



TARSOLY-HUSZÁR ÁGNES – HUNYADI ANNA – PATAKINÉ BŐSZE JÚLIA

A görkorcsolyázás lehetőségei az iskolai testnevelésben és rekreációban

Bevezetés

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény előírja a mindennapos testnevelést, amely 2012. szeptember 1-től lépett életbe felmenő rendszerben. Ennek megfelelően 2015 óta minden tanuló mindennapos testnevelésben vesz részt (2011. évi CXCV. törvény). A 2020-as Nemzeti Alaptanterv (NAT) alapján az általános és középiskolákban tanévenként 340 testnevelés órán kell részt venniük a diákoknak (Kormány, 2020a; Kormány, 2020b; Kormány, 2020c). A tanterv két évfolyamos bontásban, témakörökre osztva határozza meg a felhasználható óraszámokat, de a konkrét tartalom és módszertan nagyrészt a pedagógus kreativitásán, szakmai tudásán és a helyi adottságokon múlik (Kormány, 2020a).

Az alternatív környezetben űzhető mozgásformák alsó tagozaton 46, felső tagozaton 32, középiskolában pedig 36–38 órát tehetnek ki a tantervben. A NAT a választható mozgásformák között felsorolja a népi játékokat, a téli sportágakat, mint a sielés vagy a korcsolyázás, a lovaglást, a túrázást, a vízi sportokat, valamint a későbbi évfolyamokon frizbit, tájfutást, streetballt és kerékpározást (Kormány, 2020a; Kormány, 2020b; Kormány, 2020c). Ebben a témakörben szerepel a görkorcsolyázás is.

A mai középiskolások a Z generációhoz, az általános iskolások pedig az Alfa generációhoz tartoznak. A Z generáció „digitális bennszülöttként” rendkívül gyorsan alkalmazkodik az információs technológiákhoz, ami ugyan előny, de a fizikai aktivitás idejének csökkenéséhez vezet, elsősorban a közösségi média használata miatt (Szabó & Pálmai, 2016). Az Alfa generáció már teljes mértékben digitális környezetbe született, amely a figyelmi mintázatokat, a tanulási preferenciákat és a fizikai aktivitással kapcsolatos szokásokat is befolyásolja. A kutatások szerint a korai és intenzív technológiahasználat csökkentheti a mozgásra fordított időt, és új pedagógiai megközelítéseket tesz szükségessé (Höfrová et al., 2024). A hagyományos testnevelési feladatok egy része számukra kevésbé

motiváló, viszont a játékosított, élményvezérelt, gyors sikerélményt adó mozgásformák – mint a görkorcsolyázás – hatékonyan növelik a bevonódást. Az egyensúlyi kihívások, a sebességélmény és a kreatív mozgásvariációk jól illeszkednek az Alfa generáció tanulási igényeihez, így a sportág különösen alkalmas a mozgás iránti belső motiváció erősítésére, valamint az inaktivitás csökkentésére.

A görkorcsolyázás sportági háttere és fejlődése

A görkorcsolyázás a jégkorcsolyához hasonló sportág, azzal a különbséggel, hogy pengék helyett a cipő talpán kerekek találhatók. Első írásos emlékei az 1700-as évekre nyúlnak vissza (Ladig & Rüger, 2004). 1760-tól folyamatosan jelentek meg az első változatok, kezdetben Európában, majd az 1800-as évektől az Amerikai Egyesült Államokban is. Angliában, Svájcban, Franciaországban, Belgiumban és Németországban különböző anyagokkal (fa, fém) és kialakításokkal kísérleteztek.

A mai egysoros és kétsoros görkorcsolyák fő elemei: kerekek, csapágyak, távtartók, cipő és opcionálisan fék (Ladig & Rüger, 2004). A kétsoros, azaz quad görkorcsolyákkal a roller derby, a művészi görkorcsolya és a szinkron görkorcsolya szakágban találkozhatunk (World Skate, n. d.).

A sport kezdetben közlekedési eszközként jelent meg, majd a XX. században már versenyek is zajlottak, a gyorsasági és művészi szakágak elterjedésével (Béres, 2012). A gyorsasági görkorcsolya a mai napig az egyik legnépszerűbb szakág.

A World Skate és a MOGGSZ

A World Skate (korábban FIRS) a gördülő sportágak nemzetközi szövetsége. 1924-ben jött létre „Fédération Internationale de Patinage a Roulettes” néven Svájc, Németország, Nagy-Britannia és Franciaország részvételével. Kezdetben a cél a rink hockey (teremhoki) versenyek hivatalos lebonyolítása volt. A szövetség az 1930-as évektől rendezett világbajnokságokat a gyorsasági és művészi görkorcsolya területén (World Skate, n. d.).

A World Skate ma 12 szakágot foglal magába: gördeszka, gyorsasági görkorcsolya, művészi, inline szlalom, lesiklás, inline freestyle görkorcsolyázás, inline hockey, rink hockey, roller derby, roller freestyle, roller és skate cross (World Skate, n. d.). Ezek közös jellemzője, hogy guruló eszközzel végzett tevékenységekről van szó, lehet egyéni, csapat vagy vegyes típusú verseny, a különbségek pedig az eszköz, a pálya és a szabályok jellegeből adódnak. A gördeszka az egyetlen szakág, amelyik a nyári olimpia programján is szerepel 2020 óta (World Skate, n. d.).

A Magyar Országos Görkorcsolya és Gördeszka Sportszövetség (MOGGSZ) 1993. január 9-én alakult Szombathelyen. Kezdetben a gyorsasági görkorcsolyára épült a szövetség, majd később a gördeszka és a roller derby szakág is csatlakozott. Magyarországon

jelenleg kb. 150 gyorsasági görkorcsolyázó versenyzik egyesületi színekben, az éves program része a junior és felnőtt országos bajnokság, diákolimpia és kisebb országos kupák (Lugosi, MOGGSZ elnök, személyes közlés, 2025. március 22.).

A rekreáció modern értelmezése, mint az életminőség kulcsterülete

A rekreáció korszerű megközelítésében már messze túlmutat a szabadidő kellemes eltöltésén vagy a fizikai aktivitások gyakorlásán: elsősorban az életminőség javításának komplex eszközeként értelmezhető. Mind a rekreációs szakemberek felsőoktatási képzésének céljai (felvi.hu, n. d.), mind a rekreáció tudományos háttere azt hangsúlyozzák, hogy a rekreáció az egyének életvitelének alakításán keresztül képes hozzájárulni a testi-lelki jólléthez, a mindennapi működés eredményességéhez, végső soron pedig a szubjektív és objektív életminőség kedvező megítéléséhez.

A szakmai tartalmak multidiszciplináris megalapozottsága – a fiziológiai, pszichológiai, pedagógiai és szociológiai aspektusok integrációja – azért is lényeges, mert az életminőség összetett, egyszerre magában foglalja az egészségi állapotot, a társas kapcsolatokat, az önértékelést, az érzelmi stabilitást és az egyén környezetével való kölcsönhatásainak megélését (Szabó, 2003; Szigeti, 2016).

A szubjektív életminőség értelmezése – vagyis annak vizsgálata, hogy az emberek miként ítélik meg saját életüket – napjainkra a társadalomtudományi kutatások egyik meghatározó területévé vált, hiszen a személyes elégedettség nem csupán individuális élmény, hanem a társadalmi jól-lét egyik indikátora is (Hegedűs, 2001; Szabó, 2003).

Empirikus vizsgálatok is igazolják, hogy a fizikai aktivitás – amely a rekreáció egyik legfontosabb eleme – pozitív kapcsolatot mutat a testi és lelki egészséggel, a boldogságérzéssel és az élettel való elégedettséggel (Argyle, 1999; Diener et al., 2000; Rétsági et al., 2020; Tornóczky et al., 2022). A modern rekreáció tehát az életminőség javításának olyan stratégiai területe, amely az egyén teljes működését támogatja: elősegíti a testi-lelki egyensúlyt, a hatékony önszabályozást, a pszichés stabilitást és a közösségi beágyazottságot.

Mindez ugyanakkor nem jelenti azt, hogy a rekreáció kizárólag a sportolásban vagy a szabadidős tevékenységekben merülne ki. Bár a fizikai aktivitás, a sport és a szabadidő tudatos megélése továbbra is meghatározó összetevők, a rekreáció életminőségre gyakorolt hatása jóval szélesebb spektrumban érvényesül (Patakiné Bősze, 2023). A mai fiatal generáció számára mindemellett kiemelkedő a fizikai aktivitás élményalapú megélése, vagyis az, hogy a mozgás nem csupán egészségfejlesztő tevékenységként, hanem örömforrásként, közösségi élményként, önkifejezési lehetőségként is megjelenjen. A rekreáció modern értelmezésében éppen ezen élményfaktor teszi lehetővé, hogy a fizikai aktivitás valódi életmódelemmé váljon, és ezáltal tartósan hozzájáruljon az egyének – különösen a fiatalok – életminőségének javításához.

A görkorcsolyázás helye a rekreációs irányzatok és élménykereső trendek rendszerében

A rekreációs tevékenységek egyik alapvető csoportosítása a szellemi és a mozgásos – más néven fizikai aktivitással járó – kategóriák megkülönböztetése (Kovács, 2004). Szellemi rekreációról akkor beszélünk, amikor a rekreáció céljai vagy az élmény dominánsan valamilyen intellektuális vagy kulturális tevékenységhez kapcsolódik (Kovács, 2004; Fritz, 2015). Idesorolhatók többek között a színházi előadások nyújtotta élmények (Magyar et al., 2018), a kulturális tematikájú animációs programok (Magyar, 2018), a közösségi kvíz-játékok (Bukta, 2017), vagy akár egy gyermekfoglalkozáson a közös éneklés (Patakiné Bősze, 2016). A fizikai – illetve más megközelítések szerint mozgásos – rekreációs tevékenységek ezzel szemben olyan programok, amelyekben az élmény meghatározó eleme maga a mozgás, függetlenül annak formájától, intenzitásától vagy hagyományaitól. Rekreatív hatást éppúgy kiválthat egy FloatFit edzés (Takács, 2018), mint egy snowboard-élmény (Ránky & Dibusz, 2018) vagy egy zenés-táncos mozgásforma (Magyar, 2017).

A fizikai rekreáció irányzatainak jelentős része a civilizációs fejlődésre adott választévként értelmezhető, vagyis olyan reakcióként, amely az életmódunkat befolyásoló társadalmi, technikai és tudományos változásokra reflektál (Kovács, 2004; Kovács, 2007; Ábrahám, 2010). A rekreáció térnyerését különösen erősíti a 20. században az egyre gyorsuló élet (Patakiné Bősze, 2018), valamint a 21. században a munka és a magánélet egyensúlyának (work-life balance) megteremtésére irányuló igény is (Gósi, 2007; Gósi, 2008). Mindezek alapján a rekreációs irányzatok fejlődése összefügg azzal, hogy az egyének és csoportok miként alkalmazkodnak a változó életmódfeltételekhez, és milyen tevékenységeket választanak a testi-lelki regeneráció támogatására.

Az élménykereső irányzat az 1900-as évek végére vált tömegméretűvé azok körében, akik játékos, kalandos vagy akár extrém tevékenységekkel igyekeznek ellensúlyozni a hétköznapiak egyre nagyobb stresszterhelését és monotonitását. A modern technológia tovább erősítette ezt a tendenciát: ma már számos digitális alkalmazás segíti a gyors információhoz jutást és az azonnali élményszerzés lehetőségét, ugyanakkor ezzel párhuzamosan egyre erősebben jelenik meg az igény a „valós”, fizikai jelenléthez kötött, autentikus játékokra és tevékenységekre iránt is (Patakiné Bősze, 2018).

Ebben a kontextusban kap különösen hangsúlyos szerepet a görkorcsolyázás, amely egyszerre illeszkedik a funorientált és az extrém élményeket kereső trendekhez is (Kovács, 2004; Kovács, 2007). A sportág sajátossága, hogy a mozgás szabadságélményét, a sebesség átélését, a közösségi együttlét örömet és az önkifejezés lehetőségét egyaránt biztosítja – így a fizikai aktivitás élménydimenziójának egyik kiemelt példájává válik. A mai fiatal generáció számára, akiknek az élményintenzitás, a flow-élmény és az önmaguk kipróbálása fontos motivációs tényezők, a görkorcsolya különösen vonzó alternatívát jelent (Patakiné Bősze, 2018). A sportág ugyanakkor nem csupán élménykeresési lehetőség, hanem olyan komplex rekreációs eszköz is, amely a mozgás örömein keresztül segíti a testi-lelki

regenerációt, a feszültségcsökkentést és az aktív életmóddal kapcsolatos pozitív attitűdök kialakulását.

A görkorcsolyázás komplex fejlesztő hatásai

A görkorcsolyázás olyan mozgásforma, amely egyszerre fejleszti a testi és szellemi rendszert is. Aktiválja a szív- és vérkeringési rendszert, az izmokat, valamint a kognitív képességekre is hatással van. Nemcsak az állóképesség javítására alkalmas, hanem fejleszti az egyensúlyozó képességet, továbbá a koordinációs képességeket.

Filogna és munkatársai (2023) vizsgálata szerint oktató (pedagógus) által vezetett görkorcsolyázás jelentős mértékben fejleszti a gyermekek motoros képességeit. A kutatásukban résztvevő gyerekeknél javult a statikus és dinamikus egyensúly, a koordináció, valamint a mozgásbiztonságot és mozgáskontrollt támogató képességek. A görkorcsolyázás során a gyerekeknek folyamatosan egyensúlyozni kellett, miközben alkalmazkodtak a sebességhez, az irányváltásokhoz és az akadályok okozta kihívásokhoz. Ez nagy mértékben fejleszti az érzékelés és a mozgás összehangolását. Emellett a játékos, élményalapú jelleg különösen alkalmassá teszi a mozgásfejlesztés támogatását, így iskolai alkalmazása is kifejezetten indokolt (Filogna et al., 2023).

Gohil és munkatársai (2026) összehasonlító vizsgálata szerint a különböző nehézségű egyensúlygyakorlatok is hatékonyak: mind a könnyebb, mind a nehezebb gyakorlatok öt hét alatt jelentős javulást eredményeztek a dinamikus egyensúlyban, az irányváltási sebességben és a sportteljesítményben a résztvevő fiataloknál. A nehezebb gyakorlatok azonban még intenzívebben fejlesztették a neuromuszkuláris szabályozást, ami nemcsak a teljesítmény növelésében, hanem a sérülések megelőzésében is fontos szerepet játszik (Gohil et al., 2026).

Hoffman és munkatársai (1992) vizsgálatai a görkorcsolyázás élettani hatásaira fókuszáltak. A felnőtt sportolókra vonatkozó vizsgálatok szerint a soros görkorcsolyázás közepes sebességnél a $VO_2\max$ 68–90%-ának megfelelő terhelést jelent, ami alkalmas lehet az aerob állóképesség fejlesztésére. Iskolai környezetben azonban a tanulók edzettségi szintje eltérő, így egyes diákok akár alacsonyabb intenzitásnál is elérhetik az anaerob küszöböt, ezért a fokozatosság és a terhelés tudatos szabályozása kiemelten fontos.

A kognitív hatásokra Reiner és munkatársai (2024) hívják fel a figyelmet. A görkorcsolyázás folyamatos figyelmet, gyors döntéshozatalt és téri tájékozódást igényel, ami fejleszti a végrehajtó funkciókat, a vizuomotoros koordinációt és a szenzomotoros integrációt. A gyerekek számára különösen hasznos, hogy a mozgás során egyszerre van igénybe véve a test és az agy is, így a képességek komplexen fejlődnek (Reiner et al., 2024).

Az iskolai példákban Reiner és munkatársai (2025) kimutatták, hogy a görkorcsolyázó gyerekek jobb egyensúlyteszt-eredményeket értek el a kontrollcsoportnál. A heti 1–2 alkalmas program élményalapú és ingergazdag környezetet biztosított, ami a digitális

terheltséggel szemben mozgásra ösztönözte a diákokat, és növelte a belső motivációjukat mind a sportág, mind a testnevelés iránt (Reiner et al., 2025).

Fittségi hatásokat Orepic és munkatársai (2014) is vizsgáltak. Mérsékelt intenzitású görkorcsolyázás során a szívfrekvencia, az oxigénfelvétel és az energiefelhasználás jelentősen nőtt, hasonlóan a futáshoz. Melanson és munkatársai (1996) pedig azt találták, hogy az önálló görkorcsolyázás is hatékony aerob mozgásforma, amely javítja a keringési rendszert és alkalmas rekreációs célra.

Huszár és Hamar (2004, 2005, 2006) azt állapították meg, hogy az általános iskolás gyerekek nyitottak a korcsolya- és görkorcsolya-mozgásformák iránt, különösen a 8–10 évesek. Több mint 500 tanuló megkérdezése alapján a gyerekek nagy része már próbálta ezeket a mozgásokat, és szeretné, ha az iskolai testnevelés részeként is gyakorolhatná. A rendszeresen korcsolyázó gyerekek pedig szignifikánsan jobb statikus és dinamikus egyensúlyozási teljesítményt értek el a kontrollcsoporthoz képest, ami alátámasztja a görkorcsolya fejlesztő hatását. Az eredmények alapján az alternatív környezetben üzhető mozgásformák, mint például a görkorcsolyázás iskolai alkalmazása jelentősen támogatja a koordinációs és kondicionális képességek fejlődését (Huszár & Hamar, 2004, 2006).

Pedagógiai lehetőségek

A görkorcsolyázás testnevelésbe történő beépítése számos pedagógiai lehetőséget kínál, különösen akkor, ha azt tudatosan, az életkori sajátosságokhoz igazítva alkalmazzuk. A sportág egyik legfontosabb sajátossága, hogy a tanulók instabil helyzetben sajátítják el az alapmozgásokat. Ez a helyzet fokozott figyelmet és koncentrációt igényel, mivel a testtartás, a súlypontáthelyezés és az irányítás folyamatos kontroll alatt áll. Huszár és Hamar (2006) vizsgálatai rámutattak arra, hogy az ilyen egyensúlyi helyzetekben végzett mozgás jelentősen fejleszti a koordinációs képességeket és a mozgásszabályozást. A tanulók azonnali visszajelzést kapnak saját teljesítményükről, ami elősegíti a tudatos mozgástanulást és a figyelmi kontroll erősödését.

A görkorcsolyázás motivációs értéke különösen jelentős az iskolai testnevelésben. Reiner és munkatársai (2025) kimutatták, hogy az élményalapú görkorcsolyaprogram növeli a tanulók belső motivációját és pozitív attitűdjét a testnevelés iránt. Ez összhangban áll egy másik hazai eredménnyel is, hiszen több mint 500 tanuló bevonásával végzett vizsgálatban azt találták, hogy a gyerekek kifejezetten nyitottak a korcsolya- és görkorcsolya-mozgásformák iskolai alkalmazására (Huszár & Hamar, 2004, 2005). A fejlődés gyorsan érzékelhető: a tanulók rövid időn belül biztonságosabban gurulnak, magabiztosabban kanyarodnak, ami sikerélményt biztosít és erősíti az önbizalmat. Howard-Shaughnessy és Sluder (2015) szintén hangsúlyozzák, hogy az élmény kulcsszerepet játszik a fiatalok sporthoz való pozitív viszonyának kialakulásában.

A sportág koedukált környezetben is jól alkalmazható, mivel nem igényel speciális testalkati adottságokat és a fejlődés egyéni ütemben történhet. Howard-Shaughnessy

és Sluder (2015) eredményei alapján a görkorcsolyázás egyaránt vonzó fiúk és lányok számára, ami elősegíti az együttműködésen alapuló tanulási környezet kialakítását. A differenciálás lehetősége szintén jelentős. Gohil és munkatársai (2026) vizsgálata igazolta, hogy különböző nehézségű egyensúlygyakorlatok egyaránt hatékonyan fejlesztik a dinamikus egyensúlyt és az irányváltási sebességet, így a pedagógus a tanulók egyéni képességeihez is tudja igazítani a terhelést.

Egészségfejlesztési szempontból a görkorcsolyázás komplex hatású mozgásforma. Muehlbauer és munkatársai (2023) hangsúlyozzák az egyensúlyfejlesztés és a koordinációs képességek jelentőségét a gyermekkorban, amelyhez a gördülő eszközön végzett mozgás hatékonyan hozzájárulhat. Orepic és munkatársai (2014) kimutatták, hogy a mérsékelt intenzitású görkorcsolyázás során a szívfrekvencia és az oxigénfelvétel jelentősen emelkedik, ami az aerob állóképesség fejlődését támogatja. Hoffman és munkatársai (1992) eredményei szerint a soros görkorcsolyázás megfelelő terhelést jelenthet, ami pedagógiai szempontból lehetőséget biztosít az állóképesség fejlesztésére életkornak és edzettségi szintnek megfelelően. A mozgás élményszerűsége miatt a tanulók kevésbé érzékelik monoton terhelésként a fizikai munkát, ami hozzájárulhat a rendszeres fizikai aktivitás megszerettetéséhez.

A görkorcsolyázás szabadtéren is könnyen végezhető, ami további pedagógiai előnyt jelent. Az iskolaudvaron vagy kijelölt kültéri területeken megvalósuló foglalkozások változatos tanulási környezetet biztosítanak, és segítenek elszakadni a kizárólag tornatermi keretektől. Emellett a családok bevonásának lehetősége is jelentős lehet, hiszen Huszár és Hamar (2004) rámutattak arra, hogy a közösségi élmény és a szülői támogatás erős motiváló tényező a gyermekek sportolásában. A görkorcsolyázás olyan mozgásforma, amelyet a családtagok is könnyen kipróbálhatnak, így az iskolai tapasztalat a szabadidős mozgásban is folytatódnak.

Korlátok és nehezítő tényezők az iskolai bevezetésben

A görkorcsolyázás pedagógiai értéke vitathatatlan, ugyanakkor több tényező is nehezítheti az iskolai megjelenését, melyet az 1. ábrán foglaltunk össze. A sportág eszközigénye magasabb: szükség van megfelelő minőségű korcsolyákra és kötelező védőfelszerelésre (sisak, csukló-, könyök-, térdvédő). Szintén kihívás a biztonságos felület biztosítása, hiszen nem minden iskolaudvar vagy tornaterem alkalmas gördülő sportokra. A tanulók eltérő motoros fejlettsége differenciált óravezetést igényel, a pedagógusok részéről pedig speciális módszertani felkészültséget. Ennek meglétéről, hiányáról és szintjeiről következő kutatásunk ad majd célzott képet. A sérüléskockázat fokozatos oktatási lépcsőkkel (esés-biztonság → fékezés → kanyar → akadálykerülés), védőfelszerelés rendszeres használatával és szabályismétléssel jól csökkenthető, de folyamatos figyelmet és tudatosságot igényel. Mindezek alapján a görkorcsolyázás bevezetése reálisan megvalósítható, ám körütekintő tervezést, oktatói felkészültséget, eszközbeszerzést és biztonsági protokollt igényel.

1. ábra. A görkorcsolyázás tanórai alkalmazásának nehézségei és megoldási javaslatai

(Forrás: saját szerkesztés, CapCut programmal)



Összegzés

A görkorcsolyázás hatékony, élvezetes és komplex fejlesztő mozgásforma, amely a kisiskolás és középiskolás korosztály számára egyaránt ajánlható. A nemzetközi kutatások igazolják, hogy a sportág fejleszti az erőt, az állóképességet, az egyensúlyt, a koordinációt és a kognitív funkciókat (Hoffman et al., 1992; Orepic et al., 2014). A hazai vizsgálatok alapján a diákok nyitottak a tanórák keretében történő oktatásra, és a rendszeresen korcsolyázó tanulók jobb egyensúlyi teljesítményt mutatnak (Huszár & Hamar, 2004, 2006; Reiner et al., 2024, 2025).

Pedagógiai szempontból a görkorcsolya-órák jól illeszthetők a koedukált oktatáshoz, támogatják a motiváció fenntartását, és hozzájárulnak az élethosszig tartó sportmozgási szokások kialakulásához. A testnevelők számára kiemelten fontos a biztonságos, differenciált és élményorientált óratervezés, amely figyelembe veszi a tanulók egyéni fejlettségi szintjét, valamint az egészségfejlesztő célokat.

Ugyanakkor hangsúlyozni kell, hogy Magyarországon jelenleg viszonylag kevés empirikus kutatás foglalkozik kifejezetten a görkorcsolyázás iskolai alkalmazásával. A hazai szakirodalomban elsősorban Reiner és munkatársai szolgáltatnak adatokat, ami indokoltá teszi a további, nagyobb mintán és korszerű mérési módszerekkel végzett vizsgálatokat. A nemzetközi eredmények és a rendelkezésre álló hazai tapasztalatok egyaránt azt támasztják alá, hogy a görkorcsolyázás tudatos pedagógiai beépítése szakmailag megalapozott, és a jövőben a magyar kutatások számára is ígéretes vizsgálati területet jelent.

Irodalom

- Ábrahám, J. (2010). *Rekreációs alapok. Jegyzet az OKJ-s rekreációs szakemberképzés számára*. NEFMI Sportért Felelős Szakállamtitkárság. <https://atletikamagazin.files.wordpress.com/2014/12/rekreacios-alapok.pdf> (2016.02.10.)
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 353–373). Russell Sage Foundation.
- Béres, S. (2012). A görkorsolyázás története I. *Rekreáció*, 2(3), 14–21. <https://doi.org/10.21486/recreation.2012.2.3.1>
- Bukta, Zs. (2017). Közösségi kvízjátékosok Magyarországon. *Recreation*, 7(3), 28–29. <https://doi.org/10.21486/recreation.2017.7.3.3>
- Csányi, T. & Révész, L. (2015). *A testnevelés tanításának didaktikai alapjai: Középpontban a tanulás*. Magyar Diáksport Szövetség.
- Diener, E., Napa-Scollon, C. K., Oishi, S., Dzokoto, V. & Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 159–176. <https://doi.org/10.1023/A:1010031813405>
- felvi.hu. (n. d.). *Rekreáció és életmód szak*. https://www.felvi.hu/felveteli/szakok_kepzesek/szakleirasok/!Szakleirasok/index.php/szak/21367/szakleiras (2026.02.14.)
- Filogna, S., Beani, E., Martini, G., Ceragioli, B., Guidi, E., Lenci, F., Cioni, G. & Sgandurra, G. (2023). Does roller-skating sport improve motor abilities in pediatric population? *Gait & Posture*, 106(Suppl. 1), S63. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2023.07.078>
- Fritz, P. (Ed.). (2015). *Szellemi rekreáció*. Dialóg Campus.
- Gohil, D., Sawant, A. N., Jaju, V., Katkar, K., Vijayakumar, M. & Palekar, T. (2026). Effect of low versus high level task difficulty balance training on dynamic postural control, speed and skating performance in young roller skaters: A comparative study. *Journal of Clinical & Diagnostic Research*, 20(2), 51. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2026/79392.22449>
- Gósi, Zs. (2007). *Mérgesen az ember* (Műhelytanulmány No. 88). Budapesti Corvinus Egyetem, Vállalatgazdaságtan Intézet. <https://edok.lib.uni-corvinus.hu/276/> (2025.02.14.)
- Gósi, Zs. (2008). Cafetéria és rekreáció. In M. Wilhelm (Ed.), *Program of the „Physical Activity and Quality of Life” / Fizikai aktivitás és életminőség. Conference on Sport Sciences / Sporttudományi Konferencia* (pp. 154–160). PTE TTK.
- Hegedűs, R. (2001). Szubjektív társadalmi indikátorok – szelektív áttekintés a téma irodalmából. *Szociológiai Szemle*, 11(2), 58–72.
- Hoffman, M. D., Jones, G. M., Bota, B., Mandli, M. & Clifford, P. S. (1992). In-line skating: Physiological responses and comparison with roller skiing. *International Journal of Sports Medicine*, 13(2), 137–144. <https://doi.org/10.1055/s-2007-1021245>
- Howard-Shaughnessy, C. & Sluder, J. B. (2015). Roller skating and interdisciplinary physical education. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 86(7), 26–32. <https://doi.org/10.1080/08924562.2015.1044146>
- Höfrová, A., Balidemaj, V. & Small, M. A. (2024). A systematic literature review of education for Generation Alpha. *Discover Education*, 3, 125. <https://doi.org/10.1007/s44217-024-00218-3>
- Huszár, Á. & Hamar, P. (2004). 15–18 éves középiskolai tanulók korcsolya, illetve görkorcsolya tananyag iránti attitűdjeinek kérdőíves vizsgálata. In 35. *Mozgásbiológiai Konferencia: Program, előadáskivonatok* (p. 25). Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar.
- Huszár, Á. & Hamar, P. (2005). Általános iskolai tanulók korcsolya és görkorcsolya tananyag iránti attitűdjeinek kérdőíves vizsgálata. In A. Herbszt (Ed.), *Tantárgy-pedagógiai kutatások: Válogatás a VII. Tantárgy-pedagógiai Tudományos Konferencián elhangzott előadásokból, Baja, 2004. november 18–19* (pp. 298–304). Eötvös József Főiskola.
- Huszár, Á. & Hamar, P. (2006). Általános iskolai tanulók egyensúlyozási képességvizsgálatának magyarországi tapasztalatai. In 36. *Mozgásbiológiai Konferencia: Program, előadáskivonatok* (pp. 22–23). Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar.
- Kormány. (2020a). *Köznevelési kerettanterv 1–4. évfolyam számára* [PDF]. Oktatási Hivatal. https://www.oktatas.hu/kozneveles/kerettantervek/2020_nat/kerettanterv_alt_isk_1_4_evf/ (2025.02.14.)
- Kormány. (2020b). *Köznevelési kerettanterv 5–8. évfolyam számára* [PDF]. Oktatási Hivatal. https://www.oktatas.hu/kozneveles/kerettantervek/2020_nat/kerettanterv_alt_isk_5_8/ (2025.02.14.)
- Kormány. (2020c). *Köznevelési kerettanterv 9–12. évfolyam számára* [PDF]. Oktatási Hivatal. https://www.oktatas.hu/kozneveles/kerettantervek/2020_nat/kerettanterv_gimn_9_12_evf/ (2025.02.14.)
- Kovács, T. A. (2007). A rekreáció főbb irányzatai: Civilizációs kihívások, rekreációs válaszok. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 8(30), 3–12.

- Kovács, T. A. (2004). *A rekreáció elmélete és módszertana*. Fitness Akadémia.
- Ladig, G. & Rüger, R. (2004). *Inline skating: Technik und Training*. Meyer & Meyer Verlag.
- Magyar, M. (2018). Tavaszú ünnepkörben rejlő animációs lehetőségek. *Recreation*, 8(1), 28–29. <https://doi.org/10.21486/recreation.2018.8.1.4>
- Magyar, M., Ipacs, H., Horváth, V. & Jobbágy, L. (2018). A Pécsi Balett spanyol világa, avagy a Carmen hatás. *Recreation*, 8(2), 32–33. <https://doi.org/10.21486/recreation.2018.8.2.3>
- Melanson, E. L., Freedson, P. S., Webb, R., Jungbluth, S. & Kozlowski, N. (1996). Exercise responses to running and in-line skating at self-selected paces. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 28(2), 247–250. <https://doi.org/10.1097/00005768-199602000-00014>
- Muehlbauer, T., Kuehnen, M. & Granacher, U. (2023). Inline skating for balance and strength promotion in children during physical education. *Perceptual and Motor Skills*, 117(3), 809–818. <https://doi.org/10.2466/30.06.PMS.117X2929>
- Orepic, P., Mikulic, P., Soric, M., Ruzic, L. & Markovic, G. (2014). Acute physiological responses to recreational in-line skating in young adults. *European Journal of Sport Science*, 14(sup1), S25–S31. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.638936>
- Patakiné Bősze, J. (2016). Az Én Ringatóm, az én rekreációm. *Recreation*, 6(3), 31–32. <https://doi.org/10.21486/recreation.2016.6.3.2>
- Patakiné Bősze, J. (2018). Rekreációs irányzatok és trendek alakulása a 21. században. In Zs. Gósi & F. Köteles (Eds.), *Sport – tudomány – egészség: Fókuszban a rekreáció. Konferencia absztraktötet* (pp. 14–15). Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar.
- Patakiné Bősze, J. (2023). *Jól-létre törekvés és annak segítő, valamint hátráltató tényezői* (Habilitációs dolgozat). Eötvös Loránd Tudományegyetem.
- Ránky, M. & Dibusz, I. (2018). Csússz velünk! Snowboard vagy hódeszka?! *Recreation*, 8(1), 13–15. <https://doi.org/10.21486/recreation.2018.8.1.2>
- Reiner, D., Simonné Kajtár, G. & Simon, I. Á. (2024). A görkorcsolyázás pozitív hatásai a kognitív képességekre. In K. Kéri, E. Pásztor, A. Kitzinger, A. Kloiber, A. Somogyi & J. Udvarhelyi (Eds.), 17. *Képzés és Gyakorlat Nemzetközi Neveléstudományi Konferencia, 2024. április 25.: Program és absztraktok: Előadások absztraktjai / Abstracts* (p. 76). Soproni Egyetem Kiadó.
- Reiner, D., Simonné Kajtár, G. & Simon, I. Á. (2025). A görkorcsolyázás szerepe az iskoláskorú gyermekek motoros képességeinek fejlesztésében és motivációjuk erősítésében. In G. Zentai & J. Fináncz (Eds.), 18. *Képzés és Gyakorlat Nemzetközi Neveléstudományi Konferencia: Program és absztraktok* (p. 171). Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem Neveléstudományi Intézet.
- Rétsági, E., Prémusz, V., Makai, A., Melczer, Cs., Betlehem, J., Lampek, K., Ács, P. & Hock, M. (2020). Association with subjective measured physical activity (GPAQ) and quality of life (WHOQoL-BREF) of ageing adults in Hungary: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 20(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08833-z>
- Szabó, D. & Pálmai, J. (2016). A „Z” generáció „komfortzónája” a XXI. században. In K. Tarkó & Z. Benkő (Eds.), *Az egészség nem egyetlen tett, hanem szokásaink összessége: Szemelvények egy multidiszciplináris egészségfejlesztő műhely munkáiból* (pp. 249–259). Szegedi Egyetemi Kiadó – Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó.
- Szabó, L. (2003). *A társadalmi támaszt nyújtó személyes kapcsolatháló és a szubjektív életminőség összefüggései az egészséges és mozgáskorlátozott személyek körében* (PhD-disszertáció). Budapesti Közgazdaságtudományi és Államigazgatási Egyetem, Szociológiai PhD program.
- Szigeti, F. (2016). Az életminőség mérési rendszerei. *Educatio*, 25(1), 130–139.
- Takács, Zs. (2018). FloatFit HIIT tréning. *Recreation*, 8(2), 18–20.
- Tornóczky, G. J., Bánhidi, M., Rózsa, S. & Nagy, H. (2022). Yoga in university sports: Effects on spirituality, well-being, and physical symptoms among students – A quasi-experimental study. *International Leisure Review*, 11(1), 22–47. [https://doi.org/10.6298/ILR.202206_11\(1\).0002](https://doi.org/10.6298/ILR.202206_11(1).0002)
- World Skate. (n. d.). *About World Skate*. <https://www.worldskate.org/about/about-world-skate.html> (2026.02.14.)