

V. Leisure Tudományos Konferencia

Absztrakt kötet



KÁROLI GÁSPÁR
REFORMÁTUS EGYETEM



KERT
KÖZÉP-KELET-EURÓPAI
REKREÁCIÓS TÁRSASÁG

Felelős kiadó:
Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság

Szerkesztők:
Dr. habil. Fritz Péter
Dr. Lőkös Dániel

Tördelő:
Lőkösne Kunszt Aliz Olga

Borítóterv:
Deli-Nagy Tünde

ISBN 978-615-02-1755-0

TARTALOMJEGYZÉK

| | |
|--|------------------|
| <u>GERONTOLÓGIA.....</u> | <u>4</u> |
| Idősaktivitás a Mozdulj Város! programokban: | |
| Nyíregyháza, Debrecen..... | 4 |
| Mozgás, öröm, agytorna..... | 6 |
| 3, 1, 2 meridián torna időskorban..... | 7 |
| <u>SZELLEMI REKREÁCIÓ.....</u> | <u>9</u> |
| Miért menő újra az analóg zenehallgatás?..... | 9 |
| Múzeumi terek és élmények korszerű aspektusai..... | 13 |
| zene, színház, tánc – kognitív és érzelmi kikapcsolódás..... | 14 |
| <u>EGÉSZSÉGTURIZMUS.....</u> | <u>18</u> |
| Egészséges életmód és turizmustrendek – hatékony desztinációmenedzsment..... | 18 |
| Maszkon innen és a maszkon túl – a COVID utáni mindennapok megélése a szülők szemüvegén keresztül..... | 19 |
| Az alvásminőség fontossága a turizmusban – innovációk a szálláshelyeken..... | 21 |
| <u>REKREÁCIÓS EDZÉS.....</u> | <u>22</u> |
| A rekreációs céllal végzett úszómozgás hatása a gerinc sagittális irányú görbületeire.... | 22 |
| A felugrás eredményességét befolyásoló ízületi funkciók vizsgálata röplabda játékosok körében..... | 24 |
| Sportsérülések speciális rehabilitációja stabilométerrel..... | 26 |
| <u>EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ÉS TÁPLÁLKOZÁS.....</u> | <u>28</u> |
| Gyógynövények szerepe a táplálkozásban és a sporttáplálkozásban..... | 28 |
| Effects of a Dietary Supplement Containing Collagen - L-Arginine - Hyaluronic Acid on General Health in Elderly Patients with Musculoskeletal Complaints..... | 29 |
| A testmozgás lelki táplálék?..... | 31 |
| <u>TEHETSÉGGONDOZÁS.....</u> | <u>32</u> |
| A pte-n tanuló jordániai és magyar hallgatók életprofiljának összehasonlítása, különös tekintettel a fizikai aktivitásra..... | 32 |
| MI help ME! Edzéstervezés Mesterséges INtelligenciával..... | 34 |
| A küzdősport szerepe és hatása a rendvédelemben..... | 36 |

POSZTER.....37

| | |
|--|----|
| Az egészség kerekai: a kerékpározás és a mentális egészség összefüggései..... | 37 |
| Az időskori tánc rekreációs értéke és hatása az életminőségre – néptánc..... | 40 |
| Érzelmek a lovassportban. - Motivációk és hangulati állapotok elemzése..... | 41 |
| Régiós felsőoktatási intézmények által kínált sportszolgáltatások és azok intézményválasztásra gyakorolt hatásainak vizsgálata..... | 42 |
| Rekreációs balett táncosok sportmotivációs vizsgálata..... | 43 |
| A komplex egészségfejlesztés eszközei időskorban, avagy a LifeStyle Medicina gerontológiai vonatkozásai..... | 44 |
| Lovaglás és zene – A zene milyen érzelmeket vált ki a lovasokból lovaglás közben..... | 48 |
| A testnevelés és sport, mint a nevelés egyik leghatékonyabb eszköze. Vizsgálat az Aszódi fiúnevelő intézetben..... | 49 |
| A tanulás – tanítás nemzetközi trendjeinek jelenléte a hazai felsőoktatásban a külső minőségbiztosítás aspektusából..... | 51 |
| Prevenció és tudatosság a sérülések megelőzése érdekében..... | 52 |
| A koherencia érzés mérése az egészségmagatartás és sportolás függvényében..... | 55 |

ÉLETMÓD PROGRAMOK.....56

| | |
|---|----|
| Aktív Életmód Kutatás 2023-2024..... | 56 |
| A Monspart Sarolta Aktív Életmód Stratégia szakmai koncepciója..... | 57 |
| Mozgás Receptre program tapasztalatai..... | 58 |

GERONTOLÓGIA

IDŐSAKTIVITÁS A MOZDULJ VÁROS! PROGRAMOKBAN: NYÍREGYHÁZA, DEBRECEN

Dr. Bene Ágnes

Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar
bene.agnes@etk.unideb.hu ORCID: [0000-0003-2275-7090](https://orcid.org/0000-0003-2275-7090)

A városi egészségtervekhez kapcsolódva a „gondoskodó város” szemléleti keretben indítanak Mozdulj város!¹ programokat az utóbbi években a magyar települések (például Dunakeszi, Szentendre, Nyíregyháza, Debrecen). A szlogen mellett az egyik közös elem ezekben a kezdeményezésekben, hogy a település önkormányzata az együttműködések egyik résztvevője. A programokat a lakosság ingyenesen látogathatja.

2013. novemberében indult a Mozdulj Nyíregyháza! heti 12 ingyenes, bárki számára nyitott programmal. A kínálat folyamatosan bővül és újabb helyszínek kapcsolódnak be. Mára már a város minden körzetében elérhető valamilyen foglalkozás. A kezdetektől szerepel a programban a gerinctorna, zumba, jóga, később továbbiak csatlakoztak, mint a tenisz, korcsolya, úszás, box, Szenior örömtánc.

A 2020-as évben alkalmazkodtak a koronavírus-járvány okozta kihívásokhoz, a foglalkozások átmenetileg a tornatermekből az online térbe kerültek át.

A 2024-es mozgásrend már a város 24 különböző pontján, több mint 28 féle mozgásformával, összesen heti 43 foglalkozás keretében nyújt sportolási lehetőséget a korosztálytól független foglalkozások mellett, a gyermekek számára szervezett Mozdujka programokkal és a délelőtti senior foglalkozásokkal a hét minden napján.

A később elindult de annál dinamikusabban bővülő Mozdulj, Debrecen! – Mozdulj magadért! Mozdulj az egészségedért! programot 2021 októberében indította Debrecen Megyei Jogú Város Önkormányzata, a Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kara (akkor Népegészségügyi Kar), a Debreceni Alapellátási és Egészségfejlesztési Intézet, valamint a Debreceni Sportcentrum. Eddig összesen 3 ezer programot szerveztek, melyeken több mint 55 ezren vettek részt a legutóbbi 2024 márciusi összesítés szerint.

¹A program különbözik a Mozdulj! Város - Ima és segítő csoportoktól.

A Mozdulj Debrecen Szent Anna utcai Egészségfejlesztési Központjának 2023 szeptemberi átadásával olyan egészségfejlesztési központtal bővült a program, amely a mozgalom központjaként, az egészségtudatosság közösségi tereként funkcionál jelenleg. A sport foglalkozásokon túl prevenciós előadások, betegség-educáció mellett szűrővizsgálatok, és például egyéni dietetikai tanácsadás is elérhető ezen a helyszínen.

Kifejezetten idősek számára elindított programelemek például mindkét városban a Szenior Örömtánc, Debrecenben a Szívbarát séta, vagy Nyíregyházán a Csontritulás mozgásprogram. Ezeket az idősek időbeosztásának megfelelő délelőtti órákban szervezik jól megközelíthető helyszíneken.

Az idősek számára ezek a programok többszörös haszonnal kecsegtetnek:

A fizikai aktivitás pozitívan hat az egészségre, a fizikai paraméterekre és a kedélyállapotra egyaránt, fokozza a szubjektív jóllétet, hozzájárul az étellel való elégedettség növeléséhez.

Támogatja a pozitív/aktív/sikeres idősödést. Fizikai aktivitást nyújtanak; többnyire szellemi aktivitást is jelentenek (pl. koreográfia megjegyzése, előadás hallgatása a séta közben); közösségben zajlanak, ami a társas támasz elérését fokozza. Pénztárcabarát- a programok ingyenesek, esetenként apróbb ajándékokat kapnak.

Segít az idő hasznos eltöltésében. A rendszeres programok az idő struktúrázásában is hasznosak.

Hasznosság érzés növekszik. Az oktatók, segítők között idős személyek, idős önkéntesek a munkával, felelősséggel fontosnak érezhetik magukat.

A programok népszerűsítésében „nagyköveti” szerepet kapnak néhányan, ami növeli az önbizalmukat, büszkeségüket, presztizsüket, új lehetőségek nyílnak meg előttük (utazás, élmények, kapcsolatok).

Javul az informáltságuk, a tájékozottságuk. Az önkormányzat, a kapcsolódó szervezetek célzottan tudnak a résztvevőkkel kommunikálni, ami lehetővé teszi a gyors és széleskörű információáramlást.

A szervezők kifejezetten törekednek jó gyakorlataik továbbadására, így számíthatunk rá, hogy egyre több hazai településen lesz a helyi egészségtervnek ilyen gyakorlati pillére is.

A Mozdulj Nyíregyháza! program honlapja elérhető: <https://mozduljnyiregyhaza.hu/>

A Mozdulj, Debrecen! program a program facebook oldala: <https://www.facebook.com/groups/353361783231980>

Mozdulj Debrecen Szent Anna utcai Egészségfejlesztési Központjának oldala: <https://www.facebook.com/mozdulj.debrecen.szent.anna.utcai.egeszs>

MOZGÁS, ÖRÖM, AGYTORNA

A tánc szerepe az életminőség megőrzésében

Dr. Virágos Márta

Debreceni Egyetem Informatikai Kar

viragos.marta@inf.unideb.hu ORCID: [0000-0003-0837](https://orcid.org/0000-0003-0837)

„A fiatalság mércéje nem az életkor, hanem a szellem és a lélek állapota: az akarat-és képzelőerő, az érzelmek, a jókedv és a kalandvágy győzelme a közönyön...” (Albert Schweitzer)

Számos tanulmány készült a tánc időskorban kifejtett pozitív fiziológiai, fizikai, mentális és lelki hatásáról. Tánc során és következtében olyan folyamatok játszódnak le testünkben, mint bármilyen más kardió edzésforma végzésekor, így erősíti a szívet és a keringési rendszert. Mivel a tánc nem egy monoton mozgásforma, így szinte minden izomcsoportot igénybe vesz, fejlesztve ezzel az egyensúlyt és az erőnlétet. Egy 21 éven át tartó kutatás bebizonyította, hogy a tánc az egyetlen olyan fizikai aktivitás, amely bizonyítottan képes akadályozni a kognitív funkciók csökkenését, a demencia kialakulását (76 százalékkal csökkenti az esélyt). A tánc és annak „alkalmazása” mára nagyban átalakult, kialakulásához képest: ma már az egészségmegőrzés és gyógyítás nagyon sok területén alkalmazzák. Az időskori mentális és fizikai jóllét támogatására fejlesztették ki Németországban a Szenior örömtánc módszert, amely nagyon gyorsan meghódította a világot és Magyarországon a „Mozgás, Öröm, Agytorna” jelzőkkel társult.

A Szenior örömtánc legfontosabb pozitív elemei:

az új tánclépések megtanulása elősegíti az idegpályák „olajozását”

az alaplépések kíméletesek az izmok, ízületek számára

fejleszti a koncentrációképeséget

összehangolja a két agyféltekét

javítja a memóriát, az egyensúlyérzéklet és a koordinációt

beindítja az öngyógyító folyamatokat

a zenei memória segítségével régi emlékek hívhatók elő

Debrecen városa két évvel ezelőtt indította el a „Mozdulj Debrecen” programot, melynek célja az, hogy minél több debreceni lakost vegyen rá a rendszeres mozgásra. A Debrecen kártyával rendelkező lakosok ingyenesen vehetnek részt számos mozgásformán: tematikus séta, gerinctorna, jóga, zumba és szenior örömtánc. A szenior örömtánc foglalkozások hetente kétszer (90 perces időtartamban) állnak rendelkezésre a több mint 140 táncolásra vágyó fő számára.

A Szenior Örömtánc Magyarország honlapja elérhető: <https://www.szeniortanc.hu/>

3, 1, 2 MERIDIÁN TORNA IDŐSKORBAN

Kiss Erzsébet

testnevelő, sport nagykövet
kerzsi447@gmail.com

Az otthoni fizikai aktivitás fokozására még a COVID időszakban fogalmazta meg a WHO a 18 év felettiek számára ajánlásait. Ezek:

- Minden felnőttnek legalább 150 percnyi közepes intenzitású fizikai tevékenységet kell végeznie a héten, vagy legalább 75 percnyi erőteljes intenzitású fizikai tevékenységet a héten.
- A további egészségügyi előnyök érdekében a felnőtteknek növelniük kell közepes intenzitású fizikai aktivitásukat heti 300 percre vagy ezzel egyenértékűre.
- Az izom-csontrendszer egészségének fejlesztése és megőrzése érdekében a főbb izomcsoportokat érintő izomerősítő tevékenységeket heti 2 vagy több napon kell végezni.
- Ezenkívül a mozgásszegény idős felnőtteknek heti 3 vagy több napon kell fizikai tevékenységet végezniük az egyensúly javítása és az esések megelőzése érdekében (1).

Ezeknek az ajánlásoknak nyomán kap egyre nagyobb figyelmet a módszer, amelyet Zhu Zong Xiang professzor vezetett be, aki ezt a speciális gyakorlatot az egészség megőrzése és a hosszú, minőségi élet biztosítása érdekében fejlesztette ki. A 3 1 2 Meridian gyakorlat egy kínai fizikai gyakorlat, amelyben „3” három akupont (Hegu-Vasbél 4; Nei guan-Pericardium 6 és Zu San Li-Stomach 36) masszázst jelenti. Az „1” a hasi légzést jelenti a hasi régióban futó meridiánok masszírozására, a „2” pedig a kétlábú guggolást jelenti. Zhu professzor 1985-ben látogatott Magyarországra. Dr. Eőry Ajándokkal együttműködve megkezdte ennek a preventív gyakorlatnak a kétoldalú kínai-magyar oktatását, amely ma már elterjedt és népszerű, különösen az idősek körében (2).

A 312 meridián tornát tehát dr Eőry Ajándok professzor honosította meg Magyarországon. Ajándok oktatókat képzett, és mára már több százan tanítják országszerte ingyenesen a tornát, köztük jómagam.

Számomra a leghitelesebb referenciát a saját vezetésű csoportom nyújtotta, akik visszaigazolták a módszerbe vetett bizalmat. A csoport tagjai a Debrecenben 2000-ben Kortalanul Fitten elnevezésű gyaloglóknak indított oktatáshoz kapcsolódtak. Az év minden napján fél héttől sétáló gyaloglók elsajátítva a mintegy 20 percet igénybe vevő mozgást, fokozatosan kezdték érezni a szervezetükben jelentkező áldásos hatásokat.

A résztvevők olyan hatásokról számoltak be, ami javította a közérzetüket, az erőnlétüket és növelte az általános jóllétüket.

Néhányuknak harmonizált a vérnyomásuk, mások le tudtak mondani a hashajtó szedéséről, általánosságban javult a vércukorszintjük, és olyan közösségre találtak, ahol kibeszélhetik örömeiket, bánatukat, könnyebben dolgozzák fel veszteségeiket, javult a hangulatuk.

Ez a pozitív tapasztalat rám is nagy hatással bírt, ekkor határoztam el, hogy a sport misszionáriusként járom az országot könyveimmel és további mozgás gyakorlatok népszerűsítésével, mint a nordic walking, szenior örömtánc, egyensúly tréning...

Három-egy-kettő Ne hagyd el magad! Vedd kezébe saját sorsodat. Életed így meghosszabbítod, energiád így fokozható. Rajta hát! Rajta hát! Szeretettel add tovább ezt a nagy csodát!

Online segítség:

Mozgáspercek Erzsikével! elérhető:

<https://www.facebook.com/MozgaselmenySzenioroknak/posts/pfbid02VpoqX7NpvQ2gnC4BHsDx73JmWfK8Ha43RnDezV68R1QxDkPtTumRLr4NjJBz5mNgl>

SZELLEMI REKREÁCIÓ

MIÉRT MENŐ ÚJRA AZ ANALÓG ZENEHALLGATÁS?

Tánczos Zoltán¹, Dr. Magyar Márton²

¹ Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Rekreáció Tanszék, Budapest, Eötvös Loránd Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest tanczos.zoltan@tf.hu

² Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest magyar.marton@ppk.elte.hu

Bevezetés: A 2010-es évektől napjainkig egy különös otthoni zenehallgatási mánia bontakozott ki világszerte és hazánkban egyaránt. A digitális (CD, SACD, DVD-A, BD) hanghordozók és streaming online audio tartalmak (Spotify, Tidal, Apple Music) mellett, gyakorlatilag azzal egyidőben újra népszerűvé váltak egyre szélesebb körökben a már-már elfeledett analóg zenehallgatás és a zenelejátszó technikai eszközök. Előbb a bakelithanglemezek (vinyl), majd a magnókazetta (MC) lejátszására alkalmas bakelitlemezjátszók és kazettás deckek jelentek meg az otthoni zenehallgatók polcain. A boltokban újra kaphatóak lettek az analóg fizikai hanghordozók, valamint ugyancsak elérhetővé váltak az analóg lejátszóeszközök széles választéka is, visszarepítve minket az 1980-as, 1990-es évekbe. Magyarországon az utóbbi 5 évben töretlenül igen magas a vinyl lemezek éves eladási száma: a MAHASZ adatai alapján átlagosan 200.000 db-ra tehető.

Módszerek: Kutatásunkban (ELTE PPK KEB: 2024/331.) arra kerestük a választ, hogy miért lehet élvezetesebb az analóg zenehallgatás? Illetve mi lehet a titka a lassan két évtizedes reneszánszának? Önkéntes online anonim kérdőívvel kerestük a válaszokat a hazai hanglemezboltok kereskedőit, hanglemezbörzék résztvevőit és analóg lejátszóeszközöket értékesítő Hi-Fi boltok munkatársait megkérdezve ötfokú Likert skálán, illetve a kifejtős kérdésekből igyekeztünk választ kapni erre a különös tendenciának az okaira és mélyebb összetevőire, az otthoni zenehallgatás rekreációs hatásaira.

Eredmények: A kérdőív kitöltői között két nagy csoport rajzolódik ki. Az első csoport az analóg hangzást sokkal részletgazdagabbnak, az emberi fiziológia révén valóban természetesnek, szubjektív tekintetben szebbnek érzékeli a modern, letisztult digitális forrású zenék mintavételezési frekvenciájából adódó tiszta, de művi hangzásához képest. Mindezt annak tudatában állítják, hogy az analóg rendszereknek vannak nyilvánvaló technikai korlátjai a korszerű digitális eszközökhöz képest. A másik csoport szerint más az értéke annak, ami kézzel fogható, ami fizikálisan is birtokolható. Sokkal inkább érzi a tulajdonos, hogy az ő tulajdonában van maga a zene, bármikor lejátszhatja azt, megfogható a zenei tartalom. Az analóg hangrendszer egy olyan élményt nyújt, ami fizikailag több és működésében is más. Ilyen például, hogy a kazetta beletekerhető, ami hallható is, mivel a kazetta pörög; a lemezjátszóban pedig a lemez láthatóan forog, a tű leérkezik a

lemezbarázdára, az esztétikus kialakítású lemezjátszó vagy kazettás deck, amely a szoba díszé is egyúttal eme szubkultúra számára, amivel el lehet büszkélkedni más, hasonló érdeklődésű felhasználótársnak. Akik évtizedekkel ezelőtt is használtak ilyen típusú hangrendszereket, számukra a nosztalgia is megjelenik pozitív érzelmi hatásként.

Következtetések: A kutatás különös eredményeket hozott, mely megvilágítja azt, hogy az ún. audiofeel Hi-Fi hallgatók nagy előszeretettel fordulnak az analóg zenei tartalmak lejátszása irányába is. Ezt az igényt elégíti ki, hogy egyre több mai előadó újból kiadja lemezeit kézzel fogható formában is, azaz vinyl lemez vagy akár magnókazetta formában is, a manapság népszerű streaming platformokon túl. A nagy hazai médialáncolatok (Media Markt), a másodlagos piacot képező börzék (ELTE LemezPiac © Budapesti LemezBörze) és lemezboltok (Lemezkuckó) szintén erre az igényre adnak választ széles választékkal. A társadalomnak van tehát egy olyan egyre népesebb szegmense, akik szívesen hallgatnak újra analóg tartalmakat, amely különleges élvezetet nyújt a szellemi rekreációjuk szempontjából.

Kulcsszavak: analóg zenehallgatás, bakelitlemez, magnókazetta

WHY IS ANALOGUE MUSIC LISTENING COOL AGAIN?

Introduction

From the 2010s to the present day, a strange mania for listening to music at home has unfolded both worldwide and in Hungary. Alongside digital (CD, SACD, DVD-A, BD) audio carriers and streaming online audio content (Spotify, Tidal, Apple Music), practically at the same time, almost forgotten analogue music listening and music playback technical devices became popular again in wider circles. First vinyl record players, then cassette (MC) decks and tape recorders appeared on shelves of home music listeners. Analogue physical audio carriers became available in stores again, and a wide selection of analogue playback devices also became available, taking us back to the 1980s-1990s. In Hungary, the annual sales of vinyl records have remained very high over the last 5 years, averaging 200,000 units, based on the data of MAHASZ (Hungarian Recording Industry Association).

Methods

In our research (ELTE FEP REC: 2024/331.), we set out to answer the question: why analogue music listening can be more enjoyable? Also, what could be the secret behind its renaissance over the last two decades?

Using a voluntary online anonymous questionnaire, we sought answers on a five-point Likert scale by asking retailers of domestic record stores, participants of record fairs and staff of Hi-Fi stores, and from the explanatory questions we tried to get answers to the reasons and deeper components of this strange trend, the recreational effects of listening to music at home.

Results

Two larger groups emerge among the respondents. The first group perceives analogue sound as more detailed, truly natural due to human physiology, and subjectively more beautiful compared to the clear but artificial sound of modern, pure digital source music. This is stated in the knowledge that analogue systems have obvious technical limitations compared to modern digital devices. According to the other group, what can be touched, what can be physically held, has a different value. Much more, the owner feels that he/she owns the music itself, that can be played at any time, that the musical content can be grasped. An analogue sound system provides an experience that is more physically and functionally different. For example, the cassette can be wound back, which can be heard as the cassette spins, the disc in the turntable spins visibly, the needle reaches the record groove, the aesthetically designed record player or cassette deck, which is also the decoration of the room for this subculture, which can be boasted to other users with similar interests. For those who used this type of sound system decades ago, nostalgia also appears as a positive emotional effect.

Conclusions

The research has yielded curious results, which shed light on the fact that the so-called audiofeel Hi-Fi listeners also like to play analogue music content. This demand is met by the fact that more and more artists today are re-releasing their albums in a tangible format, i.e. vinyl records or even cassettes, in addition to the popular streaming platforms. The large domestic media chains (Media Markt), the secondary market exchanges (ELTE LemezPiac ☉ Budapesti LemezBörze) and record stores (Lemezkuckó) also respond to this need with their wide selection. There is therefore an increasingly populous segment of society who are keen to listen to analogue content again, which provides a special pleasure for their intellectual recreation.

Keywords: analogue listening, vinyl records, cassette

MÚZEUMI TEREK ÉS ÉLMÉNYEK KORSZERŰ ASPEKTUSAI

Schultz Éva

Budapesti Gazdasági Egyetem Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Kar, Turizmus Tanszék

Schultz.Eva@uni-bge.hu

A múzeumok a klasszikus kultúraőrző és -közvetítő intézmények és egyben kulturális vonzerők is. Gyakran történeti épületben található „lieu de memoire”-ok, azaz a Nora-i értemben vett emlékezeti helyek (1989), melyek, mint a képzelet és a rítusok helyszínei, a történetiesedés folyamata révén önmaguk referenciáivá válnak (Nora, 1989). Bő fél évszázada kezdődött az új muzeológiaiént ismert paradigmaváltó folyamat, ami nagyban hozzájárult az intézménytípus közelmúltban történő újradefiniálásához; eszerint napjaink múzeuma nyitott, integratív, közösségi tér (ICOM, 2022). Jelen tanulmány célja a múzeumi térértelmezés lehetőségeinek a feltárása egyrészt elméleti síkon, a társadalmi tértermelési modellek viszonylatában, másrészt a térértelmezés látogatóra gyakorolt hatásának a vizsgálata Lefebvre (1974) és Soja (1980) tétrialektika-elmélete, mint koncepcionális keret alapján, empirikus kutatással, két budapesti múzeum példáján.

A primer kutatás tervezett módszere első lépésben a helyszíni megfigyelés és azt követően a fókuszcsoportos interjú. A helyszín célzott mintaválasztásának kritériuma a történelmi helyszín mellett a kiemelkedő látogatószám (Magyar Nemzeti Galéria), illetve látogatói elégedettség (Sziklakórház és Atombunker Múzeum; Tripadvisor, 2023). A látogatói fókuszcsoportos mintát a kutatásban részt vevő egyetemi hallgatók alkotják (BGE közösség szervezés és turizmus-vendéglátás alapszak, n=15 fő).

Az eredmények várhatóan releváns módon hozzájárulhatnak a múzeumi térértelmezés és a látogatói élmény összefüggéseire irányuló kutatási résterülethez. Gyakorlati hatásuk megnyilvánulhat a látogató-fókuszú múzeumi stratégiák ösztönzésében, a kvalitatív látogatókutatás által nyújtott értékben.

Kulcsszavak: múzeum, térértelmezés, kultúrafogyasztás, látogatógazdaság

ZENE, SZÍNHÁZ, TÁNC – KOGNITÍV ÉS ÉRZELMI KIKAPCSOLÓDÁS

Dr. Magyar Márton, Dr. habil. Gósi Zsuzsanna

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

magyar.marton@ppk.elte.hu, gosi.zsuzsanna@ppk.elte.hu

Bevezetés: A színházi előadások megtekintése, akár egyénileg, akár társas tevékenységként, a szellemi rekreáció egyik jelentős területe. Egyedi értéket képviselnek a táncszínházi előadások, amelyek kiemelt szereplője a Nemzeti Táncszínház Budapesten. Ennek és más budapesti színházak előadásait az ELTE budapesti rekreáció szakos hallgatói a Szellemi rekreáció kurzus keretében tekintik meg. A kutatás az ő vizsgálati mintájukon keresztül történik.

A zenés-táncos színházi előadások vizuális élményt, nyelvtanulási lehetőséget, emlékképek felidézését és színházi turizmusban való részvételt is generálhatnak (Magyar és Gósi, 2023).

Módszerek: A jelenlegi tanulmány és előadás a 2019-2023 közötti időszakot elemzi, és azt vizsgálja, milyen helye van a színháznak a Z-generációs rekreáció szakos hallgatók életében, milyen gyakorisággal látogatják az előadásokat, és milyen hatást gyakorol rájuk. A PANAS-kérdőív segítségével mértük fel az érzelmi hatásokat. A kutatás etikai engedéllyel rendelkezik (ELTE PPK KEB: 2019/339-1, 2019/339-2, 2019/339-3). A statisztikai elemzést MS Excel és SPSS 20.0 szoftver segítségével végeztük el.

Eredmények: A kérdőív kitöltői (N=258) körében felülreprezentáltak a nők (61%) és a budapesti jelenlegi lakhellyel rendelkezők (64%). A Z-generációs rekreáció szakos hallgatók 2 év alatt átlagosan $4,05 \pm 5,466$ alkalommal tekintettek meg színházi előadásokat, $1,47 \pm 1,066$ jegy vásárlásával. Szabadidő-eltöltési mintázatukban a színházi előadások megtekintése (92%) szinte egyforma arányban jelenik meg, mint a mozi- és filmvetítések (93%), ezeket követik a koncertek (79%).

Két nagyobb csoport rajzolódott ki: az első csoport tagjai zenéhez, tánchoz (és énekhez) kapcsolódó ($N_{zenés}=30$; $N_{tánc- és mozgás}=199$), a másik csoport tagjai pedig prózai előadásokat tekintett meg a kurzus keretében. Az első csoport 77%-a már középiskolás korában is járt színházban, jelenleg többségében a zenés színházi (60%) és a prózai (54%) műfajok érdeklik őket. Főként a klasszikus szórakozási (71%) és élményszerzési (62%) célból választják a színházi programlehetőségeket.

A kutatás eredményei szerint a színházi előadások megtekintése kis mértékben csökkentette a résztvevők körében mind a pozitív, mind a negatív PANAS-affekt értékeket (átlagosan $-0,9$, illetve $-0,3$). Összességében a kedélyállapot értékeik sem változtak jelentősen ($+0,1$). Jelentősebb eltérés a pozitív PANAS-affekt értékek csökkenése során a kortárstánc-előadások ($n=147$) hatására volt megfigyelhető ($-1,5$). Viszont figyelemre méltó, hogy a néptánc előadások megtekintése csökkenti a negatív PANAS-affekt értékeket ($-1,0$).

Következtetések: A kutatás érdekes eredményeket hozott, amely megvilágítja azt, hogy kevésbé elterjedt a vizsgált minta körében a színházlátogatás a jegy- és bérletvásárlás tekintetében. Habár a színházi előadások hatást gyakorolnak a Z-generációk rekreáció szakos egyetemisták érzelmeire, ez a hatás kisebb mértékű. A kortáránc-előadások az olyan pozitív PANAS-affekt értékek csökkenését eredményezik, mint az elhivatottság, éberség és figyelem; valamint növeli a zaklatottság, feldúltság mint negatív PANAS-affekt értéket. Emiatt érthető, hogy a tánc- és mozgásszínház kategóriájába tartozó műfajok nem a preferencia-listájuk élén állnak. Kivéve talán a néptánc-előadásokat, amelyek vidámabb hangulati légkört alakítanak ki több esetben.

Kulcsszavak: zene, táncelőadás, színház, szellemi rekreáció

Forrás:

Magyar, M., & Gösi, Zs. (2023). Zene, színház és élmények – avagy zenés színházi leisure. *Recreation*, 13(2). 10-15. <https://doi.org/10.21486/recreation.2023.13.2.2>

MUSIC, THEATRE, DANCE – COGNITIVE AND EMOTIONAL RELAXATION

Márton MAGYAR, Ph.D., & Zsuzsanna GÖSI, Ph.D. habil.

*ELTE Eötvös Loránd University, Budapest, Hungary, Faculty of Education and Psychology,
Institute of Health Promotion and Sport Sciences, Budapest, Hungary*
magyar.marton@ppk.elte.hu; gosi.zsuzsanna@ppk.elte.hu

Introduction

Watching theater performances in the form of an individual or social activity can be seen as an important area of mental/intellectual/spiritual recreation/leisure. Dance theater performances, such as the National Dance Theater in Budapest, hold special value. Recreation major students at ELTE Budapest attend performances of this and other Budapest theaters as part of their Spiritual Recreation course. This research is done through their study sample.

Music and dance theater can provide positive recreational effects, including visual stimulation, language learning, memory recall, and even theatre tourism (Magyar & Gösi, 2023).

Methods

The current study analyzes data from the period 2019–2023, examining how often Generation Z recreation students attend theater, why they do so, and the impact of different genres. The PANAS questionnaire was used to assess emotional effects, with data analyzed through MS Excel and SPSS 20.0. The research has an ethical license (ELTE PPK KEB: 2019/339-1, 2019/339-2, 2019/339-3).

Results

Among 258 respondents, women (61%) and Budapest residents (64%) were overrepresented. On average, Gen-Z recreation students attend $4.05 \pm 5,466$ performances within 2 years, purchasing $1.47 \pm 1,066$ tickets. Watching movies (93%) and theater performances (92%) were the most common leisure time activities, followed by concerts (79%).

Two larger groups could be identified: one attended music, dance (and singing) performances ($N_{\text{Musical}}=30$; $N_{\text{Dance and movement}}=199$), and the other group was the audience of prose performances. Most of the first group (77%) had attended theater already in high school, and currently they are mostly interested in musical theater (60%) and prose (54%). Theater programs are mainly chosen for classical entertainment (71%) and experience (62%) purposes.

Watching theater performances slightly decreased both the positive and negative affect values, though to a small extent (on average -0.9 and -0.3). Overall, their mood remained almost stable ($+0.1$). Attending contemporary dance stage productions ($n=147$; -1.5) led to a more significant difference in the reduction of positive affect, while folk dance performances reduced negative affect (-1.0).

Conclusions

This research yielded interesting results, which shed light on the fact that visiting theater is less common among the examined sample in terms of purchasing tickets and passes. Although theater performances have an effect on the emotions of Generation Z university students majoring recreation, this effect is small. As a result of watching contemporary dance performances, positive PANAS affect values (inspiration, alertness and attentiveness) decrease; and also increase annoyance and upset as negative PANAS affect. So, it is clear that genres belonging to the category of dance and movement theatre are not at the top of the examined people's preference list.

Keywords: music, dance performance, theatre, intellectual recreation

Literature:

Magyar, M., & Gősi, Zs. (2023). *Zene, színház és élmények – avagy zenés színházi leisure [Music, theater and experience – or music(al) theater leisure]*. *Recreation*, 13(2). 10-15.
<https://doi.org/10.21486/recreation.2023.13.2.2>

EGÉSZSÉGTURIZMUS

EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD ÉS TURIZMUSTRENDEK – HATÉKONY DESZTINÁCIÓMENEDZSMENT

Prof. Dr. Piskóti István

Miskolci Egyetem Gazdaságtudományi Kar
istvan.piskoti@uni-miskolc.hu

Összefoglalás: Az előadás az egészséges életmód, a turizmusfejlesztés, a településrendszer átalakulása révén egyre inkább felértékelődő kisvárosok példáján ad, a slow filozófiára épülően város és desztináció-fejlesztési inspirációkat, mivel a kisvárosok többsége a turizmusban keresi a település-versenyben az (újra)pozicionálási, márkáépítési lehetőségeket. A szerző a társadalmi-gazdasági, városfejlesztési, az életmód, a turisztikai és a (társadalmi) marketing trendeket, nemzetközi példákat vázoló rövid elemzés mellett egy konkrét kisvárosi kutatás és saját városvezetői tapasztalatai segítségével mutatja be a modern healthy lifestyle (MHL) modell által integrált, kínálat-, termék-, szolgáltatáscsomag fejlesztő kívánatos városmenedzsment, desztinációmarketing gyakorlati kereteit, az üzleti, a vállalkozási, a hálózatépítési lehetőségeket, s mindezek helyiek jólétére gyakorolt hatásait.

Kulcsszavak: életmód, turizmusfejlesztés, városmenedzsment, desztinációmarketing

MASZKON INNEN ÉS A MASZKON TÚL – A COVID UTÁNI MINDENNAPOK MEGÉLÉSE A SZÜLŐK SZEMÜVEGÉN KERESZTÜL

Herczeg Viktória, Jalekné Dr. Rózsavölgyi Katalin, Tömő Zsolt, Dr. Beke Szilvia

Gál Ferenc Egyetem Egészség- és Szociális Tudományi Kar
beke.szilvia@gfe.hu

Bevezetés: 2018. szeptember 1-jétől az 1997. évi XXXI. törvény értelmében, a Család- és Gyermekjóléti Központok az általános szolgáltatási feladatain túl biztosítja az óvodai és iskolai szociális segítő tevékenységet a nevelési és oktatási intézményekben. A szakemberek rendelkeznek azokkal az ismeretekkel, illetve képességekkel, készségekkel, amelyek lehetővé teszik számukra, hogy a gyermek fejlődését veszélyeztető problémákat korán felismerje, és azok elhárítása érdekében hatékony segítséget nyújtson. A COVID minden szakmát egy új, ismeretlen területre kényszerítette, ahol eddig nem tapasztalt problémák és azok megoldása várt a szakemberekre. A szakmákon kívül kétségtelenül leginkább a családokat érintette, annak minden tagját, beleértve a mindennapok gördülékenységéért küzdő szülőket.

Módszertan: A tanulmány célja, hogy rávilágítson a COVID utáni időszakot követő újbóli jelenléti oktatás során felszínre kerülő problémákra, melyek a gyermekeket és fiatalokat is érintették. A feltárás fókuszában a gyermekeiket nevelő szülők, és az általuk (szociális munkásként dolgozó kollégáknak) elmondott változások állnak, melyek az otthoni mindennapokat, életminőséget, életmódot, szabadidős tevékenységet befolyásolták. A kvalitatív módszertanon alapuló kutatás adatgyűjtése félig strukturált interjúk keretén belül valósult meg. Jelen esetben átlátható mennyiségű és kezelhető szöveg állt rendelkezésünkre, így a manuális kódolás mellett döntöttünk, így lehetővé vált, igaz lassabban, körülményesebben, de mélyebben a szövegek értelmezése. Ehhez Anselm Strauss és Juliet Corbin-féle Grounded Theory (GT) - hoz köthető, háromlépcsős kódolási technikát hívtuk segítségül.

Eredmények: Az eredmények értékelése még folyamatban van, de az adatfelvétel során már előzetesen megállapítható, hogy a COVID a legtöbb család életének több szegmensében is változást hozott, melyek a felmerülő problémák mennyiségét és mélységét tekintve erős lenyomatot hagytak a családok, azon belül is a szülők mentális és fizikai egészségén. A bizonytalan mindennapok és a bizonytalan holnap sokszor az alapvető szükségletek kielégítésére és a családi funkciók megtartására irányult.

Következtetések: Már az eredmények elsődleges feldolgozása során jól látható, hogy a COVID és az az utáni élet a kapcsolatokról, mentális és fizikai egészségről, anyagi biztonságról alkotott képet jelentős mértékben megváltoztatta. A szülőknek a mindennapi életük újratervezésén túl, a gyermekekkel kapcsolatos problémákkal is szembesülniük kellett, melyek lecsapódásának egyik lehetséges helyszíne a nevelési és oktatási intézmény, illetve más meghatározó közösségek.

Kulcsszavak: COVID, szülők, gyermekek/fiatalok, kapcsolatok, életmód, újratervezés

AZ ALVÁSMINŐSÉG FONTOSSÁGA A TURIZMUSBAN – INNOVÁCIÓK A SZÁLLÁSHELYEKEN

The importance of sleep quality in tourism - innovations in accommodation

Papp Adrienn, Juhász Annamária

Miskolci Egyetem Gazdaságtudományi Kar

adrienn.papp1@uni-miskolc.hu, ORCID: 0009-0004-0757-3909

annamaria.juhasz@uni-miskolc.hu, ORCID: 0000-0002-5777-8679

Összefoglaló: A turizmust áthatja az egészségtudatosság trendje. A fogyasztói igények megváltozása és a COVID újabb és újabb változtatásokat kívánnak meg a szektortól. Ma már innovációportfóliós korszakról beszélhetünk. Jelen tanulmány bemutat egy konkrét innovációt, amely az alvás minőséget tudja fokozni, és ezáltal a szálláshelyek versenyelőnyt tudnak realizálni belesimulva az egészségtudatosság egyre erősödő trendjébe. A tanulmányban orvosi alátámasztással kerül bemutatásra az SBT-MED iMirror applikáció és az alvászsegítő cseppek szolgáltatás.

Summary: Tourism is permeated by the trend of health awareness. Changes in consumer needs and COVID demand more and more changes from the sector. Today we can talk about an innovation portfolio era. The present study presents a specific innovation that can improve sleep quality, and thus hotels can realize a competitive advantage by adapting to the growing trend of health awareness. In the study, the SBT-MED iMirror application and the sleep aid drops service are presented with medical support.

Kulcsszavak: alvásminőség, alvászavar, melatonin, frekvencia, innováció

Keywords: sleep quality, sleep disorder, melatonin, frequency, innovation

REKREÁCIÓS EDZÉS

A REKREÁCIÓS CÉLLAL VÉGZETT ÚSZÓMOZGÁS HATÁSA A GERINC SAGITTÁLIS IRÁNYÚ GÖRBÜLETEIRE

Arany Dániel, Dr. Nagyvárad Katalin, Biróné Dr. Ilics Katalin

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet – Szombathely

arany.daniel@ppk.elte.hu

Bevezetés:

Az úszás sportágban a szárazföldi mozgásvégrehajtások közben tapasztalható törvényszerűségek – fizikai, biomechanikai hatások - nem érvényesülnek. A mozgás mentes a hirtelen erőbehatásoktól, ütődésektől, így az ízületek is kisebb terhelésnek vannak kitéve. Emiatt számos szakirodalom a „legegészségesebb” sportágként tartja számon. (Bíró, 2007).

Az úszómozgás végrehajtása során a sportolók egy sajátos testhelyzetben helyezkednek el a gazdaságos haladás érdekében. Ez a speciális pozíció, tartós aktivitásra kényszeríti a szárazföldi mozgások kivitelezése közben nem, vagy kevésbé intenzíven használt izomcsoportokat is. A mozgás során a hosszantartó, mérsékelt erő kifejtéssel járó munkavégzés dominál. A fent említettek miatt az úszás sportág kulcsszerepet játszik a mozgásszervi elváltozások – különösen a gerinc - prevenciójában és rehabilitációjában is. (Arany és mtsai, 2023) Mindezek mellett fokozódik az a társadalmi igény, mely szerint legyen ez az első sportág, amit a gyermek megtanul, majd élethosszig űz(het).

A kutatás célja:

Munkánkban a gerincet vizsgáló mérőeszközök által kapott eredményeket hasonlítjuk össze. Célunk bemutatni az úszóedzések az úszók gerincére gyakorolt hatásait. Az összehasonlítást Fabio és kutatótársai (2015) eredményei valamint saját vizsgálatunk alapján végeztük. Fabio és munkatársai 329 fő serdülőkorú gyermeket vizsgált. Low Back Pain (LBP) felmérése alkalmas kérdőívet, egy Bunnel scoliométert (frontális gerincgörbület meghatározására), valamint a kyphosis és lodrosis mérését szolgáló vizsgálatot (sagittális irányú gerincgörbület azonosítására) alkalmaztak. Az általunk végzett vizsgálat (Arany és mtsai, 2023) eszköze az Idiag M360 gerincegér volt, mellyel 41 fő úszó sagittális irányú gerincgörbületét mértük.

Eredmények:

Fabio és munkatársai (2015) kutatásának eredményei szerint a rendszeres úszás erősíti a törzs szimmetriát, csökkenti az esetleges scoliosis kialakulásának kockázatát, a hyperkyphosis és a hyperlordosis előfordulásának lehetőségét. Az általunk végzett vizsgálat során (Arany és mtsai, 2023) a háti gerincszakasz középső szegmenseiben, valamint a teljes ágyéki gerincszakaszon gerincmobilitásbeli hiányosságot véltünk felfedezni, valamint a háti gerincszakasz és az alsó-ágyéki gerincszakasz felső szegmensében mérsékelt tartásgyengeség volt megfigyelhető.

Következtetés:

Az elemzett kutatások eredményeit összevetve elmondható, hogy a vizsgált mintákban az úszás sportágat űzők esetében is fellelhetők gerincet érintő deformitások. Megoldást jelenthet a problémára az úszók edzőmunkájába rendszeresen beiktatott szárazföldi mobilizáló és nyújtó gyakorlatok végeztetése tehermentesített helyzetben.

Kulcsszavak: úszás, gerinc, spinal mouse

A FELUGRÁS EREDMÉNYESSÉGÉT BEFOLYÁSOLÓ ÍZÜLETI FUNKCIÓK VIZSGÁLATA RÖPLABDA JÁTEKOSOK KÖRÉBEN

Biróné Dr. Ilics Katalin¹, Biró Panna Sára², Dr. Nagyváradai Katalin¹

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet – Szombathely

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Szombathelyi Képzési Központ
nagyvaradi.katalin@ppk.elte.hu

Bevezetés: Röplabdázásban a játékosok feladata a labdát a háló felett az ellenfél térfelére juttatni, amit a hatékonyság érdekében felugrásokkal tesznek meg. (Biróné, 2018) A háló magassága és a védekező (sáncoló) játékosok jelenléte miatt, a függőleges felugrás mértéke jelentősen befolyásolja a támadás kimenetelét. Az elrugaszzkodás iránya függőleges, mely során az ízületek egymás után nyúlnak ki. Mivel a mozgás annál hatékonyabb, minél kevesebb energiaráfordítást igényel, az ízületek mobilitása és stabilitása kulcsfontosságú a kivitelezésben.

A kutatás célja: Megvizsgálni, hogy a bokaízület mobilitása, illetve a térdízület stabilitása összefüggést mutat-e a röplabda játékosokra jellemző felugrások mértékével.

Anyag és módszer: Vizsgálatunkban felnőtt női röplabda játékosok (N=37, átlag életkor: 22,36±6,36) szerepelnek. Testösszetétel vizsgálatukat Inbody 570 műszerrel végeztük, illetve a 24 testméret felvételét (Martin & Saller, 1957; Weiner & Lourie, 1969) hitelesített Sieber Hegner-gyártmányú mérőeszközökkel. Az adatok segítségével meghatároztuk a játékosok testalkati típusát (Heath & Carter, 1967). Függőleges felugrásuk mértékét erőplató segítségével mértük két tesztben (CMJ, DROP). Elemeztük a bokaízület mobilitását Knee to Wall tesztel, illetve mértük a térdízület stabilitását (m. quadriceps femoris, Hamstring erejét) Chronojump Force Sensor Kit mérőeszközzel. Az adatok elemzéséhez SPSS 29.0 statisztikai programot használtunk.

Eredmények: A m. quadriceps femoris erejének átlag értéke bal: 378,25±71,06 N, jobb: 380,42±49,41 N, a Hamstring izomcsoporté bal: 258±43,13 N, jobb: 261,17±64,62 N. Mindkét esetben a két oldal értékei erős korrelációt mutattak ($p < 0,01$). A jobb oldali m. quadriceps femoris és a röplabdázásra jellemző ütés rálépés (DROP), illetve a CMJ típusú felugrás között ($p < 0,05$) is találtunk összefüggést. A két felugrás típus eredményét a boka mobilitás csak kismértékben befolyásolta. A bal oldali Hamstring izomcsoport erős korrelációt mutatott a CMJ típusú felugrás sebességével ($p < 0,01$).

Következtetés: A m. quadriceps femoris és a Hamstring izomerő arány (H:Q) magas értéke (60% feletti) valószínűleg megakadályozza a térdízület sérüléseit, amikor nagy erőhatások érik (Mandroukas et al., 2023; Tabor et al., 2021; Kim-Hong, 2011). A vizsgálatunkban résztvevők H:Q értéke megfelelő, 68, illetve 69%.

A kérdésünkre adott válasz az, hogy a mintákban a boka ízület mobilitása (csak kismértékben), és a térdízület stabilitása (jelentősen) befolyásolja a felugrások mértékét.

Kulcsszavak: röplabdázás, mobilitás - stabilitás, felugrás, teljesítmény

SPORTSÉRÜLÉSEK SPECIÁLIS REHABILITÁCIÓJA STABILOMÉTERREL

Biró Panna Sára¹, Dr. Nagyváradi Katalin², Biróné Dr. Ilics Katalin²

¹ Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Szombathelyi Képzési Központ

² Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet – Szombathely Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Szombathelyi Képzési Központ
birone.ilics.katalin@ppk.elte.hu

Bevezetés: A sportolás szinte természetes velejárója a sportsérülés, mely verseny-, és szabadidősportolót egyaránt érinthet. A sérülések legtöbbször (boka és/vagy térd) stabilitásbeli problémák miatt következnek be. Az egyensúlyozás képessége, vagyis a stabilitás az idegrendszerhez kapcsolódó fogalom, tökéletesen működő neuromuszkuláris kontrollt jelent, mely során az izmok meg tudják őrizni az ízület stabil helyzetét, vagy azt kontrolláltan tudják mozgatni (Almásy, 2021).

A kutatás célja: A Magyarországon jelenleg egyedülálló mérőeszköz, a GEA PRO stabilométer felhasználási lehetőségeinek bemutatása, különös tekintettel a prevenció és a rehabilitáció területére.

Módszer: Szakirodalmak feldolgozásával, próbamérések végrehajtásával a Stabilométer működésének, elsősorban a boka és térdízület sérüléseit megelőző prevencióban, illetve a sérülést követő rehabilitációban való alkalmazhatóságát tanulmányoztuk. A témában való jártasság eléréséhez részletesen tárgyaljuk a testtartást, a stabilitást és az egyensúlyt.

Eredmények: A stabilométer egy erőmérő platformot, egy pneumatikus működtető egységet, és egy kerekeken guruló vezérlőpultot tartalmaz számítógéppel és monitorral. A platform a nyomásmérő szenzorok érzékelői által méri a vizsgált személy erő kifejtésének nagyságát, illetve az erők támadáspontjainak pillanatértékeit, megadva a test súlypontjának változásait. A stabilométer alkalmas a statikus és dinamikus funkcionális stabilitás mérésére és javítására. A stabilométer egy korábbi verziójával végzett kutatásból (Mintál és mtsai, 2013) kiderül, hogy a szerzők által alkalmazott rehabilitációs program fokozza a sérültek biztonságos fizikai aktivitáshoz való visszatérését, illetve csökkenti az újrasérülések kockázatát. Egy másik vizsgálatban (Suzuki et al, 2018) a szerzők megállapították, hogy a stabilométerrel mért testtartás-stabilitás index plafonhatás nélkül képes értékelni az egyén egyensúlyozási képességét.

Következtetés: Kontrollált mozdulatokra valamennyi életkorban és tevékenység közben szükségünk van. Emiatt kiemelten fontos - az egyéb egészségi állapot mutatók mellett - ismernünk az egyén egyensúlyi állapotát. A stabilométer alkalmas az egyén multidiszciplináris testtartás értékelésére azáltal, hogy felméri és rehabilitálja az idegrendszert, stimulálja az egyensúlyi rendszert. A műszer alkalmazható a sérültek rehabilitációjára, szabadidő-és versenysportolók egyensúlyérzékének megszilárdítására, illetve egyénre szabott programokkal bármely korosztály egyensúlyérzékének fejlesztésére.

Kulcsszavak: prevenció, egyensúlyfejlesztés, stabilométer

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ÉS TÁPLÁLKOZÁS

GYÓGYNÖVÉNYEK SZEREPE A TÁPLÁLKOZÁSBAN ÉS A SPORTTÁPLÁLKOZÁSBAN

The role of herbs in nutrition and sports nutrition

Pásztk Norbert

Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar
norbert.pasztk@uni-miskolc.hu

A gyógynövények jelentős szerepet játszhatnak egészségünk megőrzésében, helyreállításában. Gyógyító célú felhasználással a fitoterápia tudományága foglalkozik. Azonban a fitoterápia nem csupán a szó szoros értelmében vett gyógynövényeket alkalmazza a terápia során, hanem a fűszernövényeket, aromaterápiás, apiterápiás és mikoterápiás készítményeket, illetve a gyógyító tápláléknövényeket is.

A gyógynövények és a gyógyító tápláléknövények, azaz a zöldségek, gyümölcsök és gabonafélék sokféle hasznos hatóanyagot tartalmaznak, melyek megfelelő alkalmazás mellett javíthatják fizikai és szellemi teljesítőképességünket is és elősegítik az egészséges táplálkozást.

Számos hazai és külföldi gyógynövény áll rendelkezésünkre, melyek a kutatások szerint nemcsak az átlagemberek egészséges táplálkozásába illeszthetők be kiválóan, hanem a sportolókéba is, növelve teljesítményüket, kitartásukat, fokozva teljesítőképességüket.

Ilyen növények és növényi termékek például a ginzeng, a jiaogulan, a macha, az acerola vagy éppen a méhpempő is.

Irodalomjegyzék

- 1, Pásztk, N. (2024): Gyógyítás gyógynövényekkel. Budapest, Magyarország: Budai Nyomdaipari Kereskedelmi és Szolgáltató Kft. ISBN: 9786158221436
- 2, Banai V. (2005): Gyógynövény és drogismeret. Műszaki Könyvkiadó, Budapest.
- 3, Chevallier, A. (2016): Encyclopedia of Herbal Medicine. Dorling Kindersley.
- 4, Bernáth, J. (2013): Vadon termő és termesztett gyógynövények. Budapest, Mezőgazda Kiadó

EFFECTS OF A DIETARY SUPPLEMENT CONTAINING COLLAGEN - L-ARGININE - HYALURONIC ACID ON GENERAL HEALTH IN ELDERLY PATIENTS WITH MUSCULOSKELETAL COMPLAINTS

Dr. habil. Fritz Péter¹, Maszlag Annamária², Mayer Lívია²

¹*Károli Gáspár Református Egyetem Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar*

²*Superfoods Kft.*

fritz.peter@kre.hu

We investigated the efficacy of a liquid dietary supplement (DS) containing collagen, L-arginine, hyaluronic acid and vitamin C in elderly patients with musculoskeletal complaints. The two-month study 26 people were involved who were randomly divided into two groups (control and experimental group). At the beginning and end of the study, somatometric examinations, body composition examinations, joint function tests and laboratory tests were carried out. All subjects consumed 25 ml of DS per day and members of the experimental group also took part in physiotherapy 3 times a week. Blood lipid levels changed in parallel with the intake of DS: LDL level and the LDL/HDL ratio decreased significantly in both groups. There was a significant improvement in 3 points of the body composition test in both groups. The functional tests of the knee and hip joints showed significant improvements in the experimental group, while in the control group the DS can also bring about significant improvements in the range of motion of the joints in the passive state. The DS proves to be an excellent support for people who lead an active lifestyle. It shows clear benefits in promoting joint functionality, maintaining healthy blood lipid levels and improving body composition. It is worth noting that the effectiveness of DS also applies to people with a more sedentary lifestyle.

A KOLLAGÉN – L-ARGININ – HIALURONSAV TARTALMÚ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ HATÁSAI A MOZGÁSSZERVI PANASZOKKAL KÜZDŐ IDŐS BETEGEK ÁLTALÁNOS EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTÁRA

Kollagén, L-arginin, hialuronsav és C-vitamint tartalmazó folyékony étrend-kiegészítő hatásosságát vizsgáltuk mozgásszervi panaszokkal küzdő idős betegek körében. A két hónapos vizsgálat 26 ember bevonásával történt, akiket véletlenszerűen két csoportra osztottunk (kontroll és kísérleti csoport). A vizsgálat elején és végén szomatometriai, testösszetételi, ízületi funkciók valamint laboratóriumi vizsgálatokat végeztünk. Az alanyok napi 25 ml étrend-kiegészítőt fogyasztottak, a kísérleti csoport tagjai emellett heti 3 alkalommal gyógytornán vettek részt. A vér lipidszintjének változása korrelált az étrend-kiegészítő bevitelével: az LDL szint és az LDL/HDL arány szignifikánsan csökkent mindkét csoportban. A testösszetétel analízis 3 paramétere mindkét csoportban jelentős javulást mutatott. A térd- és csípőízületek funkcionális tesztjei a kísérleti csoportban szignifikáns javulást mutattak, míg a kontrollcsoportban az étrend-kiegészítő passzív állapotban is jelentős javulást eredményezett az ízületek mozgástartományában. Az eredmények alapján az étrend-kiegészítő támogatást nyújthat az aktív életmódot folytató emberek számára, emellett egyértelműen előnyöket mutat az ízületek működésének elősegítésében, az egészséges vérlipidszint fenntartásában és a testösszetétel javításában. Érdemes kiemelni, hogy a kiegészítő hatékonysága mozgásszegény életmódot mellett is érvényesül.

Kulcsszavak: kollagén, L-arginin, hialuronsav, c-vitamin, mozgásszervi panaszok, ízületi mozgástartomány, vérlipidszint, testösszetétel, étrend-kiegészítő

A TESTMOZGÁS LELKI TÁPLÁLÉK?

Dr. Lőkös Dániel

Károli Gáspár Református Egyetem Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar
lokos.daniel@kre.hu

Összefoglalás: A felnőtt lakosság drámaian kedvezőtlen egészségügyi állapota a gazdasági növekedés egyik gátja. Akik a felsőoktatásban sikeresen diplomát szereznek, a társadalom meghatározó, felelősséggel bíró tagjai lesznek, közülük kerülnek ki a munkahelyi közösségekben vezető szerepet betöltők, így a példamutatásukkal meghatározzák a munkatársak munkahelyi szokásait, katalizátorként működnek az egészséges életvitellel összefüggő felelősségvállalásban. (Fenyvesi - Lőkös, 2017)

Az előadás célja az egyetemi sporttevékenység fizikai fittségre tett nyilvánvaló kedvező kapcsolatának hangsúlyozása mellett az alkati-, vonás-, szociális-, valamint vizsgaszorongás csökkentő hatását igazoló kutatások ismertetése. A korábbi hasonló felmérésekből készült kutatások (Tóth, Lőkös, Szabó, 2019) azt igazolják, hogy a fizikai aktivitásra való készenlét és az egészségi állapot között szoros korreláció áll fenn, valamint a testmozgás szorongáscsökkentő hatása mellett az általános fittség rendkívül alacsony szintjére hívják fel a figyelmet.

Jelen kutatás az egyetem négy, közel egyforma létszámú budapesti karának hallgatói körében készül. Cikkünkben a Pedagógiai Karon (PK) végzett felmérés már feldolgozott eredményeit ismertetjük. A vizsgálatot közel 400 fős véletlenszerűen kiválasztott mintán végeztük. Az előzetes eredmények alapján, a teljes KRE-s mintán végzett felmérés lehetőséget adhat az egyetemen tanuló hallgatók későbbi mozgásszegény életmóddal kapcsolatba hozható testi - lelki egészségkockázati tényezőinek feltárására.

Kulcsszavak: életmód, fittség, fizikai aktivitás, szorongás, egészségkockázat

TEHETSÉGGONDOZÁS

A PTE-N TANULÓ JORDÁNIAI ÉS MAGYAR HALLGATÓK ÉLETPROFILJÁNAK ÖSSZEHASONLÍTÁSA, KÜLÖNÖS TEKINTETTEL A FIZIKAI AKTIVITÁSRA

**Farah Abu Khadra¹, Lina Takruri², Zoltán Csapek³, Bendegúz Kertai⁴, Ákos Levente Tóth
Ph.D. habil.⁵**

¹ *PhD Candidate, Doctoral School of Health Sciences, Faculty of Health Sciences, University of Pécs*

² *PhD Candidate, Hungarian University of Sports Science, Budapest*

³ *Computer scientist, Educational Technology and Development Department, Faculty of Health Sciences, University of Pécs*

⁴ *Demonstrator, Institute of Sport Sciences and Physical Education, Faculty of Sciences, University of Pécs*

⁵ *Associate professor, Institute of Sport Sciences and Physical Education, Faculty of Sciences, University of Pécs*
tothahu@gmail.com

Bevezetés: A mozgásszegény életmód hátrányai az egész világon, különösen a civilizált országokban nyilvánvalóak. A magyar egyetemi hallgatók körében végzett vizsgálataink szerint, bár a 15 évvel korábbihoz viszonyítva némi javulás tapasztalható, a hallgatók csupán 30 % mozog rendszeresen és elegendő intenzitással. Összehasonlítva az egyetemünkön tanuló jordániai és magyar hallgatók fizikai aktivitását és életprofilukat, a jordániaiak szignifikánsan pozitívabb eredményt mutatnak. Jelen előadásban e különbség lehetséges okai közül az egészségtudatosság szerepét vizsgáljuk.

Módszer: Online adatfelvétellel keresztmetszeti vizsgálatot végeztünk magyar és jordán hallgatók körében, az OLP (Optimal Living Profile) kérdőívvel. A kérdőív 2022/23 tanévben volt elérhető a PTE minden olyan szakán, ahol jordán és magyar hallgatók tanultak, a jordánok az angol program keretében. Az OLP kérdőív az életprofil szellemi, spirituális, érzelmi, szociális és fizikai dimenzióira tartalmazott, átlagosan 23 kérdést, valamint 10 kérdést, ami az egészségtudatosságot mérte fel. A kérdőív itemjeire 1-5 pontos Likert-skálán lehetett válaszolni, majd az egyes dimenziókat és az egészségtudatosság mértékét ezek átlagával jellemeztük. A magasabb pontszám nagyobb egészségtudatos magatartásra utal, illetve magasabb wellness szintet tükröz. A mintát 224 jordán és 202 magyar hallgató kérdőíve alkotta.

Eredmény: A jordániai hallgatók fizikai aktivitása (amelynek elemei a heti, ill. napi edzések gyakoriságával, intenzitásával kapcsolatos kérdéseket tartalmazta) szignifikánsan magasabb volt, mint a magyaroké (átlag: $3,2 \pm 0,8$ vs. $2,8 \pm 1,0$, a M-W teszt szign szintje $p < 0.001$).

Az OLP összpontszáma alapján a jordániaiak wellness státusza is magasabb, mint a magyaroké, (átlag: $3,6 \pm 0,5$, vs. $3,1 \pm 0,6$, $p < 0.001$). Mindkét mintában a fizikailag aktívabbak életprofilja kedvezőbb. Minden OLP dimenzióban szignifikánsan magasabb értékeket mutatnak, és egészségtudatosságuk, amelynek elemei az egészséges táplálkozás, megfelelő életritmus kialakítására és hangulatjavító szerek kerülésére való törekvést tartalmazza, szignifikánsan magasabb (M-W szig. szintje $p < 0.001$). Az egészségtudatosság mértéke a jordán hallgatók körében minden egyes egészség dimenzióval szignifikáns pozitív korrelációban van ($p < 0,001$). Az érzelmi és a spirituális dimenzióval van a legszorosabb kapcsolatban, a Spearman's rho értéke 0,529, ill. 0,430. A magyar hallgatók mintájában ugyanakkor nem mutatható ki szignifikáns összefüggés az egészségtudatosság és az életprofil dimenziói között.

Következtetés: Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a magyar hallgatók kedvezőtlenebb wellness státuszát, alacsonyabb életprofil szintjét nem az egészségtudatosságuk mértéke magyarázza, a lehetséges okok egyéb körülményekben keresendők.

Kulcsszavak: optimális életprofil, egészségtudatosság, jordán és magyar egyetemi hallgatók

MI HELP ME! EDZÉSTERVEZÉS MESTERSÉGES INTELLIGENCIÁVAL

Góczán Pál¹, Biróné Dr. Ilics Katalin²

¹ Eötvös Loránd Tudományegyetem Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Központ

² Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet – Szombathely
birone.ilics.katalin@ppk.elte.hu

Bevezetés: A Mesterséges Intelligencia (MI) az élet számos területén jelen van, melyek között a sport is szerepel. Szoftveralapú típusához tartozik a már sokak által ismert ChatGPT. A ChatGPT egy olyan mesterséges intelligencia (MI) modell, amely nagy mennyiségű szöveg tanulmányozása alapján képes feladataink végrehajtására, például kérdés-válasz feladatokra.

Cél: Munkánkban a ChatGPT ingyenes verziójának segítségével állítottunk össze egy edzéstervet, mely 6 hét alatt nők esetében az 1500, férfiak esetében a 3000 méteres síkfutásra készít fel. Arra kerestük a választ, hogy: 1. A mesterséges intelligenciával generált edzésterv megfelelő információval rendelkezik-e az egyén fejlődéséhez. 2. Teljesíthető-e ez a fajta edzőmunka?

Módszer: Az edzéstervet 18-25 év közötti sportszakos hallgatók kapták meg (N=12, 8 férfi, 4 nő), azok, akiknek előzetesen az atlétika kurzuson nem sikerült a távot teljesíteniük. Az edzésterv összeállításához fontos adatokról is a ChatGPT-t kérdeztük. Így a szükséges testmagasság, testtömeg értékeket és a fizikai állapotot mértük Inbody 570 testösszetétel analizátor segítségével, illetve hitelesített antropométerrel, továbbá rögzítettük a hallgatók életkorát, időbeosztását, sérülési előzményeit, illetve az edzéstervhez szükséges eszközök között egy 400 méteres futópályát adtunk meg. Az MI edzéstervét egy vezető edző által kapott 6 hetes programmal hasonlítottuk össze. A program hatékonyságát ellenőriztük a bemeneti és a kimeneti táv teljesítésének eredményével, a hallgatók által viselt okosórák, továbbá az edzésnapokon kitöltött kérdőív segítségével.

Eredmények: Az MI és a szakedző által készített edzésterv az alapvető paraméterekben megegyezett. A két terv közötti különbségek az egyes edzésnapok futás távolságában, és az intenzitásban jelentek meg. A vizsgálatban szereplő hallgatókból 4, tanórán elszenvedett sérülés miatt nem tudta a 6 hetes programot teljesíteni. További 2 hallgató betegséggel bajlódott a felkészülés során, így a 6 hetes edzésterv folyamatossága náluk megszakadt. A fennmaradó 6 hallgatóból 3 a vártnál előbb (4. héten) megfutotta a szintidőt. 2 férfi és 1 női hallgató pedig a teljes program végén, a megadott paramétereket betartva futotta meg a szintidőt.

Következtetés: A résztvevők válaszai szerint a ChatGPT által generált edzésterv követhető. Egy sportoló számára könnyen értelmezhető. Kijelenthetjük, hogy a mintákban az MI által tervezett edzésterv elegendő információval szolgál az egyén fejlődéséhez, és teljesíthető ez a fajta edzés munka.

Kulcsszavak: Mesterséges Intelligencia, ChatGPT, edzésterv

A KÜZDŐSPORT SZEREPE ÉS HATÁSA A RENDVÉDELEMBEN

The role and effect of martial arts in law enforcement

Kis Máté Olivér, Dr. Bóka Ferenc

Szegedi Tudományegyetem JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet
boka.ferenc@szte.hu

Bevezetés: Azért választottuk ezt a témát, mert a küzdősportban szerzett fizikális és mentális erő, határozottság, önbizalom megszerzése pozitív irányba billenti el a rendőri intézkedések eredményes végrehajtását. A rendőri hivatásban sokszor kerül sor test-test elleni kontaktra, így meggyőződésünk, hogy ez jó kondicionális állapotot, testi-lelki, és mentális fittséget igényel.

Célkitűzés: hogy a rendőri állomány figyelmét felhívjuk a küzdősportok fontosságára és kondicionális állapotuk előtérbe helyezésére. Továbbá elemezni szeretnénk a rendvédelmi dolgozók igényeit a küzdősport foglalkozásokra, illetve saját megítélésük szerint milyen a fizikális és mentális állapotuk.

Anyag és módszer: A kutatásunkban a rendőrség hivatásos állományában dolgozó munkatársai vettek részt. A kérdőív 22 zárt és 3 nyitott kérdést tartalmazott. Összesen 226 fő adott választ, amelyből 170 fő férfi és 56 fő nő volt. A kitöltők életkorát tekintve 18 és 60 év közöttiek voltak. A vizsgálatot 2023.októberében végeztük el.

Eredmények: A rendőri állomány 89 % alkalmazott már testi kényszert intézkedései során. Meglepő módon a rendvédelmi dolgozók saját véleménye alapján sem megfelelő saját kondicionális állapotuk. A kitöltők 63 % még munkaidőn kívül is csatlakozna küzdősport foglalkozásokhoz. A rendvédelemben dolgozó állomány, a meglévő mentális, pszichés felkészítéseken túl, igényt tartana további mentális képzésre.

Következtetés: Kutatásunk alapján megállapítást nyert, hogy a hivatásos állomány részére mennyire fontos a küzdősportban való jártasság és annak szerepe, illetve a mentális felkészültség. Minimális elvárás lehet az, hogy aki felveszi az egyenruhát, az legyen alkalmas arra, hogy meg tudja védeni magát, hazáját és embertársait!

„A férfinak nincs joga a fizikai edzés terén amatőrnek lennie. Szégyen számára anélkül megöregedni, hogy látta volna azt a szépséget és erőt, amire a teste képes.” (Szókratész)

Kulcsszavak: rendvédelem, küzdősport, mentális felkészültség

POSZTER

AZ EGÉSZSÉG KERKEKEI: A KERÉKPÁROZÁS ÉS A MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÖSSZEFÜGGÉSEI

Bariska Panna Zsanett¹, Koncz Ádám², Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia³

¹ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet végzett rekreáció és életmód szakember

panna.bariska@gmail.com

²ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

koncz.adam@ppk.elte.hu

³ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

bosze.julia@ppk.elte.hu

Bevezetés: A szerzők számára fontos volt a kerékpározás, mint szabadidőeltöltési forma. A kutatás motivációja volt megtudni, hogy másoknak milyen élményeket jelent a kerékpározással eltöltött idő. Szakirodalmi áttekintésben kitérünk általában a fizikai aktivitás stresszcsökkentő hatására, a pszichoszomatikus betegségek alacsonyabb kockázatára a szabadidejükben sportolók között, majd leszűkítjük ezt a kerékpárosokra.

Hipotézisek: Feltételeztük, (H1) hogy akik többet sportolnak, azoknak jobb az általános jól-létük; továbbá feltételeztük, (H2) hogy akik az éven belül több hónapot használgják a kerékpárjukat, azoknak magasabb az étellel való elégedettségük; végül feltételeztük, (H3) hogy akik az éven belül több hónapot használgják a kerékpárjukat, azok az önértékelési skálán jelentősen magasabb pontszámot érnek el, mint akik kevesebb hónapot használgják a kerékpárt.

Vizsgálati módszerek: Kérdőíves formában ismertük meg a 18 év feletti válaszadók fizikai aktivitási szintjét, kerékpározási szokásait (saját kérdések), az étellel való elégedettségület (SWLS-H), önértékelését (RSES-H) és jól-létét (WHO-5), melyet a KEB 2024/65 számú engedély alapján online formában indítottunk közösségi média felületeken. Az adatok felvétele 2024 február és március között zajlott, mialatt 54 nő és 47 férfi töltötte ki kérdőívünket. Átlagéletkoruk 24,5 év (SD=8,96) volt. A statisztikai elemzésekhez a JASP 0.18.3 programot használtuk.

Eredmények: A résztvevők WHO Jól-lét kérdőíven elért pontszáma szignifikáns pozitív együttjárást mutat azzal, hogy a résztvevők hány órát sportolnak hetente (Kendall Tau B = 0.19, $p = .01$). Az előbbivel ellentétben, a kerékpározással töltött hónapok száma sem az SWLS kérdőíven elért pontszámmal (Kendall Tau B = -0.01, $p = .91$) sem pedig a Rosenberg Önértékelés Skála pontszámával (Kendall Tau B = 0.01, $p = .91$) nem mutatott szignifikáns összefüggést.

Összefoglalás, következtetések: Eredményeink a fizikai aktivitás általános jól-létre gyakorolt hatását egyértelműen bizonyítják. A kerékpározókra szűkíthető következtetéseink korlátozottak. A teljes minta előzetesen nem várt sokszínűségéből adódóan az általunk kerékpározókra szűkített csoport elemszáma alacsonynak bizonyult a megjelölt további sportágakban résztvevők magasabb kitöltői számával szemben.

A kerékpározás szempontjából homogénebb összetételű résztvevői csoportra és nagyobb elemszámra lenne szükség egy egzaktabb, a feltételezésünkben jelölt kérdésekben pontosabban vizsgálható eredménycsomag kinyeréséhez, így további célunk mind a csak kerékpározók számának, mind az egyáltalán nem sportolók számának növelése a kitöltők között a relevánsabb eredmények érdekében.

Kulcsszavak: kerékpár, jól-lét, önértékelés

WHEELS OF HEALTH: LINKS BETWEEN CYCLING AND MENTAL HEALTH

Introduction: For the authors, cycling was important as a form of leisure time. The motivation of the research was to find out what experiences the time spent cycling brings to others. In a literature review, we generally cover the stress-reducing effect of physical activity, the lower risk of psychosomatic diseases among sportsmen in their free time, and then narrow it down to cyclists.

Hypotheses: We assumed (H1) that those who do more sports have better general well-being; we also assumed (H2) that those who use their bicycle for several months of the year have higher life satisfaction; finally, we hypothesized (H3) that those who use their bicycle for more months of the year achieve a significantly higher score on the self-evaluation scale than those who use their bicycle for fewer months.

Test methods: In the form of a questionnaire, we found out the physical activity level, cycling habits (own questions), satisfaction with life (SWLS-H), self-evaluation (RSES-H) and well-being (WHO-5) of the respondents over 18 years old, which KEB 2024 /65, we launched it online on social media platforms. The data was collected between February and March 2024, during which time 54 women and 47 men filled out our questionnaire. Their average age was 24.5 years (SD=8.96). JASP 0.18.3 was used for statistical analyses.

Summary, conclusions: Our results clearly demonstrate the impact of physical activity on general well-being. Our conclusions that can be narrowed down to cyclists are limited. Due to the previously unexpected diversity of the entire sample, the number of items in the group we narrowed down to cyclists turned out to be low compared to the higher number of participants in the other sports indicated.

In terms of cycling, a group of participants with a more homogeneous composition and a larger number of items would be needed to obtain a more exact set of results that can be examined more precisely in the questions indicated in our hypothesis, so our further goal is to increase both the number of only cyclists and the number of non-athletes among the respondents in order to obtain more relevant results.

Keywords: bicycle, well-being, self-esteem

AZ IDŐSKORI TÁNC REKREÁCIÓS ÉRTÉKE ÉS HATÁSA AZ ÉLETMINŐSÉGRE – NÉPTÁNC

Dara Dorottya

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, rekreáció és életmód szak
dorottya@dara.hu

Szaktervezésemben a néptánc rekreációs értékét és hatását vizsgáltam az 55 évnél idősebb nők és férfiak életminőségére nézve. Személyes tapasztalatomból fakadóan az évek során felismertem, milyen pozitív hatásai vannak e mozgásformának saját egészségemre vetítve, s hogy miképp befolyásolja mentális állapotomat a tánc. Fontos volt számomra, hogy minél több személyes tapasztalatot is szerezzek a kutatási témában, s a szakirodalmakban olvasott elméleti háttérrel alátudjam támasztani. Evégett Rusorán Gabriella néptáncpedagógus ajánlására néhány alkalommal ellátogattam a Haraszi Mákvirágok próbáira.

Kutatásomat igyekeztem holisztikus szemléletmóddal megközelíteni, s a néptánc hatását több tényezőn keresztül is vizsgálni, valamint saját élményeimből adódó észrevételekkel is színesíteni. A vizsgálat során arra fókuszáltam, hogy megtudjam, javítja-e az idősek életminőségét a néptánc, segít-e a mindennapi gondokkal való megküzdésben és hatással van-e a társas kapcsolatokra, mindezek által a mentális jólétre is, s hazánkban milyen formában űzik a legtöbben ezt a művészeti tevékenységet.

Annak érdekében, hogy választott kutatási területemet minél jobban lefedjem, kérdőíves kvantitatív vizsgálatot és egy interjú formájában elkészített kvalitatív kutatást végeztem. Ennek köszönhetően lehetőségem adódott információkat gyűjteni mind az aktívan táncoló idős személyek, mind néptáncpedagógusi szemszögből nézve. A kapott eredményeket összevettem a szakirodalmakban írtakkal, illetve hipotéziseimmel.

Az alábbi kutatás és a témában jelenlévő szakirodalmak egyértelmű bizonyítékként szolgálnak arra nézve, hogy a néptánc, mint rekreatív mozgásforma és művészeti ág pozitívan befolyásolja a senior korosztály életminőségét.

Kétségtelen, hogy a néptánc javítja a motorikus képességeket, pozitív hatással van az állóképességre, az egyensúlyra és a ritmusérzetre, fejleszti a kognitív képességeket és csökkenti a depresszió, valamint egyéb mentális problémák kialakulásának kockázatát. Hozzájárul az egyének szociális kapcsolatainak megőrzéséhez és egy egészséges, boldog időskor megéléséhez. A rendszeres néptáncolás és a tudatosabb életmód kapcsolatának részletesebb feltérképezése azonban még a jövő táncstudományi szakembereire vár.

ÉRZELMEK A LOVASSPORTBAN. - MOTIVÁCIÓK ÉS HANGULATI ÁLLAPOTOK ELEMZÉSE

Smith Patrícia

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, lovaskultúra oktató szak
patricia.forizs@gmail.com

A téma bevezetése és az alapfogalmak rövid definiálása

Vizsgálati minta és módszertana

Eredmények elemzése és összefoglalása

Kulcsszavak: lovassport, motiváció, érzelmi állapot, örömméret a lovassportban, versengés

RÉGIÓS FELSŐOKTATÁSI INTÉZMÉNYEK ÁLTAL KÍNÁLT SPORTSZOLGÁLTATÁSOK ÉS AZOK INTÉZMÉNYVÁLASZTÁSRA GYAKOROLT HATÁSAINAK VIZSGÁLATA

Járdi Ádám

Neumann János Egyetem, Sportközpont
jardi.adam@nje.hu

Az oktatás színvonala, és azon belül a felsőoktatási képzés hatékonyságának viszonyszámai a világ országainak gazdasági versenyképesség-elemzése során kiemelt adatelemzési területeknek számítanak. Az elmúlt évek során a magyarországi felsőoktatási piacot számos változás jellemezte, amelyek mögött egyértelmű célként a terület versenyképességének az emelése, illetve a hazai felnőtt diplomával rendelkező lakosság arányának növelése, mellett olyan kapacitásvizsgálatok és indikátor alapú vizsgálati szempontok is megjelentek, amelyeknek gazdasági és társadalmi összefüggései egyaránt tapasztalhatóak.

Kutatási területem az egyre erőteljesebb hazai felsőoktatási piaci versenyben a Neumann János Egyetem sportfejlesztési stratégiájának vizsgálata. Célom bemutatni milyen kapcsolatban áll a régiós versenytársak kínálatával a választott intézmény stratégiája és az, hogy a térségben található kiemelt vidéki sportegyesületekben továbbtanulás előtt álló diákok felsőoktatási intézményválasztási preferenciái ehhez hogyan kapcsolódnak.

A kutatás kiemelt területei:

- Neumann János Egyetem sportfejlesztési stratégiájának régiós szintű vizsgálata
- csökkenő demográfiai környezet, növekvő minőségi elvárások és élesedő versenykörnyezet hatásai
- diákok körében népszerű szakok régiós telítettsége és a tanuló-sportoló fiatalok sporttudományos felsőfokú képzésben való részvétel pillérei

REKREÁCIÓS BALETT TÁNCOSOK SPORTMOTIVÁCIÓS VIZSGÁLATA

Dr. habil. Mayer Krisztina

Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar, Alkalmazott Egészségtudományok Intézete
krisztina.mayer@uni-miskolc.hu

Sok kislány álmodik arról, hogy balerina legyen, de ez az életút nem adatik meg mindenkinek. De a klasszikus balett szabadidős sporttevékenységként sokak életének része. Sok nő harminc-, negyven-, ötvenévesen kezdi el, és aztán évekig kitart e mellett a mozgásforma mellett. Jelen kutatás a 25 év feletti hölgyek klasszikus balett iránti sportmotivációját vizsgálja. Elsősorban azokat, akik hetente több alkalommal, már legalább egy éve balettoznak. A kutatás kvalitatív módszer alkalmazásával tárja fel a balett mozgások mögött húzódó motívumokat. Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a 25 év feletti, rendszeresen balettozó nők balett iránti vonzalma már kislánykorukban megvolt. Elsősorban a kecses mozdulatok kedvelése, az ízületi mozgékonyság fokozása, a testtartás javítása, az önkifejezés, az önmegvalósítás, az önbizalom növelése és a testi-lelki harmónia átélése motiválja a hölgyeket a balett órák látogatásában.

Kulcsszavak: klasszikus balett, kecses mozgás, tartásjavítás, önmegvalósítás, testi-lelki harmónia

A KOMPLEX EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ESZKÖZEI IDŐSKORBAN, AVAGY A LIFESTYLE MEDICINA GERONTOLÓGIAI VONATKOZÁSAI

Petneházy Nóra

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet
petnehazy.nora@ppk.elte.hu

Bevezetés: Az idősödő társadalmak okozta egyre halmozódó egészségügyi és társadalmi kihívások régóta foglalkoztatnak kezdve az egészségügyi ellátó rendszerre mért terhe (financiális és operatív forrás hiány), társadalmi vonatkozású problémái (elmagányosodás, korai mentális hanyatlás), a nem tisztázott ellátási helye és módszertana és a nemzetközi szakirodalom elképesztően magas szintű fókuszja okán. A LifeStyle Medicinát (életmód orvoslás) az életmód tényezők egyre fokozódó jelentősége hívta életre az idősgyógyításban és a prevenció, rehabilitáció területén egyaránt. Ezen szakterület kellő ismerete és fejlődési potenciálja hosszútávon megoldást kínálhat a fentebb kiemelt kihívásokra.

Célkitűzés: Bemutatom a LifeStyle Medicina idősgyógyászatban, időskori egészségfejlesztésben használt lehetséges új eszközeit, területeit és inspirációt szeretnék adni lehetséges új kutatási irányokra multidiszciplináris felállásban. Magyarországon még nem tisztázott az életmód kontrol/orvoslás pontos helye az egészségügyi rendszerben, illetve az ezzel foglalkozó szakemberek háttere is rendkívül szerteágazó. Jelen közléssel szeretném felhívni a magyar szakemberek figyelmét az életmód kontrol fontosságára, jelenleg elérhető eszközeire és vitathatatlan jelentőségére az egészségfejlesztés teljes spektrumán. Céloom a gondolatébresztés a kapcsolódó szakterületen dolgozók, kutatók számára.

Vizsgálati módszerek: A szakirodalom meghatározott elemzésével került a téma kidolgozásra. A szakirodalom elemzése a PubMed adatbázisban történt. Bekerülési kritériumok a dátum behatárolás és a kulcsszavas keresési eredmények voltak. 2015 és 2024 közötti irodalmak kerülhettek be, melyeket a lifestyle medicine, gerontology, health promotion, lifestyle intervention, elderly, active aging angol kulcsszavak kombinációja adta. Kizárási kritériumként a betegség specifikus kutatások kerültek megjelölésre.

Eredmények: Az irodalomelemzésbe 50 publikáció került be, ebből kizárásra került 16 betegség-specifikus és témájában eltérő fókuszú kutatás. Így a kvalitatív elemzésbe N=34 publikáció került be. Ezek alapján hét kategóriába oszthatóak a vizsgált kutatásokban található területek. Az időskori egészségfejlesztés szignifikánsan sikeres területei, kategóriái: testmozgással, táplálkozással, étrendkiegészítéssel, társadalmi bevonódással és önkéntességgel, kognitív fejlesztéssel foglalkozó intervenciók, amellet a specifikus egészségfejlesztő központok létesítésének lehetőségei és a korosztály specifikus technikai vívmányok, mobiltelefonos applikációk fejlesztése. A rendelkezésre álló új eszközök, új típusú team munkára hívják fel a figyelmet, hogy a megfelelő szakmai csoportosulásoknak köszönhetően itthon is megvalósulhasson a minden nemében komplex típusú egészségfejlesztés, életmód kontrol.

Összefoglalás, következtetések: A szakirodalmakban talált eredmények alapján számtalan egészségfejlesztési kategória áll rendelkezésünkre, amiben új vagy a nemzetközi szakmai szinten már elérhető eszközt, eljárást vizsgálhatunk hazai környezetben, illetve a hazai viszonyok közé ültetve. A táplálkozás területén az időskori táplálkozásban megemelt fehérje, D vitamin és Omega3 fogyasztás kiemelt kutatási terület, kecsegtető eredményekkel. Emellett az időskorúak ízérzékelésének megváltozása miatt az intuitív táplálkozás gerontológiai fókuszú kidolgozása érdekes irány lehet a magyar ételmiszer kínálatához igazítva. A testmozgás területén gerontológiai megközelítésben továbbra is nagy teret kap a kutatásokban a különböző rezisztencia tréningek és aerob típusú mozgásformák vizsgálata, de megjelent a kifejezetten egyensúlyfejlesztésre irányuló és a mozgás mellett kognitív szinten is sokoldalúan fejlesztő gyakorlatok használata, ami szintén számtalan lehetőséget rejt további kutatások magyarországi megvalósítására. Kiemelendő eredmény a technikai vívmányok széleskörű gerontológiai használata, amivel már mesterséges intelligencia segítségével társalgó robotokat kínálnak az elmagányosodás megelőzésére, telefonos applikációkat a hidratáltság fenntartásához, a kognitív képességek fejlesztésére, a testmozgás korszpecifikus ösztönzésére. Magyar viszonylatban is sok lehetőséget rejt ezen technológiák vizsgálata, alkalmazása, hiszen számos vizsgált kutatásban szereplő gyártó kínál kedvező kollaborációs lehetőségeket.

Kulcsszavak: lifestyle medicine, életmód, időskor, gerontológia, egészségfejlesztés

THE TOOLS OF SENIOR COMPLEX HEALTH PROMOTION AND THE GERONTOLOGICAL ASPECTS OF LIFESTYLE MEDICINE

Introduction

I have long been concerned with the ever-accumulating health and social challenges caused by aging societies, starting with the burden on the health care system (lack of financial and operational resources), its social problems (loneliness, early mental decline), the unclear location and methodology of complex senior care, and the available and very precise international literature. LifeStyle Medicine was created by the ever-increasing importance of lifestyle factors in the treatment of the elderly as well as in the field of prevention and rehabilitation. Sufficient knowledge and development potential of this field can offer long-term solutions to the challenges highlighted above.

Objectives

I present the possible new tools and areas of LifeStyle Medicine used in geriatric care and health promotion in the elderly, and I aim to give inspiration for possible new research directions in a multidisciplinary approach. In Hungary, the exact place of lifestyle control/medicine in the health care system has not yet been established, and the background of the professionals working with it is also extremely diverse. With this paper, I would like to draw the attention of Hungarian professionals to the importance of lifestyle control, its currently available tools and its indisputable importance on the entire spectrum of health promotion. My goal is to stimulate thought for researchers and professionals in related fields.

Methods

The topic was developed through a literature review. The literature analysis was performed in the PubMed database. Inclusion criteria were date limitation and keyword search results. Literature between 2015 and 2024 were included, which was given by a combination of the following keywords: lifestyle medicine, gerontology, health promotion, lifestyle intervention, elderly, active aging. Disease-specific research was identified as an exclusion criterion.

Results

50 publications were included in the literature review, of which 16 disease-specific research with a different focus were excluded. N=34, publications were included in the qualitative analysis. Based on these, the areas found in the examined research can be divided into seven categories. Significantly successful areas and categories of health promotion in the elderly: exercise-, nutrition-, -dietary supplement interventions, social involvement and peer volunteering, cognitive development, establishing specific health promotion centers and the development of age group-specific technical achievements and mobile phone applications. The available new tools call attention to a new type of teamwork. Consequently, working in appropriate professional teams could result in quality, complex health promotion in Hungary.

Conclusion

Based on the results found in the literature review, we have several categories of health promotion, in which we may investigate new or already available tools and procedures in domestic environment or with domestic conditions. In the field of nutrition, increased protein-, vitamin D- and Omega3 consumption is a prominent research area with promising results. In addition, due to the change in the taste perception of the elderly, the development of intuitive nutrition with a gerontological focus can be an interesting direction adapted to the Hungarian food supply. In the field of physical exercise, in the gerontological approach, the investigation of various resistance trainings and aerobic exercise continues to gain a lot of space in research. The usage of balance improving exercise programs and physical exercises which are focusing on cognitive development have appeared which also hold countless opportunities for the implementation of further research in Hungary. An outstanding result is the extensive gerontological use of technical achievements, which already offers conversational robots with the help of artificial intelligence to prevent loneliness, phone applications to maintain hydration, develop cognitive abilities, and encourage age-specific exercise. The investigation and application of these technologies also offers many opportunities in Hungary, as many manufacturers offer favorable collaboration opportunities.

Keywords: lifestyle medicine, elderly, gerontology, health promotion

LOVAGLÁS ÉS ZENE – A ZENE MILYEN ÉRZELMEKET VÁLT KI A LOVASOKBÓL LOVAGLÁS KÖZBEN

Seres-Czakó Tímea

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, lovaskultúra oktató szak
timea.czako@gmail.com

- A téma bevezetése és a témával való fontos kérdések feltevése.
- Gondolatmenetek az állat és a zene kapcsolata és terápiás használata régen és most.
- A témában elért eredmények és további használatuk lehetősége.

A TESTNEVELÉS ÉS SPORT, MINT A NEVELÉS EGYIK LEGHATÉKONYABB ESZKÖZE. VIZSGÁLAT AZ ASZÓDI FIÚNEVELŐ INTÉZETBEN

Szabó Szabolcs

Pécsi Tudományegyetem, Oktatás és Társadalom Neveléstudományi Doktori Iskola, PhD hallgató
szabo.szabolcs@tek.gov.hu

Célkitűzés: Kutatásom célja bizonyítani és bemutatni a testnevelés- és sport nevelésszociológiai, társadalom- és neveléstudományi összefüggéseinek vizsgálatán keresztül a nevelési, pedagógiai eszközök sikeres alkalmazásának hatékony lehetőségeit.

Hipotézisek: Feltételezem, hogy a rendszeresen irányított sporttevékenységet végző növendékek vonatkozásában:

- Pozitív magatartásváltozást indít el.
- Jobb tanulmányi eredménnyel rendelkeznek, mint a nem sportoló társaik.
- Magatartásuk mentes a rendkívüli eseményektől.
- Magatartásváltozásukkal hozzájárulnak az intézet közösségi életének alakításához, annak konfliktusmentesebb működéséhez.

Anyag és módszer: A teljes mintám két független mintából (22-20 fő) áll, akik az Aszódi Javítóintézet nyílt csoportjainak növendékei. A kutatás fajtája: részvételi akciókutatás. Időtartama: négy hónap.

A minta jellemzéséhez leíró statisztikai módszereket átlag, szórás, megoszlási arányszámok, következtetési statisztikai módszereket, és nem paraméteres statisztikai próbákat fogok alkalmazni. Az eredményeket akkor tekintem szignifikánsnak, ha $p < 0,05$. Az alkalmazott vizsgálati módszerek lényege az, hogy a kutatás megkezdése előtt felvett és rögzített adatokat a kutatás befejeztével ismételtelen ugyanolyan módszerrel és protokoll eljárással rögzítem, majd összehasonlítom a kapott eredményeket. Továbbá, hogy a két minta között van-e különbség ugyanazon változók tekintetében. A kérdőívek összeállításához és összesítéséhez Office, a statisztikai próbák elvégzéséhez SPSS programcsomagot fogok használni.

Várható eredmények: A rendszeres részvétel az irányított testnevelés -és sportfoglalkozásokon a résztvevők túlnyomó többségében bizonyítható módon jobb tanulmányi eredményt, pozitív magatartásváltozást eredményez.

Kulcsszavak: testnevelés, sportpedagógia, neveléstudomány, pszichológia

ABSTRACT

Objective: The objective of my research is to prove and demonstrate the effective possibilities of successful application of educational and pedagogical tools, through an examination of sociological, social and educational contexts of physical education and sport.

Hypotheses: I assume that in relation to students who regularly participate in guided sports activities:

1. It triggers a positive change in their behaviour.
2. They have better academic performance than the non-athlete students.
3. Their behaviour is free from extraordinary events.
4. Through their behavioural change, they contribute to shaping the community life of the institute and making it less conflictual.

Material and method: The total sample consists of two independent groups (22-20 people) who are the students of open groups of the Juvenile Institute in Aszód. The type of research: participatory action research. Duration: four months.

To analyse the data collected descriptive statistical methods (mean, range, distribution ratio), deductive statistical methods and nonparametric statistical tests will be conducted. Results will be considered as significant in case $P < 0,05$. The main principle of the testing methods applied is to record again the data collected and recorded before the start of the research with the same method and protocol when the research is completed, and to compare the results obtained. In addition whether there is a difference between the two samples in respect of the same variables. I will use Office to prepare and summarise questionnaires and SPSS to conduct statistical analysis.

Expected results: Regular participation in guided physical education and sports activities will result in a verifiable manner improved academic performance and positive behavioural change in the vast majority of participants.

Keywords: physical education, sport pedagogy, educational theory, psychology

A TANULÁS – TANÍTÁS NEMZETKÖZI TRENDJEINEK JELENLÉTE A HAZAI FELSŐOKTATÁSBAN A KÜLSŐ MINŐSÉGBIZTOSÍTÁS ASPEKTUSÁBÓL

Szlivka Andrea

Pécsi Tudományegyetem, Oktatás és Társadalom Neveléstudományi Doktori Iskola
szlivka.andrea@gmail.com

A Bologna Folyamat részeként kialakult Európai Felsőoktatási Térség célja az európai felsőoktatás mobilitásának, összehasonlíthatóságának és versenyképességének növelése. A tanulóközpontú megközelítések, a digitális eszközök alkalmazása és a munkaerőpiaci igényekhez való gyors alkalmazkodás mind olyan aktuális trendek, amelyek megváltoztatták az oktatási módszereket. A Bologna Follow-up Group (BFUG) munkájának keretében, különböző szakértői csoportok ajánlásokat dolgoztak ki a tanulás és tanítás innovatív megközelítéseinek bevezetésére, valamint a hallgatói elkötelezettség növelésére. A 2021-2024 közötti időszakra vonatkozó stratégiák kiemelik a felsőoktatási rendszerek és intézmények tanulást támogató kapacitásainak erősítését. A kutatás célja ezen kezdeményezések hatásainak értékelése a magyar felsőoktatásban, különös figyelmet fordítva a Magyar Felsőoktatási Akkreditációs Bizottság szerepére a folyamatok felügyeletében és értékelésében. A kutatás fókuszában a nemzetközi trendek hatása áll, különösen azoké, amelyek a minőségbiztosítási rendszereken keresztül integrálódnak a magyar felsőoktatásba.

Kulcsszavak: Bologna folyamat, felsőoktatás, minőségbiztosítás, tanulás és tanítás, nemzetközi trendek, EHEA (Európai Felsőoktatási Térség)

PREVENCIÓ ÉS TUDATOSSÁG A SÉRÜLÉSEK MEGELŐZÉSE ÉRDEKÉBEN

Tihanyi Tímea¹, Móczik Alexandra Cintia², Patakiné Dr. Bősze Júlia³

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

¹ *Újpest FC futsal játékos, végzett komplex rehabilitációs szakember*

tihanyi.timea97@gmail.com

² *Eötvös Loránd Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola*

moczik.alexandra@ppk.elte.hu

³ *Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet*

bosze.julia@ppk.elte.hu

Bevezetés: A sportolók körében, legyen az szabadidős vagy professzionális szint, a különböző sérülések mindennaposak. Előadásunk célja sportolók prevenciós szokásainak feltérképezése. Ehhez a szakirodalom áttekintése mellett kutatási programot indítottunk.

Módszerek: Kutatásom egyik alapja az Eötvös Loránd Tudományegyetemen felsőoktatásban tanuló edzők számára készült kérdőív volt, mely több prevencióra vonatkozó kérdést tartalmazott. A kérdőívet összesen 16 fő töltötte ki, ami azért lehetséges, mert az edzői szakra járó hallgatók összlétszáma is alacsony, illetve csak az első évfolyamra járók kerültek bevonásra.

Kutatásunk másik pillérének célcsoportja a jelenleg Magyarországon játszó kimagasló teljesítményű női futsalozó játékosok voltak. Az alanyok kiválasztásánál figyelembe vettük, hogy a játékosoknak és jelenlegi csapatuknak legyen tapasztalata az NB1-es bajnokságban, illetve jelenleg is aktívak legyenek, így összesen 9 mezőnyjátékos és 1 kapus került megkérdezésre.

Eredmények: Az edző szakos válaszadó egyetemisták 43%-a dolgozik jelenleg is edzőként. A válaszadók 75%-a jelölte meg, hogy edzésében, amit szokott tartani megjelenik a prevenció, a sérülések megelőzése. Ez többféle módon jelenik meg az edzéseken, például bemelegítés, nyújtás, levezetés, gyógytorna, technika fejlesztés.

A futsal játékosokkal készített interjúkból megtudtuk, hogy az edzések felépítési mindenhol tartalmazza az olyan jellegű részeket, mint a bemelegítés, labdás technikai gyakorlatok, edzés közbeni és végi nyújtások, ám a válaszadók többsége szerint saját edzője nem fordít nagy hangsúlyt a prevencióra. Kevés válaszadó volt, aki a fentieket kiegészítő masszázst, szaunát, gyógytornász segítséget kapott volna klubjánál. Fontosnak tartjuk, hogy a válaszadók közül senki sem találkozott tervezett prevenciós tevékenységgel gyermekkorában.

Összefoglalás, következtetések: A bemelegítést és nyújtást majdnem minden edző szakos hallgató, illetve edző alkalmazza, végzettségi szintjétől függetlenül. Azonban ezen felüli lehetőségeket szinte alig. Ennél kevésbé már csak a mentális egészség témakörével foglalkoznak az edzők, illetve a klubok. Szükséges lenne az edzéseken nagyobb arányban foglalkozni a játékosok testi-lelki egészségének összefüggéseivel a teljesítmény fokozása érdekében.

Kulcsszavak: futsal, sportmúlt, edző szak, bemelegítés, kiegészítő eljárások

PREVENTION AND AWARENESS TO PREVENT INJURIES

Introduction: Among athletes, whether at the recreational or professional level, various injuries are commonplace. The purpose of our lecture is to map the prevention habits of athletes. For this purpose, in addition to reviewing the literature, we launched a research program.

Methods : One of the bases of my research was a questionnaire prepared for coaches studying in higher education at Eötvös Loránd University, which contained several questions about prevention. A total of 16 people filled out the questionnaire, which is possible because the total number of students studying coaching is low, and only first-year students were included.

The target group of another pillar of our research was the outstanding female futsal players currently playing in Hungary. When selecting the subjects, we took into account that the players and their current team have experience in the NB1 championship and are currently active, so a total of 9 outfield players and 1 goalkeeper were interviewed.

Results: 43% of the responding university students majoring in coaching are currently working as coaches. 75% of the respondents indicated that in their training, what they usually do is prevention, the prevention of injuries. This appears in several ways during training, for example warm-up, stretching, detraining, physical therapy, technique development.

From the interviews with futsal players, we found out that the structure of training includes such parts as warm-up, ball technique exercises, stretching during and at the end of training, but according to the majority of respondents, their own coach does not pay much attention to prevention. There were few respondents who would have received additional massage, sauna, or physiotherapist help at their club. We consider it important that none of the respondents encountered planned prevention activities in their childhood.

Summary, conclusions: Warming up and stretching are used by almost all coaching students and coaches, regardless of their level of education. However, there are hardly any options beyond this. Less than this, coaches and clubs only deal with the topic of mental health. It would be necessary to deal more with the connections between the players' physical and mental health in training sessions in order to increase performance.

Keywords: futsal, sports background, coaching, warm-up, additional procedures

A KOHERENCIA ÉRZÉS MÉRÉSE AZ EGÉSZSÉGMAGATARTÁS ÉS SPORTOLÁS FÜGGVÉNYÉBEN

Tóth Bence Gábor¹, Dr. Bóka Ferenc¹, Dr. Tokodi Margaréta^{1,2}

¹ Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, tobega2002@gmail.com, boka.ferenc@szte.hu

² Szegedi Tudományegyetem, Sportközpont, tokodi.margareta@szte.hu

Bevezetés: Skrabski és társai 2004-es kutatásában a következőképpen fogalmazták meg a koherencia érzést: „A koherencia a személynek saját magával és a világgal szemben tanúsított és átélt beállítódása, annak a biztonsága, hogy a minket körülvevő és a bennünk megnyilvánuló világ kiszámítható és az események nagy valószínűséggel befolyásolhatóak.” (Skrabski, Kopp, Rózsa és mtsai., 2004) Ebben a kutatásban az egészségi állapot és a koherencia érzés közötti összefüggéseket vizsgálták. Az adatokból kiderült, hogy az átlagnál magasabb koherencia érzéssel rendelkezők egészségi állapota közel tízszer jobb. Egy másik kutatás szerint a mozgásszegény életmód egyik következményeként figyelhető meg Magyarország lakosságának kedvezőtlen egészségi állapota. (Bíró, 2015) Vagyis a testmozgás hatással van az egészségi állapotra, az pedig a koherencia érzésre. Kutatásunk célja volt rávilágítani az előzőekben említett összefüggésre, amely a sportolás és egészségmagatartás koherencia érzésre gyakorolt hatását vizsgálja.

Anyag és módszer: Kérdőíves módszert alkalmaztunk, amely 161 elemű mintát eredményezett. A kérdőív első néhány kérdése korra, nemre, legmagasabb iskolai végzettségre, aktuális státuszra (tanuló, fizikai munkát végző, stb) vonatkozott, majd a sportosság felmérésére irányuló saját kérdések és az Antonovsky féle koherencia kérdőív rövidített, 13 kérdésből álló változata következett. A kutatást Kecskeméten végeztük, a kapcsolati tőkénkkel élve minél nagyobb és reprezentatívabb minta létrehozására törekedtünk.

Eredmények: Igazolnunk tudtuk, hogy idősebb korban nagyobb jelentősége van a sportnak, mint fiatal (17-25 éves) korban. A nemek összehasonlítása is szembetűnő eredményt hozott, ugyanis a nőknél sokkal jelentősebb a koherencia érzés béli különbség a sportoló és nem sportolók között. Bizonyítottuk még azt, hogy a sportosabb élettel együtt jár a nagyobb koherencia-érzés, és az idősebb embereknél nagyobb a sportosság szerepe, mint fiatal korban. Valamint a nők esetében igen, a férfiaknál viszont nem tudtuk kimutatni a különbséget sportos és nem sportos férfiak koherencia-érzése között.

Következtetés: A vizsgálati eredményeink megerősítik, hogy a sportos élet és a koherencia-érzés között van kapcsolat, és a rendszeres testmozgás hozzájárul az élettel való elégedettséghez.

Kulcsszavak: koherencia-érzés, életmód, sportosság, testmozgás, kérdőív

ÉLETMÓD PROGRAMOK

AKTÍV ÉLETMÓD KUTATÁS 2023-2024

Dr. Dóczi Tamás¹, Tátrai Annamária²

¹*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Társadalomtudományi Tanszék*
doczi.tamas@tf.hu

²*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Társadalomtudományi Kar, Statisztika Tanszék*
tatrai.annamaria@tatk.elte.hu

A sport és a fizikai aktivitás témakörében rendelkezésre álló nemzetközi összehasonlító kutatások eredményei alapján kijelenthető, hogy az EU 27-ek összehasonlításában Magyarország kifejezetten rossz pozíciót foglal el a sport társadalmi beágyazottságát tekintve, és ebben igazán nagy változás nem történt az elmúlt közel két évtizedben. Noha e vizsgálatok – bizonyos korlátokkal – alkalmasak lehetnek a nemzetközi összehasonlításra, az adatok országokénti, szociodemográfiai tényezőket is vizsgáló mélyelemzése rendszerint elmarad, illetve a kérdések korlátozott száma is szűkíti az elemzési, értelmezési lehetőségeket, ezért volt szükség egy mélyebb, a hazai viszonyokra is adaptált országos kutatásra. Az Aktív Életmód Kutatás a 18 év feletti magyar lakosság körében, országos reprezentatív mintán (N=1260) zajlott – előadásunk célja, hogy az általános eredmények bemutatása mellett, kifejezetten a sportolással szemben megélt akadályokra, illetve a válaszadók által megfogalmazott igényekre koncentrálnak járjuk körül az inaktivitást meghatározó tényezőket, és a lehetséges fejlesztési irányokat. Az eredmények – miközben illeszkednek a nemzetközi kutatások hazai adataihoz – ráirányítják a figyelmet, hogy a sporttól, testmozgástól való távolmaradás okai eltérőek lehetnek a különböző társadalmi csoportokban, és eltérő válaszokat igényelnek a döntéshozók és a szakemberek részéről.

Kulcsszavak: testmozgási szokások, szabadidősport, életmód

A MONSPART SAROLTA AKTÍV ÉLETMÓD STRATÉGIA SZAKMAI KONCEPCIÓJA

Dr. Lacza Gyöngyvér

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Rekreáció Tanszék
lacza.gyongyver@tf.hu

Az Egészségügyi Világszervezet 2018-2030-as Testmozgásról szóló Globális Cselekvési Terve megállapítja, hogy a fizikai aktivitási szint növelése világszerte nagy kihívást jelent. Az országok gazdasági fejlettségének növekedése párhuzamot mutat a fizikai inaktivitás növekedésével. Néhány fejlett országban az inaktivitás szintje akár a 70 %-ot is elérheti, köszönhetően a megváltozott közlekedési, fejlett technológiai és urbanizációs mintáknak. Magyarországon ez az arány 59% (Eurobarometer, 2022). A készülő Monspart Sarolta Aktív Életmód Straégia megalkotásáig hazánkban nem volt érvényben olyan magas szintű szakpolitikai dokumentum, amely átfogóan, a lakosság teljes korosztályos spektrumára kiterjedően tartalmaz testmozgásra vonatkozó ajánlásokat és beavatkozási javaslatokat. A Stratégia időhorizontja 10 év, tehát 2033-ig jelöli ki a magyar lakosság aktív életmódját elősegítő fejlesztési irányvonalakat. A Stratégia küldetésének tekinti, hogy minden embernek legyen lehetősége a mindennapos testmozgásra, ezzel együtt hozzáférése a számára megfelelő környezetben történő, változatos formájú fizikai aktivitásra. A testmozgás és a rekreációs sport témaköre nehezen kezelhető egységesen, szükséges a terület további alterületekre bontása, amelyek helyzete és fejlesztési lehetőségei rendkívüli mértékben eltérnek egymástól. Mindezek tükrében és a 2023-as WHO, OECD Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe ajánlás figyelembevételével kerültek kijelölésre a tervezet fejlesztési céljai. A kijelölt szektorális célok a következők: aktív gyermekkor, ifjúkor, aktív felnőttkor, munkahelyek, aktív időskor, hátrányos helyzetű csoportok aktivizálása, szabadidősport erősítése a sport szektorban, preventív szemlélet erősítése az egészségügyi szektorban, aktív települések, aktív színterek, aktív életmódot támogató kommunikációs rendszer kialakítása. A területi megközelítésen túl szükséges áttekinteni a stratégia horizontális céljait is, amelyek az aktív, egészségtudatos szemlélet és életvezetés kialakítását szolgálják egyéni, társadalmi és rendszer szinten. A stratégia horizontális céljai: megfelelő szervezeti rendszer, szakmai háttér kialakítása, szakmai tudás- és adatbázis építése, kiszámítható finanszírozás biztosítása, minőségbiztosítás és monitoring, aktív életmódot segítő kutatás és innovációfejlesztés támogatása, szektorális együttműködések erősítése, az aktív életmód integrálása minden releváns fejlesztési dokumentumba és a nemzetközi irányelvek követése.

Kulcsszavak: aktív életmód, rekreáció, szabadidősport, stratégia

Forrás: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>
<https://sport.ec.europa.eu/news/new-eurobarometer-on-sport-and-physical-activity>
<https://www.oecd.org/publications/step-up-tackling-the-burden-of-insufficient-physical-activity-in-europe-500a9601-en.htm>

MOZGÁS RECEPTE PROGRAM TAPASZTALATAI

Dr. Babai László

Magyar Életmód Orvostani Társaság
elnok@emot.hu

A fejlett országok egyik legjelentősebb népegészségügyi problémája az inaktivitás, a mozgáshiány. Ma Magyarországon az Eurobarométer felmérései szerint a felnőtt lakosság 59%-a soha nem mozog, és csak 4%-a éri el a WHO által ajánlott minimális heti fizikai aktivitási szintet. Párhuzamosan Európában dobogós helyezést érünk el a viselkedésbeli kockázatokból eredő halálozásban, a szív-és érrendszeri megbetegedésekben, rosszindulatú daganatok terén.

A Magyar Életmód Orvostani Társaság nemzetközi és hazai példák alapján kidolgozott szakmai programja, a Mozgás Receptre célul tűzte ki, hogy az egészségügyi és a sportszektort összekötve segítséget nyújt a mindennapi szabadidős egészségcélú fizikai aktivitás előmozdítására, hogy ezzel is hozzájáruljunk a lakosság egészségi állapotának javításához.

A Mozgás Receptre program megvalósítását 2024. tavaszán indítottuk. A program sikeréhez első lépésben szükséges volt az egészségcélú rendszeres fizikai aktivitással kapcsolatos szakmai konszenzusajánlás kidolgozása, valamint kommunikációs felületek elkészítése. A program megvalósítása, a házi orvosok és a mozgáshelyszínek csatlakozása települési önkormányzatokkal együttműködésben történik. Idén első körben 30 önkormányzat bevonását tervezzük. Az önkormányzatok kötik össze az egészségügy és a sportszektor szereplőit, segítik a pácienseket mozgáshelyszínek igénybevételeiben.

A Mozgás Receptre program része az októberi Mozgás Receptre szakmai konferencia, a programban résztvett segítő mobilalkalmazás, a Millió Lépés az önkormányzatodért játék.

A program sikeres megvalósításában segítségünkre van a négy orvostudományi egyetem és a Testnevelési és Sporttudományi Egyetem érintett tanszékei, országos házi orvosok vezetői, az egészségügyben működő szakmai kamarák ugyanúgy, mint a települési önkormányzati szövetségek.

A program elindulását követő visszajelzések már most azt mutatják, hogy erre a programra hatalmas igény van mind a páciensek, mind az orvosok és mind az önkormányzatok részéről.



KERT
KÖZÉP-KELET-EURÓPAI
REKREÁCIÓS TÁRSASÁG



KÁROLI GÁSPÁR REFORMÁTUS EGYETEM
GAZDASÁGTUDOMÁNYI, EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI
ÉS SZOCIÁLIS KAR



**Nemzeti
Együttműködési
Alap**



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.