



**elte | ppk**

**Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar**

**Egészségfejlesztési és  
Sporttudományi Intézet**

## **III. SPORT – TUDOMÁNY – EGÉSZSÉG**

**COVID19 – TESTI ÉS LELKI EGÉSZSÉG – SPORT-  
OKTATÁS- SPORTGAZDASÁG**

**KONFERENCIA**

**ABSZTRAKT KÖTET**

**ELTE PPK ESI**

2020

BUDAPEST



**elte | ppk**

**Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar**

Egészségfejlesztési és  
Sporttudományi Intézet

## **A KONFERENCIA RENDEZŐJE:**

*EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR  
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI INTÉZET*

## **KONFERENCIA TÁMOGATÓI:**

*EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR  
KÖZÉP-KELET-EURÓPAI REKREÁCIÓS TÁRSASÁG (KERT)*

## **A KONFERENCIA IDŐPONTJA:**

2020. november 11.

## **A KONFERENCIA SZERVEZŐBIZOTTSÁGA:**

Gósi Zsuzsanna  
Magyar Márton  
Boros Szilvia

## **AZ ABSZTRAKT KÖTET SZERKESZTŐI:**

Gósi Zsuzsanna  
Magyar Márton

## **Kiadó:**

©Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Minden jog fenntartva.

1075 Budapest, Kazinczy u. 23-27.

**Honlap:** <https://esi.ppk.elte.hu/>

**ISBN:** 978-963-489-264-9

## TARTALOMJEGYZÉK

<b>Konferencia programja</b>	5
<b>Bárdos György</b> Bevezetés	7
<b>H. Ekler Judit, Némethné Tóth Orsolya, Koltai Miklós</b> Digitális testnevelés, mint tanítási gyakorlat?	8
<b>Tarsoly-Huszár Ágnes, Novák Ágnes, Kovács Katalin</b> Az egyetemi testnevelés oktatásának dilemmái a pandémia alatt	10
<b>Némethné Tóth Orsolya, H. Ekler Judit, Patakiné Bősze Júlia, Koltai Miklós</b> Sportszakos hallgatók (STI, ESI) véleménye a távolléti oktatásról az ELTÉ-n	12
<b>Novák Ágnes, Tarsoly- Huszár Ágnes, Kovács Katalin</b> Az ELTE Általános testnevelés kurzusainak oktatása a Covid19 árnyékában	14
<b>Kovács Katalin, Novák Ágnes, Bárdos György</b> Utánpótláskorú kézilabdaedzők pedagógiai gyakorlatai a Covid19 korlátozások alatt	16
<b>Mayer Krisztina</b> A futási szokások és a futás szociális reprezentációjának megváltozása amatőr hosszútávfutóknál a koronavírus idején	18
<b>Sáringerné Szilárd Zsuzsanna, Vingender István, Mayer Krisztina</b> A Koronavírus okozta stressz hatása a neveléssel, oktatással, egészségüggyel foglalkozó szakmákban	20
<b>Kassay Lili</b> A pandémia miatt megszakadt fogyasztói kapcsolatok újraépítése – A hazai szórakoztatóipari szereplők kihívásai	21
<b>Szabella Olivér, Gősi Zsuzsanna, Kassay Lili</b> A Covid19 hatása az e-sport iparágára	23
<b>Gősi Zsuzsanna, Magyar Márton</b> Sportoltunk vagy filmet néztünk a korlátozások alatt? Szellemi és fizikai rekreáció a járvány első hulláma alatt	24

## PhD-hallgatók szekciója

<b>Mikó Alexandra, Kovács Katalin</b> Lábán Rudolf mozgáselemző rendszer hatékonysága gimnasztikai gyakorlatsor összeállításánál	26
<b>Kovácsik Rita</b> Az elkötelezett sportoló valóban testedzésfüggő?	28
<b>Csala Barbara, Köteles Ferenc</b> Elegendő a heti rendszerességű gyakorlás? 10 alkalmas kezdő szintű hatha jóga gyakorlás fiziológiai hatásai	30
<b>Horváth Áron, Ferentzi Eszter, Ragó Anett, Köteles Ferenc</b> Proprioceptív ingerek rövidtávú emlékezeti tárolását vizsgáló kutatás tervének bemutatása	31
<b>Körmendi János, Ferentzi Eszter, Köteles Ferenc</b> Az elvárások előrejelzik a szívritmuskövetési feladatban elért eredményeket	33
<b>Tóth Dávid Zoltán, Gósi Zsuzsanna</b> A távoktatás hatása a szombathelyi egyetemisták szabadidő struktúrájára	34
<b>Vig Luca, Köteles Ferenc, Ferentzi Eszter</b> Testi fókusz a koronavírus-járvány idején A koronavírussal kapcsolatos szorongás összefüggése a testre fordított figyelemmel és az érzelmi-hangulati állapottal	35
<b>Feifei Wang, Boros Szilvia</b> Mental and physical health in general population during COVID-19: systematic review and narrative synthesis	37

## **Program**

### **14.00 Megnyitó, köszöntő**

#### **Pandémia és életmód**

Dr. habil. Boros Szilvia, ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, intézetigazgató docens

Dr. Bárdos György professor emeritus, az MTA doktora, ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

### **14.25 Digitális testnevelés mint tanítási gyakorlat?**

Heszteráné Dr. habil. Ekler Judit, ELTE PPK Sporttudományi Intézet, intézetigazgató docens

Némethné Dr. Tóth Orsolya, ELTE Sporttudományi Intézet, docens

Dr. Koltai Miklós, ELTE Sporttudományi Intézet, docens

### **14.45 Az egyetemi testnevelés oktatásának dilemmái a pandémia alatt**

Tarsoly-Huszár Ágnes, ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, testnevelő

Novák Ágnes, ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, testnevelő

Dr. Kovács Katalin, ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, docens

### **15.00 Sportszakos hallgatók véleménye a távolléti oktatásról az ELTE-n**

Némethné Dr. Tóth Orsolya, ELTE PPK Sporttudományi Intézet, docens

Heszteráné Dr. habil. Ekler Judit, ELTE PPK Sporttudományi Intézet, intézetigazgató docens

Patakiné Dr. Bősze Júlia, ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, adjunktus

Dr. Koltai Miklós, ELTE PPK Sporttudományi Intézet, docens

### **15.15 Az ELTE Általános testnevelés kurzusainak oktatása a Covid19 árnyékában**

Novák Ágnes, ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, testnevelő

Tarsoly-Huszár Ágnes, ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, testnevelő

Dr. Kovács Katalin, ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, docens

### **15.30 Utánpótláskorú kézilabdaedzők pedagógiai gyakorlatai a Covid19 korlátozások alatt**

Dr. Kovács Katalin, ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, docens

Novák Ágnes, ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, testnevelő

**15.45 A futási szokások- és a futás szociális reprezentációjának megváltozása amatőr hosszútávfutóknál a koronavírus idején**

Dr. Mayer Krisztina, Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar, docens

**16.00 A Koronavírus okozta stressz hatása a neveléssel, oktatással, egészségüggyel foglalkozó szakmákban**

Sáringerné Dr. habil. Szilárd Zsuzsanna, Semmelweis Egyetem Pető András Kar, főiskolai tanár

Dr. habil. Vingender István, Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, főiskolai tanár

Dr. Mayer Krisztina, Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar, docens

**16.15 Csapatsportok hazai klubjainak szurkolói kapcsolatai Covid előtt és után. Az online marketingben rejlő lehetőségek.**

Dr. Kassay Lili Andrea, ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, docens

**16.30 A Covid19 hatása az e-sport iparágra**

Szabella Olivér, ELTE PPK Neveléstudományi Doktori Iskola

**16.45 Sportoltunk vagy filmet néztünk a korlátozások alatt? Szellemi és fizikai rekreáció a járvány első hulláma alatt**

Dr. habil. Gósi Zsuzsanna, ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, docens

Dr. Magyar Márton, ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, adjunktus

**17.00 PhD hallgatók előadásai**

**17.00 Lábán Rudolf mozgáselemző rendszer hatékonysága gimnasztikai gyakorlatsor összeállításánál**

Mikó Alexandra, ELTE PPK Neveléstudományi Doktori Iskola

**17.10 Az elkötelezett sportoló valóban testedzésfüggő?**

Kovácsik Rita, ELTE PPK Pszichológiai Doktori Iskola

## **Bevezetés: Pandémia és életmód**

**Prof. Dr. Bárdos György**

**ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet**

**E-mail: bardos.gyorgy@ppk.elte.hu**

A Covid19 vírus járvánnyal kapcsolatban számtalan hírt, információt, elemzést lehet olvasni, látni, hallani. Ezek - joggal – elsősorban a megbetegedettek számáról, állapotuk súlyosságáról, a gyógyítás kérdéseiről, esetleg a gazdasági és szociális következményekről szólnak. Arról azonban szinte semmit sem tudunk, hogyan befolyásolja az egyes emberek életmódját a pandémia: milyen következményei vannak a home-office jellegű otthoni munkának, a távoktatásnak, a korlátozásoknak, vagy éppen a fertőződéstől való félelemnek.

Fontos volna tehát megvizsgálni, akár szélesebb körben is, hogy milyen változásokat hozott életmódunkban a járvány. Ennek bizonyos elemei felfedezhetők már a mai konferencia egyes előadásában is, de szisztematikus vizsgálat még nem sok történt. Így hát a következőkben elsősorban az előadó saját tapasztalataiból, illetve közeli ismerőseinek, kollégáinak beszámolóiból származó információk alapján próbálok meg felvázolni egy lehetséges képet és egyben kutatási tervet.

Néhány fontosabb életmód-változás elem kedvcsinálónak egy ilyen kutatáshoz:

- Személyes kapcsolatrendszer „elektronizálódása”, számos esetben elszegényedése, akár kiüresedése is;
- Családi élet, ünnepek, jellegzetes események „telefonosodása, interneteződése” (bocsánat a fura szókapcsolatokért);
- Vásárlási szokások átalakulása, másfajta tervezési folyamatok;
- Testmozgás, különórák, alternatív képzések, közösségi események szinte teljes elmaradása;
- Időbeli folyamatok teljes zavara – a közlekedési idők elmaradásának következményei;
- Információs források beszűkülése;
- Táplálkozási szokások változása, bizonyos mértékű elszegényesedése;
- A „szabadidő” fogalmának átváltozása;

Még lehetne folytatni, sőt szükséges is lenne, ám beharangozónak ennyi elég. Érdeemes elgondolkozni rajta!

## **Digitális testnevelés, mint tanítási gyakorlat?**

**Dr. habil. H. Ekler Judit, Némethné dr. Tóth Orsolya, Dr. Koltai Miklós**

**ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Sporttudományi Intézet – Szombathely**

**E-mail: [heszterane.ekler.judit@ppk.elte.hu](mailto:heszterane.ekler.judit@ppk.elte.hu)**

### **Bevezetés**

A 2020. év tavaszi félévében a koronavírus különleges helyzet elé állította az oktatást, minden résztvevője számára. A közoktatásban oktatók minden tantárgyból, területről kreatívan álltak a megváltozott oktatási/tanulási helyzethez, kitűnő megoldásokat kialakítva a digitális világ lehetőségeinek, eszközeinek segítségével. Természetesen ez egy nehéz folyamat minden tantárgynál, ám a testnevelés tantárgy esetében a helyzet fokozottan problémás, kérdéses. A hatékony megoldást megtalálni a gyakorlott, pályán lévő testnevelő tanároknak sem egyszerű, nem is beszélve a kezdő tanárokról és a még képzésben lévő, az iskolai gyakorlatuk különböző szakaszát végző testnevelő tanár szakos hallgatókról.

Vizsgálatunk célja ennek a szakmai csoportnak, a digitális testnevelésre való átállásban megélt tapasztalatainak felmérése volt, reflektív tapasztalataik összegyűjtése a gyakorlat és a megélt érzetek tükrében is, valamint az intézményi háttértámogatás szempontjából.

### **Anyag és módszerek**

A 11 kifejtős kérdésből álló online kérdőívet 44 fő töltötte ki. 15 fő csoportos iskolai gyakorlaton (1.cs), 19 fő összefüggő egyéni gyakorlaton (2.cs) lévő hallgató és 10 fő, az első tanítási évében dolgozó gyakorlók testnevelő tanár (3.cs). Válaszaikat tartalomelemzéssel dolgoztuk fel, összehasonlítva a 3 csoport válaszait is.

### **Eredmények**

Minden iskolában heti rendszerességű feladatküldést valósítottak meg. A tantárgy jellegének megfelelően ezt 93,1%-ban videós segédanyagokkal támogatták. Ugyanekkora %-ban tették kötelezővé az elméleti és gyakorlati feladatok visszaküldését és csak 6,8%-ban volt ez opcionális. A legtöbb helyen (63,8%) a google classroom felületen dolgoztak, melyet a közösségi háló és a digitális kapcsolattartás egyéb eszközeivel is kiegészítettek. A dokumentálás színtere a Kréta maradt.

Az iskolák 53,2%-a rendszer szintű szakmai segítséget nyújtott az alkalmazott digitális rendszerek megismeréséhez, amiben a gyakorló iskolai mentorok élen jártak (80%), ahogy a hallgatói konzultációkban (100%) is. Az egyéni gyakorlaton lévő hallgatók 21,1%-a, a pályakezdők 30%-a közös iskolai útmutatás nélkül csak szaktársaira és a világhálón elérhető anyagokra támaszkodhatott. Fiataljaink 65,9%-a nemcsak a youtube szakanyagait használta, hanem szakmai csoportok munkájába is bekapcsolódott felhasználóként és feltöltőként is (3.cs). A gyakorlaton résztvevők segítséget nyújtottak mentoraiknak a digitális eszközök használatában és a videókészítésben (40; 42,1%), illetve bevezették őket a szakmai facebook csoportokba (2.cs).



A gyakorlóiskolai csoportos gyakorlaton lévő hallgatóink 13,3, az összefüggő gyakorlaton lévők 63,2%-a tarthatta közvetlenül a kapcsolatot a tanulókkal, a többiek csak feladattervezéssel vehettek részt a digitális testnevelésben. Mintánk 56,8%-a jellemzően zárt végű, míg 43,2%-a jellemzően nyílt végű, a tanulói kreativitásnak és autonómiának is helyet adó feladatokkal dolgozott. Ez utóbbi érték, a képzésben előbbre járó csoportokban szignifikánsan nőtt (13,3; 36,8; 100%).

Legfontosabb tapasztalatnak minden csoport a kreatív, alternatív környezetben és eszközökkel végezhető mozgásötleteik bővülését (60; 52,6; 90%), valamint a digitális eszközök alkalmazásában való fejlődést jelölte meg.

Nehézségként az azonnali visszajelzések hiánya (13,3; 57,9; 60%), az ellenőrzés (33,3; 57,9; 20%) és a motiváció (20; 42,1; 10%) hatékony megoldásainak megtalálása merültek fel.

Sikernek élték meg a tanulóktól, kollégáktól és szülőktől is kapott rengeteg pozitív visszajelzést (40; 73,7; 60%). Kiemelendő, hogy a pályakezdők másik megjelölt sikere a jelenléti oktatásban gyengébbek aktivizálása (nyílt végű feladatok!), és az elméleti anyagok mélyebb feldolgozási lehetősége (40%) volt.

### **Következtetés**

Kutatásunk legfontosabb célja, hogy az összegyűjtött tapasztalatok alapján tovább fejlesszük módszertanoktatásunkat, mind az akadémiai, mind a gyakorlati időben. Úgy látjuk, hogy a tanulóközpontú, aktív tanulásra készítő egyetemi oktatás kulcs lehet abban, hogy testnevelő tanár hallgatóink fennakadás nélkül oldjanak meg a tavaszihoz hasonló váratlan helyzeteket.

**Kulcsszavak: távolléti oktatás, autonómia, pozitív attitűd, szakmai együttműködés**

## **Az egyetemi testnevelés oktatásának dilemmái a pandémia alatt**

**Tarsoly-Huszár Ágnes, Novák Ágnes, Dr. Kovács Katalin**

**ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet**

**E-mail: huszar.agnes@ppk.elte.hu**

### **Bevezetés**

A Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség hosszú távú stratégiai célja volt – a 2013-ban közzétett Hajós Alfréd Terv alapján –, hogy 2020-ig a felsőoktatásban tanuló hallgatók mintegy kétharmada rendszeresen mozogjon. A WHO szerinti rekreációs minimum a heti 3 alkalommal 50 perces ismétlődő sportolás.

Magyarország felsőoktatási intézményeiben a nagyobb szabadidős rendezvények és a különböző sportegyesületekben történő mozgáson kívül a sportolás az általános testnevelés kurzuson valósulhat meg kötelező jelleggel vagy szabadon választható formában.

Az ELTE-n nem kötelező az Általános testnevelés, de önköltségesen különböző mozgásformákat lehet gyakorolni, melyre a hallgatók kreditet kaphatnak. Se alap-, se mesterszakokon sem kimeneti követelmény a tantárgy teljesítése.

Félévente mintegy 8-900 egyetemista választja ezeket a kurzusokat, melyeket az intézetünk testnevelő tanárai tartanak. Mintegy 20-30 különböző sportágat kínálunk fel az egyéni mozgáslehetőségtől kezdve a csapatsportokig, jórészt délelőtti időpontokban.

Az intézet testnevelő tanárainak nagy részét már korábban is foglalkoztatta az a kérdés, hogy vajon mi a célja az általános testnevelésnek a felsőoktatásban a felkínált mozgásforma gyakorlásán kívül. Oktassunk, vagy csak mozogjanak? Milyen mértékben javítsunk hibát? Követeljünk valamit, vagy mindenki kapjon jeles érdemjegyet? A kérdéseinkre a választ csak felületesen beszéltük meg.

2020. márciusában a Covid19 miatti távoktatás ezeket az Általános testnevelés kurzusokat is érintette. Mivel a tantárgyakat megtartottuk, így felvállaltuk azt, hogy otthoni körülmények között próbáljuk megmozgatni a diákságot. A hallgatóknak joga volt töröltetni a tantárgyat, de meglepetésünkre a kurzusra jelentkezettek közel háromnegyede továbbra sem adta le az Általános testnevelés kurzust.

Az online anyagok összegyűjtése, megvalósítása során a tantárgy céljával kapcsolatos kérdéseink egyre jobban felerősödtek a nehezített körülmény hatására. Úgy gondoljuk, hogy nem elhanyagolható tény, hogy valójában ez az utolsó alkalom egy fiatal életében, ahol oktatási körülmények között ránevelhetjük őket a rendszeres testmozgásra. De hogyan? Állandó kontroll alatt, állandó hibajavítások között, lépésről-lépésre irányítva, hogy mikor miből mennyit kell végrehajtani?

### **Anyag és módszerek**

A kéthónapos távoktatás során kérdőíves kutatást végeztünk az általános testnevelést választó hallgatók körében, melyben különböző ötleteket, véleményeket fogalmaztak meg a tantárggyal kapcsolatban.

A kérdőívek zárt és nyitott kérdéseket is tartalmaztak, melyben a kurzus teljesítéséről, saját egészségi állapotukról és a távoktatás nehézségeiről is tájékozódunk.

### **Eredmények**

A kitöltők jelentős része pozitívan nyilatkozott a tantárgy online megvalósításáról. Sokan új mozgásformákkal ismerkedtek meg, dicsérték az oktatók munkáját és az általuk használt felületet.

A vélemények olvasása során kellőképpen fellelkesedtünk, hogy a kezdeti nehézségek ellenére is milyen sikeresen oldottuk meg a krízishelyzetet.

A pandémia megjelenésekor az oktatási módszerek otthoni körülményekhez történő átalakítására egy hetünk volt. A kurzus során kizárólag az aszinkron formát választottuk. A gyakorlatok kivitelezésére visszajelzést nem tudunk adni. Azt, hogy valójában teljesítették-e a heti mozgásos feladatokat csak önbevallásos módszerrel ellenőriztük. Ezek alapján, tényleg olyan pozitív volt a távoktatás? Úgy gondoljuk, hogy mégsem, de a két hónap alatt szerzett tapasztalatunkat biztos, hogy fel tudjuk használni a jövőben.

### **Következtetés**

Hiszünk abban, hogy a kurzus meghatározott egyéni mozgásformáinak elvégzésére a távoktatás egyes elemeit be tudjuk építeni az oktatásunkba. A tantárgy célja, úgy véljük, hogy kezd letisztulni, miszerint rá kell nevelnünk a hallgatókat a rendszeres mozgás igényére, ugyanakkor nem tarthatjuk őket állandó kontroll alatt, nagyobb teret adhatunk nekik, de a helyes végrehajtást, kivitelezést időről-időre ellenőriznünk, korrigálnunk szükséges. Elgondolkodtató, hogy a testnevelő tanári szerep megváltozhat a jövőben?

Azt gondoljuk, a távoktatás nem megoldás az általános testnevelés elvégzésére, de egy hibrid oktatási formával közelebb tudunk kerülni a MEFS által is elfogadott WHO minimumhoz.

**Kulcsszavak: egyetemi testnevelés, Covid19, távoktatás**

## **Sportszakos hallgatók (STI, ESI) véleménye a távolléti oktatásról az ELTÉ-n**

**Némethné dr. Tóth Orsolya<sup>1</sup>, Dr. habil. H. Ekler Judit<sup>1</sup>, Patakiné dr. Bősze Júlia<sup>2</sup>,  
Dr. Koltai Miklós<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Sporttudományi Intézet – Szombathely

<sup>2</sup>ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

**E-mail: nemethne.toth.orsolya@ppk.elte.hu**

### **Bevezetés**

A járványhelyzet szokatlan helyzet elé állította nemcsak egész országunkat, hanem az egész világot is. A globalizációs hatásokat közvetlenül érezhetjük a hónapok óta tartó, különböző szigorúságú megszorítások közepette. Az élet azonban nem állhat(ott) le, így nagyon hirtelen kellett alkalmazkodnunk a megváltozott körülményekhez. A távolléti oktatást elrendelő kormányrendelet bevezetése után intézményünkben a tavaszi szünet előre hozásával közel egy hét állt az oktatók rendelkezésére, hogy átálljanak a távolléti oktatásra, amire még nem volt példa intézményünkben. A sport alapszakokon és a testnevelő tanár osztatlan tanár szakon speciális helyzet áll elő, hiszen ezek a szakterületek alapvetően gyakorlatorientáltak, megalapozott elméleti háttérrel.

A csak gyakorlatban kivitelezhető kurzusok mozgásanyagának feldolgozása az online térben megoldhatatlan feladatnak tűnt első látásra. Azonban oktatásszervezéssel, mely nagy áldozatokat követelt mind a hallgatók, mind az oktatók és oktatásszervezők részéről, megoldhatóvá vált az elméleti anyag előző féléves feldolgozásával, melyet követtek az e félévi tömbösített gyakorlati órák, extra nagy hallgatói és oktatói leterheltséggel.

Kutatásunkban hallgatóink véleményére voltunk kíváncsiak, ők hogyan tudtak alkalmazkodni e megváltozott helyzethez, tanulási és felkészülési szokásaikban. Vajon a digitális tér, melyben korosztályuk – a Z-generáció – otthonosan mozog, a tanulásban, edzésben, számonkérésben, a félévközi feladatok megoldásában is probléma mentesnek tekinti-e ezt a kihívást?

### **Anyag és módszerek**

Saját összeállítású kérdőívvel dolgoztunk, melyek a következő kérdéscsoportokat tartalmazták: demográfiai adatok, a hallgatók eszközzel való ellátottságára vonatkozó kérdések, a hallgatók véleménye a követelményekről, az oktatóval való kommunikációról, a kurzusok teljesíthetőségéről, saját tanulási szokásaikról, azok változásairól, illetve fizikai felkészülési lehetőségeikről.

A mintát az ELTE PPK szombathelyi és budapesti képzési helyszínein tanuló sporttudományi alapszakos, illetve az osztatlan tanárképzésben résztvevő testnevelő tanár szakos hallgatók képezték. Az online kérdőívet az oktatásszervező ügyintézőink segítségével küldtük ki, Neptun üzenet formájában, 2020. május végén, június végén, illetve szeptember első hetében, összesen három alkalommal. 224 hallgató töltötte ki kérdőívünket.

## **Eredmények**

Ahogy az előzetes egyetemi felmérésből is kiderült, hallgatóink rendelkeznek a távolléti oktatáshoz szükséges IKT eszközökkel, szinte mindenkinek van okostelefonja és laptopja. A fizikai felkészüléshez szükséges sporteszközök is rendelkezésükre álltak, de ezen a téren nagy kreativitás volt jellemző részükről. Többen is részt vettek az intézetünk által kiírt „Digi-tesi” versenyen, ahová 780 db, 10-20 másodperces kis házi készítésű videóval bizonyították, hogy egy háztartás kiaknázatlan mennyiségű (mozgás) lehetőséggel bír (<https://digitesi.wordpress.com/>).

A hallgatói leterheltség ebben az időszakban erősen meghaladta az előző időszakokét, ez megmutatkozott a tanulásra fordított idő szignifikáns megnövekedésében. Az online tanulási térben folytatott tanórák, feladatok, dolgozatok az oktatóknak jelentették a nagyobb kihívást, hallgatóink véleménye alapján nem tűnt izgalmasabbnak, kreatívabbnak az oktatás. A használt oktatási platformokról egyenletesen oszlottak meg a vélemények, nem tartották nehéznek az eligazodást a különböző felületek között.

## **Következtetés**

A sportszakemberek elengedhetetlen tulajdonsága a magas szintű problémamegoldó képesség, melynek alkalmazására az elmúlt időszakban bőven adódott lehetőség. Mind hallgatói, mind oktatói oldalról tekintve nehéz időszakon vagyunk túl, még nem teljesen. Az elmúlt időszak tapasztalatait tanácsos beépíteni az előttünk álló online és hagyományos oktatásunkba.

**Kulcsszavak: járványhelyzet, távolléti oktatás, sportszakos hallgatók, vélemény**

## **Az ELTE Általános testnevelés kurzusainak oktatása a Covid19 árnyékában**

**Novák Ágnes, Tarsoly- Huszár Ágnes, Dr. Kovács Katalin**

**ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet**

**E-mail: novak.agnes@ppk.elte.hu**

### **Bevezetés**

Az ELTE más egyetemekhez hasonlóan 2020. márciusától távoktatási rendszerre állt át, ami az Általános testnevelés kurzusokat is érintette. Egyik napról a másikra ajánlások hiányában kellett lehetővé tenni közel ezer hallgatóknak a kurzus online teljesítését.

A fizikai aktivitás távoktatásáról kevés iránymutató tanulmány található. Hazai példa Kokovay (2006) doktori értekezése a gimnasztika távoktatásáról, illetve nemzetközi D.N. Daum és C.A. Buschner (2018) tanulmánya, melyben a közoktatásban – és nem a felsőoktatásban – a blended oktatás módszereit ismertetik.

Hazánkban ebben az időben csak elektronikus úton lehetett oktatni, azaz a blended tanítás módszerei nem nyújtottak megfelelő segítséget.

Annak ellenére, hogy az oktatóknak nem voltak tapasztalataik az online oktatásban, azt a célt tűzték ki, hogy így is biztosítsák a hallgatóknak a félév elején felvett Általános testnevelés kurzus teljesítését.

### **Kérdésfeltevés**

Kíváncsiak voltunk arra, hogy az online térben mennyire tudnak megvalósulni a testnevelés kurzusok közös céljai, mint a rendszeres fizikai aktivitás fenntartása, illetve a mozgásszegény életmód káros hatásainak csökkentése.

### **Anyag és módszerek**

A tavaszi félévben a 16 oktató 20 különböző sporttevékenységet hirdetett meg (98 kurzust), melyeket összesen 899 hallgató vett fel. A krízis kezdetekor az egyetem távoktatási felületén (Canvas) ezeket a kurzusokat kellett egyesíteni. Az újragondolt és áttervezett kurzusokhoz 8 fajta modult (mozgásformát és elméletet) találtak a hallgatók, melyekből minden héten egyet volt szükséges kiválasztaniuk, de egy modult akár többször is választhattak.

Minden hétvégén a hallgatók egy zárt és nyitott kérdésekből álló kérdőívet töltöttek ki, melyre az alábbi okok miatt volt szükség:

1. az oktatók így folyamatosan figyelemmel kísérhették a hallgatók aktivitását, s ezzel a kurzus teljesítését,
2. a hallgatók ezáltal minőségi visszajelzést adhattak a tapasztalatokról és az iránymutatástól mentes távoktatásról,
3. valamint a hallgatók válaszainak tükrében lehetőség nyílt a diákok szükségleteihez igazítani a következő heti mozgásos anyagokat. Ezen anyagok fajtái a következők voltak: leírás, rajzírásos gyakorlatok, videók, PPT-k.

## **Eredmények**

A korlátozások alatt a távoktatás 4. hetében az egyetem vezetősége felajánlotta a hallgatóknak, hogy szabadon leadhatják az Általános testnevelés kurzusukat. Az oktatók sikerként élték meg, hogy a hallgatók 76%-a nem élt a felajánlott lehetőséggel.

A félév végén a hallgatók 56,7%-a vallotta azt, hogy a karantén alatt újat tanult a mozgásokról, vagy a mozgáshoz kapcsolódó edzéselméleti alapokról.

Igaz, hogy a hallgatói kérdőívek tudományos igény nélkül készültek, azonban a visszajelzésekből egyértelműen kiderült, hogy az oktatóknak sikerült egy olyan sokrétű mozgásanyagbázist létrehozni, amiből a hallgatók szívesen csemegéztek, és nem csak a mozgásigényt sikerült fenntartani, hanem az érdeklődés is megnőtt a különböző mozgásformák iránt a hallgatók körében.

A hallgatók jelentős része több modult is kipróbált, és többször végzett fizikai tevékenységet hetente, mint amennyi a teljesítéshez szükséges volt. A hallgatók 84%-a az online kurzus végére – saját bevallása szerint - a modulok segítségével össze tud rakni egy olyan mozgásprogramot, amely segíti a testi-lelki egyensúlyának fenntartását.

A két hónapos vizsgálati időszak alatt kevés (26%) huszonéves (1979-2001 között született) hallgatón jelentkeztek a mozgásszegény életmód negatív jelei.

A fájdalommal küzdő hallgatók 67%-ának sikerült mozgással enyhíteni a problémát, habár csak 56%-uk ismerte a mozgással járó veszélyeket.

## **Következtetés**

A kérdőívek eredményei alapján elmondhatjuk, hogy a hallgatóknál a rendszeres fizikai aktivitást sikerült fenntartani távoktatással

A mozgásszegény életmód hatásait nem sikerült maximálisan csökkenteni, sőt rájöttünk, hogy hallgatóink az egyes mozgásokban rejlő veszélyeket sem ismerik. Ez talán arra is visszavezethető, hogy a válaszadók nagy része kijelentette, hogy a legnagyobb gondot a gyakorlati órákon megszokott visszajelzések hiánya okozta. Igaz, a közösség motiváló erejét is hiányolták, ám mindezek ellenére nagyon hálásak voltak a “távtestnevelés” órákért a hallgatók.

## **Javaslatok**

A kérdőívek eredményei és a hallgatók szöveges beszámolóí alapján elmondhatjuk, hogy a távoktatás egyes elemeinek beépítése a testnevelés oktatás-módszertanába és gyakorlatába nem teljesen reménytelen egyetemista korú diákoknál. Mivel az oktatók a kérdőív és néhány szabadon elérhető applikáció segítségével kaptak csak visszajelzést a hallgatóktól, így nagyon nehéz volt a fejlődés és a kondicionális állapot alakulásának ellenőrzése. Ezen folyamatok ismeretének hiányában a személyre szabott differenciálás csak kis mértékben valósulhatott meg. A hibrid oktatás egyik kihívása, hogy a jövőben a hallgatóknak ne csak mozgásos ismereteket adjunk át, hanem olyan tudást is, amellyel képesek lesznek saját magukat ellenőrizni, saját edzéstervüket összeállítani.

**Kulcsszavak: Covid19, online oktatás, egyetemi testnevelés**

# Utánpótláskorú kézilabdaedzők pedagógiai gyakorlatai a Covid19 korlátozások alatt

**Dr. Kovács Katalin, Novák Ágnes, Prof. Dr. Bárdos György**

**ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet**

**E-mail: kovacs.katalin@ppk.elte.hu**

## **Bevezetés**

A sporttevékenység elsődleges célja a teljesítményfokozás, a teljesítőképeség növelése. Mindemelett a sporttevékenység a személyiség fejlesztésének egyik hatékony eszköze, tehát pedagógiai folyamat is, így az edző, mint pedagógus, nemcsak a szakmai tudásért felelős, hanem nevelési értékeket is közvetítenie szükséges. Ezzel szemben hazai vizsgálatok, (Gombocz, 2008; Varga, 2018) rámutattak, hogy a csapatjátékos edzők feladatai döntően a sportszakmai eredményességgel függenek össze, vagyis a pedagógiai munka sportcéloknak rendelődik alá.

A 2020. tavaszi járványügyi helyzet miatt abbamaradtak az edzések, szüneteltek a bajnokságok. Utánpótlás korú játékosoknak egyik napról a másikra kellett szembenézniük azzal, hogy rendszeres mozgásos rutinjuk és személyes kortárs kapcsolataik megszakadtak, valamint felépített terveik és álmaik elvesztik jelentőségüket.

Tanulmányunkban azt vizsgáltuk, hogy változtak-e az edzők nevelő munkájának tevékenységi formái és módszerei a krízis idején.

## **Anyag és módszerek**

**Hipotézis:** Feltételeztük, hogy a váratlan fordulat „túlélésében” az utánpótláskorú kézilabda edzőknél a pedagógiai feladatok és a pedagógus szerep hangsúlyossá válik a pandémia alatt.

A Magyar Kézilabda Szövetség segítségével 321 utánpótláskorú edző (206 nő) töltötte ki a kérdőívet, országszerte. A vizsgálat pár nappal a járványügyi korlátozások vége előtt történt, online az MKSZ belső csatornáin. Ekkor már közel 10 hete megszűntek az edzések, megszakadt a bajnokság, és minimálisra csökkent a személyes találkozások lehetősége.

## **Eredmények**

Az edzők - akikenél a kézilabdázás a hosszú távú terveikben is szerepel - virtuális térben hasonló gyakorisággal tartottak edzést, mint a valós világban.

Vizsgálatunk rámutat arra, hogy a szakmai ismeret átadása a zárlat alatt a kondicionális képességek fenntartására korlátozódott. Ezzel szemben az edzőknek csak 24%-a gondolta úgy, hogy a pandémia végén felmérés lenne az egyik elsődleges feladat.

A differenciálásnak, mint pedagógiai módszernek hangsúlyosan kellett volna jelentkeznie (Pace, Geneau, O'Mahony, 2020), azonban a korlátozások előtti rendszeres egyéni edzéstervek száma jelentősen csökkent. Azon edzők száma, akik kértek edzésnaplót a korlátozások alatt, ha kismértékben is, de növekedett.



Az edzők szerint a játékosok egyéni jellemzőinek megismerésére a beszélgetés a legjobb módszer (Varga, 2018). Eredményeink alapján a csapatmegbeszélések rendszeressége nem változott, azonban az egyéni beszélgetéseknél az edzők erősen szelektáltak, és csak kevés játékosal tartották a nexust. Számottevően redukálódott a szülői értekezletek száma is, illetve a kapcsolat a szülőkkel.

### **Következtetés**

A tanulmány eredményei alátámasztják azon korábbi vizsgálatokat, hogy az edzők a „nevelés megtervezését nem kedvelik, ha módjukban állna, akkor negligálnák” (Varga, 2018). Ami elszomorító, hogy az utánpótláskorú csapatedzők a kényszerszünet idején sem mutatták meg az „edzőség sokarcúságát” (Gombocz, 2008) és annak pedagógiai oldalát.

**Kulcsszavak: Utánpótláskorú edző, Covid19, sportpedagógia**

# A futási szokások és a futás szociális reprezentációjának megváltozása amatőr hosszútávfutóknál a koronavírus idején

**Dr. Mayer Krisztina**

**Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar Testnevelési Intézeti Tanszék**

**E-mail: [efkmayer@uni-miskolc.hu](mailto:efkmayer@uni-miskolc.hu)**

## **Bevezetés**

Kutatásomban a Covid19 járvány első hullámának lassítása miatt hozott korlátozó intézkedések hatását vizsgáltam az amatőr hosszútávfutók sportolási szokásaira és jól lét érzésére nézve mennyiségi és minőségi módszerekkel. Továbbá feltérképeztem, hogy mit jelentett a futás jelensége a futók számára a járvány kitörése előtt és azt követően. Kíváncsi voltam, hogy változik-e a futás szociális reprezentációja a világjárvány vagy az annak lassítása céljából hozott korlátozások hatására.

## **Anyag és módszerek**

Összesen 323 futó (átlagos életkor:  $41,72 \pm 8,78$ , 41,8% férfi) adatait elemeztem. A kutatás módszere egyrészt egy félig strukturált interjú volt, melynek keretén belül adtak információkat a futók a futási szokásaikról a Covid19 kitörése miatti korlátozó intézkedések előtti és alatti időszakokra vonatkoztatva. Például: Hány km-t futott átlagosan egy hónapban? Most mennyit fut? Mit jelentett a futás korábban? Most mit jelent? Hol tud most futni? Mi hiányzik a legjobban? Továbbá használtam a Depresszió, Szorongás, Stressz Kérdőív 21 itemes változatát (*Depression, Anxiety Stress Scale-21, DASS-21*), valamint a WHO-5 Jól-lét Skálát (*WHO Well-being Index*).

## **Eredmények**

A futók 46,9%-a megváltoztatta futási szokásait a világjárvány alatt, 20,4%-a pedig részben változtatott. A legkedvezőtlenebb pszichológiai jóllétet annál a csoportnál tapasztaltam, akik változtattak a futási szokásaikon. Csak 9 ember jelezte, hogy egyáltalán nem fut, és 10 személy futópadon edzett, a kinti futás helyett.

Össességében a vizsgált személyek szignifikánsan többet futottak a karantén első hónapjában, mint az azt megelőző hónapban, melyet részben magyaráznak a megváltozott munkakörülmények, az otthoni munkavégzés, a lecsökkentett munkaidő, valamint az elvesztett munkahely. A többletfutás másik magyarázó tényezője a nagyobb fokú stressz volt (DASS-21). A megnövekedett futás mennyisége és a magasabb stressz érték között szignifikáns összefüggést találtam.

Kutatásom során kiderült továbbá, hogy a futók többségének (48,5%) a futóversenyek hiányoztak a legjobban. Ezt követte (21,3%) a korábban futott helyek hiánya, végül (20,7%) a barátokkal történő közös futás.

## **Következtetés**

A kutatási eredmények arra engednek következtetni, hogy a futás alkalmas arra, hogy a megváltozott körülmények miatti felgyülemlett stressz levezetésére szolgáljon és visszaadja a futók szabadság érzését. Mindezeket a vizsgálati személyek az interjúk során megerősítették.

A futók válaszai azt mutatták, hogy a futás ebben az időszakban sokkal több számukra egy egyszerű hobbinál, inkább jelenti a szabadság megélésének lehetőségét, valamint a lelki egészségvédelem kitüntetett eszközét. A futás számunkra egy megküzdési lehetőség a stresszel, szorongással teli élethelyzetben.

Néhány válaszadó véleménye:

*„Eddig is sokat jelentett, de most többet jelent. Segít mentálisan épnek maradni.”*

*„Most: az egészségem és a lelki kiegyensúlyozottságom kulcsa, az ok, amiért nem zuhanok depresszióba és csökken a helyzet okozta szorongásom.”*

*„A futás most stressz levezetést jelent, mert bezártságot érzek.”*

**Kulcsszavak: hosszútávfutás, pandémia, szorongás, jóllét**

## **A Koronavírus okozta stressz hatása a neveléssel, oktatással, egészségüggyel foglalkozó szakmákban**

**Sáringerné dr. habil. Szilárd Zsuzsanna<sup>1</sup>, Dr. habil. Vingender István<sup>2</sup>,  
Dr. Mayer Krisztina<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Semmelweis Egyetem Pető András Kar Humántudományi Intézet

<sup>2</sup>Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar Oktatási dékánhelyettes

<sup>3</sup>Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar Testnevelési Intézeti Tanszék

**E-mail: szilard.zsuzsanna@semmelweis-univ.hu**

### **Bevezetés**

Kutatómunkánk célja az volt, hogy megvizsgáljuk a koronavírus-fertőzés és annak lassítása céljából hozott korlátozó intézkedések és a megváltozott munkakörülmények által okozott stressz mértékét. Ehhez a felméréshez olyan szakmák képviselőit választottuk, akiknek egész munkaidejük alatt szükség van a személyes jelenlésre és az ezzel járó verbális, vizuális, taktilis visszajelzésekre a gyermekekkel, tanulókkal, neveltekkel, paciensekkel közösen. A vírus és a járványhelyzet egy újfajta, szélsőséges és eddig nem ismert élethelyzetet teremtett, ezek a nehézségek, kényszerhelyzetek erősen igénybe vehetik a megküzdési kapacitást.

### **Anyag és módszerek**

Kutatásunkhoz a 14-ites Észlelt Stressz Kérdőívet (Perceived Stress Scale) használtuk. Ezen kívül személyes adatokra is rákérdeztünk a munkával, illetve a családi állapottal kapcsolatban. Az internetes, anonim és önkéntes kérdőív kitöltése 15-20 percet vett igénybe.

A korlátozások bevezetése után egy hónappal végeztük el az adatgyűjtést, 2020. április 12-25. között. A kérdőívet 876 fő (konduktor 203 fő, gyógytornász 374 fő, testnevelő-edző 182 fő, óvodapedagógus 117 fő) töltötte ki.

Tanulmányunkban bemutatjuk a négy szakmára jellemzőket, ezzel érzékeltetve mennyire fontos bennük a személyes jelenlét.

### **Eredmények**

Nem találtunk szignifikáns összefüggést az észlelt stressz és a vizsgálati személyek életkora, családi állapota és az általuk foglalkoztatottak életkora között. Eredményeink szerint a gyermekek száma, valamint az észlelt stressz között szintén nincs szignifikáns összefüggés. A testnevelő tanárok észlelt stressz szintje ( $M = 20,30$ ;  $SD = \pm 8,47$ ) szignifikánsan alacsonyabb volt, mint a konduktoroké ( $M = 23,98$ ;  $SD = \pm 8,10$ ;  $p < 0,001$ ). A gyógytornászok észlelt stressz szintje ( $M = 26,72$ ;  $SD = \pm 9,53$ ) szignifikánsan magasabb volt, mint a másik három vizsgálati csoporté ( $p < 0,001$ ).

### **Következtetés**

A kormány rendelkezései, a folyamatos, a hiteles, rendszeres tájékoztatás hatékonyan bizonyult. Bár távolléti oktatást, munkát vezettek be, a kiválasztott pedagóguscsoportok észlelt stressz szintje nem mutatott jelentős kiugrást.

**Kulcsszavak: pedagógus, segítő szakma, járvány, kényszerhelyzet, stressz**

# **A pandémia miatt megszakadt fogyasztói kapcsolatok újraépítése – A hazai szórakoztatóipari szereplők kihívásai**

**Dr. Kassay Lili**

**ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet**

**E-mail: [kassay.lili@ppk.elte.hu](mailto:kassay.lili@ppk.elte.hu)**

## **Bevezetés**

A 2020 tavaszán Európában és így Magyarországon is váratlanul kitört Covid19-járvány teljesen felkészületlenül érte a gazdasági élet szereplőit, beleértve a szórakoztatóipar különböző szegmenseiben működőket. Az ismeretlen járvány kezelésére hozott drasztikus korlátozó intézkedések a szórakoztatóiparon belül különösen azokat érintette érzékenyen, akik a személyes nézői jelenlétén keresztül, velük közvetlen fizikai kapcsolatban állva hozzák létre a szolgáltatásukat (sportesemények, színházi előadások, koncertek, mozi, cirkusz). A korlátozó intézkedések hatására az egyes ágazatok korábban kialakított üzleti-szolgáltatási folyamatai lényegében megtörttek, a fogyasztói kapcsolatok megszakadtak.

Az egyes ágazatok eltérő módon reagáltak. Számos ágazat KKV-szereplője igyekezett minden eszközt megragadva kiaknázni az online-platformok adta lehetőségeket, és a fogyasztói kapcsolattartást áttelepíteni a virtuális térbe, a kiszolgáltatást pedig a házhozszállítás adta kereteken belül megoldani. Egy új KKV-tanácsadói kör kínálta igen magas szinten a szolgáltatásait a tanulni és azt azonnal alkalmazni akaró vállalkozók számára.

Jelen tanulmány arra vállalkozik, hogy rövid áttekintést nyújtson arról, miként reagáltak az új, kiélezett, korábban soha nem tapasztalt helyzetre az érintett hazai szórakoztatóipari szereplők.

## **Anyag és módszerek**

A kifejezetten a KKV-k számára összeállított szakirodalom feldolgozása, valamint az említett üzleti célcsoport számára kidolgozott és lebonyolított programok áttekintése teremt meg az alapot a téma bemutatására. A nemzetközi tapasztalatokat adaptáló rendszerszintű megoldások néhány éve már elérhetőek a hazai érintettek számára is, de a kisebb ellenállás irányába haladva a többségük nem élt a lehetőséggel. A pandémia azonban rákényszerítette a gazdasági élet szereplőit az azonnali alkalmazkodásra. A túlélés záloga annak a kérdésnek a megválaszolása, hogy minimális kommunikációs lehetőség mellett, lényegében ismeretlen szereplőként miként lehet megszólítani és kiszolgálni a fogyasztókat, és azonnali bevételt generálni.

A szórakoztatóipar szereplői az egyéb ágazatok KKV-szereplőivel szemben egy nagyon komoly helyzeti előny birtokában vehetik fel a versenyt a fogyasztói figyelem megragadására: az intézményi és művészi ismertségükre és reputációjukra támaszkodva tudnak kommunikálni – amennyiben van kiépített saját kommunikációs csatornáik, illetve PR-aktivitáson keresztül jelen tudnak lenni a hagyományos média felületein. Ugyanakkor az „élő” és egyben helyszíni szolgáltatóknak (például színházak, koncertek, sportesemények) meg kell birkóznuk azzal a kihívással, hogy nincsenek úgynevezett „dobozos termékeik”, az élő programjaik „házhozszállításához” pedig technikai háttérük. Megfigyelés és adatgyűjtés biztosította az alkalmazkodásról kialakított kép információs bázisát.

Az elsődleges adatelemzést követően a tanácsadói kör által felépített megoldási rendszerrel való összehasonlítás tükrözi az alkalmazkodás motivációját, jellegét és eszközeit a magyarországi csapatsportágak elsőosztályú klubjai, valamint az azonos városokban működő színházak esetében.

### **Eredmények**

Míg az ágazatok KKV-szereplői egy számukra kialakított eszközrendszerre támaszkodva megkísérelte az alkalmazkodást, addig a színházi és hivatásos sport világa a saját innovációira támaszkodva kísérte meg a válaszadást. A három különböző szereplő alkalmazkodási stratégiájára jelentős hatással van a fogyasztói orientációjuk szintje, annak a kényszere, mennyire függ a működésük a fogyasztóiktól származó bevételektől.

### **Következtetés**

A tavaszi pandémia idején megfigyelhető alkalmazkodási törekvések jellege, minősége és fogyasztóorientáltsága jelentős mértékben függ attól, hogy az adott szórakoztatóipari szereplő mennyiben függ a közvetlen fogyasztóitól származó bevételtől.

**Kulcsszavak: értékesítési tölcser, termékpiramis, adatbázisépítés, közösségi média**

# A Covid19 hatása az e-sport iparágára

Szabella Olivér<sup>1</sup>, Dr. habil. Gósi Zsuzsanna<sup>2</sup>, Dr. Kassay Lili<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

<sup>2</sup>ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: szabellaoliver@gmail.com

## Bevezetés

A koronavírusról tudjuk, hogy a leghatásosabb védekezés a „social distancing”, azaz a megfelelő távolság megtartása és a szociális interakciók minimumra csökkentése (WHO, 2020). A hagyományos sport ennek a definíciónak köszönhetően a karantén időszak egyik legnagyobb vesztese, folyamatos visszaesést produkál (EPSI, 2020). Az e-sport, a digitális mivoltának köszönhetően alternatívát nyújthat ilyen esetben. Érdekes vizsgálni ennek fényében, hogy milyen alternatív lehetőségeken keresztül próbálták a hagyományos sport résztvevői a veszteségeiket csökkenteni és rajongói elköteleződést növelni.

## Anyag és módszerek

A kutatás módszere szakirodalmi elemzés, amit többek között a pandémia időszak alatt a digitális sportok felé nyitó sportszervezetek eseményei és hírei alapján végeztem el. Ezen kívül az e-sport piacának mozgásait figyelve a NewZoo kutatócég elemzéseit is vizsgáltuk. Ez a cég minden évben kutatja az e-sport piacát és az előrejelzéseik rendre megbízhatónak bizonyulnak. Elemeztük még a Streamlabs – az egyik legnagyobb streameléssel foglalkozó cég – jelentését is, akik az április–június időszak online számait vizsgálták.

## Eredmények

Olyan sportok is a digitalizációhoz nyúltak a rajongóik eléréséhez, mint a kerékpársport, a futball vagy a tenisz. Különleges és egyedülálló események jöttek létre, hogy a szurkolók ne maradjanak a kedvenc sportjuk nélkül. Az e-sport piaca az előrejelzésekkel ellentétben, melyek ebben a szegmensben átlagosnak mondható, 15,7%-os összbevétel növekedéssel számoltak 2020-ra (NewZoo, 2020a), a pandémia hatására már csak mindösszesen 1,7%-os növekedést produkál (NewZoo, 2020b), mely rendkívül kevés az ezelőtti évekhez képest.

## Következtetés

Összességében tehát rövidtávon erős visszaesés figyelhető meg az e-sport területén és a hagyományos sport területén egyaránt. Azonban hosszabb távon érdekes jelzés lehet, hogy a hagyományos sportok a digitalizációhoz és az e-sport különös világához nyúltak a rajongóik eléréséhez. Ez előre jelezheti az e-sport szféra későbbi erős növekedését, hiszen új sportok új piacai kerültek a látóterbe a pandémia hatására. A számokból is kiderül, hogy a mostani időszak visszaesése után erős növekedés várható a digitális sportok piacán.

**Kulcsszavak:** esports, koronavírus, rajongói elköteleződés

## **Sportoltunk vagy filmet néztünk a korlátozások alatt? Szellemi és fizikai rekreáció a járvány első hulláma alatt**

**Dr. habil. Gósi Zsuzsanna, Dr. Magyar Márton**

**ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet**

**E-mail: gosi.zsuzsanna@ppk.elte.hu**

### **Bevezetés**

A rekreáció alatt a szabadidőben végzett olyan tevékenységet értünk, amelyet a testi-lelki teljesítőkészség és képesség helyreállítása vagy fokozása érdekében teszünk. Magyarországon 2020 márciusában kijárási korlátozásokat be. A kulturális és sport intézmények többsége bezárt. A tanulás és munkavégzés egyrésze is áttevődött online térbe. A munkaidő és szabadidő határai összemosódtak. A kutatásunkban azt vizsgáltuk meg, hogyan hatott ez az időszak a rekreációs tevékenységek végzésre.

### **Anyag és módszerek**

A vizsgálat egy online térben közzétett és kitölthető kérdőív segítségével történt 2020. áprilisában (ELTE-KEB: 2020/152). A sportolási idő változását és az alternatív lehetőségeket, valamint a kulturális tevékenységeknél is a tevékenységekre fordított időt és az új alternatívákat vizsgáltuk leíró statisztikával (MS Excel).

### **Eredmények**

A kérdőívre 574 értékelhető választ kaptunk. A kitöltők esetében a nők aránya 68%, míg a felsőfokú végzettségűek aránya 69%. Ezek az adatok is rávilágítanak arra, hogy a kutatás nem reprezentatív, de néhány érdekes következtetés levonható belőle.

A vizsgálatban fontos szempont volt a munkaerőpiaci státusz, illetve az abban bekövetkezett változások. A sportolásra fordított idő nagyon kis mértékben növekedett azok esetében, akik csökkentett munkaidőben vagy home-office-ban végeztek munkát. Többen megemlítették, hogy az utazás miatt felszabadult időt tudják hatékonyan felhasználni. Azon munkavállalók esetében, akik továbbra is változatlan formában dolgoztak, a sportra fordított idő kismértékű csökkenése volt megfigyelhető.

A sportágak esetében a futás és a kerékpár népszerűsége növekedett, a csoportos edzések helyét pedig egyértelműen átvették az otthoni erősítő edzések és az online edzések.

A kulturális események tekintetében a korlátozások előtt a mozi- és színházlátogatás volt a legnépszerűbb, amely lehetőség teljes egészében megszűnt. Ezt igyekeztek pótolni az online térben elérhető események több-kevesebb sikerrel.

Az időszak egyik pozitív hozadéka, hogy kismértékben bár, de növekedett az olvasásra, az önművelésre és kreatív tevékenységekre fordított idő is.



## **Következtetés**

A járvány első időszakában a többség igyekezett legalább annyi időt fordítani mozgásra, mint előtte. Mellette jelentős szerepet kaptak a szellemi rekreációs tevékenységek is.

Számos esetben látható volt, hogy igyekeztek az emberek önmagukat fejleszteni, tanulni koncentrálni. Az egyik kérdés természetesen az, hogy a járvány elhúzódása milyen hatással lesz ezekre a folyamatokra. A másik pedig az, hogy az online térben történő rekreáció ugyanazt az élményt tudja-e nyújtani, ugyanazt a leisure-tevékenységet tudja-e jelenteni, mint az élő változatban.

**Kulcsszavak: pandémia, rekreáció, testmozgás, szellemi rekreáció, szabadidő**

## **A kutatás eredményeiről megjelent tanulmányok:**

Gósi, Zs., Magyar, M. (2020) „Karantén” kultúra Magyarországon. *RECREATION*, 10 (2), 40-42. <http://real.mtak.hu/109324/>

Gósi, Zs. (2020) Rekreáció a korlátozások alatt. In: Fokasz, N., Kiss, Zs.; Vajda, J. (Szerk.) *Koronavírus idején*. Budapest: Replika Alapítvány, 29-38. [https://www.replika.hu/sites/default/files/attachedfiles/korona-v5\\_1.pdf](https://www.replika.hu/sites/default/files/attachedfiles/korona-v5_1.pdf)

# Lábán Rudolf mozgáselemző rendszer hatékonysága gimnasztikai gyakorlatsor összeállításánál

Mikó Alexandra<sup>1</sup>, Dr. Kovács Katalin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

<sup>2</sup>ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: miko.alexandra@ppk.elte.hu

## Bevezetés

Ma a kreativitás uralkodó tendenciának számít. A társadalmi életben is fontos jelentősége van, hiszen minden, ami az emberiség történelmi fejlődése folyamán megtörtént, az mind a kreativitás eredménye. Ebből kifolyólag a kreativitás alapvető humánértéket képvisel, ezért kialakítása és fejlesztése elsőrendű nevelés-oktatási célkitűzést képez (Fodor, 2007).

A kreativitás fejlesztésének már a közoktatásban is fontos szerepe van, ami alól a testnevelés sem kivétel. A legújabb 2020-as kerettantervben kiemelt említést kap a kreativitás, a kreatív alkotás, az önkifejezés kompetenciáinak fejlesztése.

A testnevelés alfája és omegája a gimnasztika, amit a sportszakemberek közös nyelvének is lehet nevezni. A hazai gimnasztika jegyzeteket megvizsgáltuk, hogy milyen eszközöket, szempontokat javasolnak a gimnasztikai gyakorlatsorok tervezésére, variálására. Amíg Honfi (2011) összefoglaló táblázata az edzéselméleti szempontokat tükrözi, addig Metzinger (2010) javaslatainál megjelennek az esztétikai sportágak értékelési szempontjai. Az angolszász testnevelés szakirodalmában a kreatív óratervezéseknél rendszeresen megjelenik a magyar származású Lábán Rudolf mozgáselemző rendszere.

Tanulmányunkban megvizsgáltuk, hogy tapasztalt testnevelők gimnasztikai gyakorlatsor tervezésére hatással van-e a mozgáselemző rendszer.

## Kérdésselvetés

Kíváncsiak voltunk arra, hogy:

1. A résztvevők a mozgáselemző rendszer után hogyan tervezik újra a gyakorlatsort?
2. Pontozórendszerünkkel tudjuk-e mérni a változtatás mértékét és minőségét?

A pontozórendszerünket a mozgáselemző rendszer és esztétikai sportágak (torna, aerobik, szinkronúszás, műkorcsolya) pontozása alapján állítottuk össze.

## Anyag és módszerek

A kutatásban több éves gyakorlattal rendelkező testnevelő kollégák vettek részt (N=11). A mérés során 32 ütemű gyakorlatsort kellett összeállítaniuk a résztvevőknek, majd a Lábán mozgáselemző rendszer alapján újragondolniuk.

## Eredmények

A változások mértékénél azt tapasztaltuk, hogy a pontozási rendszer megmutatta a két gyakorlatsor közötti változást.

A második alkalommal bemutatott gimnasztika gyakorlatok végpontszáma szignifikánsan javult ( $p=0,544$ ), amiben az aszimmetrikus helyzetek számának kiugró növekedése játszik döntő szerepet.

Érdekes, míg az aszimmetrikus helyzetek kedvelt elemmé váltak a Lábán rendszer után, addig az aszimmetrikus mozgásokra ilyen mértékű változás nem mondható el.

Hasonló pozitív változás tapasztalható a különböző szintek alkalmazásánál, azonban a jobb és bal oldal használata - mint a változatos gyakorlat egyik lehetősége – csökkent.

Az összeállított gyakorlatsorok minőségét súlyozással szeretnénk volna szemléltetni. Szubjektív véleményeink alapján a gyakrabban használt elemekért kevesebb, a ritkábban előforduló itemekért több pontot adtunk. Az elemzéseink során arra jutottunk, hogy a pontrendszerünkben apróbb korrigálások szükségesek.

### **Következtetés**

A vizsgálatban résztvevők a második alkalommal szignifikánsan változatosabb gyakorlatsort terveztek. Többfajta elemet használtak fel, valamint az egyes itemek gyakrabban jelentek meg a 32 ütem alatt.

A jelenlegi pontozó tábla már az első alacsony létszámú vizsgálati mintánál több kérdést is felvetett, azonban úgy érezzük, hogy a jövőben jól alkalmazható lesz a tervezési folyamatok változásainak objektív meghatározására.

### **Javaslat**

A kezdeti eredményeink biztatóak, nem véletlen, hogy az angolszász testnevelésben népszerű a Lábán-rendszer. Arra inspirál bennünket, hogy a mozgáselemző rendszer alkalmazási lehetőségeit jobban megvizsgáljuk a testnevelés oktatásában, azon belül is a gimnasztikában.

**Kulcsszavak: kreativitás, gimnasztika, értékelési pontrendszer, Lábán Rudolf**

# **Az elkötelezett sportoló valóban testedzésfüggő?**

**Kovácsik Rita**

**ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Doktori Iskola**

**E-mail: rita.kovacsik.elte@gmail.com**

## **Bevezetés**

Az edzésfüggőség kérdésköre vitatott téma a pszichológiában; pontos meghatározása és elhelyezése az egyéb zavarok közé sorolható, és viselkedési addikcióként közelíthető meg leginkább (Demetrovics és Kurimay, 2008).

Az edzésfüggőségben – ami egy pszichés viselkedési zavar és a túlzott mennyiségű edzéshez köthető – a függőséget előidéző elvonási tünetek jelenhetnek meg. Az edzőmennyiség az egyén szociális lehetőségeitől és fizikai erőnlététől is függ, nem beszélve az edzés indokáról, ami nagyon heterogén a testedzést végző populációban.

Az edzésfüggőség kockázatát kérdőíves mérőeszközök alkalmazásával szokták vizsgálni, melyek közül az Exercise Addiction Inventory (Griffith és Szabó, 2004) 6 kérdéses vizsgálati eszköze a tudományban a legfrissebb hazai és nemzetközi szinten is validált kutatási módszer. A mérőeszköz alapja a testedzésfüggőség hat alapvetése. Nemzetközi kutatások alapján, a testedzésfüggőség vizsgálata során, a versenysportolók és a szabadidős sportolók másképp értelmezik az edzésfüggőség kockázatát vizsgáló kérdéseket. Ennek magyarázata a sporthoz való eltérő hozzáállásukból és életmódjukból származhat. Több tanulmányban olvashatunk arról, hogy a sportolók összetévesztik az elit sportoló elkötelezettségét a szabadidős sportoló akár addiktív sporthoz fűződő viszonyával. Egy nemrégiben Ausztráliában végzett tanulmányban az élsportolók 34%-a tartozott a kérdőíves felmérés során az edzésfüggőség kockázatos csoportjába (McNamara és mtsai, 2012).

Kutatásunk célja feltárni, hogy a rekreációs és az élsportolók különbözőképpen értelmezhetik a testedzésfüggőséget mérő Exercise Addiction Inventory kérdőívben található kérdéseket.

## **Anyag és módszerek**

Kutatásunkban 20 sportoló vett részt. 10 fő szabadidős és 10 fő versenysportolót (9 férfi: átlag életkor = 21, szórás = 1,225 év; 11 nő: átlag életkor = 20,18, szórás = 0,751 év) vizsgáltunk, akik 11 sportágot képviseltek. A résztvevőket egy több ezer főt tartalmazó adatbázisból az SPSS program segítségével, randomizáció útján választottam ki.

A versenysportoló kategóriába azok a sportolók tartoztak, akik nemzetközi versenyeredménnyel rendelkeznek; a szabadidős sportolók kategóriába pedig azok a személyek kerültek, akik soha nem versenyeztek az adott sportágban.

A bejegyző nyilatkozat aláírása után diktafonnal felvett 10-15 perces interjút készítettem. Minden személynek, a testedzés függőség kockázatát mérő kérdőív 6 kérdését kellett szabadon, pár mondatban értelmeznie.

Az interjúk elkészítése után az adatokat Excel fájlban összesítettem, majd kvalitatív módszerrel vizsgáltam meg. Az értelmezés szempontjából kulcsszavakat szisztematikusan kódolva elemeztem az adott válaszokat.

A kulcsszavak kiválasztásánál a viselkedési addikciók 6 alapkomponeusét használtam (Griffith, 2004):

1. A testedzés a legfontosabb dolog az életemben
2. Konfliktusok adódnak köztem és a családom és/vagy partnerem között amiatt, hogy mennyit edzek.
3. A testedzést arra használok, hogy a hangulatomon változtassak.
4. Az elmúlt időszak során növeltem a napi edzésmennyiségemet.
5. Ha ki kell hagynom egy edzést, rosszkedvű és ideges leszek.
6. Ha lecsökkentem a szokásos edzésmennyiségemet, akkor amikor újra elkezdem az edzést, addig folytatom, amíg az eredeti mennyiséget el nem érem.

## **Eredmények**

A kiértékelés elsősorban kvalitatív módszerrel történt. Kérdésenként 3-5 kulcsszót választottunk ki, melyek egyrészt a kérdés értelmezése szempontjából a legfontosabbak voltak; mindemellett ennek elméleti alapja a hat testedzésfüggőséget vizsgáló komponens (Griffiths, 2004): 1. szalencia, 2. konfliktus, 3. hangulat módosító hatás, 4. tolerancia, 5. elvonási tünetek, 6. visszaesés.

A válaszadók 302 alkalommal használták a kérdésekben a vizsgált kulcsszavakat, ebből a szabadidős sportolók 134 alkalommal (44%) mely az összes használt szavukhoz viszonyítva pedig 10,22%-ot jelent; a versenysportolók pedig 168 alkalommal (56%), mely az összes használt szavukhoz viszonyítva 11,48%-ot takar.

Differencia mutatkozik a kulcsszavak relatív számát tekintve a két vizsgált csoport között. Kvantitatív elemzésre is sor került, melyben a kulcsszavak relatív százalékos előfordulási arányát vizsgáltuk a válaszadók értelmezéseiben.

SPSS statisztikai program segítségével Khi négyzet próbát is végeztünk, mely eredménye nem mutatkozott szignifikánsnak ( $K_5^2 = 17,2$   $p > .0,004$ ). Ennek oka a kis mintavétel miatt lehetséges.

## **Következtetés**

Ezek az eredmények alátámasztják az eddigi kutatásokban megjelent állításokat, miszerint limitációi vannak a testedzésfüggőségi kérdőíveknek, tehát a szabadidős sportolók és versenysportolók is másképp viszonyultak a kérdésekhez, aminek magyarázata lehet a sporthoz való alapvetően eltérő hozzáállásuk és magatartásuk is. Szükséges megkülönböztetnünk a vizsgált személyek sport múltját és leginkább a sporthoz való hozzáállást, illetve akár a háttérben rejlő sportmotivációt is, mely segíthet további kutatások során a testedzésfüggőség területén. Emiatt nem elégséges, ha csak a testedzésfüggőség kockázatát – és annak tényezőit – a kérdőívek alapján vizsgáljuk. A testedzésfüggőség kockázatának kutatása során szükséges a kérdőíves felmérés mellett interjú is készíteni, hogy alapos következtetéseket tudjunk levonni a vizsgálataink során.

## **Kulcsszavak: Edzésfüggőség, Kvalitatív kutatás, Exercise Addiction Inventory**

# **Elegendő a heti rendszerességű gyakorlás? 10 alkalmas kezdő szintű hatha jóga gyakorlás fiziológiai hatásai**

**Csala Barbara<sup>1,2</sup>, Prof. Dr. Köteles Ferenc<sup>2</sup>**

**<sup>1</sup>ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Doktori Iskola**

**<sup>2</sup>ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet  
E-mail: csala.barbara@ppk.elte.hu**

## **Bevezetés**

Mára számtalan empirikus eredmény bizonyítja a jóga gyakorlás kedvező hatásait a fizikai és fiziológiai egészségre nézve. Az azonban továbbra is fontos kutatási kérdés, hogy milyen minimális gyakorlási rendszeresség mellett jelentkeznek e pozitív változások.

Jelen kutatás célja a heti rendszerességű jóga gyakorlás hatásainak vizsgálata volt 10 alkalmas hatha jóga program keretében.

## **Anyag és módszerek**

A minta 82 egészséges női egyetemista hallgatóból állt (átlag életkor:  $22,0 \pm 3,83$  év), akik korábban még nem jógáztak. A jógacsoport (N=49) 10 alkalmas kezdő szintű jógakurzuson vett részt heti rendszerességgel, míg a kontroll csoport (N=33) nem részesült intervencióban.

Egy héttel a kurzus előtt és után BMI, testzsírszázalék, egyensúly (egy lábon állás teszt nyitott és csukott szemmel, functional reach teszt), hajlékonyság (oldalra hajlás teszt, módosított ülésben előre hajlás teszt), core izomerő (plank teszt), valamint nyugalmi szívfrekvencia és szívfrekvencia variabilitás (RMSSD) mérésére került sor.

## **Eredmények**

A statisztikai elemzés szignifikáns interakciós hatást mutatott a nyitott szemmel végzett egy lábon állás, az oldalra hajlás és a módosított ülésben előre hajlás teszt esetén.

A plank tesztet tekintve az összetartozó mintás t-próba szignifikáns javulást mutatott a jógacsoportban. A többi mérési mutató esetén nem találtunk szignifikáns eredményeket.

## **Következtetés**

Jelen eredmények az mutatják, hogy már a heti rendszerességű jóga gyakorlás is kedvező hatással bír az egyensúlyra, a hajlékonyságra és a core izomerőre 10 alkalmat követően.

A BMI, testzsírszázalék, szívfrekvencia, illetve szívfrekvencia variabilitás esetén azonban feltehetőleg intenzívebb, vagy hosszabb intervencióra van szükség.

Összességében elmondható, hogy aki idői korlátok miatt csak heti egy alkalommal tud hatha jógaórán részt venni, szintén várhat fejlődést a fizikai fittségében, mely változás a későbbiek során akár további motivációt jelenthet a még rendszeresebb testmozgás szempontjából.

**Kulcsszavak: hatha jóga, BMI, egyensúly, hajlékonyság, core izomerő, szívfrekvencia**

# Proprioceptív ingerek rövidtávú emlékezeti tárolását vizsgáló kutatás tervének bemutatása

**Horváth Áron<sup>1,2</sup>, Dr. Ferentzi Eszter<sup>2</sup>, Dr. Ragó Anett<sup>3</sup>, Prof. Dr. Köteles Ferenc<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Doktori Iskola

<sup>2</sup>ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

<sup>3</sup>ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Intézet

**E-mail: horvath.aron@ppk.elte.hu**

## **Bevezetés**

A testen belülről, az izmokból, ízületekből, inzalagokból és a bőrfelszínről érkező visszajelzést proprioceptív információnak nevezzük. A propriocepció nélkülözhetetlen szerepet tölt be a mozgásszabályozásban, és a testrészeink helyzetének észlelésében. Ezáltal lehetséges, hogy vizuális visszajelzés nélkül is képesek vagyunk koordinált mozdulatokat végrehajtani. Például letakart szemmel is tudjuk, hogy hol van a kezünk, vagy a vaksötét szobánkban is tudunk sétálni és felkapcsolni a villanyt.

A proprioceptív információk észlelésében mutatott egyéni különbségek meghatározó szerepet töltenek be a fizikai kompetenciában, így például szoros kapcsolatban állnak a sportteljesítménnyel és a sportsérülések elszenvetésének valószínűségével. Ezért a proprioceptív pontosság mérése fontos információt nyújthat a sportszakemberek számára.

Az egyik legnépszerűbb mérési módszer, az Ízületi Pozíció Reprodukációs teszt közben a személyeknek jellemzően rövid ideig meg kell jegyezniük, majd minél pontosabban reprodukálniuk egy ízületi pozíciót. Kérdéses azonban, hogy milyen formában tárolódnak a pozíciók a rövidtávú emlékezetben.

Egy előző vizsgálatunkban kimutattuk, hogy a több ízületi pozíció tárolásának kapacitása nem jár együtt a téri és a verbális rövidtávú emlékezeti kapacitással, tehát feltételezhetjük, hogy a tárolás nem téri vagy verbális formában történik. A most bemutatott kutatási terv alapján lehetséges az eredmények replikálása és kibővítése egy eddigiektől eltérő, kísérleti módszer alkalmazásával (interferencia vizsgálat).

## **Anyag és módszerek**

### *Proprioceptív emlékezeti feladat:*

Az emlékezeti feladatot a klasszikus rövidtávú emlékezeti kapacitást mérő tesztek alapján terveztük meg. A teszt során azt igyekszünk feltárni, hogy a személyek egyszerre hány proprioceptív módon bemutatott könyökízületi pozíciót képesek a rövidtávú emlékezetükben tárolni (proprioceptív kapacitás). A teszt során a személyeknek különböző számú könyökízületi pozíció beállítása történik, amelyet a megfelelő sorrendben és a lehető legpontosabban kell reprodukálniuk.

### *Kísérleti feltételek:*

A személyek proprioceptív kapacitását különböző feladatok elvégzése közben mérjük fel. Ha valamelyik feladat elvégzése lényegesen csökkenti azt, akkor feltételezhetjük, hogy az adott feladatnak megfelelő formában tárolódnak a proprioceptív információk.

Minden személy minden feltételben szerepelni fog. Összesen öt feltétel lesz.

Az alpmérés közben nem kell feladatot elvégezni, a téri feltételben mutogatás külső tér pozíciókra, a verbális feltételben hangos számolás egytől négyig, a vizuális feltételben absztrakt képek nézegetése, a motoros feltételben pedig saját testrészekre való mutogatás a feladat, miközben bemutatjuk az ízületi pozíciókat.

*Résztevők:* Előzetes elemszám-kalkuláció alapján legalább 31 személy adatait elemezzük.

*Statistikai módszer:* Ismételt méréses Varianciaanalízist alkalmazunk az adatok elemzésére.

### **Várható eredmények**

Azt feltételezzük, hogy a proprioceptív információ motoros formában tárolódik a rövidtávú emlékezetben belül. Tehát szignifikáns eredményt várunk az ANOVA esetén, a páronkénti összehasonlítások során pedig azt, hogy a motoros interferencia közben felmért kapacitás szignifikánsan alacsonyabb lesz, mint a többi kondícióban felmért.

### **Támogató**



Az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-20-3 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.

**Kulcsszavak:** propriocepció, rövidtávú emlékezet, munkamemória, proprioceptív emlékezet



## **Az elvárások előrejelzik a szívritmuskövetési feladatban elért eredményeket**

**Körmendi János<sup>1,2</sup>, Dr. Ferentzi Eszter<sup>2</sup>, Prof. Dr. Köteles Ferenc<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Doktori Iskola

<sup>2</sup>ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: [kormendi.janos@ppk.elte.hu](mailto:kormendi.janos@ppk.elte.hu)

### **Bevezetés**

Bár a Schandry által 1981-ben kifejlesztett teszt a szívdobogások érzékelését vizsgáló módszerek egyik legelterjedtebbike, érvényessége mégis megkérdőjeleződik mostanában főképpen azon megfontolások alapján, miszerint annak eredményét a top-down hatások jelentősen befolyásolják. A vizsgálat során a résztvevők magukban számolják szívdobbanásaikat néhány meghatározott időintervallum alatt. Az alanyok által beszámolt és a műszeresen mért szívütés számot összehasonlító mérő indexet a kardioceptív (szívműködést érzékelő) pontosság jellemzőjének tartják. A vizsgálat bevezető szakaszában a résztvevőket tájékoztatják a mérés menetéről, és a tényleges vizsgálat előtt ráhangolódásként rövid ideig elpróbálják a feladatot. Mivel ez az érzékelés nem könnyű, az alanyok előzetes elvárásai a saját teljesítőképességeikkel kapcsolatban hatással lehetnek arra a döntésre, hogy az adott pillanatban észlelték-e a szívverést.

### **Anyag és módszerek**

Jelen tanulmányunkban kétféle top-down tényező Schandry-teszt eredményre gyakorolt hatását szeretnénk volna megvizsgálni. Egyrészt kerestük, hogy van-e összefüggés az aktuális szívfrekvencia becslésének a pontossága és a Schandry-teszt pontszámai között, másrészt meg szeretnénk volna állapítani azt is, hogy befolyásolja-e ezeket a pontszámokat az alanyok előzetes elvárása saját pontosságukkal kapcsolatban. 97 egyetemi hallgató (47 férfi, átlagéletkoruk  $21,1 \pm 1,69$  év) bevezető nyugalmi periódus után először megbecsülte saját szívfrekvenciáját, majd elvégezte a Schandry-tesztet. A saját teljesítményről szóló elvárás egy vizuális analóg skála bejelölésével lett rögzítve a 15 másodperces gyakorlás és a valós teszt között, amely utóbbi véletlen sorrendben 25, 35 és 50 másodperces szakaszokból állt. A résztvevők nem lettek tájékoztatva saját eredményeikről.

### **Eredmények**

A Schandry-teszten elért pontszámok nem álltak összefüggésben az aktuális szívritmus becslésekkel, viszont pozitív együtt járást mutattak a saját teljesítménnyel szembeni elvárásokkal ( $r_s = 0,58$ ,  $p < 0,001$ ).

### **Következtetés**

Az eredmények alapján úgy tűnik, a teszttel való első, gyakorló megismerkedés alapján olyan elvárások alakulnak ki, amelyek az azt követő eredményeket meglepően nagy mértékben jelzik előre. Ezt talán olyan mechanizmussal lehetne magyarázni, amelyben a magas elvárások arra ösztökélik az alanyokat, hogy nagyobb mértékben figyeljék saját szívütésre utaló érzéseiket, és így a Schandry-teszten is magasabb pontszámokat érnek el. Ez az eredmény azt sugallja, hogy a testi folyamatokkal kapcsolatos elvárások befolyásolhatják a szenzoros tapasztalást, más szóval testünk reprezentációja hatással lehet arra a módra, ahogyan testünket érzékeljük.

**Kulcsszavak:** kardioceptió, Schandry-teszt, szívdobogás érzékelés

# **A távoktatás hatása a szombathelyi egyetemisták szabadidő struktúrájára**

**Tóth Dávid Zoltán<sup>1,2</sup>, Dr. Gósi Zsuzsanna<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Sporttudományi Intézet – Szombathely

<sup>2</sup>ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

<sup>3</sup>ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

**E-mail: toth.david@ppk.elte.hu**

## **Bevezetés**

A 2020/21-es tanév őszi félévében az ELTE Sporttudományi Intézetében Szombathelyen hibrid, távolléti oktatásban zajlanak az előadások, gyakorlatok. A kialakult helyzet hatásait vizsgálva kérdeztük a szombathelyi egyetemisták sportolási, tanulási szokásait és annak változásait. Az egyetemisták online térben töltött ideje folyamatosan nő, a megnövekedett otthon töltött idő miatt. Kutatásunkban azt vizsgáltuk, hogy a megnövekedett „szabadidőt”, mire használják, illetve ez milyen hatással van szabadidő struktúrájukra.

## **Anyag és módszerek**

A munka első fázisában médiaszocializáció témakörökben végeztünk dokumentumelemzést. A kutatás populációját (n=87) az ELTE Sporttudományi Intézet szombathelyi sportszakos hallgatói adták. A vizsgálat során a résztvevőknek egy, 16 kérdésből álló kérdőívet kellett kitölteniük, ahol rákérdeztünk sportolási, tanulási és internetezési szokásaikra.

## **Eredmények**

A megkérdezettek 100%-ának nőtt a napi internetezés és képernyő előtt ülési ideje, amit a távoktatás eredményezett. A mérésben résztvevők 40%-a 1-2 órát internetezik naponta, ám a minta 30%-a akár 4 óránál többet is eltölt online térben. Az egyik oka az lehet, hogy minden válaszadónak van saját mobiltelefonja, sőt 40%-nak saját tábla gépe is.

A hallgatók motivációjukat veszítették a rendszeres edzésre. A kutatás során kiderült, hogy az egyesületi edzésekre járóknak nem csökkent a testmozgásra fordított idejük, ellenben a szabadidő sportolókkal.

## **Következtetés**

A távoktatás nem sok változást eredményezett a hallgatók szabadidő struktúrájában, de mindenesetre jól látható, hogy még több időt töltenek az online térben, mint eddig. Érdekes volt látni, hogy sportszakosok léte a napi mozgás csökkent azáltal, hogy nem az egyetemen, hanem a kollégiumban, illetve otthon hallgatták az előadásokat.

**Kulcsszavak: szabadidő, közösségi média, internetezés, távolléti oktatás**

# **Testi fókusz a koronavírus-járvány idején**

## **A koronavírussal kapcsolatos szorongás összefüggése a testre fordított figyelemmel és az érzelmi-hangulati állapottal**

**Vig Luca<sup>1,2</sup>, Prof. Dr. Köteles Ferenc<sup>2</sup>, Dr. Ferentzi Eszter<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Doktori Iskola

<sup>2</sup>ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet  
E-mail: vig.luca@ppk.elte.hu

### **Bevezetés**

A szakirodalomban a testre irányuló figyelemnek többféle megközelítése létezik, és számos különböző kérdőív használható szubjektív aspektusának mérésére.

A testi tudatosság koncepciója a testi figyelmet semleges, illetve megközelítéstől függően adaptív jellemzőként írja le, míg a szomatoszenzoros amplifikáció konstruktuma arra utal, hogy az egyén milyen mértékben éli meg intenzívként, károsként és zavaróként a testi érzeteit. A hangulati, érzelmi állapot vizsgálatok szerint összefügg a testre fordított figyelem módjával.

### **Célkitűzés**

Kutatásunkban arra voltunk kíváncsiak, hogy a kérdőívvel mért testi fókusz különböző típusai, valamint az érzelmi-hangulati állapot hogyan függenek össze a koronavírussal kapcsolatos szorongással.

Feltételezésünk szerint a testi érzetek megfigyelésének érzelmekhez nem kapcsolható formája (ún. testi tudatosság) és a pozitív affektus kisebb, míg a testi fókusz negatív típusa (ún. szomatoszenzoros amplifikáció) és a negatív affektus fokozottabb szorongással jár együtt.

### **Anyag és módszerek**

Az online kérdőíves adatgyűjtés 2020. augusztusától szeptember végéig tartott (N=266; 83,5% nő; átlagéletkor=38,24 év; SD=11,53).

A résztvevők a BPQ-R Testi Tudatosság Skálája mellett kitöltötték a Szomatoszenzoros Amplifikáció Skálát (SSAS), a Testi Tudatosság Kérdőívet (BAQ), az Interoceptív Tudatosság Többdimenziós MÉRŐESZKÖZÉT (MAIA) és a Pozitív és Negatív Affektivitás Skálát (PANAS). A koronavírussal kapcsolatos szorongást egy három kérdésből álló skálával mértük fel.

### **Eredmények**

Az elemzések alapján a koronavírussal kapcsolatos szorongástól függetlennek bizonyult a BPQ-R Testi Tudatosság Skála és a Testi Tudatosság Kérdőív eredménye.

A koronavírus-szorongás szignifikáns pozitív kapcsolatot mutatott a szomatoszenzoros amplifikációval ( $r=0,14$ ;  $p=0,04$ ) és a negatív affektivitással ( $r=0,24$ ;  $p<0,01$ ), továbbá negatívan korrelált a MAIA kérdőív hat skálája mögött meghúzódó közös faktornal ( $r=-0,16$ ;  $p=0,02$ ).

A Testi Tudatosság Kérdőív ( $r=-0,18$ ;  $p=0,01$ ) és a MAIA fő faktora ( $r=-0,28$ ;  $p<0,01$ ) negatív együttjárást mutatott a negatív affektivitással, a BPQ-R Testi Tudatosság Skála ( $r=0,13$ ;  $p=0,03$ ) pozitívan korrelált azzal.

### **Következtetés**

Az eredményeink részben megerősítik azt a feltételezést, hogy a testi érzetek ítékezésmentes megfigyelése, azaz testi figyelem adaptív formája alacsonyabb szintű aggodalommal jár együtt a koronavírus-járvány kontextusában is.

A negatív affektivitás vizsgálatunkban összefüggést mutatott mind a testi fókusz negatív aspektusával, mind a koronavírussal kapcsolatos szorongással.

**Kulcsszavak: testi tudatosság, interoceptív tudatosság, szomatoszenzoros amplifikáció, negatív affektivitás, koronavírussal kapcsolatos szorongás**

# **Mental and physical health in general population during COVID-19: systematic review and narrative synthesis**

**Feifei Wang<sup>1</sup>, Szilvia Boros, MD. Ph.D. habil.<sup>2</sup>**

**<sup>1</sup>Doctoral School of Education, ELTE Eötvös Loránd University, Budapest, Hungary**

**<sup>2</sup>Institute of Health Promotion and Sport Sciences, ELTE Eötvös Loránd University,  
Budapest, Hungary**

**E-mail: wffnurse@gmail.com**

## **Introduction**

The outbreak of COVID-19 changed the normality of daily life. Governments worldwide have implemented countless policies in response to the COVID-19 pandemic. Mobility restriction, e.g. quarantine or confinement, is one of the most important measures to control the fast spreading and infected cases of the Corona virus. Due to mobility restriction measures, physical and mental health in general population became a remarkable concern for researchers and health professionals.

## **Material and methods**

This article quickly reviewed the evidence of mental and physical health consequences during COVID-19 pandemic. The review was conducted in October 2020 through PubMed and Web of Science with searching frame: mental health and physical health during COVID-19 published in 2020. The study selection process followed the Prisma flow diagram and all selected articles went through a quality assessment by Critical Appraisal Skills Programme (CASP) Checklist.

## **Results**

Most reviewed studies emphasized the mental health issue among general population during COVID-19. The reported mental consequences are mainly negative psychological effects including stress symptoms, anxiety, depression. Evidence showed that total physical activity significantly decreased between before and during COVID-19 pandemic in general population. Studies suggested that reduced physical activity is a risk factor for mental health and reduction of total physical activity had a profoundly negative impact on psychological health and well-being of population.

## **Conclusions**

This article tracked the existing evidence on mental and physical health during COVID-19. In general population, both mental and physical health consequences caused academic concern and clarified information for different social layers of population need to be justified. More attention should be paid for research in physical health, meanwhile, further investigations should be addressed on how mental health consequences can be mitigated under pandemic conditions. Discovery of mental and physical promotion interventions to outline the psychological, social, and physiological aspects of the pandemic are required.

**Keywords: COVID-19; mental health; physical activity; lockdown; quarantine**



**elte | ppk**

**Eötvös Loránd Tudományegyetem**  
**Pedagógiai és Pszichológiai Kar**  
Egészségfejlesztési és  
Sporttudományi Intézet