

## NÉPTÁNC, MINT MOZGÁSFORMA AZ ÓVODÁS KORÚ GYERMEKEK ÉS SZÜLEIK ÉLETÉBEN

### Szerzők:

Mező Boglárka  
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Bak Gabriella  
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Laoues-Czimbalmos Nóra  
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Első szerző e-mail címe:  
bogimezo@hotmail.com

### Lektorok:

Müller Anetta (Prof., PhD)  
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Bíró Melinda (PhD, habil.)  
Debreceni Egyetem (Magyarország)

és további két anonim lektor...

### Absztrakt

A néptánc, mint mozgásforma fejleszti a kooperációs készségeket, az összetartozás érzését, mindemellett kiváló közösségteremtő hatással is bír. A gyermekek fogékonyabbak az újdonságokra, ha közösségben tanulhatnak együtt, mint például egy tánco foglalkozás keretein belül. A roma társadalom összetartó ereje segítheti ebben a gyermekeket. A kutatásunk célja annak tisztázása, hogy: bizonyos ráhatással van-e a mozgás és a tánc a gyermekekre és szüleikre további életvitelük tekintetében? Az infokommunikációs eszközök használata milyen mértékben van jelen manapság az óvodások és szüleik életében? Továbbá: milyen lehetőségeik vannak táncolásra, valamint pozitív hatással volt-e a gyermekek szervezetére, életére, szociális és érzelmi képességeik fejlődésére, ha időben, óvodáskorban elkezdtek elsajátítani ezeket a mozgásformákat, népi motívumokat? Összehasonlítottunk a roma és nem roma származású személyeket, akiknek valamilyen formában már van tapasztalatuk a tánccal, mint mozgáskultúrával és akiknek semmilyen előzetes élményük, tapasztalatuk nincs ezzel kapcsolatban.

**Kulcsszavak:** mozgás, egészség, tánc, szabadidő, kultúrák

**Diszciplína:** pedagógia, szociológia

### Abstract

*FOLK DANCE AS A FORM OF MOVEMENT*

*IN THE LIVES OF KINDERGARTEN CHILDREN AND THEIR PARENTS*

Folk dance as a form of movement develops cooperative skills and a sense of belonging, while also having an excellent community-building effect Children are more

receptive to new experiences when they can learn together in a community setting, such as a dance class. The cohesiveness of Roma society can help children to do this. The aim of our research is to find out whether movement and dance have a certain influence on children and their parents in terms of their future life, to what extent the use of information communication devices is present in the lives of preschool children and their parents, what opportunities they have to dance, and whether the children's organisation, life, social and emotional development have been positively affected if they have started to learn these forms of movement and folk motives in time, in preschool. A comparison was made between people of Roma and non-Roma origin who had some form of experience of dance as a movement culture and those who had no previous experience of it.

**Keywords:** movement, health, dance, leisure, cultures

**Discipline:** pedagogy, sociology

Mező Boglárka, Bak Gabriella és Laoues-Czibalmos Nóra (2023): Néptánc, mint mozgásforma az óvodás korú gyermekek és szülei életében. *OxIPO – interdiszciplináris tudományos folyóirat*, 2023/1. 43-54. DOI 10.35405/OXIPO.2023.1.43

Napjainkban a gyerekeknek nincs elég idejük a fizikai aktivitásra, viszont a mozgásos tevékenységeknek nagy szerepe van a mozgásfejlesztés során (Müller et. al. 2021, Laoues et. al. 2020a, b). A kisgyerekkorban a mindennapi mozgásigény kielégítése, biztosítása részlelem az óvodai nevelési folyamatnak. Mindennapi mozgásigény biztosítása fontos szegmense az intézményes nevelési folyamatnak, de a családi nevelés szerepe is meghatározó (Müller et. al. 2017, 2019). A szabadidős tevékenységek, melyek az életmódunk részei befolyásolják az egészségünket és a gyermekek egészséges fejlődését. Fontosak azok a szabadidős tevékenységek, melyek fokozzák az aktivitást, így a szabadidős sport meghatározó szerepet játszik az e-

gészség megőrzésében, megtartásában (Pálinkás et. al., 2022; Bácsné et. al., 2021; Molnár és Müller, 2020; 2021). Az egészséges életmódelemek kialakításában fontos szerepe van a nevelésnek. A sportolási szokások kialakítását, támogatását már kisgyermek korban el kell kezdeni, mind a szülőnek, mind pedig az intézményes keretnek (óvoda – Kórik et. al., 2022). A sportolás pozitív hatása megfigyelhető a testi, lelki és szociális közérzet területén egyaránt, melyet több kutatás megerősít (Szabó et. al., 2021; Felfe et. al., 2016; Malm et. al., 2014). Számos tanulmány kimutatta, hogy az aerob gyakorlat hatékonyan javíthatja az állóképességet (v.ö.: Czeglédi et. al. 2020, Kinczel et. al. 2020, Müller et. al. 2019, 2020, Laoues et. al.

2019, Müller-Bácsné 2018, Müller-Rácz 2011, Nagy et. al. 2016, Simon et. al. 2018, Nagy-Müller 2016), valamint a kognitív képességeket (Hillman et al., 2008), mint például a tánc vagy más zenés-táncos mozgásformák (Müller-Rácz 2011).

A zenei tréning egyfajta intenzív tevékenység, amely több érzékszerveket érint, beleértve a hallási, látási, szenzomotoros rendszert, figyelmet, memóriát, végrehajtó funkciót és más kapcsolódó kognitív rendszereket (Geiser et al., 2009). Egyes tanulmányok kimutatták, hogy a zenei edzés serkentheti az agykéreg aktivitását, és a 6 hónapos rövid távú edzés jelentősen javíthatja a viselkedést és megváltoztathatja a szinapszisok növekedését, ami azt mutatja, hogy a zenei edzés megváltoztathatja az agy plaszticitását (Sylvain et al., 2009).

A tánc, mint fizikai aktivitás egy átfogó edzés, amely ötvözi a zenét, az aerob gyakorlatokat és a ritmusgyakorlatokat. Számos készség gyakorlását foglalja magában, segít a tudatos mozgáskultúra kialakításában, és javítja a mozgáskoordinációt, valamint a térérzéklet és nagy szerepet játszik a memória fejlesztésében (Kosmat és Vranic, 2017).

A téri gondolkodás is aktívan működik, mivel minél több tánclépés kerül elsajátításra, annál jobban aktiválódik a téri elforgatás képessége, nem beszélve ezáltal a kognitív flexibilitásról is (Barna Lilla, Balogh László, 2020).

Tanulmányok kimutatták, hogy a tánc előnyösebb, mint az ismételt fizikai gya-

korlatok, ezáltal nagyobb mértékben aktíválja az agy plaszticitási mechanizmusát (Dafna et al., 2016). Például Lakes et al. (2019) öt hétig tartott balett-tánc edzést cerebralis paresis gyermekek számára, és megállapította, hogy ez hatékonyan javíthatja a gyermekek gondolkodási folyamatait.

A tánc fejlesztheti a gyermekek kreativitását. A legtöbb gyerek szeret mozogni, ugrálni és a tánc révén a gyerekek szabadon és természetesen fejezhetik ki magukat a kreatív táncon keresztül, amin szintén javít a gyermekek egészségének javítása és kreatív gondolkodásuk fokozása.

A kutatók a zenét és a mozgást is kombinálják az edzéshez, például a táncképzéshez és a ritmusképzéshez. Puckering et al. (2014) 6-9 éves korú gyermeknek biztosított 3 hetes zenei vagy táncos képzést, míg a kontrollcsoportból 24 gyermek nem kapott semmilyen képzést. Az eredmények azt mutatták, hogy a tréningcsoportba járó gyerekek feladatkonverziós képessége javult. A ritmusoktatásnak felvilágosító szerepe van a táncoktatásban, a tánc megfelelő megalapozása érdekében általában először a ritmusoktatást végzik. A kutatások kimutatták, hogy a ritmikus készségek olyan kognitív képességekkel állnak kapcsolatban, mint a munkamemória (Tierney és Kraus, 2013), így a ritmustréning elősegítheti a szélesebb körű kognitív képességeket (Schwartz és Kotz, 2013; Gordon et al., 2015; Kotz és Gunter, 2015; Mező, Mező és Mező, 2020a,b).

### Kérdések

Kutatásunk során a következő kérdéseket foglalmaztuk meg roma és nem roma óvodáskorú gyermekek és szülei táncval kapcsolatos jellegzetességeivel kapcsolatban:

- A gyermekek szülei táncolnak-e bármilyen táncot?
- A szülők gyermekei néptáncolt-e már?
- A tánc milyen hatással van/lenne a gyermekekre szülők véleményei alapján?
- Hogyan jelennek meg az infokommunikációs eszközök a roma és a nem roma családok életében? Mennyi időt töltenek számítógép, okos eszközök használatával (tánc helyett)?

### Minta

Az óvodáskorú gyermekek szülei körében zajlott a vizsgálat. A résztvevők közül (n=173) roma származású 72,25%-uk (125 fő) nő és 27,75%-uk (16 fő) férfi, míg nem roma származású 84,4%-a (27 fő) nő és 15,6%-a (5 fő) férfi volt. A válaszadók életkora 18 és 55 év közötti volt. Átlagban a roma származású szülők fiatalabbak, mint a nem roma társaik.

A roma válaszadók nagy része, azaz 49,6%-a községben, falvakban él vagy városban 48,3%-a és a legkevesebben 2,1%-a megyeszékhelyen. A nem roma származásúak egyenlő arányban, tehát 40,6%-uk lakik községben, falvakban és megye-

székhelyen, míg mindössze 18,8%-uk pedig városban él.

A roma származású szülők többsége (30,5%) 8 általánost végzett, kisebb számban végeztek szakmunkásképzőt (31,9%), szakiskolát (14,2%), felsőfokú végzettséget (9,2%), gimnáziumot (8,5%), 8 általános alatti képzést (5,7%). A nem roma nemzeti személyek 59,4%-a rendelkezik felsőfokú végzettséggel, 21,8%-a pedig szakmunkásképzőt, 12,5%-a gimnáziumot és a legkevesebben, 6,3%-a szakiskolát végzett (1. táblázat).

1. táblázat: Demográfiai adatok (n=173).

Forrás: a Szerzők

Minta-változó	Érték	Minta	
		Roma (n=125)	Nem roma (n=48)
Nemek	Nő	72,25%	84,4%
	Férfi	27,75%	15,6%
Életkor	18-25	14,9%	9,3%
	26-35	54,7%	34,4%
	36-45	26,9%	37,4%
	46-55	3,5%	12,5%
	55+	0,0%	6,4%
Lakóhely	Község/falu	49,6%	40,6%
	Megyeszékhely	2,1%	40,6%
	Város	48,3%	18,8%
Képzettség	8 általános	30,5%	0,0%
	8 általános alatt	5,7%	0,0%
	Felsőfokú végzettség	9,2%	59,4%
	Gimnázium	8,5%	12,5%
	Szakiskola	14,2%	6,3%
	Szakmunkásképző	31,9%	21,8%

### Módszer

A roma származású szülők papír alapon töltötték ki a kérdőíveket, a nem roma származású szülőknél viszont online formában történt a kikérdezés. 26 kérdést fogalmaztunk meg, a kérdések között voltak zárt kérdések, feleletválasztós ítemek, ahol csak egy választ lehetett megjelölni és többválasztós kérdéseket is tartalmazott a kérdőív. Továbbá alkalmaztunk Likert-skálát 1-5-ig terjedően is, valamint nyitott kérdések formájában volt lehetőségük a kitöltőknek véleményeiket megfogalmazni, ezáltal még világosabb képet kaphatunk a válaszadások tekintetében.

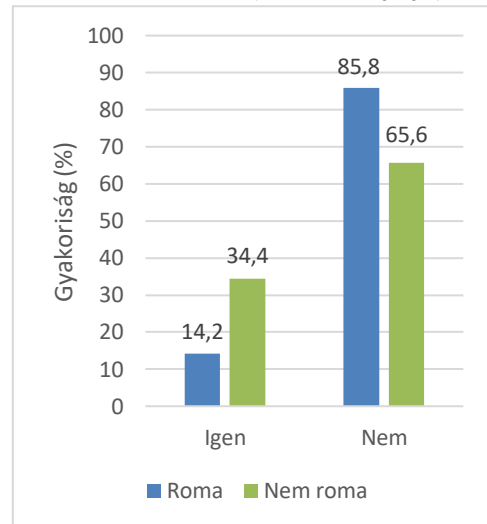
A begyűjtött adatokat SPSS (IBM SPSS Statistics 27 program) statisztikai program segítségével dolgoztuk fel, melynek során az alapstatisztikán túl (átlag, medián, módusz, szórás) az összefüggések vizsgálatára Chi négyzet próbát alkalmaztunk. A szignifikáns eltérést a kutatás során  $p < 0,05$  érték alapján elemeztük.

### Eredmények

A roma szülők nagy része (85,8%) egyáltalán nem táncol és 14,2% -uk táncol valamilyen táncot. Míg a nem roma személyeknél is magas arányban (65,6%) jelenik meg, viszont a táncolók jóval többen vannak (34,4%), mint a roma társaiknál (1. ábra). Ez összeköthető azzal, hogy a roma társadalom nagyon sok fizikai munkát végez és nincs lehetőségük (egyéb okok miatt) sportolásra, táncolásra szabad ide-

jükben. Több roma szülő is jelezte a kérdőívben, hogy ők otthon csak „Tik-tok” táncolnak, ami azt jelenti, hogy rengeteg időt töltenek okos eszközök használatával, hiszen ez egy online alkalmazás, mely különböző videókat lehetne feltölteni a felhasználóknak.

1. ábra: Ön táncol-e? (Forrás: a Szerezők)

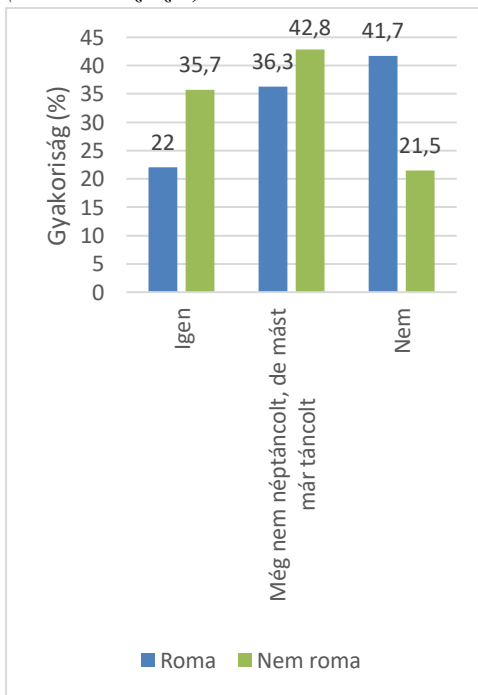


A válaszadók többsége, azaz 63,2% vallotta azt, hogy igen látott már a gyermeke néptáncelőadást, míg 36,8%-a nem látott semmilyen formában (sem online sem élőben) néptáncot.

Annál a kérdésnél, amely úgy hangzott, hogy „Néptáncolt-e már valaha gyermeke?” a nem roma származású személyek esetében a gyermekek 35,7%-a táncolt már és 21,5%-a még nem táncolt,

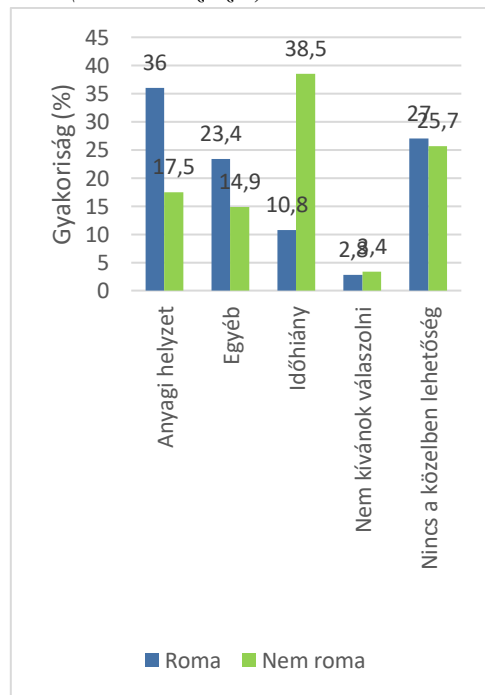
viszont 42,8%-uk más fajta táncot tanult. A roma származású családoknál pedig úgy alakult a fent említett kérdéskör, hogy 22%-uk néptáncolt és akik még nem táncoltak azoknak az aránya csupán 41,7%-uk volt, valamint 36,3%-uk pedig más táncot tanult (2. ábra). Azt is megkérdeztük nyitott kérdésben, hogyha nem néptáncoltak, akkor milyen típusú táncot táncolnak és a cigánytánc volt a legpreferáltabb tánc-típus. A felmérés tapasztalatai alapján arra is fényderült, hogy akik táncolnak, azok a gyermekek óvodai keretein belül teszik azt (80,8%), míg 19,2% óvodán kívüli foglalkozásokon táncolnak.

2. ábra: Néptáncolt-e már valaha gyermeke? (Forrás: a Szézők)



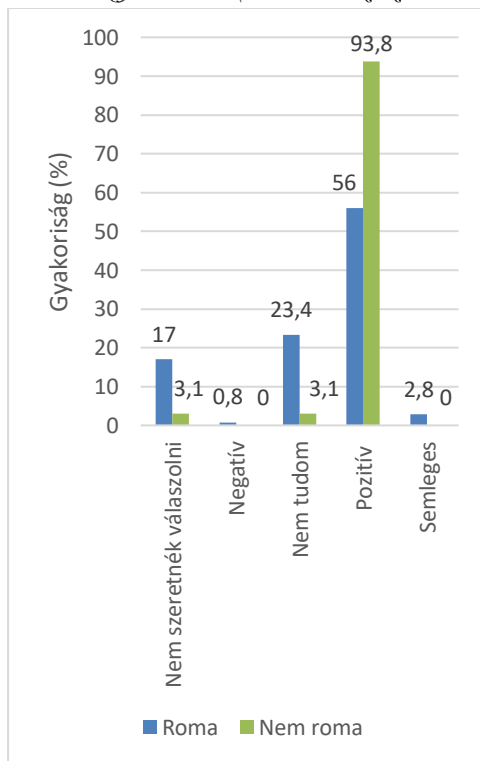
A kutatásban arra is kerestük a választ, hogy ha nem táncolnak a gyermekek, akkor mi annak az oka, illetve az akadálya? Ebben a kérdéskörben szignifikáns eltérést tapasztalhattunk ( $p < 0,05$ ), miszerint a legtöbb roma szülő (36%) az anyagi helyzetére hivatkozott, míg a nem roma származású szülők (38,5%) szerint időhiány miatt nem táncolt még gyermekük. Voltak olyan szülők is, akik nem kívántak válaszolni, valamint azt nyilatkozták, hogy nincs lehetőségük a közelben (27%) az ilyen jellegű tevékenységeket folytatni, de voltak olyan szülők is, akik az egyéb kategóriát jelölték lásd 3. ábra.

3. ábra: Ha gyermeke nem táncolt még, miért nem? (Forrás: a Szézők)



A „Milyen hatással van vagy lenne gyermekükre a tánc?” kérdésre a válaszok többnyire pozitív hatást jeleztek: a roma szülők körében (56%) és a nem roma válaszadók körében (93,8%) is. De voltak olyan kitöltők, akik nem tudták eldönteni, hogy milyen hatással van a tánc a gyermekükre, a romák esetében 23,4%, míg a nem romák között ez az arány csak 3,1% (4. ábra). A választípusok várható és megfigyelt gyakorisága közötti eltérés szignifikáns ( $p < 0,05$ ).

4. ábra: Ön szerint a tánc milyen hatással van/ lenne gyermekére? (Forrás: a Szerzők)



Nagyon megoszoló vélemények születtek tekintetben, hogy a roma származású válaszadók 39,7%-a „1 órát” tölt televízió nézéssel napi szinten és 15,6%-uk nem tévéznek egyáltalán, míg a nem roma személyek 31,3%-a választotta az „1 órát” és a „nem tévéznek” opciót. Tehát a roma szülők több időt fordítanak televízió nézésre, mint a nem roma szülők (2. táblázat).

2. táblázat: TV előtt töltött idő napi szinten (Forrás: a Szerzők)

TV előtt töltött idő napi szinten	Alminta	
	Roma	Nem roma
1 óra	39,7%	31,3%
30 perc	31,2%	25%
Nem tévéznek	15,6%	31,3%
Több, mint 2 óra	13,5%	12,4%

A roma származású szülők 48,9 százaléka több, mint egy órát internetezik napi szinten, míg a nem roma szülők mindössze 20%-a tartozik ebbe a kategóriába és 41,7%-uk inkább csak egy órát tölt okos eszközök használatával. A legkevesebb szavazat mindkét részről a „Nem használok ilyet” válaszlehetőség volt (7,1% és 10,5%). Úgy gondoljuk, ennek az opciónak kellett volna a legmagasabb értéket mutatnia, azonban a 21. században szinte elképzelhetetlen, hogy egyáltalán ne használjon okos eszközöket az ember, ha van rá lehetősége, hiszen többször előfordul,

hogy például online kell elintézni ügyeinket (pl. ügyfélkapu, e-papír ügyintézés vagy vásárlás etc.), illetve a szórakozást is szolgálják ezek az eszközök (3. táblázat).

3. táblázat: Számítógép, okos eszközök használatával töltött idő napi szinten? (Forrás: a Szexzők)

Számítógép, okos eszközök használatával töltött idő napi szinten	Alminta	
	Roma	Nem roma
1 óra	31,2%	41,7%
30 perc	12,8%	27,8%
Nem használok ilyet	7,1%	10,5%
Több, mint egy óra	48,9%	20%

### Konklúziók

A szülők körében is megfogalmazódik a sportolás és a táncolás iránti igény. Ez a felmérés megerősítette azt, hogy a gyermekek többsége óvodai program keretein belül (80,8%) vesznek részt tánc oktatásban. Ezáltal érdemes lenne az óvodában népszerűsíteni a néptánc és egyéb táncok tanítását. A motoros képességek fejlesztésén túl nagyobb hangsúlyt kellene fektetni a táncos mozgásformákra is, mivel a tánc, mint testmozgásforma nagyban befolyásolja a gyermekek kreativitását nem beszélve a kognitív funkciókra is nagy ha-

tással van (Barna és Balogh, 2020). Erre kiváló lehetőség lenne a gyermekeknek az óvodán belüli vagy kívüli néptáncolás. Ehhez megfelelő előkészület, tudatosság, elhivatottság kell az óvodapedagógus részéről. Minél több lehetőséget kellene kínálni a közös programok megteremtésére – például a szülők meghívása az ilyen jellegű óvodai eseményekre remek lehetőség, hiszen ilyenkor a szülők és gyermekeik közös programon keresztül élhetnék meg együtt a mozgás örömét, és összehangoltabb és harmonikusabb lehet ekközben a szülő-gyermek-óvodapedagógus kapcsolata is.

### Irodalom

- Bácsné, Bába É. ; Müller, A. ; Molnár, A. (2021): Az egészségünket meghatározó tényezők bemutatása egy lehetséges egészségmodell segítségével. *Gradus 8* : 1 pp. 90-102. , 13 p.
- Barna L., Balogh L. (2020): A tánc és a kognitív képességek kapcsolatának vizsgálata. tánc és demencia. *Stadium - Hungarian Journal of Sport Sciences*. Doi: [10.36439/SHJS/2020/1/5430](https://doi.org/10.36439/SHJS/2020/1/5430)
- Czeglédi, H. O. ; Lenténé, Puskás A. ; Müller, A. ; Bíró, M. (2020): Az úzás, mint az egészség megőrzésének és megtartásának módszere. *Különleges Bánásmód 6* : 2 pp. 35-47. , 13 p.
- Dafna, M., Anne, G., Ranmalee, E., Barbara, J., Jade, M., and Anstey, K. J. (2016). Cognitive benefits of social



- dancing and walking in old age: the dancing mind randomized controlled trial. *Front. Aging Neuroence* 8:26. doi: [10.3389/fnagi.2016.00026](https://doi.org/10.3389/fnagi.2016.00026).
- Felfe, C., Lechner, M. and Steinmayr, A. (2016) "Sports and child development." *PLoS one* 11.5 (2016): e0151729.
- Geiser, E., Ziegler, E., Jancke, L., and Meyer, M. (2009). Early electrophysiological correlates of meter and rhythm processing in music perception. *Cortex* 45, 93–102. doi: [10.1016/j.cortex.2007.09.010](https://doi.org/10.1016/j.cortex.2007.09.010).
- Gordon, R. L., Shivers, C. M., Wieland, E. A., Kotz, S. A., Yoder, P. J., and Devin Mcauley, J. (2015): Musical rhythm discrimination explains individual differences in grammar skills in children. *Dev. Sci.* 18, 635–644. doi: [10.1111/desc.12230](https://doi.org/10.1111/desc.12230)
- Hillman, C., Erickson, K., and Kramer, A. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nat. Rev. Neurosci.* 9, 58–65. doi: [10.1038/nrn2298](https://doi.org/10.1038/nrn2298).
- Kinczel, A. ; Maklári, G. ; Müller, A.: Recreational Activities and Motivation Among Young People. *Geosport for society* 12 : 1 pp. 53-65. , 13 p. (2020)
- Kórik, V.; Kinczel, A. ; Pálkás, R.; Molnár, A.; Müller, A. (2022): Leisure opportunities for families with small children that make the preschool admission period easier and promote the love of preschool life, *Gradus* 9 : 2 Paper: 2022.2.ART.004 , 6 p.
- Kosmat, H., and Vranic, A. (2017). The efficacy of a dance intervention as cognitive training for the old-old. *J. Aging Phys. Act.* 25, 32–40. doi: [10.1123/japa.2015-0264](https://doi.org/10.1123/japa.2015-0264).
- Kotz, S. A., and Gunter, T. C. (2015). Can rhythmic auditory cuing remediate language-related deficits in parkinson's disease?: rhythmic auditory cuing and language. *Ann. N. Y. Acad. Sci.* 1337, 62–68. doi: [10.1111/nyas.12657](https://doi.org/10.1111/nyas.12657)
- Lakes, K. D., Sharp, K., Grant-Beuttler, M., Neville, R., and Radom-Aizik, S. (2019). A six week therapeutic ballet intervention improved gait and inhibitory control in children with cerebral palsy—a pilot study. *Front. Public Health* 7:137. doi: [10.3389/fpubh.2019.00137](https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00137)
- Laoues-Czibalmos, N. ; Bácsné, Bába É. ; Szerdahelyi, Z. ; Müller, A. (2019): Sportmotivációs tényezők vizsgálata a 8-18 éves fogyatékossgal élő korosztály körében. *Acta carolus robertus* 9 : 1 pp. 121-132. , 12 p. (2019)
- Laoues-Czibalmos, N. ; Pogácsás, G. ; Müller, A. (2020b): A család szerepe az egészséges életmód elemeinek kialakításában egy hátrányos helyzetűeket vizsgáló kutatás tükrében. In: Vargáné, Nagy A. (szerk.) *Családi nevelés : Generációk közötti konfliktusok és megoldási stratégiák*. Budapest, Magyarország : Forstag Nonprofit Közhasznú Kft. (2020) 137 p. pp. 81-96. , 16 p.

- Laoues-Czibalmos, N., Konyári, A. M., Bíró, M., & Müller, A. (2020a): Korai intervenció egy kutatás tükrében. *Különleges Bánásmód- Interdiszciplináris folyóirat*, 6(3), 17-32.
- Malm, C., Jakobsson, J., and Isaksson A. "Physical activity and sports—real health benefits: a review with insight into the public health of Sweden." *Sports* 7.5 (2019): 127.
- Mező Ferenc, Mező Katalin és Mező Kristóf Szíriusz (2020a): *S.M.ART művészeti mérőeszköz. S.M.ART-T: táncművészeti foglalkozásokba integrálható vizsgálatok*. Magyar Képzőművészeti Egyetem, Budapest.
- Mező Ferenc, Mező Katalin és Mező Kristóf Szíriusz (2020b): *S.M.ART-T: kézikönyv*. Magyar Képzőművészeti Egyetem, Budapest.
- Molnár, A. ; Müller, A. (2020) : The Effect of Workplace Incentives with Regards to the Well-Being of the Employees. *Geosport for society* 13 : 2 pp. 108-122. , 15 p.
- Molnár, A. ; Müller, A. (2021): A béren kívüli juttatások hatása a lakosság egészséges életmódra való ösztönzésében. *Acta carolus robertus* 11 : 2 pp. 91-104. , 14 p.
- Müller, A. ; Bácsné, Bába É. (2018): Az egészséges életmód és a sport kapcsolata. Létavértes, Magyarország : Létavértes SC '97 Egyesület (2018) , 96 p.
- Müller, A. ; Kerekes, F. ; Szabó, K. ; Molnár, A. ; Molnár, Zs. ; Móri, K. ; Hónyi, D. ; Maklári, G. ; Laoues-Czibalmos, N. (2020b): Edzőterembe járók sportolási szokásai és edzőterem választást befolyásoló tényezők alakulása egy kutatás tükrében. In: Balogh, L. (szerk.) *Trendek a versenysport és a szabadidősport területéről*. Debrecen, Magyarország : Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet (2020) 259 p. pp. 193-205. , 13 p.
- Müller, A. ; Lengyel, A. ; Koroknay, Zs. ; Molnár, A. (2019): Népszerű fitness mozgásformák. In: Bácsné, Bába É.; Müller, A. (szerk.) "Mozgással az egészségért" A fizikai aktivitás jelentősége a jövő munkavállalóinak egészségmegőrzésében : *Nemzetközi Konferencia és Workshop: Válogatott tanulmánykötet = "Movement for health" The importance of physical activity in health protection of future workers: International Conference and Workshop: Proceedings from the International Conference and Workshop*. Debrecen, Magyarország, Debreceni Egyetem (2019) 215 p. pp. 106-112. , 7 p.
- Müller, A. ; Rác, I. (2011): Aerobic és fitness irányzatok. Budapest, Magyarország, Pécs, Magyarország : Dialóg Campus Kiadó (2011) , 277 p.
- Müller, A., Bíró, M., Boda, E., & Herpainé Lakó, J. (2017). Az óvodások testtömegének és sportolási szokásainak összefüggései egy egri kutatás tükrében. *Az Eszterházy Károly*

- Egyetem tudományos közleményei (Új sorozat 44. köt.). Vizsgálatok a sporttudomány és a társadalomtudomány területén= Acta Academiae Agriensis. Sectio Sport*, 191-203.
- Müller, A., Laoues-Czibalmos, N., Szerdahelyi, Z., Boda, E., & Mező, K. (2021). A gyógypedagógiai mozgásfejlesztés szerepe és módszertani aspektusai. *Különleges Bánásmód-Interdiszciplináris folyóirat*, 7(3), 101-112.
- Müller, A.; Bendíková E.; Herpainé Lakó, J.; Bácsné Bába, É.; Łubkowska, W.; Mroczek, B. (2019): Survey of regular physical activity and socioeconomic status in Hungarian preschool children. *Family medicine and primary care review* 21 : 3 pp. 237-242.
- Nagy, Zs., Müller, A., Simon Ugron, Á., Zidek, P., & András, Á. (2016). A testnevelésórán alkalmazott pulzusz mérés szerepe a tanulók differenciált oktatásában. *Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei (Új sorozat 43. köt.). Vizsgálatok a sporttudomány területén. Különszám a 2016-os olimpiarendezés évének ajánlva= Acta Academiae Agriensis. Sectio Sport*, 161-177.
- Nagy, Zs.; Müller, A. (2016): The role of the pulse measurement in the students' differentiated education applied in PE. In: Bendíková, E.; Mičko, E. (Eds) Physical Activity, Health and Prevention : *International Scientific Conference: Conference Textbook of Invited Lectures. B. Bystrica, Szlovákia : M. Bel University Faculty of Arts, Department of Physical Education and Sports* (2016) 106 p. pp. 5-14. , 10 p.
- Pálinkás, R. ; Kinczel, A. ; Váczi, P. ; Molnár, A. ; Müller, A. (2022): Recreational activities among students aged 14-18 *Geosport for society* 16 : 1 pp. 1-11. , 11 p.
- Puckering, E., D'Souza, A., and Wiseheart, M. (2014). Improving task switching performance in children through music and dance training. *Can. J. Exp. Psychol.* 68, 275–276.
- Schwartz, M., and Kotz, S. A. (2013). A dual-pathway neural architecture for specific temporal prediction. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 37, 2587–2596. doi: [10.1016/j.neubiorev.2013.08.005](https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.08.005)
- Simon, I. Á. ; Kajtár, G. ; Herpainé, Lakó J. ; Müller, A. (2018): A fizikai aktivitás és a mentális egészség jelentősége a 60 év fölötti korosztály életében. *Képzés és gyakorlat: Training and practice* 16 : 1 pp. 25-36. , 12 p.
- Sylvain, M., Carlos, M., Andreia, S., Manuela, S., Luís Castro, S., and Mireille, B. (2009). Musical training influences linguistic abilities in 8-year-old children: more evidence for brain plasticity. *Cereb. Cortex* 19, 712–723. doi: [10.1093/cercor/bhn120](https://doi.org/10.1093/cercor/bhn120).
- Szabó, K. ; Kinczel, A. ; Molnár, A.; Müller, A. (2021): A táplálkozás és testmozgás kiemelkedő szerepe az egészséges életmódban,

*Táplálkozásmarketing* 8 : 2 pp. 49-60. ,  
12 p.

Tierney, A., and Kraus, N. (2013). Music training for the development of reading skills. *Prog. Brain Res.* 207, 209–241. doi: [10.1016/b978-0-444-63327-9.00008-4](https://doi.org/10.1016/b978-0-444-63327-9.00008-4)