-00022 „Debrecen Venture Catapult Program” pályázati támogatásával valósul meg.

## IRODALOMJEGYZÉK:

Bene, Á. (2017): Idősktatás felsőfokon. Magyar Gerontológia. 9. 33. 49–70. o. DOI: 10.47225/MG/9/33/8128

Bene, Á. – Mór, M. (2021): Hogyan érdemes időskorban táncolni? Magyar Gerontológia. Konferencia Különszám. 13. 63–65. o. DOI: 10.47225/mg/13/Különszám/10592

Boros, Sz. – Kalmárné Rimóczi, Cs. (2011): A szabadidő-eltöltési szokások testi énképre gyakorolt hatásai. Kalokagathia. 49. 2–4. 118–128. o.

Csikszentmihályi M. – Latter, P. – Weinkauff Duranso, C. (2018): A futás öröme. Technikák a jobb teljesítményhez. Libri Kiadó. Budapest

Csinády, A. (2019): Gerontofitnessz – A rendszeres testmozgás játékos hatása az idősödő emberek testi-lelki egészségére. Magyar Gerontológia. 11. 37–38. 53–64. o. DOI: 10.47225/MG/11/37–38./7904

Ferwagner, A. – Pék, Gy. (2020): Aktív, alkotó idősödés II. – Áramlat-élmény. Magyar Gerontológia. 12. 39. 52–65. o. DOI: 10.47225/mg/12/39/9329

Fritz, P. (2019): A rekreáció fogalma, rendszertani felosztása. In: Fritz, P. (szerk.),

Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinél III., Miskolci Egyetem Kiadó, Miskolc

Holló, B. – Fazekas, A. – Sztojev Angelov, I. – Szendrák M. – Plachy Judit (2020): Az egyensúly és koordináció fejlesztése időskorban. Recreation Tudományos Magazin. 10. 1. 42–44. o. DOI: 10.21486/recreation.2020.10.1.5

Kim, N. Y. – Im, J. H. – Lee, H. (2015): The Effects of Dance Major Students' Performance Confidence and Self-Efficacy through Physical Self-Perception on Dance Flow and Dance Performance Satisfaction. Journal of Fisheries and Marine Sciences Education. 27. 5. 1413–1423. DOI: 10.13000/JFMSE.2015.27.5.1413

Kun, A. – Gadanez, P. (2022): Workplace happiness, well-being and their relationship with psychological capital: A study of Hungarian Teachers. Current Psychology. 41. 185–199. DOI: 10.1007/s12144-019-00550-0

Lyubomirsky, S. – Sheldon, K. M. – Schkade, D. (2005): Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. Review of General Psychology. 9. 2. 111–131. DOI: 10.1037/1089-2680.9.2.111

Mutrie, N. – Faulkner, G. (2004): Physical Activity: Positive Psychology in Motion. In P. A. Linley, – S. Joseph (2004): Positive Psychology in Practice. Wiley. 146–164. DOI:10.1002/9780470939338

Oláh, A. (2004): Mi a pozitívuma a pozitív pszichológiának? Iskolakultúra. 14. 11. 39–47. o.

Oláh, A. (2019): A pozitív öregedés pszichológiai forrásai. Lege Artis Medicinae. 29. 01–02. 79–87. o. DOI: 10.33616/lam.29.010

Pate, R. R. – Heath, W. G. – Dowda, M. – Trost, G. S. (1996): Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. American Journal of Public Health, 86. 1577–1781. DOI: 10.2105/ajph.86.11.1577

Anita R. Fedor – S. Ungvári – V. Markos (2021): Az idősök szociális kapcsolatai és szabadidő-eltöltése. Metszetek-Társadalomtudományi folyóirat. 10:1 pp. 86–104. DOI 10.18392/metsz/2021/1/4

Seligman, M. E. P. – Csikszentmihályi, M. (2000): Positive psychology. An introduction. American Psychologist. 55. 1. 5–14. DOI: 10.1037//0003-066x.55.1.5

Smith, M. D. R. – Carter, L. – Phillips, J. (2020): Vogue dance, flow, and a new dimension for performance psychology. The Humanistic Psychologist, 48. 2. 142–149. DOI: 10.1037/hum0000135

Szilágyi-Nagy, I. (2009): A semleges test: a neutrális test elve és a flow alkalmazása amatőrök és félprofik táncoktatásában. Iskolakultúra. 19. (1–2). 75–87.

Tóth, M. (2021): Fizikai aktivitás és civilizációs betegségek különböző életkorokban. Magyar Gerontológia Konferencia Különszám. 13. 7–8. DOI: 10.47225/mg/13/Különszám/10568net1. Szenior Örömtánc honlap elérhető: <https://www.szeniorantanc.hu/>

# A funkcionális mozgásminta vizsgálata kecskeméti óvodapedagógus és tanító szakos hallgatók körében

## Examination of the functional movement pattern among the students of kindergarten pedagogy and teaching students in Kecskemét



### ÖSSZEFOGLALÁS:

Mai modern életünkben a testmozgás egyre kevesebb szerepet kap. Mindennapjaink a modern eszközök, technikák használatával egyre kényelmesebbé válik, azonban az elképzelt ideális életet a rohanás és kapkodás nehezíti meg. Ez a megállapítás releváns minden korosztályra, és ez alól a felsőoktatás hallgatói sem kivételek. Kutatásunk célja, hogy a vizsgált személyek reális képet kapjanak saját aktuális alapvető mozgásmintáikról. A vizsgálatban a Kecskeméti Neumann János Egyetem Pedagógusképző Kar hallgatóit (n=108) mértük fel 2019 tavaszán. Kutatásunkban a nemzetközileg is validált,

módszert a Funkcionális Mozgásminta Szűrést használtuk. A 7 szűrőt tartalmazó eljárást Gray Cook amerikai terapeuta és edző dolgozta ki a legalapvetőbb mozgások „építőköveit” adó mozgásminták alapján. Az adatok feldolgozásához kvantitatív módszert, illetve statisztikai eljárásokat használtunk fel. Az eredmények alapján kijelenthető, hogy a vizsgált hallgatók alapvető mozgásmintáinak összetevői változatos, de az átlagos szint feletti eredményeket hoztak. A tesztekben a legmagasabb pontszámot a nyújtott lábemelés, míg a leggyengébb értéket a rotációs stabilitás képviselte.

**Kulcsszavak:** mozgásminta, mozgásprobléma, szűrés, hallgatók



### ABSTRACT:

In our modern life today, exercise is becoming less and less important. Our everyday life is becoming more and more comfortable with the use of modern tools and techniques, but the imagined ideal life is hampered by rush and haste. This finding is relevant to all ages, and higher education students are no exception. The aim of our research is to give the subjects a realistic picture of their own current basic movement patterns. In the study, we surveyed the students of the Teacher Training Faculty of the János Neumann University of Kecskemét (n = 108) in the spring of 2019. In our research, we used the Interna-

tionally Validated Method, Functional Movement Systems. The 7-filter procedure was developed by American therapist and coach Gray Cook based on movement patterns that provide the “building blocks” for the most basic movements. We used a quantitative method and basic statistical procedures to process the data. Based on the results, it can be stated that the components of the basic movement patterns of the studied students were varied, but the results were above average. In the tests, the highest score was represented by extended leg lift, while the weakest value was represented by rotational stability.

**Keywords:** movement pattern, movement problem, screening, students

## 1. BEVEZETÉS

Modern világunkban egyre kevesebb szerepet kap az egészséges életmód egyik alappillére, a rendszeres testedzés.

A Központi Statisztikai Hivatal 2016–2017-es Egészségi állapot és egészségmagatartás felmérése (KSH, 2018.) alapján az ülő munkaformában dolgozók végzik a legtöbb testmozgást (58,1%), azonban közülük csupán 6,3% végez testedzést 8 óránál többet hetente.

A nem dolgozók alig több

mint harmada végez rendszeres fizikai aktivitást, és csak ötödük esetében éri el a mozgással töltött idő a heti négy órát.

Hallgatóként adva volt a lehetőség, hogy felmérjük a Neumann János Egyetem Pedagógusképző Kar óvodapedagógus és tanító szakos hallgatóinak (a továbbiakban NJE PK hallgatói) funkcionális mozgásmintáit az ún. Funkcionális Mozgásminta Szűrés (a továbbiakban FMS) alapján.

Kutatásunk célja, hogy a vizsgált személyek megfelelő képet kapjanak alapvető mozgásmin-

táik állapotáról, illetve szakemberek tanácsainak átadása a fennálló problémák kiküszöbölésére.

Továbbá szeretnénk bebizonyítani, hogy a rendszeres testmozgást végzők teszteredménye alapvetően jobb lesz a fizikai aktivitást elhanyagoló társaikkal szemben.

Tanító szakos hallgatóként az iskolákban is komoly perspektívát látunk a teszt rendszeresítésében, mivel ebben a korban még eredményesebben javíthatók a hibás funkcionális mozgásminták.



Szerző:  
**NAGYNÉ TILLINGER ANNA**  
Gyóni Géza Általános Iskola, Dabas  
anna.tillinger@gmail.com  
Tudományos tevékenysége:  
Sporttudományok  
Főbb kutatási területei: FMS



Szerző:  
**STEIN-VÁLIK DOMINIKA**



Rovatvezető:  
**DR. SZATMÁRI ZOLTÁN**  
főiskolai tanár  
thend.2011@gmail.com  
KERT, Tehetség gondozás  
programvezető

## 2. IRODALMI ÁTTEKINTÉS

Először hazánk lakosságának egészségi állapotát térképezzük fel, igazolva vizsgálatunk aktualitását. Másodszor a kutatási módszerünk értelmezéséhez szükségesnek tartjuk az alapvető motorikus tényezők bemutatását. Végül kitérünk a vizsgálatunkhoz hasonló más módszerek címszavas bemutatására is a releváns szakmai információk gazdagítása érdekében.

### Magyarország lakosságának egészségi állapota (KSH, 2018.)

Országunk lakosságának egészségét alapvetően az életmód minősége befolyásolja. A jelzett kutatás a lakosság testmozgással töltött idejét a munkavégzés jellege szerint osztotta csoportokra. A kevés mozgással járó foglalkoztatottak 58%-a heti rendszerességgel végez fizikai aktivitást.

A közepesen nehéz munkát végzőknek már csak 46%-a végez rendszeres testedzést hetente. A legkevesebb motoros tevékenységet a tanulók, nyugdíjasok, háztartásbeliek, munkanélküliek és rehabilitációs ellátásban részt vevők végeznek (36,3%).

Utóbbi csoporton belül a tanulók érték el a legjobb eredményt, túlnyomó többségük heti rendszerességgel, közel fele pedig hetente legalább négy órában végez testedzést.

Ebbe a körbe tartoznak a vizsgálatban részt vevő hallgatók is.

### Testtömegindex (Body Mass Index, vagy BMI)

A BMI a kg-ban mért testtömeg és a cm-ben mért testmagasság négyzetének hányadosa ( $kg/m^2$ ). A vizsgált csoportban a BMI alapján ki tudjuk számolni az ideális testsúlyt (esetlegesen az attól való eltérést). A BMI egyszerűsége miatt fiziológiai szempontból nem tesz különbséget a zsír- és izomtömeg között. Ebből kifolyólag nem ad információt a testfelépítésre és a test zsírtartalmára, de összességében mégis használható a mindennapok gyakorlatában (Pharmindeks-online, 2019).

### A motoros hatékonyság

A motoros teljesítmény piramisa több összetevőből épül fel (1. ábra). A piramis bázisát az alapvető funkcionális mozgásminták adják, melyek építőkövei a sportági teljesítménynek, ez pedig az FMS vizsgálati módszer létjogosultságát erősíti meg (Bátorságszok, 2014).



1. ábra: A teljesítménypiramis

### The power pyramid

A motoros aktivitás közben fellépő mobilitás és stabilitás a hatékony mozgás alapja. A mobilitás az izom rugalmasságának és az ízületi mozgástartomány szabadságának kombinációja, a stabilitás pedig a mozdulatok kontrollja a helyes testtartás megőrzése mellett.

Ha a működés nem optimális, akkor energiaelszívargás (Horschig, 2019) lép fel, ami rontja a teljesítményt. Pl. a gyenge ún. core izmok (Fizioart, 2017) esetében a nem elégséges energia-transzfer okán beszűkül a mozgáskiterjedés a csípőben, ezáltal pedig több energia szükséges a lábak mozgatásához. Az optimális mozgáskiterjedés továbbá nem csak a teljesítményt javítja, de csökkenti a sérülésveszélyt is.

Az optimális mozgásminták megléte előfeltétele a magas teljesítménynek, azonban egy vizsgálat szerint az elit sportolók túlnyomó része komoly hiányokkal küzd ezen a területen (Verstegen – Williams, 2014). A stabilitás és mobilitás területén jelentkező hiányosságokra az FMS vizsgálat mutatott rá.

Egy másik vizsgálat szerint a sérülések több mint 70%-a ezekből a hiányosságokból fakad (Szél, 2018).

### Motoros mozgásminták szűrővizsgálatai

Az egészség megőrzéséhez, a sportteljesítmény növeléséhez tehát elengedhetetlen a mozgásmintákkal kapcsolatos szűrővizsgálatok elvégzése. A mérési módszerek jellege eltér egymástól, de módszertanuk rokonságot mutat.

A teljesség igénye nélkül a következő ilyen tartalmú vizsgálatokat említjük meg.

- Y egyensúlyi-teszt (YBT, Walker, 2016)
- Csillag egyensúlyi-teszt (SEBT, Hyong – Kim, 2014, Gribble és mtsai, 2013)
- Yo-Yo magas intenzitású állóképességi-ingateszt 1-2 (YYIE1-2) és a Yo-Yo időszakos regenerációs-teszt 1-2 (YYIR1-2, Krustrup és mtsai, 2006 – Zalai, 2016)
- Eurofit „Eurofit Fitness Testing Battery” (Molnár és mtsai, 2013)

- Hungarofit (Molnár és mtsai, 2013)
- Netfit (MDSZ, 2019)

### FMS

A teljesítményfelmérések és az orvosi vizsgálatok közé eső vizsgálati módszer. Célja az egyén motoros teljesítményét csökkentő alapvető mozgásminta-hiányosságok, aszimmetriák kimutatása.

Gray Cook (Cook és mtsai 2006a, 2006b) amerikai terapeuta és edző, az FMS atyja dolgozta ki a legalapvetőbb, a mozgásminták „építőköveit” vizsgáló tesztszert.

Az FMS nemzetközileg is validált, megbízható és komplex vizsgálati módszer (Teyhen és mtsai, 2012), mely a sportolók funkcionális mozgásmintáinak, pontosabban a mobilitás-stabilitás állapotának felmérésére szolgál.

Mivel a teszt alapvető mozgásmintákat kíván felmérni, tehát nem sportágspecifikus, ezért szinte bárki, bárhol elvégezheti.

Schneiders és mtsai (2011) fiatal populáción végzett kutatása során bizonyította a rendszer megbízhatóságát.

Egy 2013-ban megjelent tanulmány összefüggést talált a funkcionális mozgásmintaszűrés (FMS) eredménye és a sportolók sérülésre való hajlama között (Shojaedin és mtsai, 2013).

A Magyar Rehabilitációs Társaság által kidolgozott Rehabilitációs Ellátási Programban is szerepel az FMS vizsgálat (Rehabilitációs Ellátási Programok, 2019).

A tanulmány szerint az öröklött és tanult alapvető mozgásminták az idő előrehaladásával torzulhatnak (pl.: mozgásszegény életmód, egyoldalú terhelés, túlterhelés), melyek átírhatják az optimális mozgássort. A torzulások miatt a test más izmai kénytelenek dolgozni, így kompenzálva a fennálló problémát. A végeredmény: a többlet dolgozó izmok és ízületek túlterheléséhez, sérüléséhez vagy korai kopásához vezetnek.

A rossz mozgásminták a mozgásszerkezeti helytelenül végzett gyakorlatokra, illetve a testben már kialakult korlátozottságra, rossz beidegződésre utal. Az első esetben a megelőzésre, második esetben a korrekcióra kell helyezni a hangsúlyt, mivel a mozgásmintákat bármilyen sérülés, trauma, a testsúly hirtelen változása, de akár az életkor is rossz irányba módosíthatja.

Kutatásunkhoz a felsorolt szakmai érvek alapján választottuk az FMS módszert.

**Az FMS lényegi vonásai**

- Felméri a funkcionális teljesítményt.
- Adatot szolgáltat a mozgásszervi problémák potenciáljáról.
- Egyszerű pontozási rendszert kínál a vizsgálati személy alapvető mozgásmintáinak felmérésére.
- Egy tesztlapon a pontozás módszerrel gyorsan, egyszerűen elvégezhető.
- Azonosítja az alapvető mozgásmintáink aránytalanságát vagy a gyenge láncszemét.
- Lehetőséget nyújt a vsz. mobilitási és stabilitási problémáinak érzékeltetésére.
- Feltárja az ok-okozati összefüggéseket, és kimutatja a mozgások aszimmetriáit.

Az FMS tesztlapján – a használhatóság rovása nélkül – az eredeti tesztek számát 7 feladatra csökkentettük, viszont a maximális pontszámot 36-ra emeltük, mivel 5 tesztnél a jobb és a bal oldal mérésekor kapott eredmények értékeit átlagolás helyett külön-külön számoltuk be.

Az FMS értékelő rendszere 0-tól 3-ig ad lehetőséget a pontozásra:

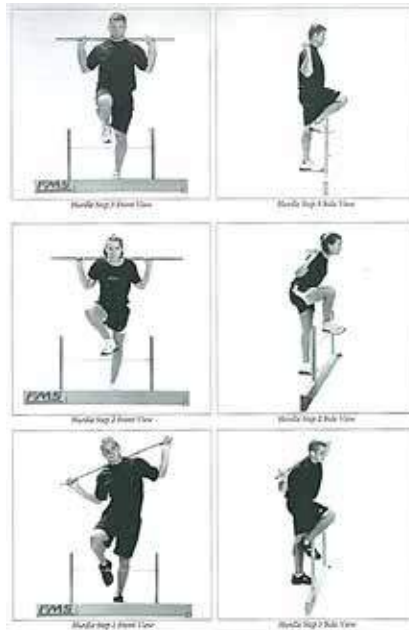
- 0 pont: a feladat során bármikor fájdalom jelentkezik.
- 1 pont: a feladat végrehajtására való képtelenség.
- 2 pont: a feladat elvégzése valamilyen kompenzációt igényel.
- 3 pont: kompenzáció nélkül helyes kivitelezés.

**Az FMS tesztei és értékelésük**

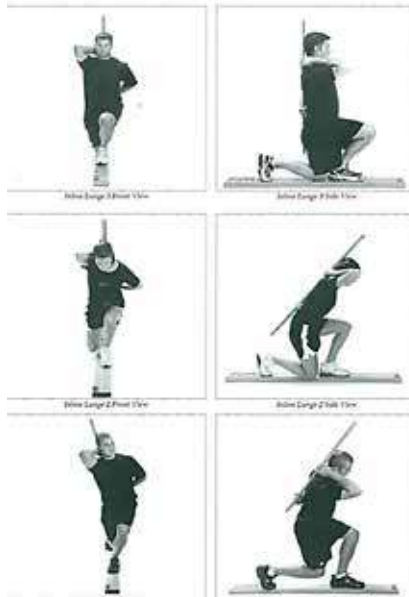
A tesztek részletes leírását és az értékelést a [kettlebellzedes.hu](http://kettlebellzedes.hu) oldalról merítettük.



2. ábra: Mély guggolás. Deep squats.



3. ábra: Akadályátlépés. Obstacle crossing.



4. ábra: Kitörés. Eruption.



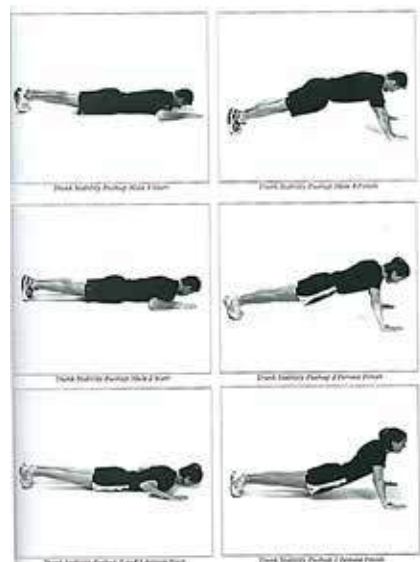
5. ábra: Vállmobilitás. Shoulder mobility



6. ábra: Aktív nyújtott lábemelés. Active extended leg lift.



7. ábra: Törzsstabilitás. Strain stability



8. ábra: Rotációs stabilitás. Rotational stability

### 3. HIPOTÉZIS

Feltételezéseinket a szakirodalmi elemzés alapján a következő pontokban fogalmaztuk meg.

**H1:** A rendszeresen fizikai aktivitást végzők mérhetően jobb eredményt érnek el a fizikai aktivitást elhanyagoló társaikkal szemben.

**H2:** A BMI-index alapján a túl sovány, normál és túlsúlyos értéket teljesítők eredménye közül a normál értéket képviselők érnek el jobb eredményt.

**H3:** Előzetes felmérések alapján legnehezebb tesztnek a törzsstabilitást, míg legkönnyebbnek az aktív nyújtott lábemelést feltételeztük.

**H4:** A csoportba sorolt pontszámok átlaga a jó kategóriába kerül.

### 4. A KUTATÁSRÓL

A vizsgálat 2019 tavaszán testnevelésórákon a NJE PK hallgatói bevonásával történt ( $N=108$ , 101 lány és 7 fiú).

A személyiségi jogok hangsúlyozásával anamnézist vettünk fel, majd a hallgatók részletes tájékoztatást kaptak a vizsgálatról. Ezt követte az egyes tesztek bemutatása, a hozzájuk fűződő kritériumok, illetve a balesetvédelmi óvintézkedések ismertetése.

Bemelegítésre és átöltözésre a módszer értelmében nem adtunk engedélyt.

A vizsgálat során használt eszközöket (*tornaszőnyeg, tornabot, magasugróállandó és ugrókötél*) egyetemünk biztosította.

#### Kutatási módszerek

Vizsgálatunkban a statisztikai adatok feldolgozásához kvantitatív módszert használtunk. Az értékelést egymástól függetlenül végeztük el a szubjektív csökkenése érdekében. Az anamnézis felvételekor a vizsgált személyektől – többek között – adatokat kértünk a heti rendszeres fizikai aktivitásról, illetve lemértük a testtömeget és a testmagasságot is. Utóbbi esetben a BMI-index megállapítása miatt volt szükség. A teszteredmények kiértékeléséhez az Excel programot használtuk.

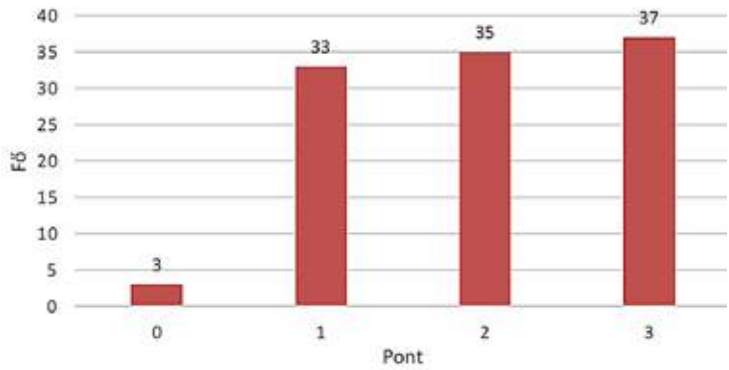
### 5. EREDMÉNYEK

■ Mély guggolásnál nem találtunk kiugró eltéréseket, az 1., 2. és 3. pontot is szinte ugyanannyi vizsgált személy érte el, tehát az eredmények közel azonos létszámot takarnak. 0 pontot 3 fő kapott, mert fájdalommal járt a feladat elvégzése, vagy a kísérlet nem járt sikerrel. **(1. grafikon)**

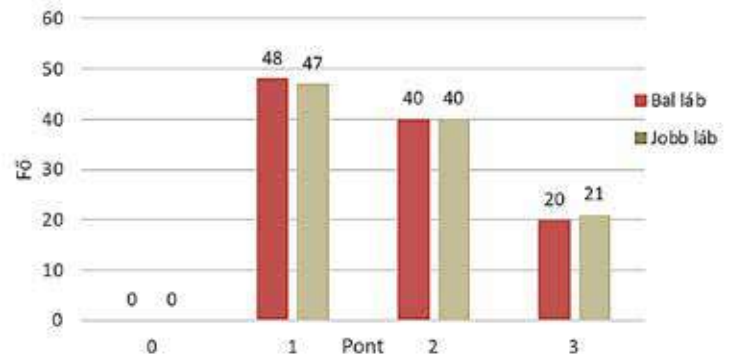
■ Az akadályátlépés teszt pontszáma az összesített tesztátlag alatt helyezkedik el. Ennek oka valószínűleg az egyensúlyozóképesség alacsony színvonalában keresendő. Legjellemzőbb hiba az akadály lábbal történő megérintése volt. A külön-külön jelölt bal és jobb lábbal elért pontszámok a két végtag közötti erős szimmetriára utal. **(2. grafikon)**

■ A kitérés tesztben a nagy többség 2 pontos átlagot ért el. A pontlevonást akkor alkalmaztuk, amikor a hátul lévő láb térdje nem érintette az elől lévő láb sarkát. **(3. grafikon)**

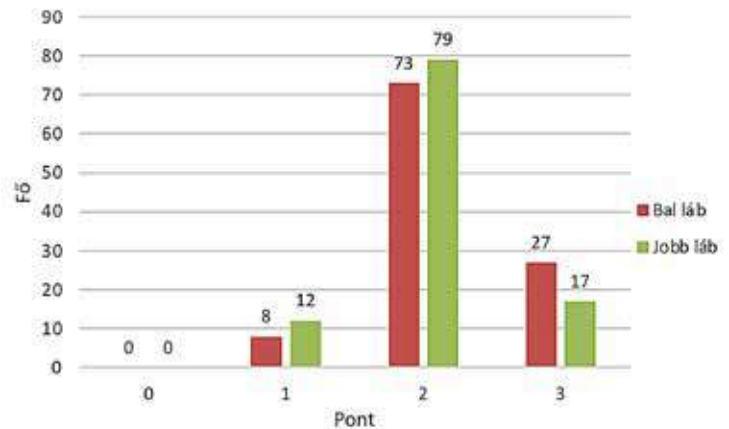
■ A vállmobilitás eredménye átlag feletti eredményt tükröz a tesztek közül, bár a szimmetrikus-



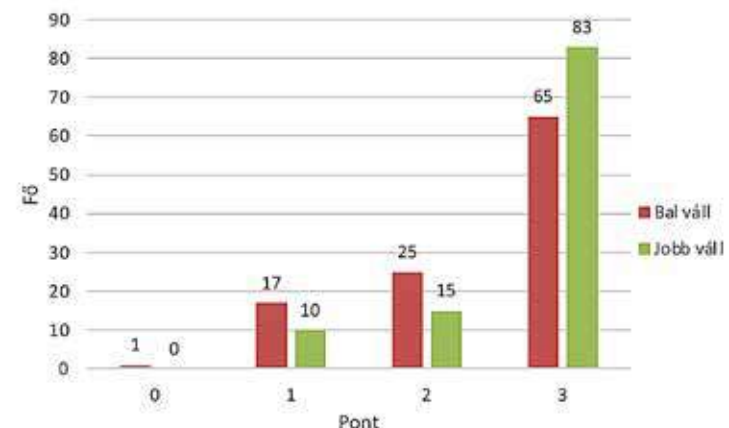
1. grafikon: Mély guggolás. Deep squatting.



2. grafikon: Akadályátlépés. Obstacle crossing.



3. grafikon: Kitérés. Eruption.



4. grafikon: Vállmobilitás. Shoulder mobility.

ságra ezt nem lehet elmondani. Egy fő kapott 0 pontot, mert számára fájdalommal járt a feladat elvégzése. (4. grafikon)

■ Az aktív nyújtott lábemelés eredménye bizonyult a legjobbnak ebben a tesztelésben. A hallgatók több mint 80%-a szerzett 3 pontot, ami kiváló szimmetriával is társult. (5. grafikon)

■ A törzsstabilitás feladatnál az előzetes várakozáshoz képest jobb eredményt kaptunk. A pontszámok egy része átlagos teljesítményt mutat, de ezzel szemben kiugróan tekinthető a 3 pontot elérők száma. (6. grafikon)

■ A rotációs stabilitás próbája hozta az egyik leggyengébb eredményt. A feladatban legtöbben 1, illetve 2 pontot értek el, elsősorban az egyensúlyzavarok következtében. A gyengébb eredmény mellett jól látható a két oldal közti szimmetriaeltérések értékeinek növekedése is. (7. grafikon)

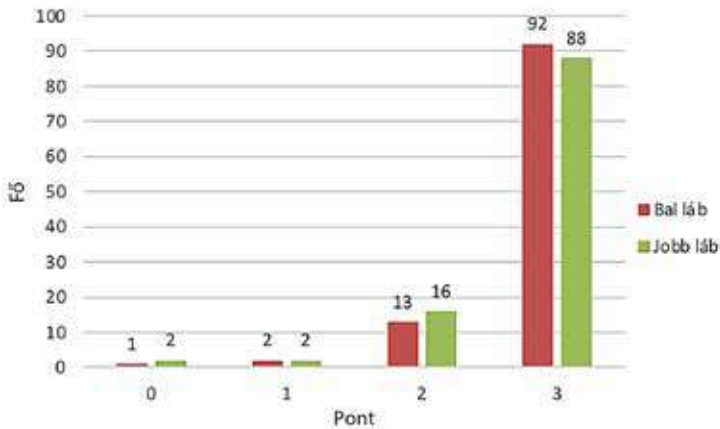
**További megállapítások**

– A mért adatok bemutatását igyekeztünk egy jobban áttekinthető ötös skálán is szemléltetni. A kapott értékek a várt magasabb értékek helyett inkább közepeszerű eredményt tükröznek. Az

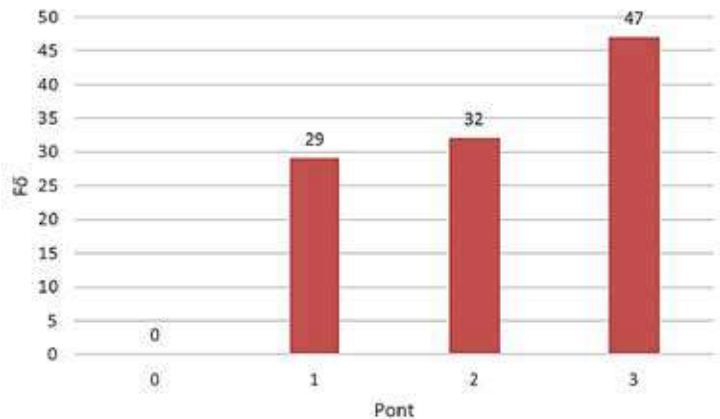
átlagpontszám pedig 26,3 pont lett. (9. grafikon)

A BMI-index alapján feltételeztük, hogy az átlagos értékkel rendelkezők fognak magasabb pontszámot elérni. A 10. grafikon azonban jól szemlélteti, hogy a kisebb BMI számokkal rendelkezők értek el jobb eredményeket.

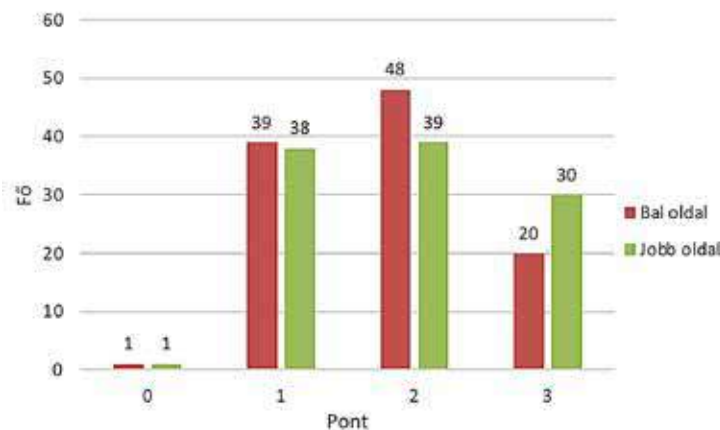
Végül, de nem utolsósorban szeretnénk volna választ kapni a fizikai aktivitás és az elért pontszámok közötti kapcsolatra. A 11. grafikon a rendszeres heti testedzésre fordított alkalmak és a tesztben elérhető pontszámok közötti összefüggést demonstrálja.



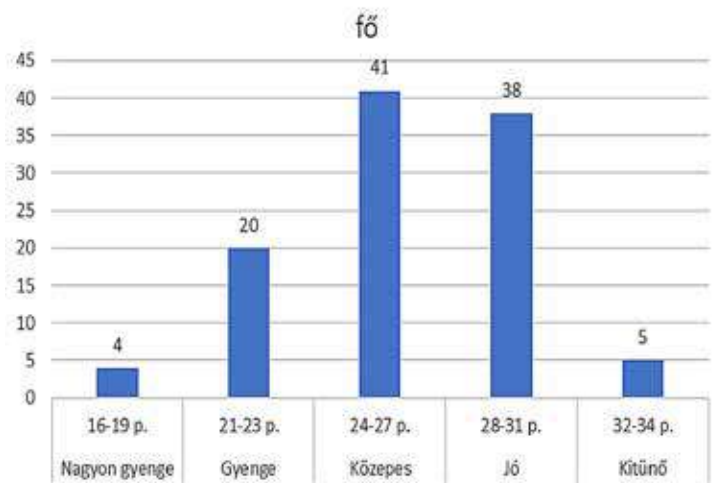
5. grafikon: Aktív nyújtott lábemelés. Active extended leg lift



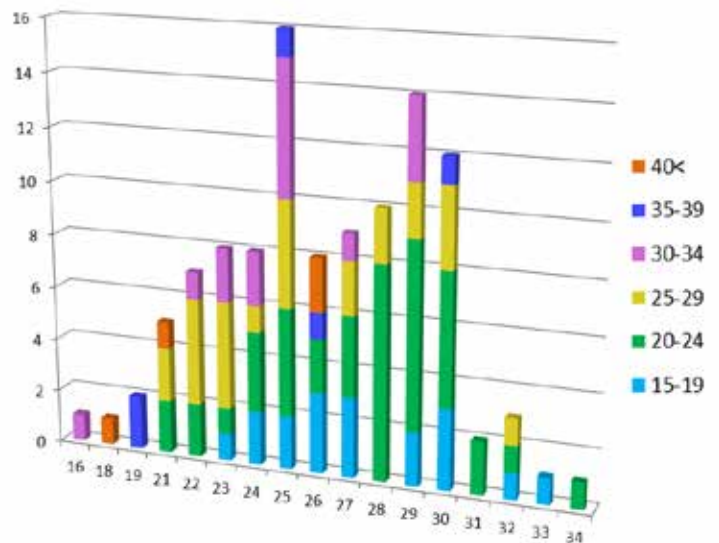
6. grafikon: Törzsstabilitás. Strain stability



7. grafikon: Rotációs stabilitás. Rotational stability.

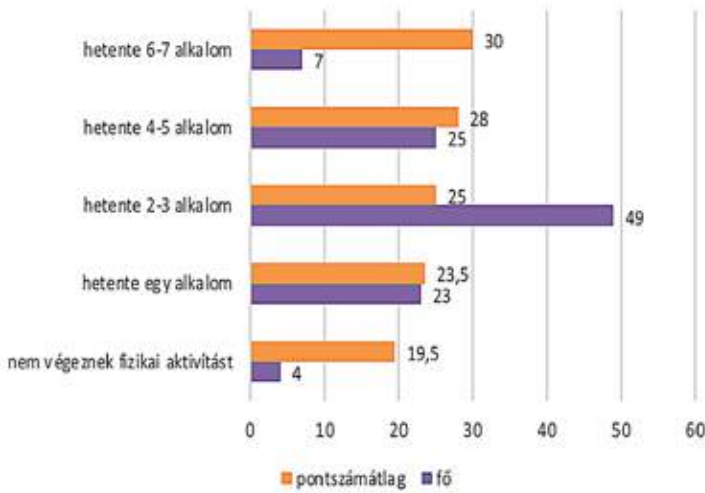


9. grafikon: Pontozási kategóriák szerint elért eredmények. Results by scoring categories.



10. grafikon: BMI szerinti eredmények. Results by body weight.





11. grafikon: Heti testedzésre fordított idő (min. fél óra).  
Weekly exercise time (min. Half an hour).

## 6. ÖSSZEFOGLALÁS

Adataink leíró szintű statisztikai elemzése alapján hipotéziseinkre a következő válaszokat fogalmazhatjuk meg, amelyek további kutatások kiindulópontjai lehetnek:

**H1:** A rendszeresen fizikai aktivitást végzők jobb eredményt érnek el a fizikai aktivitást elhanyagoló társaikkal szemben.

Vizsgálatunkban a fizikai aktivitás és a tesztben elért eredmények között összefüggés mutatható ki.

**H2:** Az átlagos BMI-indexszel rendelkezőkhöz viszonyítva alacsonyabb, illetve a magasabb BMI-értékűek teljesítménye általában gyengébb.

A legmagasabb indexszel rendelkezők pontszáma a legalacsonyabb, azonban a legalacsonyabb BMI-vel bírók az átlagnál is magasabb értéket teljesítenek.

**H3:** Előzetes felmérések alapján legnehezebb tesztnek a törzsstabilitást, míg legkönnyebbnek az aktív nyújtott lábemelést feltételeztük.

Az aktív nyújtott lábemelés pontszáma valóban a legmagasabb lett. Leggyengébb eredményt a törzsstabilitás helyett az akadályátlépés hozta, mivel a hallgatók többsége csak egy pontot tudott teljesíteni.

**H4:** A teljesítményt tükröző pontszám-kategóriák közül a legtöbben a „Közepes” kategóriába tartoznak. Feltételezünk, hogy a fiatal felnőtt életkorral járó motoros képességet jelentő „előnyök” kimutathatóak lesznek, úgy tűnik, hogy nem igazolható, mivel a min. 28 helyett „csak” 26,3 átlagpontot értek el a vizsgált személyek.

## 7. KÖVETKEZTETÉS

Témaválasztásunk a mindennapok tapasztalataira, nevezetesen hallgatótársaink között megfigyelhető alapvető motoros képességbeli különbségek megfigyelésére épült. Lényegében ez inspirált minket egy tudományos igényű kutatás elvégzéséhez. Másik indok, hogy leendő pedagógusokként nagy a felelősségünk a gyermekek egészséges életre nevelésében, benne a fizikai aktivitás megszerettetése a helyes alapvető mozgásminták megszerzése, gondozása.

Kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy az egészséges életmódba illő rendszeres testedzés milyen mértékben befolyásolja a hallgatók alapvető mozgásmintáit. A kérdés megválaszolására az egyszerű és könnyen elvégezhető FMS módszert választottuk, mert az eredmények komplex módon hívják fel a figyelmet az alapvető mozgásminták esetleges problémáira.

A vizsgálatban az NJE PK hallgatói vettek részt. Kutatásunk rávilágított a hallgatók alapvető mozgásmintáira, valamint a problémás területek javítására igyekeztünk néhány szakember módszerét bemutatni.

Az összesített pontszámok közepes szintet értek el. A tesztekben elért eredmények jól demonstrálják, hogy a felmért hallgatók nagy része nem, vagy kevés rendszeres heti testmozgást végez.

Az eredmények hangsúlyozzák az egészséges életmódhoz szükséges rendszeres heti testmozgást, segítve az optimális testtömeg elérését/megtartását is. Kutatásunk nem ér véget, további prevenciókat igyekszünk feltárni a fennálló mozgásszervi problémák korrigálására. Majdani tanítói munkásságunk során igyekszünk ezt a módszert tanítványaink körében is alkalmazni az alapvető mozgásminták ellenőrzése, javítása érdekében.

## Az alapvető mozgásminták problémáinak értelmezése és lehetséges kezelésük szakemberek szerint

Steindler (1955) mutatta be elsőnek a Kinetikus lánc testi működését. Véleményünk szerint a szakemberektől a következő gondolatokat érdemes kiemelni:

- Az ízületek rendszere komplex motoros egységei szerves kapcsolatban állnak egymással.

- A mozgásában korlátozott csípő- és derékfájdalmat okoz.

- A gyenge hátizmok nyak- és fejfájást eredményeznek.

- A kinetikus lánc egyensúlytalansága egyes területek túlhasználatához, más területek alulműködéséhez vezet.

### (9. ábra)

Janda (1988) kereszt-szindróma elmélete szerint az életmódból fakadó dinamikus és statikus izomrostok működésének helytelen dinamikája (pl.: ülő életmód) a tónusos izomok működésének rövidüléséhez vezetnek. Következésképpen:

- Gyenge hátsó izomlánc (*hanyag tartás*).

- Kötött csípő/alulműködő farizmok (*szinergista dominancia a hajlítónál*).

- Gyenge core izmok.

- Általános „merevség”/beszűkülő mozgástartomány (*boka, gerinc háti szakasza*).

A fent vázolt elméletek alapján a funkcionális mozgásminták hatékonysága a test következő főbb területeinek edzésével növelhető:

- Tartáskorrekció, helyes tartás kialakítása (*fül, váll, csípő egy egyenesre esik*) – aktív plank.

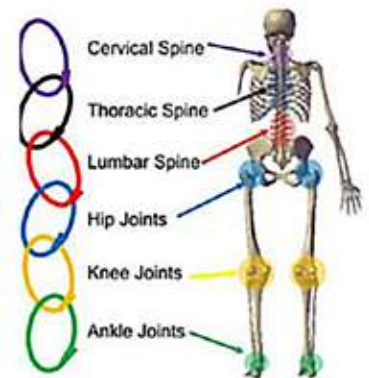
- Farizmok aktiválása (*a csípőből tudjuk a legnagyobb erőt generálni*) – atletikus alapállás.

- Csípőmobilitás fejlesztése és a csípőizmok nyújtása, különösen a hajlító izomcsoportok.

- A gerinc háti szakaszának mobilizálása.

- Funkcionális core edzés.

Az elhanyagolt mozgásminták szűkítik a mozgástartományt, ami a motoros teljesítményt csökkentő helytelen testtartáshoz vezet, továbbá metabolikus deficittel is társul.



9. ábra: Kinetikus lánc részei.  
Parts of a kinetic chain.

## 8. IRODALOMJEGYZÉK

- Cook, G. – Burton, L. – Hoogenboom, B. (2006a): Pre-participation screening: the use of fundamental movements as an assessment of function - part 1. *N Am J Sports Phys Ther*, 1: 62–72.
- Cook, G. – Burton, L. – Hoogenboom, B. (2006b): Pre-participation screening: the use of fundamental movements as an assessment of function - part 2. *N Am J Sports Phys Ther*, 1: 132–139.
- Gribble, P.A. – Kelly, S.E. – Refshauge, K.M. – Hiller, C.E. (2013): Interrater reliability of the star excursion balance test. *J Athl Train*, 48(5): 621–626.o.
- Hyeong, I.H. – Kim, J.H. (2014): Test of interrater and interrater reliability for the star excursion balance test. *J Phys Ther Sci*, 26(8): 1139–1141.o.
- Krustrup, P. – Mohr, M. – Nybo, L. – Jensen, J.M. – Nielsen, J.J. – Bangsbo, J. (2006): The Yo-Yo IR2 test: physiological response, reliability, and application to elite soccer. DOI: 10.1249/01.mss.0000227538.20799.08
- Schneiders, A.G. – Davidsson, A. – Hörmann, E. – Sullivan, S. (2011): Functional Movement Screen™ normative values in a young, active population. *Int J Sports Phys Ther*, 6(2): 75–82.o.
- Steindler, A. (1955): *Kinesiology of the Human Body under Normal and Pathological Conditions*. F.I.C.S. Springfield, Illinois, Charles C.
- Verstegen, M. – Williams, P. (2014): *Every Day Is Game Day*. Pengion Group (USA) LLC. ISBN 978-1-101-59926-6
- Bátorságsarok (2014): Mitől funkcionális egy edzés? (<https://batorsagsarok.hu/mitol-funkcionalis-egy-edzes/>, 2020. 03. 20.)
- Fizioart (2017): A core izmok szerepe a helyes testtartásban (<https://www.fizioart.hu/core-izmok-szerepe>, 2019, 03.23./
- KSH, 2018: Egészségi állapot és egészségmagatartás, 2016–2017. (<http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/stattukor/egeszsegallapot1617.pdf>, 2018. 11. 20.)
- Horschig, A. (2019): Energy leaks (<https://anchor.fm/squat-university/episodes/Energy-Leaks-e39v>), 2020. 03.20.)
- Janda, V. (1988): Janda's Crossed Syndromes (<http://www.jandaapproach.com/the-janda-approach/jandas-syndromes/>, 2019. 03.04.)
- Zalai, D. (2016): A motoros képességek több szempontú vizsgálata utánpótláskorú labdarúgók nyomon követéséhez. (<http://real-phd.mtak.hu/375/19/zalaidavid.d.pdf>, 2018. 11. 24.), DOI: 10.17624/TF.2016.04
- Molnár, A. – Orbán, K. – Dorka, P. (2013): Motoros képességek és tesztek, edzéstan alapok. ([http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag\\_html/tananyag\\_motoros/](http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_motoros/), 2018. 10. 25.) ISBN 978-963-306-319-4
- MDSZ, NETFIT (2019): <http://www.mdsz.hu/netfit/netfit-attekintes/> (2019. 10. 25.)
- Pharmindex-online (2019): <https://www.pharmindex-online.hu/kalkulatorok/bmi> (2019.03.04.). <https://www.functional-movement.com/> (2018. 10. 25.)
- Rehabilitációs ellátási programok (2019): A rehabilitációs ellátási programban használt funkcionális tesztek. ([http://www.rehab.hu/upload/rehab/document/funkcionalis\\_tesztek.pdf?web\\_id=](http://www.rehab.hu/upload/rehab/document/funkcionalis_tesztek.pdf?web_id=), 2019. 03.05.)
- Szél, G. (2018): Funkcionális Mozgásmin-ta Szűrés alkalmazása az atlétikában. (<https://atletika.hu/sites/default/files/masz/dokumentumok/egeszsegugy/masz-eukonferenciaszelligaborazfmsfunkcionalismozgasminta-szuresrendszerbemutatasa.pdf>, 2018. 11. 03.). DOI: 10.1007/s00264-009-0920-0. (2020. 03.03.). <http://www.kettlebelledzes.hu/fms> (2020.03.03.)
- Shojaedin, S.S. – Letafatkar, A. – Hadadnezhad, M. – Dehkoda, M.R. (2013): Relationship between functional movement screening score and history of injury and identifying the predictive value of the FMS for injury (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25363795/>, 2020. 01.16.) DOI: 10.1080/17457300.2013.833942
- Teyhen, D. – Shaffer, S. – Lorenson, C. – Halfpap, J. – Donofry, D. – Walker, M. – Dugan, J. – Childs, J. (2012): The Functional Movement Screen: A reliability study. *J Orthop Sports Phys Ther*, 42(6): 530–540. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22585621/>, 2020. 03.05.) DOI: 10.2519/jospt.2012.3838
- Walker, O. (2016): <https://www.sciencefor-sport.com/y-balance-test/>

**FRADI**  
**VITAMIN+C**

Frissítő a mindennapok bajnokainak!  
ananász ízű, szénsavmentes vitaminnal

**FRADI**  
**VITAMIN+C**

ANANÁSZ ÍZŰ, C-VITAMINOS ÜDÍTŐITAL

HOZZÁADOTT CUKROT NEM TARTALMAZ

FRADI SHOP | SHOP.FRADI.HU

# MESÉLNEK A SZEGEDI KÉPESLAPOK

PUSZTAI VIRÁG IZGALMAS KÉPES KÖTETÉRŐL

Pusztai Virág a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Karán többek között televíziós műsor-készítést és médiaelméletet oktat; médiakutatóként legfontosabb kutatási témái a vizuális kultúra változásai és hatástényezői, valamint a képi fordulat; e mellett festéssel, grafikával és könyvillusztrációval is foglalkozik. Legújabb, sorban a negyedik önállóan jegyzett könyve Kép, közösség, örökség címmel jelent meg a Bálint Sándor Szellemi Örökségért Alapítvány kiadásában.

A kötet a Dél-Alföld szellemi öröksége című sorozat harmadik darbjaként szegedi képeslapok segítségével tárja fel a város múltjának egy izgalmas szeletét. A szerzőt azok a képek érdekelték könyve megírásakor, amelyek nem kifejezetten művészi céllal és szándékkal keletkeztek. Nem mint történelmi forrás vagy mint műalkotás foglalkozik a képeslapokkal, hanem azt vizsgálja, mit árul el az adott kép az akkor élt emberek ízlésvilágáról, milyen szimbólumokat lehet felfedezni rajta, mi az, amit a készítő elkendőzni vagy épp megmutatni szeretett volna általa, milyen jellegzetes témák figyelhetők meg rajta, hogyan változott az évek során a városkép ábrázolása akár az olyan, a helyiek szemében az állandóságot képviselő helyszínek esetében is, mint a Fogadalmi templom, vagy éppen a Kultúrpalota. A képeslapkészítés hajnalán Szeged éppen az 1879-es nagyárvíz utáni tragédiát igyekezett feldolgozni, a város teljesen új arculatot kapott, amelyet megörökítenek az ebben az időben készült képeslapok.

Pusztai Virág a szegedi képeslapokra mint kommunikációs médiumokra tekint, nemcsak értelmezi mindazt, amit a képeslap ábrázol, hanem figyelembe veszi azokat a szellemi és kulturális tartalmakat is, amelyek keletkezésének idején hatottak. Továbbá a képeslapok utóéletével is foglalkozik, hogy hogyan formálják a közösségi emlékezetet, a kollektív identitást. Gazdagon illusztrált kötetéhez a szerző a Somogyi-könyvtár



Helyismereti gyűjteményében fellelhető több ezer szegedi képeslap közül válogatott, amelyek a 19. század végétől egészen napjainkig szolgálnak izgalmas adalékokkal az itt élő emberek életéről, az épületekről, a terekről, amelyek körülvtették őket. A kötet bizonyítja, hogy a századfordulón egyre népszerűbbé váló képes levelezőlapoknak már megjelenésükkor sem pusztán üdvözléküldés volt a funkciójuk, a „képes fele” is sok mindenről mesélt a címzettnek. Mert a képeslap egy kommunikációra született műfaj, melynek üzenete nem csupán a rajta megfogalmazott sorokból olvasható ki, de a hátoldalán lévő kép is több információréteget hordoz. Napjainkban ugyanis már nemcsak a nosztalgia miatt, hanem közösségépítő szerepük miatt is érdemes elmerülni a képeslapgyűjtemény egy-egy izgalmas darabjában.

Hegedűs Réka



**SK** SOMOGYI KÁROLY  
VÁROSI ÉS MEGYEI KÖNYVTÁR  
SZEGED

# A családtörténet-kutatás, mint az időskori szellemi és lelki egészség megőrzésének egyik lehetséges formája

## Family history research: a possible form of preserving the mental and spiritual health of the elderly



### ÖSSZEFOGLALÁS:

Az előregedő európai társadalmakban egyre nagyobb jelentősége van az időskori mentális és fizikai egészség megővésének, a szellemi és testi fittség fenntartásának. A munka világából kilépő nyugdíjasok számára az egészség megővésének, a pszichés és lelki életerő, valamint a fizikai teljesítőképesség hosszú távú megővésének számos népszerű formája létezik, de a lehetőségek mindig tovább bővíthetők.

Az amatőr családtörténet-kutatás korábban nem látott népszerűségnek örvend napjainkban Magyarországon. A családi és személyes

múlt feltárása, a kutatás folyamata nemcsak aktív szabadidős tevékenységet, de komoly szellemi kihívást is jelent, mindemellett pedig a családtörténet-kutatás olyan közösségteremtő hatással is rendelkezik, amely közvetett módon erősítheti a családi és szociális kapcsolatokat, segíthet megőrizni identitásunkat, ápolni önismeretünket, és indirekt módon hozzájárulhat az időskori lelki és szellemi egészség, valamint aktivitás megőrzéséhez, illetve az életminőség javításához is.

**Kulcsszavak:** időskori egészségmegőrzés, szellemi és lelki egészség, családtörténet-kutatás, közösségépítés



### ABSTRACT:

The Western European societies are aging, therefore, protecting the mental and physical health of the elderly is becoming increasingly important. For retirees, who leaving the world of work, there are nowadays many popular forms of preserving their physical and mental health, psychological vitality, but opportunities can always be expanded.

Exploring the family and personal past, as well as the research process, is not only a perfect leisure activity, but also a serious in-

tellectual challenge. In addition, family history research has a community-building effect that can indirectly strengthen family and social relationships, help preserve our identity, and nurture our self-knowledge. In this way, family history research can not in a direct way contribute to the preservation of the mental and spiritual health and activity of the elderly, but can improve their quality of life, too.

**Keywords:** old-age health care, mental and spiritual health, family history research, community building

### BEVEZETÉS

Az európai társadalmaknak az elkövetkező évek, évtizedek során mind határozottabban szembe kell néznie a demográfiai idősödésből eredő hatásokkal és problémákkal (Semsei, 2016).

A várható élettartam növekedéséből, a gyermekvállalási hajlandóság csökkenéséből és a nyugdíjba vonuló korosztályok egyre nagyobb arányából eredően nemcsak a generációk közötti egyensúlyhiány megbomlásával kell számolni a jóléti társadalmakban, hanem az ezzel együtt járó mélyreható változásokkal is, amelyek a munkaerőpiaci, a szociális, egészségügyi, közművelődési rendszerekben, illetve a társadalmi integráció, a generációk közötti kapcsolatok különböző folyamataiban is éreztetik majd hatásukat (Gyarmati, 2009).

Napjaink előregedő társadalmában egyre hangsúlyosabb feladattá válik az időskori mentális és fizikai egészség megővésének elősegítése, az időskori életminőség javítása. A szakemberek számára az egyik legkomolyabb kihívást az időskori elmagányosodás, a depresszió jelenti, amely számos mentálhigiénés betegség, illetve ezzel összefüggésben akár fiziológiai, testi problémák előidézője lehet (Pék, 2014). Az elmagányosodás, a társadalmi és szociális elszigetelődés szempontjából az időskorúak vannak a legkiszolgáltatottabb helyzetben, hiszen közülük kerülnek ki a legtöbben, akik hosszú ideje özvegyen, család, gyerekek vagy barátok nélkül élnek az életüket, gyengülő egészségük révén pedig csökkenő szellemi és fizikai aktivitásra képesek. A megfelelően aktív és színes emberi kapcsolatok tehát fontos tényezőt jelentenek az életminőség formálásában (Patakiné Bősze, 2020).



Szerző:  
**FÜLÖP TAMÁS PHD**  
főiskolai tanár, rektor  
Neumann János Egyetem,  
Gazdaságtudományi Kar  
6000 Kecskemét, Izsáki út 5.  
rektor@uni-neumann.hu  
Tudományos tevékenysége:  
Társadalomtudományok,  
történettudomány,  
közösségszervezés  
Főbb kutatási területei: 19–20.  
századi gazdaság- és társadalomtörténet, családtörténet-kutatás, közösségszervezés



Rovatvezető:  
**DR. MAGYAR MÁRTON**  
egyetemi adjunktus  
ELTE Egészségfejlesztési  
és Sporttudományi Intézet  
1117 Budapest,  
Prielle Kornélia u. 47–49.  
IT Campus F épület, 3. emelet  
magyar.marton@ppk.elte.hu  
Érdeklődési kör: animáció,  
turizmus, zene, tánc, színház  
Fotó: Hámori Zsófia



**1. kép: Családtörténet-kutató klub tagjainak látogatása az Országos Levéltárban 2017-ben.** Visit of members of the Family History Research Club to the National Archives in 2017. Fotó / Taken by: Pálfi István

A gerontológiai és társadalomtudományi szakemberek véleménye szerint az időskori életminőség megőrzésének, illetve a magányból és elszigetelődésből eredő mentális betegségek megelőzésének és kezelésének egyik legfontosabb módja a szellemi és fizikai aktivitás fenntartása, a társadalmi és szociális cselekvőképesség megőrzése, a társas kapcsolatok ápolása, a közösségi tevékenységformák gyakorlása.

Egyértelműen bizonyítható, hogy az elszigetelődés és a magány kevésbé alakul ki azoknál az időseknél, akik aktívan élik az életüket, önismerettel rendelkezve elégedettek önmagukkal, társas kapcsolatokat tartanak fenn, hobbijuk van, esetleg valamilyen önkéntes, közösségi tevékenységet végeznek, vagy képzésben vesznek részt. Valamint fordítva, a magány és a társadalmi elszigeteltség káros hatással van az időskori egészségre, vélhetően az életminőséggel (QoL), illetve annak romlásával is szoros kapcsolatot mutat, ám erre vonatkozóan további kutatások szükségesek (Beridze et al. 2020). Ezért is különösen fontos az életkornak is megfelelő,

a testi-lelki teljesítőképesség megtartását és akár fejlesztését is szolgáló időskori rekreáció.

Nem csak a mozgásos rekreációs tevékenységek, mint például a séta, az úszás vagy a természetjárás (Bősze – Fritz, 2011) fontos az idős korban, hanem a szellemi, vagy mentális, intellektuális aktivitások is nélkülözhetetlenek, amelynek egyik példája a családtörténet-kutatás.

## MÓDSZEREK

A hazai szerzők forrásain alapulva, valamint jó gyakorlatok bemutatásával a tanulmány célja elhelyezni a családtörténet-kutatást, mint rekreációs módszertani lehetőséget a szellemi rekreáció rendszerében, valamint az aktív idősödés koncepciójában.

## EREDMÉNYEK

Felismerve a társadalom előregedési folyamatából eredő problémák jelentőségét, nemzetközi szervezetek

által meghatározott alapelvek mentén született meg az ezredforduló környékén az aktív idősödés koncepciója (Udvári, 2013a,b).

Ennek az aktivitásnak gyakorlatilag minden olyan tevékenységet magában kell foglalnia, mely hozzájárul az egyén „jól-létéhez”, közvetett módon az időskorúak szűkebb és tágabb környezete minőségének fenntartásához, beleértve a társadalmi aktivitás számos formáját, a jogok és kötelezettségek gyakorlásától kezdve a fizetett munkán, a jótékonyágon és az önkéntességen át a kulturális és művelődési igényekig, illetve a szabadidő hasznos eltöltésére irányuló tevékenységformákig (Walker, 2009).

A célorientált, pozitív gondolkodás pedig szintén lényeges, elemi elvárás lehet, hiszen erős kapcsolatban áll a jóléttel (Patakiné Bősze et al. 2020).

Az Európai Unió annak érdekében, hogy a demográfiai idősödés és az aktív idősor problematikájára felhívja a figyelmet, 2012-ben meghirdette a tevékeny idősödés és a nemzedékek közötti szolidaritás évét (Asztalosné Zupcsán, 2013).

Az aktív időskor koncepciója tulajdonképpen arra irányítja rá a figyelmet, hogy az időskorú emberek is képesek lehetnek aktív, tartalmas, a szűkebb és tágabb közösség számára hasznos életet élni, a munka világából kilépve is megtalálhatják új hivatásukat, szert tehetnek újabb ismeretekre, tudásra, nyitottak lehetnek a világ jelenségeire, képesek lehetnek alkotni, örömet szerezni, és önmagukat megvalósítva, személyiségüket kiteljesítve boldog, teljes és megelégedett életet élni. Erre jó példa akár a helyi közösségek életében az önkormányzatok által szervezett olyan szellemi programok, mint például kártyaparti, jóga-foglalkozások, társasjáték-összejövetelek stb. (*Patakiné Bócsa, 2017*), vagy akár a levéltár-látogatás is. **(kép 1)**

A társadalmi integrációs folyamatban érintett szervezetek, intézmények és közösségek felelőssége, hogy képessé tegyék az idősebb generációkat arra, hogy egyénre szabott módon, ezeket a képességeket elsajátítsák, tehetségüket kibontakoztassák, illetve ezeket a tevékenységformákat átéljék és gyakorolják.

A tartalmas egyéni és közösségi tevékenykedés, a munka világából kilépő nyugdíjasok számára a megnövekvő szabadidő hasznos eltöltése, valamint a generációk közötti kapcsolatteremtés szempontjából egyaránt felértékelődnek a családtörténet-kutatás közösségteremtő, kultúráközvetítő, identitásmegőrző és rekreációs hatásai. Továbbá a családtörténeti kutatásban rejlik a nemzeti emlékezet megvalósulása, illetve általa a múlt gazdag és összetett újragondolása válik lehetővé (*Barclay – Koefoed, 2021*). A szellemi, lelki, fizikai aktivitást, továbbá a közösségi kapcsolatok ápolását és a személyes részvételt egyszerre igénylő amatőr családtörténet-kutatás közvetlen és indirekt módon is elősegítheti az időskorúak mentális, érzelmi és testi egészségének megőrzését, társadalmi integrációját. A napjainkban tapasztalható kedvező társadalmi, intézményi és technológiai környezetnek köszönhetően a család múltjának, származásának feltárására és az ősök felkutatására irányuló családtörténet-kutatás napjainkban egyre növekvő népszerűségnek örvend. Bár pontos statisztikai adataink nincsenek, de a levéltárakat

családtörténeti kutatások céljával igénybe vevő kutatók számából, illetve az amatőr családtörténet-kutatással foglalkozó egyesületek tagságából, valamint az egyre nagyobb létszámú, valós és virtuális közösséget alkotó önkéntes csoportosulások számából közvetett módon arra következtethetünk, hogy ma Magyarországon a családjuk múltját, családi gyökereiket kutatók lélekszáma több tízezerre tehető (*Fülöp – Török, 2016*).

Az amatőr családtörténet-kutatás a felmérések szerint – jóllehet vannak már nagyon szép példák a fiatalok körében is – annak időigényes, kitartó és szisztematikus kutató-rendszerező munkát elváró, távoli közgyűjtemények felkeresését is megkövetelő jellege miatt elsősorban az idősebb generációk szabadidős tevékenységének számít. A családtörténet-kutatás valójában azért lehet kiváló időskori rekreációs tevékenység, mert a család múltjának kutatása olyan izgalmas, gyakran egy kisebb „nyomozással” is felérő szellemi kihívás, amely nemcsak előzetes felkészültséget, folyamatos tanulást, új ismeretek elsajátítására irányuló nyitottságot igényel, hanem történelmi tudásunk, megértő, rendszerező és elemző képességeink, kutatómódszertani kompetenciáink fejlesztését is megköveteli. Az életútjának jelentősebb részét már maga mögött tudó idősebb generációk számára érzelmi szempontból is mind fontosabbá válik, hogy kiderítsék, kik voltak az ősök, feltárják, honnan jöttek elődeik, és számontartsák, kik a leszármazottaik, rokonaik. Eközben pedig számos dologra valóban maguk próbálnak visszaemlékezni, ezzel is edzésben tartva a memóriájukat.

A fenti sajátosságok figyelembevételével a szellemi rekreáció rendszerében (*Fritz, 2019*) a családtörténet-kutatás a „Kulturális” főcsoport „Szellemi” alcsoportjának, illetve a „Gyűjtő tevékenységek” alcsoportjának elemeként, valamint mint egyedi „Társasági, egyéni tevékenységek” példaként is azonosítható annak tükrében, hogy adott tevékenység végzése közben melyik terület dominanciája figyelhető meg.

A családtörténet-kutatás egyénre és közösségre gyakorolt kedvező hatásai között ki kell emelnünk, hogy a családi múlt feltárásával foglalkozók körében – a kutatási tapasztalatok,

praktikák, valamint az eredmények és élmények megosztása szándékával – gyorsabban alakulnak ki személyes kapcsolatok, barátságok, s az így létrehozott virtuális és valós társaságok, körök, szerveződések közül több nagyszerű, érzelmi kötődést adó, aktív közösséggé vált már az utóbbi időszakban. Erre talán jó példa lehet a Hetediziglen – családtörténeti kurzusok Budapesten (*MNL, 2020*), illetve a Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Honismereti Egyesület családtörténeti kutatásokról tartott szakmai napja (*MNL SzSzBML, 2020*).

A családi kötelékek felkutatása általában együtt jár a szűkebb és tágabb családi kapcsolatok megerősítésével – nagycsaládi találkozók, összejövetelek szervezésével –, ami egyértelműen magával hozza az inter- és multigenerációs szolidaritást, a fiatalok és az idősek egymás iránti felelősségérzetének növekedését. **(kép 2)**

Mint minden új tevékenység, minden új „vállalkozás” megindításánál, valószínűleg a családtörténet-kutatás megkezdésénél is az első lépések megtétele a legnehezebb. Az idősebb generációk szempontjából talán az hat leginkább ösztönzőleg a személyes és családi múlt felkutatására, hogy a család, az ősök történetének feltárására irányuló szándék mindig erős személyes bevonódással jár, hiszen szubjektív érdekltség jelenik meg a vér szerinti származás, az összetartozástudat révén, ami mindig összetett szellemi, érzelmi, kulturális élményt eredményez. Ha a szándék és igény megfogalmazódott, akkor már könnyebben rá tudja szálni magát az egyén arra, hogy kilépjen megszokott komfortzónájából, elinduljon egy konkrét cél felé, kezdjen el új ismereteket szerezni, könyvtárba, levéltárba járni, ossza meg tapasztalatait, sikerélményeit hozzátartozóival, szerezzen új ismeretségeket, barátságokat, és részévé váljon új közösségeknek. Mindez pedig motivációs tényezőt jelent az aktivitás fenntartásában, a személyes és családi múlt feltárása közben ugyanis nő az egyívé tartozás érzése, erősödik a kötődés, nemcsak a saját családhoz, hanem a szülőföldhöz, vagy az egykori ősök szülőföldjéhez és a nemzethez is. Szerencsére a családtörténet-kutatás terén az első lépések megtételét ma már számos tényező segíti.



**2. kép: A mezőtúri Bodoki Fodor Helytörténeti Egyesület: „Hetedízigen” – a családfakutatást napjainkban bemutató kiállításának megnyitója az Aba-Novák Agóra Kulturális Központban 2015. szeptember 21-én.** The Bodok Fodor Local History Association of Mezőtúr: „Hetedízigen” – the opening of the exhibition presenting family tree research nowadays at the Aba-Novák Agóra Cultural Center on September 21, 2015. *Forrás/Source: [http://mnl.gov.hu/file/ankk\\_jpg](http://mnl.gov.hu/file/ankk_jpg)*

A Covid19-járvány hatására az egyes hullámok alatt nem csak megszűntek/beszűkültek a hagyományos, „jelenléti” szellemi (és mozgásos) rekreációs tevékenységi formák lehetőségei, hanem a virtuális környezet, internet és otthoni elektronikus eszközök adta lehetőségek tárháza is kiszélesedett (*Gósi – Magyar, 2020a, b, Gósi – Magyar, 2021a*). Ennek egyik jellegzetes példája a virtuális színház (*Gósi – Magyar, 2020b, Gósi – Magyar, 2021b*), emellett az otthoni környezetben történő filmnézési lehetőségek bővülése is, nem csak a kínálat, hanem a kereslet (igénybevevők, előfizetők) számának tekintetében is (*Magyar, 2021*).

Az előző tevékenység-szintér áthelyeződés/kibővülés, a pozitív hozadékaival megfigyelhető a családtörténet-kutatás esetén is. A világhálón elérhető digitális tartalmak, családtörténeti feldolgozások és források, illetve kulturális értékek gyors ütemű bővülése, az internet és a közösségi média által biztosított kapcsolatteremtés lehetősége, valamint a helyhez és időhöz nem kötött kommunikációs formák és kutatási lehetőségek terjedése rendkívül előnyös környezetet biztosítanak az amatőr családtörténeti kutatások számára (*Hartai, 2017*).

Mindemellett a szabadidős célú, „amatőr” családtörténet-kutatás nemcsak a családi és az intergenerációs kapcsolatok ápolásának kedvez, de nagyszerű lehetőség az azonos érdeklődési körrel, azonos célokkal, hasonló

értékrenddel és megegyező érdekekkel rendelkező társadalmi csoportok számára, hogy összetartozástudatukat kifejezve, cselekvő, együttműködésre képes közösséggé formálódjanak. E tevékenységet pedig a közgyűjtemények és a közművelődési intézmények – mint a helyi és nemzeti kultúra és a műveltség közvetítésének, a közösségek szervezésének meghatározó szereplői – ma már számos formában támogatják (*Fülöp, 2017*).

Az amatőr családtörténeti kutatók a múlt emlékeinek megőrzésével, a lokális és családi összetartozástudat gondozásával, a hagyományok tiszteletével, aktív időtöltésre ösztönző közösségteremtő hatásukkal nemcsak egyértelműen társadalmi, kulturális értéket teremtenek, de az azonos célokkal, értékrenddel és közösségtudattal rendelkező klubok, csoportok létrejötte révén a társadalom önszerveződése, az aktív és értékközpontú közösségi cselekvés szempontjából is nagy jelentőséggel bírnak. Számos vizsgálat rávilágított már arra a tényre, hogy a szociális tudat, az összetartozás érzése és a valahová tartozás élménye kedvező hatással lehet az elmagányosodástól szenvedő társadalmi rétegek életminőségére, a szellemi aktivitás fenntartására és a mentális egészség megőrzésére. Hiszen a működőképes emberi közösségek nemcsak önmaguk létén túlmutató értéket teremtenek, hanem hozzájárulnak a társadalom tagjainak szellemi és kulturális jólétéhez, és ez által a társadalmi tőke megerősítéséhez.

A családtörténet-kutatás általában kiterjedt helytörténeti és társadalomtörténeti kutatást is igényel, hiszen ahhoz, hogy megértsük családjunk múltját, fel kell tárunk azt is, honnan, mely településről, milyen környezetből származunk, így a családjuk múltja iránt érdeklődők a helyi értékek megőrzésében, a lokális identitás, a nemzeti összetartozástudat megerősítésében is szerepet vállalhatnak. A család múltjának kutatása és az általa feltáruló helyi, illetve nemzeti múlt erősíti az egyén származástudatát, az együvé tartozás, a szülőföldhöz, illetve az ősök szülőföldjéhez és a nemzethez való kötődés érzését.

A családtörténet-kutatók feltáró és gyűjtőmunkájukkal – megfelelő szakmai segítség mellett – hozzájárulhatnak a közös nemzeti kulturális kincs megőrzéséhez, a szellemi és tárgyi kulturális örökség gondozásához, a helyi értékek beazonosításához. Mindemellett a családtörténet-kutatók – az általuk feltárt, olykor nehezen hozzáférhető források, tárgyi emlékek összegyűjtésével, megosztásával, az általuk szervezett rendezvényekkel, programokkal, kiállításokkal, és közösségi információs, kultúraközvetítő hálózatukkal – a hivatásos történetírók, a közművelődési intézmények és közgyűjtemények munkáját is segíthetik, és hozzájárulhatnak az objektív és hiteles történettudományi, társadalmi, kulturális ismeretek széles körű terjesztéséhez.

Gazdag és tartalmas kulturális élményeket kínálnak a családtörténet-kutató egyesületek, helyi klubok által szervezett közös kirándulások, közgyűjtemény- és intézménylátogatások, a határon túli magyar vonatkozású családtörténeti források, valamint az ősök származási helyének, a család egykori lakóhelyének felkutatására irányuló városlátogatások. A közösséggé formálódást segítik a klubok által szervezett, tudományos szakemberek, kulturális intézmények munkatársainak bevonásával zajló, kutatómódszertani segítséget nyújtó ismeretterjesztő előadások, konferenciák is. Az egyéni kutatásokon túl pedig a szabadidő aktív és hasznos eltöltésének, a közösségi együttműködésnek szép megnyilvánulását jelenti, amikor a családtörténet-kutató



**3. kép: A „Jövönk kulcsa a múlt” című II. országos családtörténeti konferencia Szolnokon, 2017. október 12.**

The “Key to our future is the past” National Family History Conference in Szolnok, October 12, 2017.

Forrás/Source: [http://mnl.gov.hu/mnl/jnszml/galeria/jovonk\\_kulcsa\\_a\\_mult\\_2\\_csaladkutato\\_konferencia\\_szolnokon](http://mnl.gov.hu/mnl/jnszml/galeria/jovonk_kulcsa_a_mult_2_csaladkutato_konferencia_szolnokon)

közösségek klubfoglalkozások, ösz-szejövetelek révén biztosítanak lehetőséget egymás kutatási eredményeinek, tapasztalatainak megosztására, megbeszélésére. Az utóbbi évek nagyszerű kezdeményezései között ki kell emelnünk a közgyűjtemények, adatbázis- és könyvkiadók, családtörténet-kutatással foglalkozó szervezetek és egyházi gyűjtemények közreműködésével megrendezésre kerülő, az amatőr családtörténet-kutatók munkájának támogatására rendezett országos családtörténeti konferenciákat, valamint a kutatómódszertani segítséget nyújtó kiadványokat (Ari *et al.*, 2017).

A jó gyakorlatok sorában említhetjük a Magyar Nemzeti Levéltár Veszprém Megyei Levéltára 2015. évi konferenciáját (MNL VEML, 2016), valamint a szintén ebben az évben első alkalommal (Ari, 2015), majd 2 év múlva már második ízben megrendezett „Jövönk kulcsa a múlt” országos családtörténeti konferencia és workshopot, amelynek szervezői között a Neumann János Egyetem is megtalálható (Újkor Alapítvány, 2017). A MNL VEML (2019), a MACSE (2021) Bács-Kiskun megyei családfakutató csoportja által szervezett szakmai est, valamint a Kállay Gyűjtemény (2021) online facebook-konferenciája is bővíti a lehetőségeket. További előadásokra láthatunk példát az AKuFF (2022), azaz a Magyarországi

Németek Családfakutató Egyesülete (Baja) szervezésében. (kép 3)

## KÖVETKEZTETÉSEK

Érdeemes kihangsúlyozni, hogy a családi múlt feltárására irányuló tevékenység a társadalmi és kulturális tőke aspektusából is rendkívül összetett hatásokkal rendelkezik. Ugyanis a család történetének kutatása, a közösségi múlt feltárása közvetlenül is hatással bír a társadalom legfontosabb szervezeti egységére, a családra. Nemcsak erősíti a család intézménye iránti elkötelezettséget, de növeli a családi összetartozás érzését, hozzájárulhat a szétszóródott családtagok felkutatásához, a családok újbóli egyesítéséhez, narratív jellegénél fogva segíti a családtagok által átélt történelmi traumák, személyes kudarcok feldolgozását, kibeszélését. Mindez pedig – erősítve a generációk párbeszédét – viselkedésmintát közvetíthet, pozitív energiát jelenthet a fiatalabb generációk számára.

A családtörténet-kutatás – a közösséghez tartozás élményén túl – maga is közösségteremtő és kultúrákövetítő erővel bír, s ha ezt a tudományos, oktatási, kulturális és közművelődési intézmények, közgyűjtemények is felismerik, illetve támogatják, akkor jelentős eredmények szülehetnek nemcsak a közösségi élet, a különböző

generációk és társadalmi rétegek együttműködése, hanem a kultúra közvetítés, az ismeretterjesztés és a művelődés terén is, hozzájárulva a társadalmi tőke megerősödéséhez, amelyre társadalmi, gazdasági, fenntarthatósági kihívásokkal küzdő világunkban komoly szükség van.

A családi és helyi múlt feltárására irányuló tevékenység hozzájárulhat a személyiség fejlődéséhez és kiteljesedéséhez, az aktív polgársághoz, a társadalmi beilleszkedéshez és a közösségfejlesztéshez.

Az egyén, a családkutató szempontjából a család múltjának, a családtagok életútjának feltárása, értelmezése – mindemellett, hogy megértésre, toleranciára is ösztönöz – segítheti a megfelelő önismeret, a helyes önkép kialakulását.

A családi közösséghez tartozás élményének az identitás megerősítésében, a társadalmi normák és szerepek továbbörökítésében, a szocializációs és társadalmi beilleszkedési folyamatban is meghatározó szerepe van. Ezért a családtörténet-kutatás – mint szellemi, kulturális kihívás, és mint kitűnő időskori rekreációs tevékenység – nemcsak történelmi, helytörténeti, néprajzi ismereteinket bővíti, de mint szellemi és fizikai aktivitásra, közösségi cselekvésre ösztönző tevékenység, hozzájárulhat a mentális, lelki és testi egészség megőrzéséhez, életminőségünk javításához.



## IRODALOMJEGYZÉK

- AkuFF – Magyarországi Németek Családfakutató Egyesülete (2022): Előadások. From: <https://akuff.org/index.php/ekoadasok>
- Ari, I. – B. Sipos, G. – Kollega Tarsoly, I. (Szerk.) (2017): Kis füzetben nagy segítség családkutatáshoz 3. Aba-Novák Agóra Kulturális Központ, Szolnok
- Ari, I. (2015): Jövönk kulcsa a múlt – Országos Családtörténeti Konferencia Szolnokon. Redemptio. 22. 5. 17. o. From: [https://jaszmuzeum.hu/sites/default/files/redemptio\\_2015\\_05\\_okt\\_28oldallq.pdf](https://jaszmuzeum.hu/sites/default/files/redemptio_2015_05_okt_28oldallq.pdf)
- Asztalosné Zupcsán, E. (2013): Tevékenyen – a tevékeny idősor és a nemzedékek közötti szolidaritás európai évről. Kapocs 12. 1. [56]. 3–9. o. From: <http://www.ncsszi.hu/kiadvanyok/kapocs-letoltheto-lapszamai/kapocs-2013/65/news>
- Barclay, K. – Koefoed, N. J. (2021): Family, Memory, and Identity: An Introduction. Journal of Family History. 46. 1. 3–12. DOI: 10.1177/0363199020967297
- Beridze, G., Ayala, A., Ribeiro, O., Fernández-Mayoralas, G., Rodríguez-Blázquez, C., Rodríguez-Rodríguez, V., Rojo-Pérez, F., Forjaz, M.J., Calderón-Larrañaga, A. (2020): Are Loneliness and Social Isolation Associated with Quality of Life in Older Adults? Insights from Northern and Southern Europe. International Journal of Environmental Research and Public Health. 17. 22. 8637. DOI: 10.3390/ijerph17228637
- Bősze, J. – Fritz, P. (2011): A rekreáció mozgásanyaga. In: Fritz, P. (Szerk.): Rekreáció mindenkinek I. Mozgásos rekreáció. Bába, Szeged, 189–232. o.
- Fritz, P. (2019) A rekreáció fogalma, rendszertani felosztása. In: Fritz, P. (szerk.): Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III. Miskolci Egyetemi Kiadó, Miskolc, 29–41. o.
- Fülöp, T. – Török, Á. (2016): Szakmai beszámoló a Magyar Nemzeti Levéltár „Kutatói szokások felmérése 2016” kérdőívének eredményeiről. Levéltári Közlemények – A Magyar Nemzeti Levéltár Országos Levéltára Közleményei. 87. 1-2. 271–295. o.
- Fülöp, T. (2017): A közművelődési tevékenységformák jellegzetességei a levéltárakban. GRADUS. 4. 2. 84–90. o. From: [http://gradus.kefo.hu/archive/2017-2/CikkAdatok/2017\\_ART\\_009\\_Fulop.php](http://gradus.kefo.hu/archive/2017-2/CikkAdatok/2017_ART_009_Fulop.php)
- Gósi, Zs. – Magyar M. (2021a): Hogyan változtak szellemi és fizikai rekreációs szokásaink a 2020-as tavaszi korlátozások alatt? In: Gósi, Zs., Boros, Sz., Magyar, M. (Szerk.): Sport a Co-
- vid-19 pandémia árnyékában. Akadémiai Kiadó, Budapest, 54–64. o. DOI: 10.1556/9789634546610
- Gósi, Zs. – Magyar M. (2020b): „Karrantén” kultúra Magyarországon. recreation. 10. 2. 40–42. DOI: 10.21486/recreation.2020.10.2.6
- Gósi, Zs. – Magyar M. (2021b): Színházi élmények 2020-ban? – „Vírus színház” Magyarországon. recreation. 11. 1. 24–26. o. DOI: 10.21486/recreation.2021.11.1.4
- Gósi, Zs. – Magyar, M. (2020a): Szellemi és fizikai rekreáció a korlátozások alatt. In: Antal, E. – Pilling, R. (szerk.): A magyar lakosság életmódja járványhelyzet idején: táplálkozás, testmozgás és lélek. TÉT Platform Egyesület, Budapest, 92–95.
- Gyarmati, A. (2009): Aktív idősor – új paradigma a II. világháború utáni európai szociálpolitikában (Bevezető Alan Walker tanulmánya elé). Kapocs. 8. 1. [40]. 46–50. o. From: <http://www.ncsszi.hu/kiadvanyok/kapocs-letoltheto--lapszamai/kapocs-2009/80/news>
- Hartai, G. (2017): Egyre fontosabbak az internetes kutatások is – Rangos eseményre várták az amatőr családkutatókat és szakértőket a megyeszékhelyen. Új Néplap. 28. 240. 1. o.
- Kállay Gyűjtemény (2021): II. Helytörténet- és családkutatók online konferenciája. From: <http://kallaygyujtemeny.hu/program/167>
- MACSE – Magyar Családtörténet-kutató Egyesület (2021): Családfakutatás az egyházi levéltárakban – források, szolgáltatások, adatbázisok. Szakmai est. From: <https://macse.hu/society/eloadasok.php?id=73>
- Magyar, M. (2021): Film és rekreáció 1. – A pandémia árnyékában. recreation. 11. 3. 30–33. o. DOI: 10.21486/recreation.2021.11.3.5
- MNL – Magyar Nemzeti Levéltár (2020) Fontos változás! Hetediziglen – családtörténeti kurzusok 2020 tavaszi félévében. From: [https://mnl.gov.hu/mnl/ol/hirek/fontos\\_valtozas\\_hetediziglen\\_csaladtorteneti\\_kurzusok\\_2020\\_tavaszi\\_feleveben](https://mnl.gov.hu/mnl/ol/hirek/fontos_valtozas_hetediziglen_csaladtorteneti_kurzusok_2020_tavaszi_feleveben)
- MNL SzSzBML – Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Levéltára (2020) Hetediziglen, ezeriziglen – családtörténetről mindenkinek a Facebookon. From: [https://mnl.gov.hu/mnl/szszbml/hirek/hetediziglen\\_ezeriziglen\\_csaladtortenetrol\\_mindenki\\_a\\_facebookon](https://mnl.gov.hu/mnl/szszbml/hirek/hetediziglen_ezeriziglen_csaladtortenetrol_mindenki_a_facebookon)
- MNL VEML – Magyar Nemzeti Levéltár Veszprém Megyei Levéltára (2016): Családtörténeti kutatás az anyakönyveken túl. From: [https://mnl.gov.hu/mnl/veml/hirek/csaladtorteneti\\_kutatas\\_az\\_anyakonyveken\\_tul\\_konferencia](https://mnl.gov.hu/mnl/veml/hirek/csaladtorteneti_kutatas_az_anyakonyveken_tul_konferencia)
- MNL VEML – Magyar Nemzeti Levéltár Veszprém Megyei Levéltára (2019): Személyes történelem, családtörténet – Pápai Levéltári Nap (Konferencia). From: [https://mnl.gov.hu/mnl/veml/hirek/szemelyes\\_tortenelem\\_csaladtortenet\\_papai\\_leveltari\\_nap\\_konferencia](https://mnl.gov.hu/mnl/veml/hirek/szemelyes_tortenelem_csaladtortenet_papai_leveltari_nap_konferencia)
- Patakiné Bősze, J. (2017): Egy budapesti kerület időseinek rekreációs lehetőségei. recreation. 7 (2). 30–31. o. DOI: 10.21486/recreation.2017.7.2.3
- Patakiné Bősze, J. (2020): Az alternatívák keresése a rekreációban, avagy az életminőség feltételsoportjai a 21. században. In: Gósi, Zs., Bárdos, Gy., Magyar, M. (Szerk.): SOKSZÍNŰ REKREÁCIÓ II. EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS – ÉLETKOROK – KÉPZÉS. Akadémiai Kiadó, Budapest, 36–51. o. DOI: 10.1556/9789634546092
- Patakiné Bősze, J., Köteles, F., Komlósi, F., Boros, Sz., Szabo, A. (2020): Positive life-event expectancies are associated with greater optimism, well-being and emotional intelligence. Cognition, Brain, Behavior: An Interdisciplinary Journal. 24. 2. 139–152. DOI: 10.24193/cbb.2020.24.08
- Pék, Gy. (2014): Egészségpszichológiai szempontok idősorban. In: Kállai, J. – Varga, J. – Oláh, A. (szerk.): Egészségpszichológia a gyakorlatban. Medicina Kiadó, Budapest, 469–494. o.
- Semsei, I. (2016): Az aktív idősor kérdései a XXI. században. Tudásmedzsment. A Pécsi Tudományegyetem Kultúratudományi, Pedagógusképző és Vidékfejlesztési Kar periodikája. 17. 2. (különszám). Az „Aktív idősor és idősori tanulás” nemzetközi konferencia válogatott anyaga. 7–10. o. From: [https://kpvk.pte.hu/sites/kpvk.pte.hu/files/files/EKONYVEK/xvii2kulonszam\\_2016.pdf](https://kpvk.pte.hu/sites/kpvk.pte.hu/files/files/EKONYVEK/xvii2kulonszam_2016.pdf)
- Udvari, A. (2013a): Tevékeny élet idősorban is. 2012 a tevékeny idősor és a nemzedékek közötti szolidaritás éve. I. rész. In: Kapocs. 12. 1. [56]. 26–39. o. From: <http://www.ncsszi.hu/kiadvanyok/kapocs-letoltheto--lapszamai/kapocs-2013/65/news>
- Udvari, A. (2013b): Tevékeny élet idősorban is. 2012 a tevékeny idősor és a nemzedékek közötti szolidaritás éve. II. rész. Kapocs. 12. 2. [56]. 30–37. o. From: <http://www.ncsszi.hu/kiadvanyok/kapocs-letoltheto--lapszamai/kapocs-2013/66/news>
- Újkor Alapítvány (2017): Jövönk kulcsa a múlt: Családtörténeti konferencia és workshop. From: <https://ujkor.hu/esemeny/jovonk-kulcsa-mult-csaladtorteneti-konferencia-es-workshop>
- Walker, A. (2009): Az aktív idősödés stratégiája. Kapocs. 8. 1. [40]. From: <http://www.ncsszi.hu/kiadvanyok/kapocs-letoltheto--lapszamai/kapocs-2009/80/news>

# A modern kori szépség, avagy az arc- és mosolyesztétika fontosságáról

## The beauty of modern times or the importance of facial and smile aesthetics



### ÖSSZEFOGLALÁS:

A szépségkultusz egyidős az emberiséggel. Egészen egyszerűen azért, mert a szép emberekhez pozitívabb tulajdonságokat társítunk, és az a bizonyos első benyomás ezáltal sokkal hatásosabb náluk. Talán pont ezért, valamilyen formában mindenki törekszik a legszebb arcát mutatni. Jelen cikk az arc- és mosolyesztétikát fókuszba állító fogszabályozást mutatja be, mint a modern kor egyik szépsészeti trendjét: a fogszabályozási diagnosztikát, az eljárási protokollt és komplex szemlélet jelentőségét.

**Kulcsszavak:** szépség, arc- és mosolyesztétika, fogszabályozás



### ABSTRACT:

The beauty culture is the same age as humanity. Quite simply because we associate more positive qualities with beautiful people, and that certain first impression is much more effective with them. Maybe that's why, in some form, everyone is trying to show their most beautiful face. This article presents orthodontics with a focus on facial and smile aesthetics as one of the beauty trends of the modern age: orthodontic diagnostics, procedural protocol, and the importance of a complex approach.

**Keywords:** beauty, facial and smile aesthetics, orthodontics

### BEVEZETÉS

A szépség kultusza azóta foglalkoztatja az embert, amióta a boldogság kérdésköre is, azaz valójában amióta ember él a földön. Már az ókori görög tudósok is mindent megpróbáltak azért, hogy valamilyen módon megragadhassák a fizikai vonzerő lényegét (Meskó, 2012). A szépségipar erre a mindig is létező, ámde folyamatosan változó motivációra épül. Manapság a technológia minden lehetőséget megad arra, hogy olyanná váljunk, amilyenre akarunk. De vajon létezik-e az az egyensúlyi állapot, ahol a technológia adta lehetőségek és a természetesség kéz a kézben jár?

Kovács (2004) body-terrornak, fitnessz-fasizmusnak nevezi a szépsészeti ipar „terrorizáló” hatását, a különböző fogyókúrák, divat-diéták, sebészeti és más beavatkozások területével együtt, amelyek elsősorban a testsúlyra, valamint az alakra irányulnak. Ez szoros kapcsolatot mutat a posztmodern társadalom fogyasztójának önazonosságát kereső személyiségjegyével (Patakiné Bősze, 2020). A média determinálta ideálok és egészség komponensek már hallgatói korban is megfigyelhetőek, mindkét nem esetében jellemzőek (férfiak esetében kisebb jelentőségűek), nem csak sportszakos (Patakiné Bősze – Lukács, 2021), hanem más, sportoló, illetve nem-sportoló egyetemisták körében is (Bősze, 2006). Ez a gondolkodásmód akár szenvedéllyé is válhat, akár csak az alkohol, a nikotin vagy a drogok (Fritz, 2011), amely fiatal felnőtt és felnőtt korban érezteti leginkább a hatását.

A mai modern világunkban néhány markáns szépségipari trend mellett nem mehetünk el, jelesül kortalan szépség, blue beauty, szépség és mentális egészség összefüggései és skiminalizmus

(March, 2020). A kortalan szépség trendje szerint az alulreprezentált korcsoportok és közösségek számára nyújtott termékek és szolgáltatások iránt folyamatosan nő a kereslet. A blue beauty trend alapján a szépségipari termékek előállítására és forgalmazására során a vízfelhasználás csökkentése iránti igény erősödött fel a szintetikus összetevők csökkentése és az állatkísérletek mellőzése mellett. A szépség és a mentális egészség összefüggéseinek megismerése a holisztikus megközelítés színrelépésének bizonyítékai.

A lelki egyensúly megteremtésében, az egészséges önkép kialakításában a szépségiparnak is nagy szerepe van. A skiminalizmus egy minimalista megközelítés, amely során a fogyasztók csökkentették a bőrápolás során alkalmazott termékek számát vagy a slow beauty trend, vagy a bőrbőjtölés trendje miatt. Nő a kereslet a többfunkciós vagy hibrid termékek iránt. A jövőben a mesterséges intelligencia révén és a folyamatosan változó trendek tükrében valószínűleg még inkább előtérbe kerülnek a személyre szabott megoldások, a környezetkímélő fejlesztések és a szépség-innovációk mind a termékek, mind a szolgáltatások esetében.

A trendekből is látszik, hogy ma azok a szépségipari megoldások jutnak igazán nagy versenyelőnyhöz, ahol komplex megoldásokat nyújtanak, és az emberi test természetes egyensúlyi állapotának fenntartását tartják fókuszban. Az arc a szépségipar központi témája. A komplex megközelítés okán a fejjel egészében kell foglalkozni akkor, amikor a szépségről és az öregedés lassításáról beszélünk. Nem elég a bőrről, a csontokról is szót kell ejteni. Így a következőkben a modern fogszabályozás komplexitását és technológiai vívmányait mutatom be, amely az arcformázás első lépéseként is tekinthető.



Szerző, rovatvezető:  
**JUHÁSZ ANNAMÁRIA**  
Miskolci Egyetem  
Gazdaságtudományi Kar  
Whole life balance specialista  
efkegtur@uni-miskolc.hu  
egyetemi tanársegéd,  
Ph.D hallgató  
Kutatási terület:  
Az egészségtudatos magatartás  
fejlesztése a társadalmi  
marketing eszközeivel  
juhasz.anca@uni-miskolc.hu



## INTERJÚ

Dr. Szabó Marianna, fogorvos tekintést enged nekünk a mai modern fogsabályzásba, ahol a páciensek arc- és mosolyesztétikája határozza meg a kezelés tervezését, és nem az, hogy hogyan állnak a fogak, vagy van-e harapási eltérés. A hagyományos fogsabályozó kezelések tervezésénél a fogorvosok megnézték a páciens fogairól készített gipszintát és két röntgenfelvételt, de magát az arcot, az ínyfutást, a fogak formáját, vagyis a micro- és macrosztétikát nem elemezték. Ezeknek a kezeléseknél legalább a 90%-a foghúzással végződött, amely jelentős változást okozott a fogívben, és ezen keresztül az egész arcszerkezetben. Ha például féloldali foghúzás történt az egyik oldali torlódás miatt, aszimmetrikussá vált az arc, mivel a húzásnak megfelelő oldalon beesettebb lett. Így nem kaphattak szép eredményt annak ellenére, hogy a fogak szabályosan beállítottak.

A torlódások elkerülésére végzett foghúzásos kezeléseknél a legnagyobb hátránya az arcon jelent meg, különösen a kor előrehaladtával. Mivel a húzásokat követően – hogy zárják a réseket – mindent hátramosztattak, a felső fogsor hátrébb került, és ezt az ajak is követte, annak elvékonyodását eredményezve. Tehát minden csontbeli változás a lágyrészek területén is megjelenik. Az öregedéssel együttjáró kedvezőtlen változások, mint az orr és az áll növekedése, az orr-ajak redő elmélyülése, a középarc beesése, a felső ajak elvékonyodása a

foghúzással járó kezeléseknél már sokkal korábban megjelentek.

„Tehát azért is nagyon fontos a mosolyra helyezni a hangsúlyt a fogsabályzó kezeléseknél, mert az öregedésnek elég látványos, kedvezőtlen hatásai vannak az arcesztétikára, különösen az orra és az áll területén. Mindezzel késleltetjük az öregedést, hiszen az be fog következni az arcon is, csak sokkal később, mintha fogat húztak volna.”

A legmodernebb kezelési protokoll, amit a modern kori fogsabályzásban használnak, pont ez ellen működik azaz, hogy kiszélesítik a fogívet, és a fogakat úgy állítják be, hogy minél nagyobb legyen a frontfogak expozíciója, láthatósága. A legmodernebb fogsabályozási elvek és az új technikai fejlesztések, vagyis az új készülékek lehetővé teszik, hogy a legrövidebb idő alatt, a leg”biológikusabb” vagyis leglágyabb erővel lehessen dolgozni, illetve a legkisebb beavatkozással lehessen a legszebb arc- és mosolyesztétikai eredményt elérni.

A fogsabályozási protokoll diagnosztikával indul.

A fizikális vizsgálat után készíttetnek egy panorámaröntgent – amin látják a bölcsességfogok meglétét vagy hiányát, a fogak és a fogágy, valamint az ízület állapotát – és egy ún. teleröntgent is, amit egy számítógépes program segítségével analizálnak, hogy így meg tudják ítélni az állcsontok egymáshoz, illetve a koponyaualaphoz, valamint az archoz viszonyított helyzetét, továbbá a frontfogak dőlését. A következő konzultáció során arc- és szájfotók készülnek, hogy az egyik legfontosabb arcesztétikai pa-

ramétert, a mosoly szélességét lehessen optimalizálni az arc harmóniájához viszonyítva. Ekkor kerül átnézésre az arc előlnézetből és profilból is, különösen a középarc, az orr és az ajak közötti terület, hiszen ezt lehet a fogsabályozással befolyásolni. Megvizsgálásra kerül a fogak és a fogíny, illetve az ajkak viszonya, az ajak teltsége és állása, a fogívek formája, a fogak nagysága és formája. Ekkor válik egyértelművé, hogy a fogakat a csonton belül mennyire lehetséges mozgatni. Ma már az esetek 90%-ában foghúzás nélkül tudnak kezelni a fogív tágításával, az úgynevezett önlígírozó, vagy önzáró készülékek segítségével és az elasztikus gumihúzásokkal.

A hagyományos fogsabályozáshoz hasonlóan itt is előfordul kellemetlen, diszkomfortérzés – inkább csak a riasztás utáni napokban –, de ezek jóval enyhébb formában jelentkeznek. Itt is kifejezetten figyelni kell a megfelelő szájhigiéniára, a fogak tisztítására, amelyhez minden eszközt biztosítanak. De javasolt elektromos fogkefe használata és háromhavonta egy professzionális szájpótlás, melynek legmodernebb, Mariann rendelésében is elérhető módszere az ún. irányított biofilm-terápia, melynek lényege, hogy a fogakon lévő biofilmréteget (*fogmosás után a fogfelszínen maradt lepedék*) tökéletesen el lehet távolítani.

A biofilm azért veszélyes, mert látthatatlan a páciens számára, és kiváló táptalaja a baktériumoknak. Helyileg fogszuvasodást okozhat, de akár foggyulladás és szisztémás megbetegedéseket is előidézhet. Ez mindig az íny gyulladásával kezdődik, mely áttérjedhet a csontra, és így a fogak meglazulásához vezethet. Ha a gyulladás következtében ezek a baktériumok (*porphyromonas gingivalis*) bejutnak a keringésbe, akkor szív- és érrendszeri betegségek, cukorbetegség, ízületi panaszok, ízületi gyulladások, légzőszervi megbetegedések léphetnek fel. De a mai kutatások már azt mondják, hogy akár koraszüléshez is vezethetnek, vagy daganatos betegségek kialakulásában lehet részük.





A kezelés során a lilára festett biofilm egy langyos, 0.14 mikronos ertritoltartalmú nagy nyomású víz-levegő spray-vel kerül eltávolításra. Ahol még marad fogkő, azt egy fájdalommentesen dolgozó készülékkel lehet eltávolítani. Más technológiával működik ez a készülék, így a hagyományos ultrahangos eljárás ütő érzése kerül kiküszöbölésre.

A bracketek felragasztási pontja is más, mint a hagyományos készülékekénél, hiszen itt magasabbra kerülnek ezek a pontok az ívtágítás és a fogak minél nagyobb felületének láthatósága okán. Ezekkel a készülékekkel büszkén lehet mosolyogni, egyrészt csak akkor látszanak, amikor a viselője mosolyog, másrészt esztétikusak, akár fogésként is lehet viselni azokat. A régebbi fogszabályozó készülékek igazán gyerekek számára volt leginkább alkalmazható. Ez az új technológia a lágy erővel a felnőtt vagy az idősebb korosztály fogszabályozására is használható, gyakorlatilag korhatár nélkül. A felnőtteknél leginkább az esztétika a fő motiváció, de gyakori a preprotetikai, vagyis fogpótlások és implantológia előtti kezelés is.



„Azért nagyszerű az én hivatásom, mert nem csak egy gátlásoktól mentes, attraktív mosolyt és egy szép arcsztruktúrát tudunk nyújtani a pácienseknek a kezelés végén, hanem egy tökéletes száji egészséget és egy magabiztosságot, ami az élet minden területén fontos.”

## KONKLÚZIÓ

A mai modern fogszabályozás egy rendkívül összetett feladattá és szakmává vált, ahol nem csak a funkciót, hanem az esztétikát kell egyensúlyba hozni egy protokoll alapján. Látszólag jelentős különbségek vannak az egyes emberek között, mégis vannak olyan egyetemes vonzerőszignálok az emberi testen és arcon, melyeket kortól és kultúrától függetlenül mindenhol előnyben részesítenek (Barber, 1995; Bereczkei, 2003; Fink – Penton-Voak, 2002; Grammer et al, 2003; Jones, 1996; Little et al, 2011; Meskó, 2010, 2012; Rhodes, 2006; Thornhill – Gangestad, 1999). Így mindenkinél beazonosíthatóvá válnak ezek a vonzerőszignálok, és a modern technológia segítségével felerősíthetővé válik oly módon, hogy a természetességet, amit a saját testünk, genetikánk enged, szem előtt tartjuk.

Ennek nem csak a már említett öregedést lassító hatása van, hanem a harmonikus megjelenésünk az emberi kapcsolatok minden színterén pozitív hatást fejt ki. Azok a morfológiai sajátosságok, amelyeket vonzónak találunk és ellenkező nem tagjaiban, az illető jó genetikai minőségét, termékenységét és erőforrás-felhalmozó képességét mutatják (Meskó, 2012). Az emberek az attraktívabb arcokkal rendelkezőkhöz képest kevésbé tartják barátságosnak, altruistának, illetve intelligensnek a nem attraktív arcú személyeket (Griffin – Langlois, 2006). Ezt a jelenséget más néven a vonzerő holdudvar hatásának is nevezzük, mely a társas interakciók legváltozatosabb színterein képes befolyásolni személyeszlésünket, döntéseinket (Meskó, 2012).

Tehát végső soron az olyan szépségéti beavatkozás, mint a cikkben bemutatott modern fogszabályozás, az arc- és mosolyesztétikája megteremtése révén csökkentheti a kliensek szorongását, negatív énképét. Elégedettséget, életörömet, boldogan megélt társas viszonyokat képes eredményezni. Ezzel hozzásegíti őket a jól, minőségileg megélt élethez, amely a rekreáció végső célját, illetve megvalósulva a rekreáció eredményét jelenti.

## IRODALOMJEGYZÉK

- Barber, N. (1995): The evolutionary psychology of physical attractiveness: Sexual selection and human morphology. *Ethology and Sociobiology*. 16. 5. 395–424. DOI: 10.1016/0162-3095(95)00068-2
- Bereczkei, T. (2003): *Evolúciós pszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Bősze, J. (2006): Testkép, énkép és szorongás kapcsolata sportoló és nem sportoló egyetemi és főiskolai hallgatóknál. In: Pápai, J. (szerk.): *Fejlődés, fizikai aktivitás, egészség: Az ELTE testnevelés szakos hallgatóinak kutatási tapasztalatai*. Alfadat-Press, Tatabánya, 141–147.
- Fink, B. – Penton-Voak, I. (2002): Evolutionary psychology of facial attractiveness. *Current Directions in Psychological Science*. 11. 5. 154–158. DOI: 10.1111/1467-8721.00190
- Fritz, P. (2011): A cooperi egyensúly bemutatása. In: Fritz, P. (szerk.): *Rekreáció mindenkinek I. Mozgásos rekreáció*. Bába Kiadó, Szeged, 51–89.
- Grammer, K. – Fink, B. – Møller, A. P. – Thornhill, R. (2003): Darwinian aesthetics: sexual selection and the biology of beauty. *Biological Reviews of the Cambridge Philosophical Society*. 78. 3. 385–407. DOI: 10.1017/s1464793102006085
- Griffin, A. M. – Langlois, J. H. (2006): Stereotype directionality and attractiveness stereotyping: Is beauty good or is ugly bad? *Social Cognition*. 24. 2. 187–206. DOI: 10.1521/soco.2006.24.2.187
- Jones, D. (1996): An evolutionary perspective on physical attractiveness. *Evolutionary Anthropology Issues News and Reviews*. 5. 3. 97–109. DOI: 10.1016/0162-3095(95)00068-2
- Kovács, T. A. (2004) *A rekreáció elmélete és módszertana*. Fitness Akadémia, Budapest.
- Little, A. C. – Jones, B. C. – DeBruine, L. M. (2011): Facial attractiveness: evolutionary based research. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London, Series B, Biological Sciences*. 366. 1571. 1638–1659. DOI: 10.1098/rstb.2010.0404
- March, B. (2020): The beauty movements shaping the new decade From: <https://www.harpersbazaar.com/uk/beauty/beauty-shows-trends/a30279675/2020-beauty-trends/>
- Meskó, N. (2010): Párválasztás. In: Bereczkei, T. – Paál T. (szerk.): *A lélek eredete: Bevezetés evolúciós pszichológiába*. Gondolat Kiadó, Budapest, 263–305.
- Meskó, N. (2012): *A szépség eredete: Szexuális vonzerő és párválasztás*. Pro Pannónia Kiadó, Szekszárd.
- Patakiné Bősze, J. (2020): Az alternatívák keresése a rekreációban, avagy a fizikai és a nem-mozgásos dominanciájú rekreáció megújulása a 21. században. *Magyar Sporttudományi Szemle*. 21. 3. 76.
- Patakiné Bősze, J., Lukács, D. (2021): Sportszakosok életmóddal összefüggő média fókuszai 15 év távlatában. *Magyar Sporttudományi Szemle*. 22. 3. 93.
- Rhodes, G. (2006): The evolutionary psychology of facial beauty. *Annual Review of Psychology*. 57. 199–226. DOI: 10.1146/annurev.psych.57.102904.190208.
- Thornhill, R. – Gangestad, S. W. (1999): Facial attractiveness. *Trends in cognitive sciences*. 3. 12. 452–460.

ÚJDONSÁG!

# LEISURE AKADEÉMIA



## AKKREDITÁLT KOMPLEX HIGIÉNIAI KÉPZÉS

a fürdők tisztaságához  
hozzájáruló  
munkavállalók részére!

2022 NYARÁTÓL SZEGEDEN!

A képzés a higiénia és elsősegélynyújtás területén új és aktuális ismereteket, komplex tudást biztosít, valamint a szakterülethez kapcsolódó kifejezések idegen nyelven történő elsajátításához ad segítséget.

A képzés célja: egy gyakorlatias tudás elsajátítása a higiéniai, elsősegélynyújtás területén munkavállalók számára.

### KINEK AJÁNLJUK?

Fürdők számára a higiénia területén dolgozó szakembereik továbbképzésére, ha fontos, hogy a vendégjólétet és vendégbiztonságot egy

elkötelezett, naprakész higiéniai ismeretekkel rendelkező (takarító, úszómester, medenceőr, szaunamester stb.) szakemberekből álló csapattal biztosítsák.

### MIT NYER A FÜRDŐ, HA A MUNKATÁRSAI ELVÉGZIK A HIGIÉNIAI KÉPZÉSÜNKET?

Új, komplex, személyre szabott tudást a higiéniai problémák felismeréséről és megszüntetéséről, a vendégjóléti intézkedések sérülésmegelőző hatásairól, a vendégjólétet veszélyeztető viselkedésformákról és azok elkerüléséről,

megakadályozásáról.

Új eszköztárat a megszerzett ismeretek magabiztos alkalmazására és egy „saját fürdőre” szabott protokollistát a jól végzett munka dokumentálására.

Új látásmódot, „ahogy a vendégek felmérik”, hogy a fürdőben biztonságban érezhetik-e az egészségüket. Megtanulnak komplex módon közelíteni a munkahelyük tisztaságához, megértik a saját munkájuk értékét a fürdő jó hírének fenntartásában.



**KERT**  
KÖZÉP-KELET-EURÓPAI  
REKREÁCIÓS TÁRSASÁG

**A KÉPZÉS SZERVEZŐJE:**  
**KÖZÉP-KELET-EURÓPAI REKREÁCIÓS TÁRSASÁG**  
**TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: [www.recreationcentral.eu](http://www.recreationcentral.eu)**

# A rekreáció térnyerése a huszonévesek körében, a COVID-19 alatti korlátozások és turizmusregresszió idején

## Recreation gaining ground among those in their twenties during the COVID-19 restrictions and tourism regression



Szerző:  
**TÁTRAI GABRIELLA**  
egyetemi hallgató  
Budapesti Gazdasági Egyetem,  
KVIK, 1171 Budapest,  
Nyomdok utca 25/2.  
t.gabriell227@gmail.com



Szerző:  
**DR. HABIL. FRITZ PÉTER**  
egyetemi docens  
Miskolci Egyetem  
pfriz@hotmail.hu  
Tudományos tevékenysége:  
doktori iskolában témavezető  
Főbb kutatási terület:  
sportátlálkozás, rekreáció



Szerző:  
**DR. LACZA GYÖNGYVÉR**  
egyetemi docens  
Testnevelési Egyetem,  
Rekreáció tanszék



Rovatvezető:  
**DR. BEKE SZILVIA**  
dékánhelyettes, főiskolai tanár  
Gál Ferenc Egyetem, Egészség-  
és Szociális Tudományi Kar



### ÖSSZEFOGLALÁS:

A 2019-ben megjelent koronavírus-világjárvány számos drasztikus gazdasági és társadalmi változást idézett elő. A turizmus válságot szenvedett, a korlátozások pedig az emberek mindennapjaira hatottak ki. A többség napi szabadideje megnövekedett, míg annak minőségi eltöltési lehetőségei redukálódtak, ezzel több mentális és fizikai problémát előidézve. A kutatás központi kérdésköre a rekreáció népszerűsödése a COVID-19 korlátozásai idején, az önállóan vagy családdal töltött szabadidőnk megnövekedése okán, továbbá a lakosság

alapvető kapcsolata a rekreációval, és új rekreációs tevékenységekben való elmélyedésének tendenciája. A témakör kutatásában egy online kérdőív és két rekreációs szakemberrel folytatott interjú játszik közre. Az eredményekből kiderül, hogy a rekreáció kihasználtsága és pandémia alatti terjedése az iskolázottakra jellemzőbb, míg a lakosság zöme kevésbé érintett a témában. A rekreáció nagyobb körben való népszerűsítése komplex feladat és egyre szükségesebb.

**Kulcsszavak:** világjárvány, turizmusregresszió, szabadidő, rekreáció, hobbi



### ABSTRACT:

The coronavirus pandemic in 2019 has brought about a number of drastic economic and social changes. Tourism has been suffering a crisis and restrictions have affected people's everyday lives. The daily free time of the majority has increased, while the opportunities to spend it qualitatively have been reduced, causing several mental and physical issues. The central topic of this research is the progression of recreation due to the increase of most people's free time spent alone or with family caused by the restrictions during COVID-19, along with the

population's fundamental relationship with recreation and their current tendency of delving into new recreational activities. The research consists of an online questionnaire and two interviews with recreation professionals. The results show that the exploitation of recreation and its extension during the pandemic is a more common phenomenon among the educated, while the majority of the population is less affected by the topic. Promoting recreation on a larger scale is a complex task and of increasing necessity.

**Keywords:** pandemic, tourism regression, free time, recreation, hobby

### BEVEZETÉS

A 2019. év végén megjelent, jelenleg is tartó COVID-19 világjárvány a gazdaságra és a társadalomra egyaránt ráütötte bélyegét mind nemzetközi, mind hazai viszonylatban. Az egyik legnagyobb gazdasági ágazat, a turizmus szenvedte a legkomolyabb károkat, a 2008-as gazdasági világválságot is elsöprő regresszió ment keresztül. Míg 2019-ben nagyjából 10,4%-ban járult hozzá a GDP-hez világszinten, 2020-ra ez közel a felére, 5,5%-ra csökkent (WTTC, 2021). Az egymást követő hullámok okán nagyjából 2 éve súlyos ingadozás és bizonytalanság jellemző a hazai és globális turizmusra, néhány hónap eltelte alatt változott a vendégéjszakák száma Magyarországon a 100 000-es és többmillió nagyságrendek között (KSH, 2021). Komoly változások mentek végbe az emberek mindennapjaiban is, mint a munkarend átalakulása, a kijárási korlátozások bevezetése, a gyülekezések visszaszorítása és a munkahelyi elbocsátások számának hirtelen megnövekedése, melyek okán a szabadidő mennyisége rengeteg ember számára jelentősen megnőtt, míg a megélhetési körülmények és a szabadidő kellemes eltöltésére való lehetőség redukálódott.

A turizmus hozzájárulhat az egészséghez, a munkához és a hatékonysághoz, az érzelmi

és spirituális jólléthez, és a családdal, barátokkal való kapcsolatokhoz, továbbá az egészség valamennyi aspektusához is, ez utóbbi a pihenés és kikapcsolódás testre és szellemre gyakorolt hatásával, a turistákkal, helyi lakosokkal való érintkezés társas élményével, és az új tájak felfedezésének szellemileg serkentő hatásával magyarázható (Smith – Puczkó, 2014; 2010). Ryan (1997) azt állítja, hogy a turizmus szerepe szabadidőnkben mindig is az önregeneráció, a pihenés, tanulás, belemerülés volt. Emellett tudvalevő, hogy egyre nagyobb szükség van a közösségre a jóllét elérésének folyamatában (Smith – Puczkó, 2014). Megnövekedett szabadidőnkben a turizmus és a fizikai közösségek hiánya az egyéb rekreációs lehetőségek előtérbe kerülését eredményezhette, melyek tökéletes gátlói a szellemi és testi leépülésnek. Rétsági (2015, p. 124) szerint a rekreáció „eszmei és gyakorlati válasz-tevékenységrendszer meghatározott társadalmi kihívásokra”. A WHO (1984) megfogalmazása szerint egészségi állapotunkról árulkodik az, hogy milyen mértékben tudunk megváltozni vagy megbirkózni környezetünkkel, és például a wellness-szolgáltatások iránt érdeklődők tájékozottabbak egészségükkel kapcsolatban, tudatosan táplálkoznak, sokat mozognak, és keresik a lehetőségeket, melyek segítségével egészségesebb életmódra tehetnek szert (Smith – Puczkó, 2014). Egyedülálló lehetőséget kaptunk arra, hogy ebben a korlátozott időszakban befele fordítsuk figyelmünket, így aki ezt a lehetőséget felfedezte és élt vele, annak a járvány alatti időszak önmaga jobb megismeréséről és új dolgok kipróbálásáról szólhatott. Az eddigi gyors és zsúfolt életmódunkat felváltotta egy lassabb tempójú, többségében otthon, egyedül vagy családdal töltött életforma, amely megköveteli az önfegyelmet, az önismeretet. Reichlin (2007) jegyzetében kijelenti, hogy a szabadidő beosztása vissza is hat az emberre és alakítja személyiségét, így válik fontos kérdéssé, hogy mivel is töltjük el mindennapjainkat. Magyarországon sajnálatos módon a négy szabadidős viselkedési típus közül a passzív a leggyakoribb,

melyről Tibori (2006) könyvében olvashatunk, ők azok, akik szabadidejükben nem csinálnak semmit, esetleg televíziót néznek, házimunkáznak, vagy kocsmába mennek. Szintén övé a gondolat, miszerint „az emberek nincsenek felkészülve a megnövekedett, tartalmában megváltozott időmennyiség eltöltésére (Tibori, 2006, 40. o.)”.

A kutatás célja egy olyan összefüggés vizsgálata, amely akár szociológiai és pszichológiai értelemben is érdekes lehet. Vajon a COVID-19 okozta korlátozások és turisztikai regresszió miatti önállóan vagy családdal töltött szabadidő megnövekedése a rekreáció nagyobb körben való elterjedését eredményezte a lakosságban? Szóba kerül a kutatás során továbbá a lakosság kapcsolata a rekreációval, az esetleges újonnan felvett rekreációs tevékenységek feltérképezése, és hogy az egyéb rekreációs tevékenységek a turizmus megfelelő helyettesítőinek bizonyultak-e a pandémiás időszakban. Hasonló témakörben mozog Gósi (2020) könyvfejezetében és Gósi – Magyar (2020) a tanulmányában, ahol felfedek, hogy ebben az időszakban elsősorban a sportos életmódúak és tanultak több időt fordítottak önmaguk rekreatív elfoglalására, melyekre példákat is olvashatunk. Kiderült az is, hogy ezek a kitöltők a pandémiás időszakban hiányolták a társas tevékenységeket, illetve a külső korlátok hiányában az időbeosztás nehézségére panaszkodtak. A kulturális rekreációs lehetőségek csökkenésével kapcsolatban többek között az otthoni film- és tévézésre szánt idő nagymértékű megnövekedését kapta továbbá vizsgálatai eredményéül, illetve hogy többen és többen foglalkoztak önképzéssel és nyelvtanulással.

Varga Zoltán személyi edző is foglalkozott a témakörrel cikksorozatában, melyben a COVID-19 mindennapjainkra gyakorolt negatív hatásai közül a haszontalanul eltöltött idő megnövekedését hozza szóba – „az idő sokszor kifolyik kezünk közül anélkül, hogy bármi hasznosra fordítottuk volna (Varga, 2020)” –, s ezzel kapcsolatban nyújt segítséget olvasóinak aktív vonatkozásban (Varga, 2020).

## MÓDSZEREK

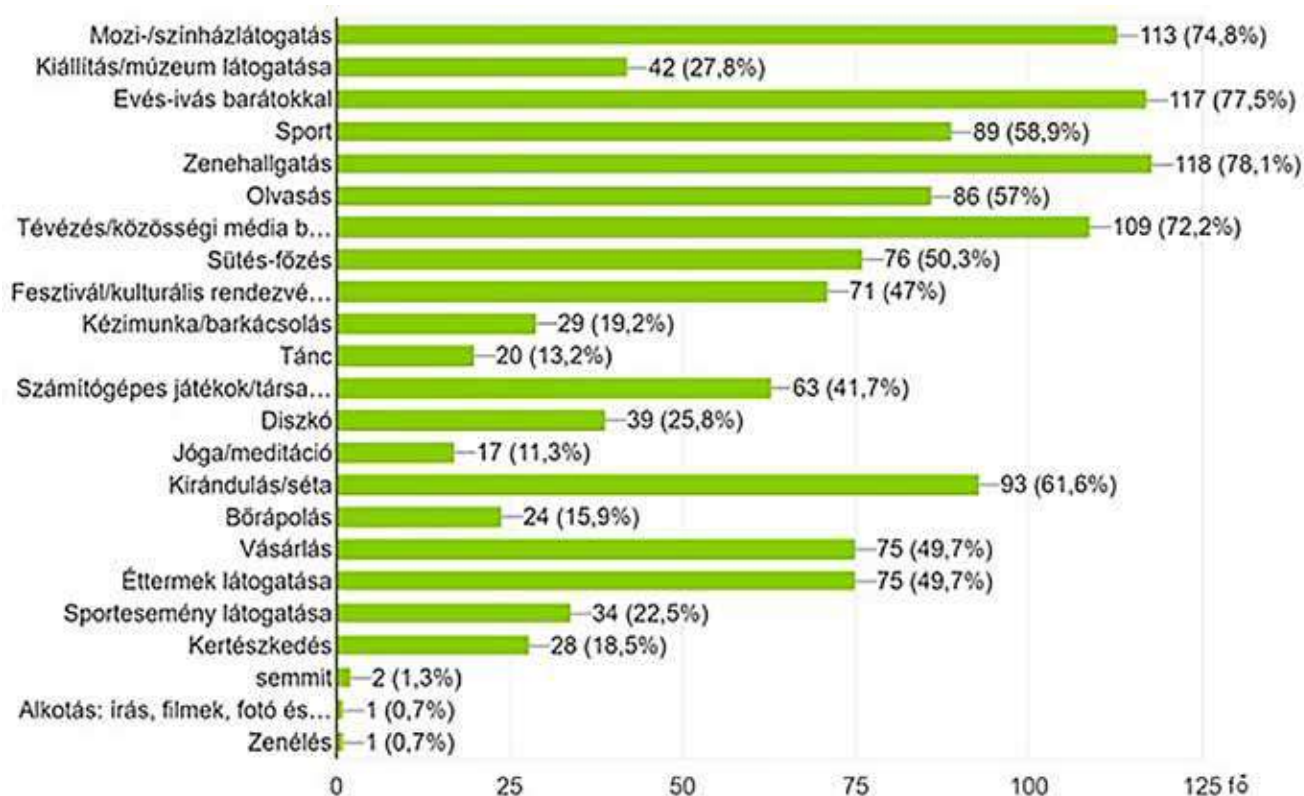
A témakör kutatása során kétféle mintavételre került sor, egy online kérdőíves megkérdezésre és két interjúra, kvantitatív és kvalitatív módszereket egyaránt alkalmazva. A kérdőív során minden korosztály megszólításra került kényelmi mintavételt alkalmazva, a kitöltés anonim volt. A témakör a lakosság szabadidő-mennyiségének változása, a rekreációval való kapcsolat, az esetleges új tevékenységekben való elmerülés, illetve a turizmus igénye.

Az eredmények leíró statisztikai módszerekkel kerülnek kivizsgálásra. Az interjúk esetében a rekreáció két kiemelkedő szakembere, dr. habil. Fritz Péter és dr. Lacza Gyöngyvér kerültek felkérésre, ezek telefonos hívás keretein belül zajlottak le, eltérő strukturált kérdésekkel. Fritzcél főként a szabadidő-növekedésről, a rekreáció felértékelődéséről, annak fontosságáról, ajánlott módszerekről, illetve a lakosság rekreációval való kapcsolatáról esett szó, Laczával pedig elsősorban a szabadidő-eltöltésről, a turizmusról, mint rekreációs tevékenység, illetve a rekreáció népszerűségéről.

## EREDMÉNYEK

A kérdőívet összesen 151, 75,5%-ban 18-25 éves, 16,6%-ban 26-35 éves, nagyrészt egyetemista válaszadó töltötte ki a korlátozott elérés okán, így a kutatás ezen része nem nyújt átfogó képet a lakosságban jelentkező tendenciákról. Ezen szűkebb korcsoport válaszai alapján első körben megtudhattuk, hogy főként az online oktatás és a „home office” okán a megkérdezettek 62,9%-ának valóban megnőtt a szabadideje napi 1-2 órával, a többségnek több mint napi 2 órával.

A kitöltők 60,3%-a saját elmondása szerint több időt töltött rekreációs tevékenységek végzésével a pandémia megjelenését követően, mint azelőtt. 53-an voltak azok, akik új rekreációs tevékenységekkel is elfoglalták magukat ebben az időszakban. A legtöbben által felvett tevékenységek elsősorban kreatív



1. diagram: Rekreációs tevékenységek népszerűsége a világvárvány előtt/Pre-pandemic popularity of recreational activities

Forrás/Source: saját szerkesztés, 2021/own redaction, 2021

jellegűek voltak, mint a sütés-főzés, festés, éneklés, hímzés, hajfonás, kötés, rajzolás, videóvágás, sminkelés, fotózás és dekorációk készítése. Szintén népszerűek voltak a mozgásos, sportos tevékenységek, mint a futás, kirándulás, kondicionálás, torna, jóga, kerékpározás és evezés. Az elsődlegesen szellemi tevékenységek közül az olvasás, a nyelvtanulás, a videó- és társasjátékok, a bőrápolási ismeretek bővítése és a zene-tanulás voltak jellemzőek. Végül pihenésképp egyesek filmeket, sorozatokat, videókat néztek, mások pedig meditáltak. Kiderült az is, hogy a megkérdezettek döntő többsége, azaz nagyjából 85%-a saját meglátása szerint ezen új foglalatosságokat maradandónak véli életében.

A rekreáció jelentését illetően a nagy többségnek volt helytálló elképzelése, és bőven vannak átfedések a sajátos meghatározások között. A válaszok kategorizálva, kulcsszavak szerint kerültek elemzésre. Vegyesen érkeztek elképzelések arról, hogy mit jelenthet a fogalom, hogy ki milyen formában vesz benne részt, és hogy mit eredmé-

nyez a rekreáció. A legnépszerűbb kulcsfogalmak sorban a következők voltak: pihenés, szabadidő, feltöltődés, kikapcsolódás, mozgás, sport, felgyógyulás.

A leggyakrabban használt kifejezések esetében nagyjából 10-30 ember értett egyet, a „pihenés” kifejezést például 33 kitöltő foglalta válaszába. További, viszonylag gyakori vagy legalább egyszer előforduló gondolat volt még a test és lélek egyensúlya és épsége, a stressz- és feszültségoldás, a megújulás, a helyreállítás, az önfejlesztés, az egészség, az örömszerzés, a gyógyulás, a negativitás és kötelességek ellensúlyozása, a hétköznapokból való kiszakadás, a saját érdeklődési körök, az énidő és a produktivitás.

A konkrét tevékenységeket megfogalmazók esetében a következőket olvashatjuk: könyvolvasás, játék, időtöltés családdal, barátokkal és párunkkal, fürdés, napozás, film- és sorozatnézés, tanulás, biciklizés, edzés, kirándulás, utazás, séta/kutyasétáltatás, körömfestés, sütés-főzés, alvás. Nagyjából 10 kiér-

tételhetetlen válasz született, illetve néhány téves gondolat. Ilyen volt például a rehabilitáció és a felépülés, melyek valamilyen elvesztett fizikai képesség helyreállításáról szólnak, és nem összetévesztendőek a rekreációval. Sokan gondolják továbbá azt, hogy a rekreáció csak a mozgást, sportot, aktív időeltöltést jelenti, nem számolva a szellemi tevékenységekkel vagy a tétlen pihenés feltöltő erejével.

További téves meglátásnak bizonyult a „leképezés”, ami egy matematikai kifejezés, a „másolat készítése”, az „észlelés utáni cselekvés”, ami a reakció fogalmának felelhet meg, illetve a „valami régi dolog újraalkotása”. Másik kérdésben kaptunk egy átfogó képet arról is, hogy mely rekreációs lehetőségek mennyire népszerűek napjainkban a pandémiától függetlenül, ezeket az 1. diagram mutatja (diagram 1).

Kitöltőink számára egyértelműen fontosak a közösségek, illetve a turizmus is, ez utóbbit valamilyen mértékben fontosabbnak is találják a más jellegű rekreációs elfoglaltsá-



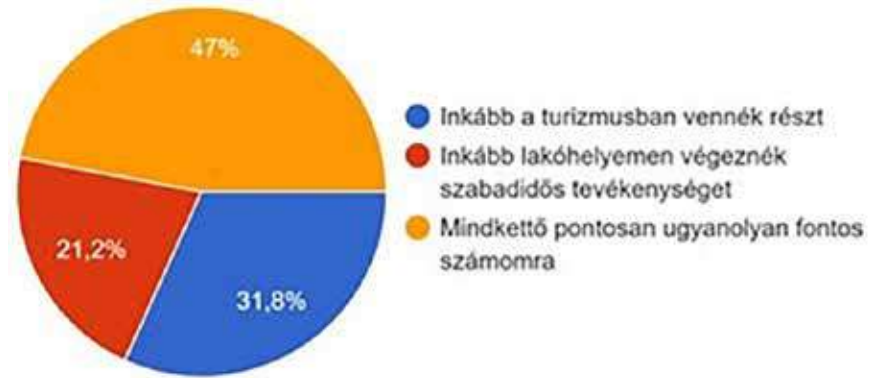
goknál (diagram 2), és ennek hiánya 55,6%-ukra negatív hatással volt. Végezetül válaszadóink bizonytalankor azzal kapcsolatban, hogy egyéb rekreációs tevékenységekkel pótolni tudják-e a szabadidős utazást – van, akinek kielégítő megoldást nyújtottak, van, akinek nem, 55%-uk pedig nem tudta eldönteni.

Feltehetően onnan ered a bizonytalanság, hogy a többség ha választhatna, nem szívesen cserélné le a turizmus adta élményt másmilyen szolgáltatásra, vagy nincs elég ismerete ahhoz, hogy számára kielégítő elfoglaltságot válasszon helyette.

A Fritz Péterrel (2021) készült interjú alkalmával megerősítést kapott az a kutatási eredmény, miszerint megnőtt a szabadidőnk, azonban a rekreációra fordított idő beszélgetőpartnerem véleménye szerint nem feltétlenül bővült ezzel párhuzamosan. Fritz úgy látja, hogy a lakosok többsége nem foglalkozik mentális és fizikai egészségével, és feltehetően nem egészen tudják, mit jelent a rekreáció. Fontos megállapítás, hogy az, hogy több lett a szabadidőnk, önmagában nem elegendő ahhoz, hogy többen és többet foglalkozzanak a rekreációval, elsősorban annál vált gyakoribbá az ilyen tevékenységekben való részvétel, akit ez a témakör eddig is érdekelt.

Kifejtette, hogy miért is fontos a rekreáció számtalan pozitív hatásával, és hogy két fajtáját, a szellemi és mozgásos rekreációt egyaránt hasznosnak találja. Konkrét tevékenységeket illetően Fritz elsősorban az egyszerűbb mozgásformákat ajánlja figyelmünkbe, mint a séta, illetve fontosnak tartja kiegészíteni az egészségünkre fordított figyelmet szűrővizsgálatokkal és megfelelő táplálkozással.

A pandémia alatt a fizikai rekreáció lehetőségei meglátásai szerint redukálódtak, azonban a szellemi nem. Az üzleti utak nagyban lecsökkentek, és előtérbe került a belföldi turizmus, mindezzel kapcsolatosan pedig a környezetszennyezés kérdésköre is szóba került. Fritz úgy véli, hogy alapvető igényünk van a



**1. diagram: Rekreációs tevékenységek népszerűsége a világvárvány előtt/ Pre-pandemic popularity of recreational activities**

Forrás/Source: saját szerkesztés, 2021/own redaction, 2021

turizmusra, és nemigen van olyan elfoglaltság, ami pótolni tudná az utazás élményét. A rekreáció népszerűsödését illetően úgy gondolja, hogy a többség nem adaptálódott a COVID-19 okozta nehézségekhez, és a kínálat beszűkülésével sokan pont hogy kevesebbet rekreálódtak, mint eddig. Fritz javaslata szerint a rekreáció terjesztéséhez a felsőoktatási képzések minőségén kellene javítani, és a lakosság tájékozatlanságán segíteni.

A Lacza Gyöngyvérrel (2021) folytatott beszélgetés során kiderült, hogy szabadidőnk leginkább a képernyő előtt töltjük el, fontossági sorrendben csupán ez után jön a társasági élet és a szabadidősport. Úgy látja, hogy kevés emberrel van jelen a szabadidőtudat, és a többség nem ért a megfelelő szabadidő-beosztáshoz.

Lacza meglátásai szerint szabadidőnk mennyisége többnyire nem befolyásolja annak minőségi eltöltését, tehát ismét eljutottunk arra a konklúzióra, hogy a hozzáállás és hozzáértés az, ami valójában számít. Emellett kiemeli, hogy a minőségi szabadidő-eltöltés kellemes élményt okoz, tehát bárki, aki képes felismerni, mire van igénye és azért tesz is szabadidejében, rekreálódni fog.

Kifejti továbbá, hogy a közösségeknek a rekreációban egyfajta motivációs húzóereje van, így érdemes közösségekben gondolkodni, amikor kialakítjuk saját tevékenységeinket. Lacza álláspontja szerint is fontos és

közkedvelt tevékenység a turizmus, elsősorban a környezetváltozás és az új élmények miatt, és úgy látja, hogy az emberek komoly veszteségként élték meg annak regresszióját. Pótcselekvésként a szabadban való kikapcsolódás jelent meg, illetve itt is szóba került a belföldi turizmus felértékelődése, és hogy az üzleti okból utazóknak a járvány miatt több szabadidejük lett, ami pozitív dologként is megélhető.

A rekreáció népszerűsége alapvetően nő, stabil piaca van például a fizikai foglalatosságoknak – bár a kulturális szolgáltatásoknak kevésbé –, és Lacza azon a véleményen áll, hogy a rekreáció térnyerése nagyrészt a lakosok saját döntéseitől és lehetőségeitől függ. Terjedésében leginkább a lakosság motiváció- és eszközhiányát, kínálat szempontjából pedig az infrastrukturális problémákat és a szakemberek hiányát tekinti akadályoknak.

A járvány Lacza véleménye szerint mentális és fizikai értelemben is negatív hatással volt ránk, és úgy gondolja, hogy a lakosságnak csupán egy bizonyos szelete az, akiknek ebben az időszakban több lehetősége volt belemélyedni a rekreációba, viszont közülük többen valóban éltek is ezzel a lehetőséggel. Beszélgetőpartnerem végső konklúziója, hogy a rekreáció összességében nem népszerűsödött jobban a COVID-19 alatt, és hogy szabadidőnk annak mennyiségétől függetlenül szükséges megtanulnunk kezelni.

## KÖVETKEZTETÉSEK

A kutatás elején felvetett összefüggés tehát, miszerint a COVID-19 okozta korlátozások és turisztikai regresszió miatti önállóan vagy családdal töltött szabadidő esetleges megnövekedése a rekreáció nagyobb körben való elterjedését eredményezte a lakosságban, elfogadható, hiszen a kérdőív válaszai alapján többen voltak azok, akik többet foglalkoztak rekreációs elfoglaltságok végzésével ebben az időszakban, illetve jó páran szélesítették rekreációs tevékenységeik körét is.

Azonban elengedhetetlen leszögezni, hogy a kérdőív mintája nem reprezentatív, és szakértőink tapasztalatai szerint a szabadidő-növekedéstől függetlenül a lakosság egészében nem ez lehetett a tendencia.

Fontos megjegyezni, hogy szintén jelentős lehet a lakosságnak az a hányada, melynek vagy nem növekedett a szabadideje, vagy ha növekedett is, lehetőségei vagy motivációja csökkent, ezáltal nem mutatott különösen nagyobb érdeklődést a rekreáció iránt ebben az időszakban. Összességében tehát a lakosság egészére a rekreáció járvány alatti nagyobb ütemű terjedése nem volt jellemző.

Az eredményeket illetően megfogalmazható, hogy szabadidőnk mennyiségétől függetlenül is éppen elég akadálya van annak, hogy a rekreáció megfelelően terjedjen az átlagemberek közt. Egyértelműen kevesebb figyelmet kap a témakör, mint amennyit megérdemelne, tekintve, hogy egészségünkért van, és egy csupa pozitívummal járó hétköznapi jelenség.

Annak érdekében, hogy nagyobb figyelmet kapjon ez az ágazat, érdemes lenne az oktatáson javítani, az iskolákban terjeszteni fontosságát és a benne rejlő lehetőségeket. Emellett a szabadidő-tudatot is népszerűsíteni kellene, már fiataloknál szükséges lenne hatékonyan fejleszteni az emberek időbeosztási készségeit és szabadidő-eltöltési módjait, mely által az idő eszközzé válhat kifogás helyett. Érdemes lenne továbbá fel-

hívni a figyelmet a közösségi média „beszippantó hatására”, és valamilyen formában egyénileg redukálni annak elérhetőségét vagy az azzal eltöltött idő mennyiségét, hiszen főként a fiatalok körében ez óriási gátja annak, hogy minőségben töltsék el szabadidejüket.

Tekintve, hogy az egyik legnagyobb probléma egyértelműen a motiváció hiánya, a lakosságnak nagy hasznára lenne minél több motiváló esemény megrendezése, sportnapok, ingyenes lehetőségek, ahol kedvet kaphatnak a résztvevők olyasmire, amivel addig akár sosem foglalkoztak még. Szintén rendkívül hasznosak a jutalmazási rendszerek, amilyenek például azok a változatos aktív programok is, melyeken részt vehetünk 1-1 egyetemi testnevelés-óra leigazolásáért cserébe.

Ezzel kapcsolatosan érdemes felhasználni a közösség húzóerejét is, hiszen szívesebben veszünk részt egy olyan programon, ahol hasonló ízlésű emberek, saját korosztályunk, vagy épp barátaink is jelen vannak.

Végül, de nem utolsósorban nem szabad figyelmen kívül hagyni a szakemberek megfelelő képzését, népszerűsítését, feladatuk hasznának nyomatékosítását sem, illetve a rekreációs kínálat elérhetőségének infrastrukturális fejlesztését. A témakör kutatását érdemes volna szélesebb körben, nagyobb mintával is véghez vinni a szerzett információk teljes lakosságra illeszthetősége érdekében.

Minden eszközt meg kellene adni a lakosságnak ahhoz, hogy saját szabadidő-eltöltésének mesterévé válhasson és a legtöbbet hozhassa ki magából, ez egyéni, társadalmi és gazdasági érdek is egyben.

Mindannyiunk számára nagy haszna lenne annak, ha a megfelelő eszközök bevetésével terjedésnek indítanánk a rekreációt a témában kevésbé érintettek között is, ezáltal előremozdítva személyes fejlődésüket, s egy boldogabb, tudatosabb és tettekre készebb társadalmat kialakítva.

## IRODALOMJEGYZÉK

Fritz, P. (2021): Interjú Dr. habil. Fritz Péterrel. Interjúztató: Tátrai Gabriella. Budapest, október 27.

Gósi, Zs. (2020): Rekreáció a korlátozások alatt. In: Fokasz, N. – Kiss, Zs. – Vajda, J. (szerk.): Koronavírus idején. Replika Alapítvány, Budapest, 29–36. o. From: [https://www.researchgate.net/publication/343699840\\_Rekreacio\\_a\\_korlatozasak\\_alatt](https://www.researchgate.net/publication/343699840_Rekreacio_a_korlatozasak_alatt)

Gósi, Zs. – Magyar M. (2020): „Karantén” kultúra Magyarországon. recreation. 10. 2. 40–42. DOI: 10.21486/recreation.2020.10.2.6

Központi Statisztikai Hivatal (2021): A kereskedelmi szálláshelyeken eltöltött vendégéjszakák szállástípusonként havonta, évkezdettől kumulált. From: [https://www.ksh.hu/stadat\\_files/tur/hu/turo055.html](https://www.ksh.hu/stadat_files/tur/hu/turo055.html)

Lacza, Gy. (2021): Interjú Dr. Lacza Gyöngyvérrel. Interjúztató: Tátrai Gabriella. Budapest, november 14.

Reichlin, K. (2007): Szabadidő-ismeretek. BGF KVIFK, Budapest

Rétsági, E. (2015): A rekreációelmélet alapvető elméleti kérdése: A rekreáció fogalom értelmezése. In: Figler, M. (szerk.): A sporttáplálkozás alapjai. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

Ryan, C. (1997): The Tourist Experience: A New Introduction. Cassell, London

Smith, M. – Puczkó, L. (2010): Egészségturizmus: gyógyászat, wellness, holisztika. Akadémiai Kiadó, Budapest

Smith, M. – Puczkó, L. (2014): Health, Tourism and Hospitality: Spas, Wellness and Medical Travel. Második kiadás. Routledge, Abingdon

Tibori, T. (2006): A szabadidő szociológiája. BGF KVIFK, Budapest

Varga, Z. (2020): Re-kreáció a vírus idején. From: <https://www.beac.hu/hirek/re-kreacio-a-virus-idejen>

World Health Organization (1984): Health Promotion: A Discussion Document. WHO, Koppenhága

World Travel & Tourism Council (2021): Travel & Tourism Economic Impact. From: <https://wtcc.org/Portals/0/Documents/Reports/2021/Global%20Economic%20Impact%20and%20Trends%202021.pdf>

# Rendszeres belső kapcsolat a természettel!



**Természetes mikrobák életközösségével fermentált gyógynövény-kivonat**

A modern életmódból hiányzó természetes életközösség pótlása a Herbaferm cseppek mindennapos használatával. **OGYÉI: 20075/2018**

Kapcsolat és bővebb információ: [www.herbaferm.hu](http://www.herbaferm.hu)



## **FIT360 FITNESS - HIIT & HIRT EDZÉSEK**

XIII. KERÜLETBEN

- Legmodernebb edzéstervek
- Programozott csoportos edzés
- Magasan képzett oktatók
- 45 perces magas intenzitású órák
- Funkcionális súlyzós edzés
- Boks kombinálásával is
- Diatetikus által ellenőrzött étrendek
- Alapos edzéstechnikai segítség
- Kezdőknek és újrakezdőknek is



[www.fit360fitness.hu](http://www.fit360fitness.hu) **Fit360 Fitness – HIIT & HIRT**





Szerző:  
**OLÁH PETRA**  
iskolapszichológus,  
sportszakpszichológus  
petra.olah09@gmail.com



Szerző, rovatvezető:  
**HAJDÚ ANNA**  
Pszichológus,  
sportszakpszichológus  
Business coach, tréner  
mail@annalyse.hu



# A csimpánzok egyedül szeretnek reggelizni

FOTÓ: MADONORBERT

**TUDTUK-E AZT, HOGY AZ EMBER ÉS A LEGFEJLETTEBB MAJMOK KÖZÖTT  
CSUPÁN EGYSZÁZALÉKNYI A KÜLÖNBSÉG?**

**TUDTUK HÁT, DE VAJON MÉGIS KINEK A JAVÁRA?**

**EZEN A FOGÓS KÉRDÉSEN MÁR RITKÁBBAN GONDOLKOZIK EL AZ EMBERFIA.**

Csányi Vilmos egy sok évvel ezelőtti előadásán temérdek hallgató jegyzetelhetett az etológia tárgyáról, az ivari szelekció fogalmáról és arról, hogyan szemlélteti az evolúciós pszichológia a természetben előforduló jelenségeket számítógépes szimuláció segítségével.

Így foghatta meg a szenzoros élménykereső hallgatóság figyelmét is a pávafiúk esete. Induljunk ki abból, hogy a legtöbb faj esetében a nőstények választanak. Nos, az állatvilágban a nőstények a külső alapján ítélnék és jellemükből fakadóan szeretik a díszesebb példányokat. A hím pávák ezért az ontogenezis során elkezdtek nagyobb és díszesebb farktollakat növesztetni, a nőstények választása pedig

egyoldalú volt, ezért a díszes farktollú gén maradt fenn, és egyre díszítettebbé vált a farktollazat. Azonban! Minél feltűnőbb egy állat, annál inkább szemet vetnek rá, nemcsak a szenvedélyes nőstények, hanem a ragadozók is.

Mivel a farktoll viszont nagy, díszes, ámde funkcióját erősen vesztett, szerencsétlen pávacsávó menekülésre képtelen, ezért könnyen válik a táplálkozási lánc magasabban lévő tagjainak prédájává. *(És itt most kivételesen nem az emberiségre gondoltam.)*

Tehát elmondhatjuk, hogy tulajdonképpen egy ördögi körbe került a páva-ügy: igaz, hogy a nőstények a szemrevaló farktollazatot preferálják, de ezen hímeket meg könnyen pusztítják. Így fennmarad a farktoll-gén, de

csupán a hímek egy százaléka él meg egynél több párzási időszakot.

Szakmaian fogalmazva *(lévén, hogy célunk egy szakmai cikk alkotása volt)*, ezt a nagy tollazatot, egyfajta evolúciós túlkapásnak nevezhetjük, pont úgy, mint a már kihalt ősszarvas kéttonnás agancsát, vagy mint a paradicsommadár kibontható *(avagy kompakt)* bokrétás tollazatát. Ilyen és ehhez hasonló túlkapások az emberiség életében is bőven akadnak, de erről csak néhány sorral lejjebb kívánok szólni.

Előbb érdemes tisztázni azokat a különbségeket, amelyek az embert többé teszik az állatnál. Ez a rendszerszervező képesség, az emberek közös konstrukciói, a közös hiedelmeik és nem utolsósorban a közös akcióink.

A közös konstrukciók alatt értem azt, hogy egy csoporttag attól érzi magát csoporttagnak, ha ő maga is beleszólhat a csoport életébe. A közös akciók nyomán kerül képbe a csimpánzok reggelije.

Ugyanis, minden csimpánz reggelente (*de más napszakokban is*) egyedül megy táplálékot keresni, és azt egyedül igyekszik is elfogyasztani. Ennek oka az, hogy akár legkedvesebb kebelbarátja is ellensége lehet az étel megszerzése során.

Ezzel szemben, az ember attól válhatott ki az állatvilág szintjéből még az őskörnyezet keretein belül, hogy erejét összeadva és a Gestalt-pszichológia elveivel élve

csoportosan kezdett el működni, avagy nemes egyszerűséggel vadászni.

De manapság, sajnos a csoportok szerepe egyre jobban csökken, a hűség és a közös hiedelmek hiányával egyre jobban kialakulnak az ún. egyszemélyes közösségek, tehát az egytagú csoportok nagy populációja, az egyén alkotja a csoport egészét. Nos, ez is egy evolúciós túlkapás.

Mint az is, hogy másrésről a csoportméret pedig kitágult, egyirányú érdekközösségek alakultak ki, ilyen a média is, de ebbe inkább nem mennék bele, akárcsak a páva farktollának ügyébe. Ezenkívül evolúciós

megszaladási jelenség például a nagymértékű cukor-, koffein- vagy zsírfogyasztás is. Utóbbi úgy alakulhatott ki, hogy a zsírfogyasztásra nem létesült egy evolúciós gát, mint például a szomjúságra, ezért túl sokat képes belőle az ember egyszerre felvenni.

Cikkemmel nem célom a hófehér és ártatlan világot éltetni, nem is célom visszahozni, csupán informatív jelleggel kívánok figyelmeztetni a majmoktól való százszázalékos különbségre, a lehetetlenségig hajszolt pávatollakra és az együtt töltött – ámde mégsem közös – embertelen csimpánzreggelikre.



## TÁMOGATÓK



### A professzionális táplálkozás és ami mögötte van

- ✓ Orvosi pontosságú testösszetétel mérés
- ✓ Szakorvosi vér- és laboreredmény elemzés
- ✓ Személyre szabott étrend
- ✓ Sporttáplálkozás, fogyás, életmódváltás

[www.superfoodsteam.hu](http://www.superfoodsteam.hu)

+3620 77 26 613 | [/superfoodsteam](#) | [/superfoodshop](#)

## FLOW Junior programozó képzés

- Kiscsoportos, interaktív oktatás
- Karriertanácsadás, coaching
- Nívós partnercégek

5 hónap alatt  
válhatsz nulláról  
junior fejlesztővé!

[www.flowacademy.hu](http://www.flowacademy.hu)  
[hello@flowacademy.hu](mailto:hello@flowacademy.hu)  
+36 30 962 7284

**flow**  
ACADEMY

6722, Szeged, Mikszáth Kálmán u. 22. 3. em



KERT Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság  
Central-Eastern-European Recreation Association  
[www.recreationcentral.eu](http://www.recreationcentral.eu)

### Szakmai partnerek / Professional partners



### Együttműködő partnerek, támogatók Cooperative partners, sponsors



### Médiatámogatók / Media supporters



Ezüst fokozatú támogató  
Silver grade supporter



# Lubickoljon az élményekben az algyői Borbála Fürdőben!



Pihenje ki az elmúlt időszak gondjait és fáradalmait,  
itt az ideje a testi és lelki feltöltődésnek!

- igényes, tiszta környezet,
- folyamatosan fertőtlenített  
gyógy- és élménymedencék,
- családbarát belépőjegy árak
- ingyenes parkolás.

## Borbála Gyógyfürdő Algyő

Cím: 6750 Algyő, Sport u. 9.  
[www.borbalafurdo.hu](http://www.borbalafurdo.hu)



## Levendula Hotel <sup>★★★</sup> Algyő



## IDÉN SEM MARADHAT EL A LEGFONTOSABB NAP!

A Levendula Hotel vállalja ballagások, esküvők,  
lakodalmak teljes körű lebonyolítását 200 főig -  
a szabad időpontok függvényében.



Ha ön is az algyői Levendula Hotel és Étterem vendégeként érkezett a levendulás közepébe,  
szippantson egy mélyet a levendula illatot árasztó levegőből, és élvezze a vidéki romantika varázsát!

Levendula Hotel és Étterem <sup>★★★</sup> superior

6750 Algyő, Téglás u. 151. • +36 20 284-0494 • [www.levendulahotelalgyo.hu](http://www.levendulahotelalgyo.hu)



# OXIGÉN ÉLMÉNY

Noszvaji gyermek- és bababarát szállodánk gyermek all inclusive ellátással, számtalan gyerekprogrammal, babaanimációval, családi wellness birodalommal, ízletes ételekkel és különleges kényeztetéssel várja vidám felüdülésre vágyó vendégeit Noszvajon.

„RECREATION2022” promóköddal kedvezményesen foglalhat honlapunkon.



OXIGÉN FAMILY HOTEL  
★★★★ SUPERIOR

**Oxigén Family Hotel**★★★★SUPERIOR  
3325 Noszvaj, Szomolyai út • +36 30 147 0491  
[www.oxigenhotel.hu](http://www.oxigenhotel.hu) • [info@oxigenhotel.hu](mailto:info@oxigenhotel.hu)

