

III. Leisure Konferencia

absztrakt füzet

III. LEISURE KONFERENCIA

A rekreáció színezetei

2022. OKTÓBER 11.

Miskolc-Egyetemváros, Stefánia épület

**MISKOLCI EGYETEM
EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI KAR**



Miskolci Egyetemi Kiadó

Felelős szerkesztő:

Dr. Kiss-Tóth Emőke dékán

Lektorálta:

Dr. habil. Fritz Péter egyetemi docens

Szerkesztő:

Perge Anna
Ökrösné Tóth Krisztina

ISBN 978-615-5626-86-9

A kiadvány a Tématerületi Kiválósági program 2021 – Nemzeti Kutatások alprogram keretében, a TKP2021-NKTA-22 azonosítószámú *Creative Region III.* projekt részeként, az NKFIH támogatásával valósult meg.

Előszó

Nagy büszkeség és öröm a Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kara számára, hogy immár harmadik alkalommal rendezhet rekreációs témakörben országos tudományos Leisure Konferenciát, melyet először úttörőként 2019-ben szerveztünk meg hagyományteremtő céllal, felhívva a figyelmet a rekreáció sokszínűségére, a modern világ egyik legújabb prevenciós irányára, illetve jelentőségére az egészség megőrzésében.

Az Észak-Magyarország régióban működő egészségtudományi karunknak öndefiníciója során az orvos- és egészségtudomány szerteágazó világában meg kellett találnia azokat a területeket, amelyek a társadalmi szükséglethez, a népegészségügyi és munkaerőpiaci igényekhez igazodnak. A rekreáció képzési és kutatási területét a stratégiai fejlesztések terén kitörési pontnak tekintjük, hiszen látjuk, hogy napjainkban egyre inkább előtérbe kerül az egészség értéként való kezelése, az egészségértés terjedése, a rekreálódás iránti szükséglet. Virágzik az egészségturizmus, a gyógyfürdőzés, a testmozgás iránti igény, a reformtáplálkozás, és mindenki arra vágyik, hogy minél tovább, minél fiatalosabban és egészségesebben éljen. A rekreáció egyre szélesebb körben „menő”, de azt gondolom sokat kell még dolgozni azon, hogy elnyerje méltó helyét a tudományok világában is. A III. Leisure Konferencia programja is egy ilyen törekvés, amely egyben meg is mutatja a rekreáció kaleidoszkópszerű színes kavalkádját, hallhatunk az egészséges táplálkozásról, testmozgásról időskorban, a fitneszpiac új trendjeiről is, üde színfoltként jelenik meg a sportfogadás témája, a COVID-dal összefüggésben bekerült a program tematikájába a távoktatás alatti sportélet, illetve a kijárási korlátozások idején történő szabadidős tevékenység. Új tématerületként

jelenik meg a hátrányos helyzetűek rekreációja, mely terület a Miskolci Egyetemen a Tématerületi Kiválósági Program keretében került kutatási górcső alá a Gazdaságtudományi Kar kutatóival közösen.

Az egészségtudatos szemléletet a Miskolci Egyetem működési rendszerébe, szellemiségébe is igyekszünk beépíteni az Egyetemi Egészségfejlesztési Stratégia keretében, melynek két fontos célkitűzése az „Egészséges Egyetem” és „Családbarát Egyetem” megteremtése az egyetemi polgárok hétköznapi jóllétét és testi-lelki feltöltődését, egészségét szolgáló programok és szolgáltatások megvalósításával. Ezen az úton haladva fontosak számunkra az olyan szimpóziumok, ahol tudományos eszmecserét folytathatunk és találkozhatunk a rekreáció szakterületének neves képviselőivel. A programhoz egyetemünk és karunk selmeci köszöntésével kívánok:

JÓ SZERENCSE!
EGÉSZSÉGET A VILÁGNAK!

Dr. Kiss-Tóth Emőke PhD
dékán

Fővédnök:
Dr. Varga Judit a kuratórium elnöke
Miskolci Egyetem

Védnök:
Prof. dr. Horváth Zita rektor
Miskolci Egyetem

P R O G R A M

10:00 A konferenciát megnyitja

Prof. dr. Horváth Zita – a Miskolci Egyetem rektora

Dr. Kiss-Tóth Emőke – a Miskolci Egyetem Egészségtudományi Karának dékánja

Dr. habil. Fritz Péter – a Miskolci Egyetem Egészségügyi Karának egyetemi docense, a III. Leisure Konferencia főszervezője

10:15 Plenáris előadás:

Révész Máriusz: az Aktív Magyarország Programért felelős államtitkár (15')

Aktívan előre!

11:00 Szekciók:

A. Szekció (11:00–14:00)

A.1. Gerontológia 11:00–12:00 (60') – *elnök: Kulcsár Kata*

Dr. Kun Ágota (Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Ergonómiai és Pszichológiai Tanszék): Az idősödés támogatása pozitív pszichológiai szemléleti keretben különböző intervenciókkal

Dr. Szalkai Iván (Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Kar): Az idősödés folyamata az Ayurveda tükrében

Dr. habil. Mayer Krisztina (Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Kar): Nem csak a húszéveseké... mozgásos rekreáció időskorban

Terényi Anikó – Patakiné dr. Bősze Júlia (Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet): Fitnesssteremben foglalkoztatott edzők egészségmagatartása és jólléte

12:00–12:15 Kávészünet (15')

A.2. Szellemi rekreáció 12:15–13:00 (45') –

elnök: *Dr. Magyar Márton*

Dr. habil Gősi Zsuzsanna – Dr. Magyar Márton (Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet): Film és sport, avagy a „futófilmek” szerepe a rekreációban

Rozgonyiné dr. Drotár Nikolett¹ – Dr. Nagy Adrienne² – Dr. Petykó Csilla² – Dr. Szalók Csilla² (¹Nyíregyházi Egyetem; ²Budapesti Gazdasági Egyetem, Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Kar): Spirituális/szellemi rekreáció egy tematikus turistaútvonal kapcsán – „Csodarabbik útja”

Rudolf Mónika Réka – Dr. Magyar Márton (Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet): ELTE-sportszakos egyetemisták „zenefogyasztásáról”

A.3. Egészségturizmus 13:15–14:00 (45') –

elnök: *Dr. Beke Szilvia*

Komoróczy Alíz (Gyulai Turisztikai Nonprofit Kft.): Egészség – mozgás – kultúra. Gyula város turizmusának hármas alappillére

Dr. Árpási Zoltán (Gál Ferenc Egyetem, Gazdasági Kar): Minőségi szabadidő eltöltésének lehetőségei a metaverzumban?!

Dr. Varga Zoltán (Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészséggazdaságtani és egészségügyi szervező Tanszék): Szabaidőeltöltési szokások változása a COVID-járvány következtében

B. Szekció (11:00–14:00)

B.1. Egészségfejlesztés és táplálkozás 11:00–12:00 (60') –

elnök: *Dr. habil. Fritz Péter*

Prof. emer. Benkő Zsuzsanna – Dr. habil. Tarkó Klára – Dr. Lippai László Lajos (Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Alkalmazott Egészségtudományi és Környezeti Nevelés Intézet, MTA SZTE Egészségfejlesztés Kutatócsoport): A táplálkozás mint egészségfejlesztő puzzle

Dr. Kiss Richárd – Dr. Duda Ernő (Medipredict Kft.): A hosszú élet nyomában: az orvostudomány legmodernebb eszközeinek alkalmazása egészségünk optimalizálásában

Kiss Franciska – Dr. habil Fritz Péter (Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Kar): Rekreatív a kijárási korlátozások alatt

Mayer Livia¹ – Csanádi Zsófia¹ – Máté Bálint¹ – Dr. habil Fritz Péter² (¹Ferencvárosi Torna Club; ²Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Kar): Fradi FitKids program bemutatása

12:00–12:15 Kávészünet (15')

B.2. Rekreációs edzés 12:15–13:00 (45') –

elnök: *Dr. Nagyvárad Katalin*

Biróné dr. Ilics Katalin – Dr. Nagyvárad Katalin (Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet – Szombathely): A világjárvány hatása a fitneszpiacra

Szigethy Mónika – Dr. Nagyvárad Katalin (Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet – Szombathely): Hanyag tartás ellensúlyozása a mindennapokban

Baloghné dr. Bakk Adrienn (Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet – Szombathely): Mindig van új a nap alatt: PICKLEBALL

B.3. Tehetséggondozás 13:15–14:00 (45') –

elnök: *Dr. Szatmári Zoltán*

Zsédely Zsombor – Bóka Ferenc (SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet): Egyetemisták sportfogadási szokásai: megélhetési forrás vagy hazardjáték?

Szalai Hajnalka – Dr. habil Kneffel Zsuzsanna (Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék): 12 hetes edzésprogram hatékonyságának vizsgálata a menopauza éveiben jelentkező tünetek enyhítésére

Szász Róbert¹ – Petrovicsné Tejes Edit¹ – Almási Dóra¹ – Ocskó Tímea¹ – Tokodi Margaréta^{1, 2} (¹Szegedi Tudományegyetem Sportközpont; ²Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet): A Szegedi Tudományegyetem sportéletének, a távoktatás során nyújtott eredményes munkájának bemutatása (SZTE Mozdulj!, Kapcsolj ki!, Kerülj képbe!)

C. Szekció (11:00–13:00)

Hátrányos helyzetűek rekreációja 11:00–11:45 (45') –

elnök: Perge Anna

Dr. Gyulai Anikó¹ – Nyemcsok Emese² (¹Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Kar, Alkalmazott Egészségtudományok Intézete; ²Körös-szögi Kistérség Többcélú Társulása Szociális és Gyermekjóléti Intézménye, Védőnői Szolgálat): Serdülőkorúak jelentudatos étkezési szokásainak összehasonlító vizsgálata

Dr. Rucska Andrea – Dr. Kiss-Tóth Emőke – Perge Anna (Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Kar, Alkalmazott Egészségtudományok Intézete): Életmód, életvitel a halmozottan hátrányos helyzetű Abaúji térség felnőtt lakossága körében

Pásztk Norbert (Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Kar, Elméleti Egészségtudományok Intézete): Hagyományőrző sportágak mint rekreációs lehetőségek hátrányos helyzetű emberek számára

12:00–12:15 Kávészünet (15')

Hátrányos helyzetűek rekreációja 12:15–13:00 (45') –
elnök: Perge Anna Katalin

Perge Anna – Dr. Rucska Andrea – Dr. Kiss-Tóth Emőke (Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Kar, Alkalmazott Egészségtudományok Intézete): Állatokkal a szabadidőben mint rekreációs lehetőség

Veresné prof. dr. Somosi Mariann – Dr. Varga Krisztina (Miskolci Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Vezetéstudományi Intézet): Társadalmi innováción alapuló oktatáski-egyenlítő program az Abaúji térségben

Dr. Váczi Péter¹ – Dr. Dobay Beáta² – Pálinkás Réka³ (¹Miskolci Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Vezetéstudományi Intézet; ²Selye János Egyetem Komárno; ³Debreceni Egyetem): A COVID-19-koronavírus hatása a franchise rendszerben működő sportligákra és az európai labdarugórendszerre

14:10 Zárógondolatok

Dr. Szatmári Zoltán – a Közép-Kelet Európai Rekreációs Társaság társalapítója, főiskolai tanár

14:20 Állófogadás

Az előadók, elnökök, együttműködő partnerek és díszvendégek részére

Pohárköszöntő:

Dr. Kiss-Tóth Emőke – A Miskolci Egyetem Egészségtudományi Karának dékánja

Dr. habil. Fritz Péter – a Miskolci Egyetem Egészségtudományi Karának egyetemi docense

Aktívan előre!

RÉVÉSZ MÁRIUSZ

A célunk az, hogy a legélhetőbb országok között szerepeljünk. Ehhez javítani kell az aktív, egészséges életmód feltételeit.

Európában valószínűleg nálunk fejlődött a leggyorsabban az aktív turizmus, aktív életmód feltételrendszere!

Kerékpározás:

- Épülő kerékpárutak: 2010 óta 2000 km kerékpárút épült. 2021-ben több mint 250 km hiányzó hálózati szakaszt pótolunk.
- Az építkezések felgyorsítása érdekében 4 milliárd forintot biztosított a kormány tervezésre.
- 1 milliárd Ft-ot fordítottunk pedelecek, e-bike-ok támogatására. Eddig 14 000 db vásárlását támogattuk.
- A munkaadók januártól ingyenesen adhatnak kerékpárt munkavállalóiknak.
- Kerékpárosbarát szolgáltatások bővítése.
- 450 ezer 4. osztályos gyerek kapott *Közlekedési kisokost*. Szeretnénk általánossá tenni, hogy minden gyerek vizsgázon és gyakorlati képzést tegyen.
- Kerékpárversenyek népszerűbbé teszik a sportot: Giro d'Italia, Tour de Hongrie.
- Kerékpáros túrák: Hegység Ring, Otthonról Haza!, Tekerj a zöldbe!

Vízi turizmus:

- 2021. júniustól a vízügy feladata az aktív turizmus feltételeinek a javítása.
- 150 vízitúra-megállóhelyet újítottunk meg.

Via ferrata:

- 8 új helyszínen épülnek új via ferraták és 31 sziklamászó-útvonal újult meg.

Magyarország belovagolható:

- Elkészült a Közép-Magyarország útvonal 12 állomás, Észak-Magyarország, Észak-Alföld 31 megálló.

Aktív Települések Program: Nagy népszerűségük van a futóköröknek, bringaparkoknak és görparksoknak és a hozzájuk kapcsolódó programoknak.

A gyerekek nagyon fontos célcsoport:

- Vándortáborok: 5 év alatt 41 ezer gyerek vett részt, 2000 vándortábor-vezetőt végzett tanár.
- Egynapos osztálykirándulások.

Turistaházak: 100 turistaházat, zárandokházat újítottunk fel.

Közös munkánknek köszönhetően Magyarország egy élhetőbb országgá vált.

E-mail: rita.tokar@mk.gov.hu

***Az idősödés támogatása pozitív pszichológiai
szemléleti keretben különböző intervenciókkal***

DR. KUN ÁGOTA

A klasszikus szakirodalmi, de a hétköznapi megközelítésben is, az idősödést leginkább a hanyatlással, a különböző készségek, képességek, kapacitások romlásával, a mentális diszfunkciók megjelenésével, a fokozódó inaktivitással, a kapcsolatok beszűkülésével és hasonló, sokkal inkább negatív jellemzőkkel hozzuk összefüggésbe. Úgy gondolkodunk az idősödésről, az öregedésről, mint ha ez egy feltétlenül kedvezőtlen, csak rosszat hozó és elkerülhetetlen – ugyanakkor leginkább passzívan elfogadandó – állapotromlás lenne testi, mentális és pszichés szinten egyaránt. Az előadásban a pozitív pszichológiai szemlélet által kínált újraértelmezést helyezzük a középpontba, rámutatva arra, hogy az élet második fele nem feltétlenül a hanyatlásról, a mentális problémákról, az elégedetlenségről vagy keserűségről, hanem a kiteljesedés, a boldogság, az új potenciálok és erősségek felfedezéséről, kiaknázásáról, új célokról és a valóban teljes élet megéléséről is szólhat. Min múlik, hogy ez így legyen? Hogyan tudjuk ezt támogatni a pozitív pszichológia eszközeivel? Az előadás során nem öregedés elleni tippekről lesz szó, hanem arról, hogy hogyan lehet a későbbi életkorban a lelki-mentális egészséget előmozdítani annak érdekében, hogy önmagunkat és életünket ebben az életszakaszban is pozitív előjelű teljességgel éljük meg. A hangsúly pedig a hogyanon lesz, így az ehhez kapcsolódó ismereteket és egy lehetséges, intervenciós eszköztárt mutatunk be az előadás során.

Kulcsszavak: pozitív pszichológia, pozitív idősödés, pozitív pszichológiai intervenciók

E-mail: kun.agota@gtk.bme.hu

Az idősödés folyamata az Ayurveda tükrében

DR. SZALKAI IVÁN

Az idősödés problémájának a kezelése egyidős az emberiséggel. Minden kort egyaránt foglalkoztatott az idősödés problémájának megoldása, mind az ősi életfilozófiákat (védikus filozófiák, taoizmus), mind napjaink tudományát. Az alapvetően megfigyelésen és logikai kapcsolatkeresésen alapuló Ayurveda elmélete és gyakorlata nagyon hasonlít a modern tudományos felfogásra, néhány helyen (egyensúly kérdése) még túl is mutat rajta. Az Ayurveda felfogásában az idősödés egy kompenzációs folyamat, amely az adaptációt segítő szerekkel és módszerekkel befolyásolható, optimalizálható.

Kulcsszavak: Ayurveda, idősödés, adaptáció, rasayana, egyensúly

E-mail: szalkai1@outlook.hu

***Nem csak a húszéveseké...
mozgásos rekreáció időskorban***

DR. HABIL. MAYER KRISZTINA

Ez a tanulmány az 50 év feletti túrázók és a 60 év feletti tornázó hölgyek rekreációs céllal végzett sporttevékenységébe és annak pszichológiai hátterébe enged betekintést, különös tekintettel a motivációra. A túrázókat és tornázókat kvalitatív módszerrel elemeztem motivációjuk felkutatása érdekében. Ez a megközelítés újszerű és szokatlan, de sokkal több információval szolgál, mint a kvantitatív megközelítés. A vizsgálati mintát a túrázók esetén 15 fő, 8 férfi és 7 nő alkotta, átlagos életkoruk $54,2 \pm 8,4$ volt. A vizsgálatba kerülés kritériuma volt a minimum 50 éves életkor és az, hogy a túrázó legalább öt éve aktívan részt vegyen hosszú távú teljesítménytúrázásban. A vizsgálati minta a tornázók esetén 15 nőből állt, átlagos életkoruk 69 év. A vizsgálatba kerülés kritériuma volt a minimum 60 éves életkor és az, hogy legalább 10 éve hetente min. 2 alkalommal aktívan részt vegyenek csoportos sportfoglalkozáson. Az eredmények arra engednek következtetni, hogy mind a túrázóknak, mind a tornázóknak belső motivációik vannak, ideértve a jó közérzet fenntartását, az egészségmegőrzést, az új kihívások leküzdését, és egy hasonló érdeklődésű emberek alkotta csoportba tartozást.

Kulcsszavak: teljesítménytúrázás, rendszeres sporttevékenység, időskor, mozgásos rekreáció

E-mail: efkmayer@uni-miskolc.hu

Fitnessteremben foglalkoztatott edzők egészségmagatartása és jólléte

TERÉNYI ANIKÓ¹ – PATAKINÉ DR. BŐSZE JÚLIA²

Részben a felgyorsult világnak köszönhetően az utóbbi évtizedekben jellemző a mozgásszegény életmód, a civilizációs betegségek egyre elterjedtebbek. Mindezek okán kiemelt figyelmet kell fordítani az egészségünk megőrzésére. Az egyének által végzett fizikai aktivitások egy része a fitnesstermekben zajlik. A termekben különböző képzettségű oktatókkal és edzőkkel találkozhatunk. Kutatásunk célja volt feltárni a fitnesstermek által foglalkoztatott edzők egészségmagatartását, illetve megtudni, hogy a kutatásban részt vevő edzők mennyire gondolják hitelesnek magukat, valamint felmérni jóllétük önértékelését.

Az egészségmagatartásra vonatkozó területeket saját kérdőívvel vizsgáltuk, melyet a WHO 5 tételes jóllét kérdőívével egészítettünk ki. Az online elérhető kérdőívet 2022. február 15. és március 31. között lehetett kitölteni (ELTE PPK KEB: 2022/92). Az adatok értékelését a JASP 0.16.0 verziójával végeztük.

A 97 értékelhető kitöltő 86%-a nő volt. Átlagéletkoruk 36 év. A BMI átlaga 22,4 volt, ami alapján a kitöltők 84%-a a normál kategóriába került. A válaszadók 77%-a tarthat csoportos órás foglalkozást végzettsége alapján, míg 32%-uk rendelkezik személyi edző végzettséggel (is).

Önbevallás alapján 68%-uk jellemzően egészséges, 21%-uk teljes mértékben egészséges életmódot folytat. Az edzők 95%-a a testmozgást, 77%-a az egészséges táplálkozást, 81%-a mentális és szociális jólétet ítéli nagyon fontosnak az egészségmegőrzés érdekében.

Előadásunkban bemutatjuk az egyes életmódelemek részleteit, kitérünk a WHO jólléti kérdőív eredményeire, valamint összefüggést keresünk az iskolai végzettség foka és a mentális jóllét, a sportirányú végzettség típusa és a táplálkozás egészségmegőrző szerepe, továbbá a saját órákon való mozgás aránya és a saját hitelesség megítélése között.

Kulcsszavak: egészségmagatartás, fitnessterem, jóllét, végzettség

E-mail: ¹terenyi.aniko@gmail.com, ²bosze.julia@ppk.elte.hu

Film és sport, avagy a „futófilmek” szerepe a rekreációban

DR. HABIL. GŐSI ZSUZSANNA¹ – DR. MAGYAR MÁRTON²

A rekreáció a szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevékenység, melynek célja a testi-lelki teljesítőkészség és képesség helyreállítása, fokozása (Fritz, 2006). A rekreációnak számos csoportosítását ismerjük. A két legnagyobb terület a mozgásos és a szellemi rekreáció (Fritz, Szatmári és Plachy, 2013).

A sportot, pontosabban a szabadidősportot a mozgásos rekreáció részének tekinthetjük. A filmnézést azonban a szellemi rekreációhoz sorolhatjuk. A két terület lehetséges kapcsolódási pontja, hogy egyes filmek motiválnak arra, hogy az adott sportágat elkezdjük vagy folytassuk. Az elmúlt években, évtizedekben csapat- és egyéni sportolók, vagy akár edzők is főszereplői voltak egy alkotásnak. A streaming szolgáltatók kínálatában megjelentek a sorozatok is, melyek inkább dokumentumfilm jelleggel mutatnak be bajnokságokat, sportolókat.

Az egyik legnépszerűbb szabadidősportnak a futást tekinthetjük. A futás témakörében szintén számos kiemelkedő alkotással találkozhatunk. A két legismertebb az 1994-es *Forrest Gump* és az 1981-ben bemutatott *Tűzszekerek*. Mellette dokumentumfilmek készülnek egy verseny, vagy versenyző felkészüléséről, életútjáról. Több magyar sportoló is készített ilyen típusú filmeket. Simonyi Balázs magyar ultrafutó és filmrendező az *Ultra* című 2017-es filmjében mutatja be a kihívásokat, melyet az egyik legnagyobb hagyományú ultrafutó verseny, a Spartathlon jelent. Lubics Szilviáról szóló portré film a *Halálvölgy* (2017), az amerikai kontinens egyik legnehezebb ultrafutó versenyét hozza testközelbe. Az *iRunLady* (2022) című dokumentumfilm szintén a futás világa által elérhető álmokat igyekszik bemutatni.

A témában kérdőíves kutatást végeztünk. Nyitott kérdésekkel kérdeztünk rá arra, hogy melyik az a film, amely sporttal

kapcsolatban először eszébe jutott, majd a futásra koncentrálni ezt a kérdést megismételtük. A kérdőív rávilágított arra, hogy a szabadidő sportolókat milyen módon motiválja egy-egy sportolóról, vagy sporteseményről készített film.

Kulcsszavak: szabadidősport, futás, film, motiváció

E-mail: ¹gosi.zsuzsanna@ppk.elte.hu, ²animateurboy@yahoo.com

***Spirituális/szellemi rekreáció egy tematikus
turistaútvonal kapcsán – a „Csodarabbik útja”***

ROZGONYINÉ DR. DROTÁR NIKOLETT –
DR. NAGY ADRIENNE – DR. PETYKÓ CSILLA –
DR. SZALÓK CSILLA

Tokaj-Hegyalja turisztikai kínálatában 2010-től egy új turisztikai termék jelent meg, a zsidó vallási turizmus. Gyökerei a XVIII. századig nyúlnak vissza, amikor a hegyaljai településeken élő zsidó lakosok csatlakoztak a hászid zsidó vallási mozgalomhoz. Az ismert zsidó ünnepek mellett a nagy tekintélyű rabbik sírjainak felkeresése, a zárandoklatok már a középkor óta szokássá váltak a zsidóság körében. A Közép-Európába, így a hazánkba látogató zsidó vallási turisták is az egykor itt élő csodarabbik sírjaihoz zárandokolnak el. Útjukat csillagtúraszerűen tervezik meg. Magyarországon Mád, Bodrogkeresztúr, Olaszliszka, Sátoraljaúj hely és Nagykálló településeken lévő csodarabbi sírokat látogatják (Drotár, 2020).

Zárandoklat, vallási elvonulás szabadidőben történik, szabad akaratu(n)kból, a testi-lelki teljesítőkészség/-képesség fokozása érdekében és a személyiség gazdagításának lehetőségét kínálja. A rekreációs tevékenységek – különösen a szellemi – nagyban segítik a személyiség kialakulását és fejlesztését, mely élethosszig tartó folyamat. A szabadidő-eltöltés jellege szerint kulturális tevékenység, egyéb szellemi tevékenység, szellemi rekreáció (Fritz és mtsai., 2013), az elvonulás és az ennek során végzett tevékenységek, technikák következtében a zárandoklat a relaxáció egyik formájának is tekinthető. A vallási utakon való részvétel reflektál a Magyar (2022) által megfogalmazott interdiszciplináris, multidiszciplináris jellegre, amely szemlélet a szellemi/intellektuális/mentális tevékenységek végzése és oktatása során kívánatos.

Jelen kutatásunk négy nagy kérdéskörre fókuszál, melyek az utazás motivációját, időtartamát, igénybe vett szolgáltatásokat és az általuk javasolt fejlesztési irányokat jelentik. A hazánkba

érkező zsidó turisták, zarándokok tipizálása angol szakirodalomra és a kutatási eredményekre épülve történik. A kutatás kérdőíves felmérést, megfigyelést és mélyinterjút foglal magában.

Kulcsszavak: zsidó vallás, Tokaj-Hegyalja, szellemi rekreáció, motiváció, társadalmi hatás

Levelező szerző:

Dr. Nagy Adrienne, e-mail: nagy.adrienne@uni-bge.hu

ELTE-sportszakos egyetemisták „zenefogyasztásáról”

RUDOLF MÓNICA RÉKA¹ – DR. MAGYAR MÁRTON²

Napjainkban a zenehallgatási tevékenység a legtöbb ember mindennapjainak szerves részét képezi különböző formákban, ahogyan a ProArt Zeneipari Jelentés (Jakab és Főző, 2020) is publikálta. Ezen átfogó hazai jelentés (N = 1000) mellett más, zenehallgatási szokások feltérképezését szolgáló kutatás nem ismert. Ez is inspirált bennünket abban, hogy ELTE sport- és rekreációs-szervezés szakos hallgatók szokásait megvizsgáljuk, összehasonlítsuk az országos átlaggal. Emellett egyedi, kísérleti kutatásként konkrét zeneszámok lejátszásával tanulmányoztuk a zenei hatásokat, mini kérdőíves kutatás formájában 2022. január 24–30. között (ELTE KEB 2021/569).

Zenés tevékenységeink a szellemi rekreáció rendszertanában (Fritz, 2019) nemcsak a kulturális/művészeti tevékenységek között jeleníthetők meg (pl. zenélés hangszeren), hanem a társasági – egyéni rekreációs tevékenységek egyik példája (pl.: közös éneklés, koncertlátogatás), illetve a kiegészítő és relaxációs főcsoport (Fritz és Magyar, 2015) is tartalmazza – pl. zenehallgatás.

Megállapítható, hogy a vizsgált sportszakos hallgatók (N = 23) naponta (100%) hallgatnak főként rap/hiphop (83%) és pop (78%) stílusú zenét, leggyakrabban házimunka (100%) és utazás közben (83%). A leginkább használt eszköz ehhez az okostelefon vagy a tablet (100%) és a számítógép (70%). A platformok közül a YouTube-ot (87%) és a Spotify-t (74%) részesítik előnyben. Sportoláshoz leginkább a kísérletben alkalmazott rock (n = 17) zenét használnák. Az előadó és a zeneszám címének felismerése során a latin és a pop kiemelkedő (100%).

Kulcsszavak: szellemi rekreáció, zenehallgatás, fogyasztási szokások, stílusok

E-mail: ¹moncsala2000@gmail.com, ²animateurboy@yahoo.com

Források:

Fritz P. (2019): A rekreáció fogalma, rendszertani felosztása. In: Fritz P. (szerk.): *Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III.* Miskolci Egyetemi Kiadó, Miskolc, pp. 29–41.

Fritz P. – Magyar M. (2015): Zenehallgatás, zenélés. In: Fritz, P. (szerk.): *Szellemi rekreáció.* Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs, pp. 324–334.

Jakab G., Főző Zs. (2020): ProArt 2020 zeneipari jelentés – Koronavírus fejezettel kiegészítve. From: <http://www.zeneipar.info/letoltes/proart-zeneipari-jelentes-2020.pdf>

***Egészség – mozgás – kultúra.
Gyula város turizmusának hármas alappillére***

KOMORÓCZKI ALIZ

Magyarország egyik kiemelkedő teljesítményt magáénak tudható gyógyhelye, Gyula az elmúlt évtizedben folyamatosan fejlődött. Mivel a város előző desztinációfejlesztési stratégiája 2020-ig szólt, és a turizmus környezete is alapvetően megváltozott, időszzerűvé vált egy új stratégia megalkotása, amihez számba kellett venni a rendelkezésre álló erőforrásokat, illetve elemezni kellett a fogyasztói és az utazási szokások változásait.

A város desztinációfejlesztési stratégiájában a helyi lakosok és vállalkozások körében végzett előzetes online kutatások, személyesen felvett mélyinterjúk eredményei, valamint a már Gyulán járt vendégek véleményei alapján fogalmaztuk meg Gyula turisztikai jövőképét. Kulcsszavaink: gyógyvíz, lendület, innováció, fenntarthatóság, hagyományok, legújabb trendek, munkalehetőség, virágzó turizmus, Szigeterőd, magas minőségű élmény, biztonság, okosmegoldások, események. E jövőkép mentén határoztuk meg a következő öt év turisztikai célkitűzéseit, valamint azokat a lehetséges eszközöket, amelyek segítségével a közösen elfogadott célok elérhetőek.

A helyiek, a szolgáltatók és a látogatók igényeinek közös met-széspontja alapján a város hagyományos turisztikai termékei (az egészség és a kultúra) mellett hangsúlyos elemmé válik Gyula természeti környezetére építhető aktív turisztikai termékkínálat. A stratégia nyit a mozgás és aktivitás felé, az egészség – mozgás – kultúra hármasára építi mind a kiemelt projekteket, mind a kisebb léptékű fejlesztéseket.

Az előadás során bemutatjuk Gyula város turisztikai kínálatát, amely meghatározott elvek mentén épül fel, illetve kibontjuk a hármas alappillérrre épülő eszközrendszert.

Kulcsszavak: egészségturizmus, turizmusfejlesztés, turisztikai kínálat

E-mail: komoroczki.aliz@visitgyula.hu

Minőségi szabadidő eltöltésének lehetőségei a metaverzumban?!

DR. ÁRPÁSI ZOLTÁN

A világ fejlődése hatással van a fogyasztói igények fejlődésére is. A számítógépek, okoseszközök megjelenése alapvetően változtatta meg az évtizedek alatt az életünket és váltak a mindennapjaink részévé. Természetesen az utazó fogyasztó döntéseire és utazási élményeire is hatott ez a fejlődés. Ma már a többség számára nehezen elképzelhető, hogy egy nyaralás alatt ne kérje például a telefonja segítségét egy navigációhoz, jegyvásárláshoz, szállásfoglaláshoz és megannyi dologhoz, amelyek leegyszerűsítik a szolgáltatásban való részvételét.

De vajon tartogat e további technológiai újdonságokat a jövő a turizmus számára? Talán ma még nehezen felfoghatónak tűnik, hogy az eszközök továbbfejlődjenek, de mégis biztosak lehetünk benne, hogy a töretlen technológiai fejlődés sok eddig nem ismert újdonságot tartogat számunkra. A blokklánc megjelenésével és alkalmazási területeinek elterjedésével, a metaverzum egyre nagyobb támogatói és rajongói táborával szinte biztosra vehetjük, hogy másként fogunk szórakozni, utazni, tanulni 10-15 év múlva, mint most. Ezzel megváltozhatnak, kibővíülhetnek a minőségi szabadidő eltöltésének lehetőségei is. A virtuális tér belépése egyfelől veszélyt jelenthet, másfelől hatalmas lehetőségeket és további célcsoportokat hozhat be a ma ismert turisztikai kínálatba. Ezeket a lehetőségeket, várható területeket, hatásokat tekintjük át az előadásban.

Kulcsszavak: metaverzum, turizmus, minőségi szabadidő-eltöltés

E-mail: arpasi.zoltan@gfe.hu, deka.gk@gfe.hu

Szabadidő eltöltési szokások változása a COVID-járvány következtében

DR. VARGA ZOLTÁN

Célkitűzések: A COVID–19-világjárvány jelentős recessziót eredményezett a turizmus szektorban. A korlátozó intézkedések enyhítése mellett a lakosság viselkedése is jelentősen befolyásolja a válságból való kilábalást, ezért az egyes aktív szabadidő-eltöltési módokkal kapcsolatos társadalmi attitűdök, a világjárvány alatti turisztikai szokások, valamint a járvány enyhülését, megszűnését követő utazási motiváció feltárását tűztük ki célul.

Módszer: A kutatás egy kvantitatív, leíró jellegű kutatás, melynek során primer és szekunder elemzést is végeztünk. Szekunder kutatáshoz szakcikkeket, folyóiratokat, könyveket vettünk alapul az aktív turizmus tekintetében, illetve a COVID–19-vírus okozta változás hatását vizsgáltuk kérdőíves felmérés (n = 1096) és két mélyinterjú alapján az aktív turizmusban. Átlagot, gyakoriságot, szórást számoltunk Microsoft Excel 365 segítségével.

Eredmények: A kutatásban résztvevők több mint 38%-a Pest vármegyéből való, míg a többi megoszlik az ország megyéi között. A válaszadók 43%-a autóval, 30% kerékpárral, 24% vonattal érkezett a szabadidő eltöltésére. A megkérdezettek 35,8 %-a a koronavírus-járvány hatására választotta a tömegprogramok helyett a kerékpározást, természetjárást, az aktív turizmust. A választ adók 37%-a a Balaton-felvidék, míg 31%-a a Dunakanyar környéki, 17%-a a Tisza-tó környéki programokat választotta. Az útvonal kiválasztásánál fő szempont 87%-ban a pihenés, a táj szépsége, 63%-ban az idegenforgalmi látnivalók, 51%-ban a tájjellegű ételek és a jó borok voltak. A kérdőíves, reprezentatív megkérdezés alapján a lakosság körében óvatos magatartás mutatkozik. A kutatásba bevont alanyok szerint a járvány teljes leküzdéséig legfeljebb a bel-földi turizmus iránti kereslet erősödhet, azt követően azonban a nemzetközi turizmus hirtelen fellendülése valószínűsíthető.

Következtetések: Eredményeink azt mutatták, hogy az aktív turizmus a COVID–19-járvány alatt továbbfejlődött, mely az erősen szezonális jellegből három évszakossá vált. Ez annak következménye, hogy a kerékpárutak, tanösvények felújítása mellett a túraútvonalak is jelentősen bővültek. A forgalommnövekedés másik oka, hogy az élmény- és gyógyfürdőkben végrehajtott fejlesztések, attrakciók, az élményeken alapuló turizmus és a környezeti fenntarthatóság egyszerre jelenik meg. Az aktív életmódot választók megfogalmazták azt is, hogy nagyon fontos a minőség fejlesztése, a megfelelő turisztikai térképek, és a biztonság.

Kulcsszavak: aktív turizmus, adottságok, turisztikai kínálat, változás

E-mail: zoltan.varga@etk.pte.hu

A táplálkozás, mint egészségfejlesztő puzzle

PROF. EMER. BENKŐ ZSUZSANNA¹ –
DR. HABIL. TARKÓ KLÁRA² –
DR. LIPPAI LÁSZLÓ LAJOS³

A holisztikus egészségfogalomra (Benkő, 2019) és Aaron Antonovsky szalutogenetikus elméletére (Antonovsky, 1979) alapozott egészségfejlesztést úgy értelmezzük, mint az összes olyan nem terápiás intézkedést, nem közvetlenül az egészségügy feladatába tartozó gyógyító beavatkozást, amely az egészség megőrzését, fejlesztését és javítását, valamint a magatartási és/vagy a környezeti eredetű egészségi kérdések megoldását segíti elő (Benkő, 2019).

A táplálkozás, mint az életmód egyik fontos eleme és az egészségfejlesztő beavatkozások egyik fontos területe nagymértékben befolyásolja az egyén, a család, és a társadalom egészségi állapotát. Az egészségtelen táplálkozás, valamint a nem megfelelő életmód bizonyítottan a nagy számban előforduló szív- és érrendszeri betegségekhez, diabéteszhez (cukorbetegség), daganatos megbetegedések kialakulásához, pszichés károsodáshoz vezethet (Rurik et al., 2021; KSH, 2019).

A táplálkozással nagyon sokféle szakember foglalkozik, megismerésének izgalmas területe a történelmi fejlődéssel bekövetkezett változások vizsgálata, mely a néprajztudomány körébe tartozik. Az egészséges táplálkozás mellett a dietetika – a különböző betegségekben szenvedők diétájának tudománya – önálló professzióvá fejlődött. A táplálkozás, étkezés esztétikai, illemtani szabályai is fontos elemei az egészséges életnek. A táplálkozási szokásainkat, a szükséges táplálékbevitelt nagymértékben befolyásolja az éghajlat, a munka, annak fizikai vagy szellemi formája, az életkor, a szabadidős tevékenység formája és mennyisége (rendszeres sportolás, jelentős aktivitást igénylő túrázás, olvasás, internetezés stb.), a kulturális tényezők – elsődlegesen a hagyomány, a kulturális értékek. Beszélhetünk egy-egy nemzet jellegzetes ételeiről, melyeket akár évszakokhoz, ünnepekhez is köthetünk.

Az egyes országokon belül a különböző történelmi és geográfiai tájegységek is önálló kulturális értékekkel rendelkeznek táplálkozási szokásaikban is, hasonlóan építészetükhöz, népviseletükhöz. A tradicionális értékek, szokások mellett egyre jellemzőbbé válnak a különböző egészség-„diéták”, melyek azonnali nagyszerű alakot, ideális testsúlyt, az egészségi állapot azonnali javulását ígérik.

A fentiek mind az egészséges táplálkozást alkotó puzzle darabjai, amelyek közül, ha egy is elvész, hiányos lesz az összkép. Előadásunkban az SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Környezeti Nevelés Intézetében működő Egészségfejlesztés Kutatóműhely elméleti és empirikus kutatási eredményeire támaszkodva mutatjuk be a táplálkozás egészségfejlesztő szempontú holisztikus megközelítésének rendszerét.

Kulcsszavak: egészségfejlesztés, életmód, táplálkozás, holisztikus egészség, szalutogenezis

E-mail: ¹BenkoZsuzsanna@szte.hu, ²tarko.klara@szte.hu,
³lippai.laszlo.lajos@szte.hu

***A hosszú élet nyomában: az orvostudomány
legmodernebb eszközeinek alkalmazása
egészségünk optimalizálásában***

DR. KISS RICHÁRD¹ – DR. DUDA ERNŐ

Az orvostudomány területén az elmúlt évtizedekben végbement ugrásszerű fejlődésnek köszönhetően példátlan adatmennyiség halmozódott fel az újgenerációs genetikai, képalkotó és egyéb vizsgálati eszközök elterjedésével. Mindezen fejlődés ellenére az orvoslás továbbra is döntően a már manifeszt, sok esetben késői stádiumú betegségek minél hatásosabb és hatékonyabb kezelésére fókuszál.

A fejlett világ népességét leginkább sújtó szív- és érrendszeri betegségek, illetve a daganatos megbetegedések kialakulása igen összetett folyamat, melynek megértése, és ezen keresztül történő megelőzése az egyén genetikai háttérét, kórtörténetét, aktuális fizikális és anyagcsere-állapotát, környezetét, életmódját és egyéb szokásait is figyelembe vevő komplex elemzést kíván. A Medipredict ezen elveken alapuló integrált megközelítése lehetővé teszi betegségek és betegségmegelőző állapotok korai észlelését, egyénre jellemző rizikófaktorok meghatározását, valamint a szervezet optimálistól eltérő működéseinek feltárását orvosi és omikai vizsgálatok kombinálásán keresztül. A komplex orvosi vizsgálatok feltárják a már manifeszt eltéréseket. A genom vizsgálata azonosítja a veleszületett betegségrizikókat, valamint egyéni betegséghajlamokat befolyásoló variációkat. A bélflóra vizsgálata és a szervezet anyagcseréjének elemzése pedig pontos információt adnak aktuálisan a szervezetben zajló folyamatokról, és képesek előre jelezni, egyes szervrendszerek optimálistól eltérő működését, jóval a tünetek megjelenése, vagy a klinikumban alkalmazott biomarkerek eltérései előtt. Végül, az adatelemző algoritmusok által támogatott kiértékelés olyan rejtett eltérésekre is képes rámutatni, amelyek külön-külön egyes vizsgálatokkal nem érzékelhetők, és gyakran csak hónapok vagy évek múlva manifesztálódnak.

Módszertanunk lehetőséget ad a szervezetben jelentkező eltérések személyre szabott helyreállítására. Mindezzel, egyes betegségek megelőzése mellett, a szervezetben már kialakulóban levő elváltozások visszafordítására, valamint a fizikai és a szellemi teljesítőképeség optimalizálására, végső soron az egyéni jólét növelésére is lehetőség nyílik.

Kulcsszavak: genom, mikrobiom, predikció, prevenció, hosszú élettartam

E-mail: ¹richard.kiss@medipredict.com

Rekreáció a kijárási korlátozások alatt

KISS FRANCISKA¹ – DR. HABIL. FRITZ PÉTER²

Bevezetés: A COVID-19-világjárvány 2020 márciusában hazánkban is megváltoztatta a társadalom szociális terét, a szabadidős tevékenységek kivitelezését. A kijárási korlátozások ellehetlenítették a személyes kapcsolatot, a társaságban végzett tevékenységeket. A szabadidős tevékenységek formái átalakultak.

A vizsgálat célja: A kutatásomban arra keresem a választ, hogy miben és mennyiben változott meg az egyén vagy a csoport által végzett szabadidős tevékenységek a kijárási korlátozások előtt, alatt és után, illetve hogy milyen – a rekreáció módszertana által csoportosított – kiegészítő tevékenységeket választottak.

Vizsgálati anyag és módszer: Kutatásomat online Google kérdőíves űrlap segítségével készítettem. A kérdőívemet 200 fő töltötte ki. A kutatás helye a Facebook közösségi portál. A kitöltők 79,5%-a nő (159 fő), 20,5%-a pedig férfi (41 fő). A leíró statisztika alapján a legidősebb válaszadó 1945-ben született (77 éves), a legfiatalabb pedig 2004-ben (18 éves). A születési évek átlaga 1981,98 $\approx$ 1982, szórása pedig 12,38.

Eredmények: A nyílt kérdésekre érkezett válaszok alapján az egy háztartásban élők a korlátozások alatt 182 alkalommal említettek mozgásos tevékenységet, amelyből teljesen kültéri 135 db és teljesen beltéri 10 db válasz. A szellemi rekreációs tevékenységet megjelölő válasz száma 143 db. A pandémia előtti időszakban a kitöltők családtagjaikkal a mozgásos rekreációs tevékenységeket részesítették előnyben, melyre a válaszok száma 268 db. Ebből 208 db kültéri és 60 db beltéri elfoglaltság. A szellemi rekreációt jelölve összesen 145 db válasz érkezett, amelyből főként a kulturális tevékenységek töltenek be nagyobb szerepet, mint például az olvasás, színház-mozi-koncert látogatás. Harmadik csoport a turizmus és

vendéglátás, melyre 24 válasz érkezett úgy, mint utazás, wellness, gyógyfürdőzés és éttermi látogatás. A kijárási korlátozások alatt a válaszadók egyértelműen lemondtak a már említett színház-mozikonzert látogatásról, a csoportos tornákról, baráti összejövetelekről, illetve a turizmus és vendéglátó egységek látogatásáról és beltéri sportolásra alkalmas helyszínekről, mint pl. konditermi edzés vagy az úszás. A kitöltők szerencsés negyedének viszont nem kellett felhagynia kedvenc tevékenységeivel. A korlátozások végéig a legtöbb válasz – 133 db – úgyszintén a mozgásos rekreációs tevékenységek körébe sorolható. A szellemi tevékenységeket megjelölve 89 db válasz érkezett. A kiegészítő alkalmazásokat megemlítve a válaszadók csekély része jógázott vagy meditált már a pandémia előtt. Ezek az alternatív mozgásformák, terápiás tevékenységek a kijárási korlátozások megjelenésével sem gyarapodtak, pláne nem a korlátozások megszüntetésével.

Következtetések: Mindhárom időszakban a legnépszerűbb a mozgásos, kültéri tevékenységek: kirándulás, séta, kertészkedés. A legnépszerűbb beltéri tevékenységek: társasjáték, a főzés/sütés, film- illetve sorozatnézés. A korlátozások után is a mozgásos tevékenységek a legnépszerűbbek. A szellemi rekreáció a korlátozások alatt az otthoni térbe költözött. A kitöltők naponta közel 30 perccel többet rekreálnak, mint a korlátozások előtt. Jelenleg többen töltenek napi 1-2 órát socialmedia-platformok használatával mint a korlátozások előtt. Jelentős változás nem történt a streamingszolgáltatók használatában a korlátozások előtt, közben és után. A kitöltők igen elenyésző része választotta a kiegészítő, relaxációs technikákat a kijárási korlátozások alatt, pl. jóga és meditáció formájában.

Kulcsszavak: COVID–19, kijárási korlátozás, szellemi rekreáció, mozgásos rekreáció

E-mail: ¹richard.kiss@medipredict.com, ²pfritz@hotmail.hu

Fradi FitKids program bemutatása

MAYER LÍVIA¹ – CSANÁDI ZSÓFIA² –
MÁTÉ BÁLINT³ – DR. HABIL. FRITZ PÉTER⁴

A gyermekkori elhízás az Egészségügyi Világszervezet megállapítása szerint kritikus problémát jelent Európa-szerte. A Ferencvárosi Torna Club 2021 ősztől elindította a Fradi FitKids nevű iskolai egészségprogramot, amelynek alapvető célja ennek a problémának a kezelése az egészséges táplálkozás és életmód népszerűsítésével a gyermekek, családjaik és a tágabb közösségek körében Magyarország-szerte.

A program 3 éven át tart, ami alatt a részt vevő sportklubok és a szövetségek iskolákkal és egészségügyi szervezetekkel működnek együtt 15 hétig. Ez alatt az időszak alatt a projektben dolgozó dietetikusok, egészségfejlesztők és edzők heti rendszerességgel tartanak az osztályoknak speciális interaktív órákat és foglalkozásokat. Olyan témákban szerezhhetnek ismereteket, mint az egészséges táplálkozás, főzés, fizikai aktivitás és futball. A Fradi FitKids a 7 és 14 év közötti gyermekeket célozza, azaz egy adott általános iskola bármelyik osztálya részt vehet benne. A program egyes ciklusai egy-egy sporteseménnyel kezdődnek és zárulnak a sportklubok létesítményeiben, ahol a klub munkatársainak és sportolójainak támogatásával a tanulók egy sport- és játéknapot, valamint számos egészségtudatos foglalkozást élvezhetnek. A legfontosabb fizikai mutatók és az egészségi állapotot meghatározó tényezők (testsúly, magasság, BMI, sebesség, egyensúly stb.) lemérésre, összegyűjtésre és kiszámításra kerülnek minden egyes résztvevő esetében, elemzést adva a gyerekek fittségéről, és tudományos alapot biztosítva az összehasonlításhoz és a résztvevők fejlődésének meghatározásához. A Fradi FitKids program jelentős része tanórai keretek között megvalósítható, amelyeken a szakemberektől a reggeli fontosságáról, a táplálkozási alapismeretekről, a tudatos vásárlásról és egészségtudatos választásról tanulhatnak, illetve

megtapasztalhatják a sport és rendszeres testmozgás rövid és hosszú távú előnyeit.

A Fradi FitKids lehetőséget ad a programban résztvevők egészséges életmódra való ösztönzésére, a táplálkozásra vonatkozó iránymutatások alapján az egészséges táplálkozási magatartás kialakítására, fizikai aktivitásuk növelésére, ezáltal pedig fizikai állapotuk javítására. Mindezzel, a gyermekkori elhízás megelőzése és elkerülése mellett, a program segítséget nyújt fiatal résztvevői fizikai és szellemi teljesítőképességének optimalizálására, végső soron az egyéni jóllét növelésére is lehetőség nyílik.

Kulcsszavak: iskolai egészségprogram, gyermekkori elhízás, dietetika, testmozgás, prevenció

E-mail: ¹mayerlivia96@gmail.com, ²zsofia.csanadi@fradi.hu,
³balint.mate@fradi.hu, ⁴pfritz@hotmail.hu

A világjárvány hatása a fitnesspiacra

BIRÓNÉ DR. ILICS KATALIN¹ –
DR. NAGYVÁRADI KATALIN²

A 2021/22-es év egészség- és fitnessiparára a legnagyobb hatást a COVID-19-járvány gyakorolta. A korlátozó intézkedések során megnövekedett szabadidő-eltöltési szokások megváltoztak, az egészséges életmód kialakítása, az erre való törekvés tudatosítása következtében egyre többen ismerték fel a mozgás fontosságát és lehetőségét. Az emberek arra kényszerültek, hogy kreatív módszerekkel tartsák fitten magukat „otthoni edzőtermükben” vagy a szabadban. Meghatározó trenddé váltak a virtuális/online képzések, vagy az edzőt nélkülöző, az egészségi és fittségi állapotot támogató, azt nyomon követő hordozható technikai eszközök alkalmazása. Előtérbe kerültek az alacsony költségű, olcsó edzőtermek (Kercher et al., 2022), illetve az idősebb korosztályt célzó aktivitásformák. Az említett szempontok mentén az elmúlt években számos új irányvonal jelent meg a fitness területén.

Írásunkban bemutatjuk miként alakult át a fitnessipar a megváltozott körülmények és a fogyasztói igények hatására. Munkánkban az új trendek terjedését, azok népszerűségét vizsgáltuk. A szakirodalom feldolgozása során összegyűjtött legújabb irányzatokra hivatkozva, kérdőíves módszerrel mértük fel a válaszadók által legnépszerűbbnek tartottakat. A vizsgálatba rendszeres sporttevékenységet végző felnőtt lakosokat vontunk be.

Kulcsszavak: fitness, trend, divatirányzatok

E-mail: ¹ilicskati1@gmail.com, ²nagyvaradi.katalin@ppk.elte.hu

Hanyag tartás ellensúlyozása a mindennapokban

SZIGETHY MÓNKA¹ – DR. NAGYVÁRADI KATALIN²

A napjainkra jellemző mozgásszegény életmód a fiatalabb korosztály körében is általánossá vált. A mozgásszegény életvitel nincs jó hatással az emberek mozgásszervrendszerére, valamint növeli a belgyógyászati és ortopédiai elváltozások kialakulásának kockázatát. A gerinc elváltozásai meglehetősen gyakoriak a 0–18 éves korosztályban. A Központi Statisztikai Hivatal adatai alapján 2003-ban 44 900, 0–18 éves korú gyermek jelentkezett házi-orvosánál gerincelváltozással. Ez a szám 2013-ra 54 499-re emelkedett, 2017-re pedig 56 955-re. Az eltelt 14 év során hazánkban 26,8%-kal nőtt azon gyermekek száma, akik gerincbetegségekkel küzdenek. (KSH, 2019) Mire ezek a gyerekek felnőnek, a gerinc elváltozásai még nagyobb mértéket öltenek, ez pedig gondozás nélkül degeneratív elváltozások kialakulásához vezethet.

Egy intervenciós program segítségével szeretnénk bebizonyítani, hogy rendszeres testmozgással mindez könnyen megelőzhető.

Kutatásunkba a Szombathelyi Neumann János Általános Iskola 2021/2022-es tanévének 8. évfolyamát vontuk be ($N = 63$, $13,5 \pm 1$ év). Vizsgálatunk során az Idiag M360 Spinal Mouse-t használtuk a gerinc fiziológiás görbületeinek és funkcionális működésének vizsgálatára. Az eszköz segítségével állásban, előre-hajlásban, és a Matthiass-teszt elvégzése után mértük le a gyermekek gerincét. Az eredmények elemzése után kiválasztottuk az intervencióban részt vevő tanulókat, akikkel 4 hónapon át, heti 3×45 percben végeztünk tartásjavítás céljából mobilizáló, nyújtó- és erősítő hatású gyakorlatokat.

A Spinal Mouse eszközzel álló helyzetben végzett mérés során vizsgáltuk a gerinc egyes szegmensei közötti fokbeli eltéréseket. Szignifikáns különbséget találtunk a Th1/2, a Th2/3, a Th10/11, a Th11/12, a Th12/L1, az L2/3 és az L3/4 szegmensek fokbeli eltérésében. Az első mérés során kapott eredmények ezen szegmensek esetén eltértek a referenciaértékektől. Ugyanezen szegmentumoknál a Th10/11 kivételével mindenütt sikerült olyan mértékű változást elérni az intervenció során, hogy a vizsgált

személyek második mérésének eredményei alapján számolt átlagértékek a referenciatartomány értékein belül vannak. Hasonló eredményekről tudunk beszámolni a Matthiass-teszt értékelésével kapcsolatban is.

Bebizonyosodott, hogy fontos a gerinc elváltozásait megelőző prevenciók jellegű mozgásformákra gondot fordítani. Már iskoláskorban szükséges a tartásjavító programok használata, melyek a megfelelő izomegyensúly és ezzel együtt a helyes testtartás kialakítását segítik. A későbbiek során a rekreációs tevékenységek közé is nagyon jól beilleszthetők ezek a mozgásformák.

Kulcsszavak: gerinc, testtartásvizsgálat, Spinal Mouse

E-mail: ¹szigethy.monika@ppk.elte.hu,
²nagyvaradi.katalin@ppk.elte.hu

Mindig van új a nap alatt: PICKLEBALL

BALOGHNÉ DR. BAKK ADRIENN

Pickleball a gyorsan változó világ egyik legújabb ütős labdasportja, amely a tenisz, a tollaslabda és az asztalitenisz keresztezéséből jött létre. Világszerte már 5 millió ember játssza. 1965-ben az USA-ban találták fel, de Európában csak néhány éve jelent meg. Magyarországon 2019-től ismert, illetve rendezték meg az első országos bajnokságot. Jelmondata „Játék mindenkinek”, amit szinte szó szerint lehet érteni, hiszen minden korosztálynak ajánlva könnyen, gyorsan megtanulható ez az új sport, labdajáték. Emellett egészségügyi előnyei is jelentősek a fent említett 3 sportággal szemben, mely indokolja a játék többgenerációs vonzerójét.

Kulcsszavak: labdajáték, ütős sport, tömegversenysport

E-mail: baloghne.bakk.adrienn@ppk.elte.hu

Egyetemisták sportfogadási szokásai: megélhetési forrás vagy hazardjáték?

ZSÉDELY ZSOMBOR – BÓKA FERENC¹

Bevezetés: A szerencsejáték évezredek óta az emberiség része. Kezdetben, mint egy társasági örömszerzési forma jelent meg, amikor az emberek összeültek és szórakozni szerettek volna. Azonban nemcsak kikapcsolódás volt a célja ennek, hanem a vagyonszerzés is. Az évezredek során számos formája jelent meg, majd újabb és újabb változataik alakultak ki.

A vizsgálat célja: Kutatásunk legfőbb célja az volt, hogy betekintést nyerjünk az egyetemisták szerencsejáték-, illetve sportfogadási szokásaiba. Milyen mérkőzéseket fogadnak meg, vajon utánajárnak-e annak a mérkőzésnek, vagy véletlenszerűen kötnek fogadásokat. Továbbá, hogy mekkora összegben fogadnak egy adott mérkőzésre, hogy megélnék-e belőle, valamint mennyien állnak a sportfogadás terén nyereségesen.

Vizsgálati anyag és módszer: Kutatásunkat online Google kérdőíves űrlap segítségével készítettük. Kérdőívemet 301 fő töltötte ki (261 férfi és 40 nő). Átlagéletkor 24,2 év. 45,5% sportszakos hallgató.

Eredmények: A vizsgálat során azt láthatjuk, hogy a megkérdezettek 85%-a bizony utánajár a csapata aktuális formájának, esetleges csődhelyzetének, tehát fellelhető a tudatosság abban, hogy a játékosok milyen fogadásokat kötnek. A megkérdezettek majdnem fele, 45% azt gondolja, hogy meg lehet élni a sportfogadásból. Viszont mindössze 7% játszik valóban megélhetési forrásként, a maradék 93% pedig csak feltételezi, hogy meg lehetne élni ebből. A többség kis összegekben játszik és ők nyereségesebbek, mint akik nagyobb összegekben játszanak. Meglepő módon, a megkérdezettek csak 55% vallja magát szerencsejáték-függőnek,

annak ellenére, hogy napi rendszerességgel fogadnak valamilyen sporteseményre.

Következtetések: Megállapítható, hogy sokan utánajárnak csapatuk helyzetének, így nem a „véletlenre” fogadnak. A vártnál többen gondolják úgy, hogy meg lehet élni sportfogadásból. Azonban a profit nem egyenesen arányos azzal, hogy mekkora összegekben fogadnak. Sajnos a szerencsejáték-függőség fogalmával sokan nem voltak tisztában, vagy nem akarták bevallani, hogy függők.

Kulcsszavak: sportfogadás, egyetemisták, szerencsejáték, nyermények.

E-mail: boka.ferenc@szte.hu

12 hetes edzésprogram hatékonyságának vizsgálata a menopauza éveiben jelentkező tünetek enyhítésére

SZALAI HAJNALKA¹ – DR. HABIL. KNEFFEL ZSUZSANNA²

Bevezetés: Menopauza idején a hormonok csökkenése miatt a nőknek számos negatív változással kell szembenézniük. A koruknak megfelelő, jól felépített, hetente több alkalommal végzett edzések késleltethetik, enyhíthetik ezeket a tüneteket és sokat tehetnek a csontritkulás, izomvesztés- és az elhízás ellen, de a mentális és az általános fizikai jólétre is pozitívan hat.

Célkitűzés: A vizsgálat célja kettős volt: 1). a speciálisan erre a korosztályra kialakított 12 hetes mozgásprogram hatékonyságának vizsgálata élettani és pszichológiai mérések alapján és 2). felmérni, a programban tartás lehetőségét és a folytatás iránti igényt.

Vizsgálati módszerek: A vizsgálat első szakaszában (alapadatok és az első mérések) összesen 21 fő vett részt, a 12 hetes mozgásprogram alatt a lemorzsolódás kevesebb, mint 10% (2 fő) volt, így összesen 19 fő adatát vontam be az értékelésbe, ahol az átlagéletkor $52,5 \pm 2,91$ év volt. Az edzésprogramot és a vizsgálatokat Devecseren végeztem 2021. 06. 30. – 2021. 10.22. között. Az edzések jelenléti és online módon lettek megtartva (hetente 2×1 óra és $1 \times 1,5$ óra), melyből heti 2×1 óra kondicionáló torna és heti $1 \times 1,5$ óra állóképességi típusú edzőmunka (biciklizés, gyaloglás). A kondicionáló torna minden résztvevő erőnlétének megfelelően történt, különböző erőfejlesztő eszközök segítségével és saját test-súlyos gyakorlatokkal. A fizikális fittségi vizsgálatokhoz hajlékonyságvizsgálatot, 2 perces lépéstesztet és szorítóerő-mérést végeztem. A testösszetétel vizsgálatát TANITA BC-545N eszközzel mértem. A fizikális önértékelési vizsgálatához a MARSH-féle kérdőívet használtam. Az adatokat TIBCO Statistica v13. program segítségével elemeztem, ahol egymintás t-próbát végeztem a parametrikus

változók összehasonlításához, míg a Likert-skála elemzéséhez Wilcoxon-tesztet végeztem.

Eredmények: Szignifikáns javulást láttam az összes fitsségi vizsgálat (hajlékonyság, kézi szorítóerő, 2 perces lépésteszt) első és második mérésének eredményében. A testtömeg átlagértéke ugyan csökkent, de a csökkenés mértéke nem érte el a szignifikanciaszintet $69,19 \pm 11,37$ kg vs. $68,84 \pm 11,21$ kg; a BMI szintén csökkenő tendenciát mutatott ($25,87 \pm 4,32$ vs. $25,58 \pm 4,29$). A csonttömeg, izomtömeg, zsigeri zsír és testzsírszázalék átlagértékei az első és a második mérés között szignifikánsan nem változtak, de pl. a testzsírszázalék a vizsgálatban résztvevők 36%-ánál csökkent. A hölgyek önértékelése jelentősen változott a 12 hét alatt: az önértékelési kérdések több mint felében szignifikánsan jobb mediánértékek mutatkoztak a második mérés alkalmával. Az alacsony lemorzsolódás már előrevetítette a program iránti érdeklődést és a folytatás iránti igényt.

Összefoglalás: A résztvevők elégedettsége és az eredmények is alátámasztják, hogy az általánosan alkalmazott hormonpótlás mellett/helyett kiemelkedően fontos lenne a rendszeres testmozgás menopauza idején. Tudomásom szerint nem készült hasonló jellegű kutatás Magyarországon, ezért érdemes lenne az alkalmazott mozgásprogramot szélesebb körben bemutatni és elérhetővé tenni a menopauzát elért hölgyek számára.

Kulcsszavak: menopauza, mozgásprogram, fittség

E-mail: ¹hajniszalai@yahoo.com, ²kneffel.zsuzsanna@tf.hu

***A Szegedi Tudományegyetem sportéletének,
a távoktatás során nyújtott eredményes
munkájának bemutatása (SZTE Mozdulj!,
Kapcsolj ki!, Kerülj képbe!)***

SZÁSZ RÓBERT¹ – PETROVICSNÉ TEJES EDIT –
ALMÁSI DÓRA² – OCSKÓ TÍMEA³,
TOKODI MARGARÉTA⁴

Magyarországon 2020. március 12-től online, digitális oktatásra álltak át mind az általános, és középiskolák, mind pedig a felsőoktatás.

A koronavírus-járvány okozta megváltozott körülmények miatt 2020. tavaszán, a karantén idején olyan sportolási lehetőséget hirdetett meg az SZTE (Szegedi Tudományegyetem) Sportközpont az egyetem hallgatóinak, dolgozóinak és alumnitagjainak, ami a kijárási korlátozás betartása mellett, aktív mozgásra ösztönözte őket.

Az „SZTE Mozdulj! Ki jut messzebbre?” többhetes kihívást, először öt kategóriában indítottuk el 2020 tavaszán. A második héttől bővítettük a lehetőségeket a felmerülő igényekhez igazodva. Gyalogosan, futva, kerékpárral, gördülő eszközzel, beltéri eszközzel és egyszemélyes vízi sporteszközzel lehetett csatlakozni a kilométerek gyűjtéséhez. A meghirdetett karok közötti verseny, „a leghosszabb távot teljesítő kar” cím elnyerése mellett, közös célként, a Föld virtuális megkerülését tűztük ki célul, amelyet sikeresen teljesítettek a résztvevők.

Az SZTE „Kapcsolj ki!”, mely a 2020. év késő őszi/téli időszak motivációját szolgálta, a kalóriák összegyűjtését tette meg célul, a karácsonyi túlélkezés lemozgására. Célunk most is az volt, hogy minél több személyt bevonjunk, a legeredményesebb kalóriagyűjtőket külön díjazásban részesítettük.

„Kerülj képbe! SZTE Mozdulj! 2021”: Síelés, lovaglás, túrázás is szerepel azokon a fotókon, amelyeket 2021. év januárjától folyamatosan küldtek a Szegedi Tudományegyetem hallgatói. A beküldött képekből az SZTE Sportiroda mozaikként készített egy

nagy, közös alkotást. A programhoz csatlakoztak profi sportolók is, például a Naturtex-SZTE-SZEDEÁK férfi kosárlabdázói, és a SZOTE női kézilabdázói is, akik természetesen az SZTE diákjai.

Mind a hallgatók, mind az alma mater tagok hálásak voltak, hogy az otthon töltött idő alatt egy új célt kaptak a mozgásra: a mozgásra, amely segített a nehézségek átvészelésében és feldolgozásában. Újabb és újabb érdekes kihívásokkal, felhívásokkal próbálta az SZTE Sportközpontja mozgásban tartani az egyetemi polgárságot ebben a kritikus időszakban. Ennek fontossága megkérdőjelezhetetlen, amit az eddigi eredmények is igazolnak.

Kulcsszavak: karantén, online, verseny, egyetem

E-mail: ¹szasz.robert.peter@szte.hu,
²almasi.dora.gabriella@szte.hu,
³ocsko.timea@szte.hu,
⁴tokodi.margareta@szte.hu

Serdülőkorúak jelentudatos étkezési szokásainak összehasonlító vizsgálata

DR. GYULAI ANIKÓ¹ – NYEMCSOK EMESE²

Az öntudatlan étkezések, az alacsony evési kontroll, az érzelmi evés, az éhség kiváltó okának tisztázatlansága a serdülők körében könnyen vezet túlevéshez, mely hosszú távon elhízást eredményezhet.

Kutatásunk célja volt felmérni a Békés vármegyei középiskolai tanulók tápláltsági állapotát, táplálkozási szokásait, valamint a jelentudatos táplálkozás összetevőinek jelenlétét körükben. Vizsgálatunkat gimnáziumban és szakgimnáziumban tanuló 9. és 11. évfolyamos tanulók körében végeztük Békés vármegyében, kérdőíves felmérés keretében. A jelentudatos táplálkozás feltárására a Mindful Eating Questionnaire (MEQ) kérdőívet alkalmaztuk. Az adatbázis elemzése során, leíró statisztikai elemzést (gyakorisági becslés, átlag, szórás) végeztünk. Az összehasonlító elemzések során chí-négyzet-próba és kétmintás t-próba alkalmazására került sor.

A vizsgálatban 456 tanuló vett részt, átlagéletkoruk 16,61 (SD 1,09) év volt, 46,3%-uk (MT 42–51) gimnáziumban és 53,7%-uk (MT 49–59) szakgimnáziumban tanult. A szakgimnáziumban tanulók körében kétszer annyi túlsúlyos (10,2%) és elhízott (10,6%) diák volt, mint a gimnazisták között (túlsúlyos: 5,7%; elhízott: 4,3%; $p < 0,05$). Táplálkozási szokásaikat tekintve a szakgimnáziumi tanulók szignifikánsan kevesebb zöldséget fogyasztottak ($p < 0,05$), míg édességek, kóla vagy más üdítőitalok fogyasztását tekintve jelentősen ($p < 0,05$) magasabb értékeket mutattak, mint a gimnazisták. A jelentudatos táplálkozást iskolatípus szerint vizsgálva azt találtuk, hogy a gimnazisták a külső ingerek által vezérelt táplálkozáson belül szignifikánsan jobban fel tudják ismerni, ha csak a reklámok vagy a látvány miatt éhesek, nagyobb ételadagok esetén inkább észre tudják venni, ha már sok (mind-egyik esetében $p < 0,05$), mint a szakgimnáziumi tanulók. Összességében a gimnazista tanulók tudatosabban étkeztek, és

kedvezőbb tápláltsági állapottal rendelkeztek, mint a szakgimnáziumi tanulók. Eredményeink alapján javasoljuk, hogy a tudatos táplálkozással kapcsolatos készségek fejlesztése kapjon nagyobb hangsúlyt az oktatásban.

Kulcsszavak: középiskolások, étkezési szokások, táplálkozási szokások, jelentudatos táplálkozás

E-mail: ¹aniko.gyulai@uni-miskolc.hu,
²nyemcsokemese@gmail.com

Életmód, életvitel a halmozottan hátrányos helyzetű Abaúji térség felnőtt lakossága körében

DR. RUCSKA ANDREA¹ – DR. KISS-TÓTH EMŐKE² –
PERGE ANNA³

A gazdasági helyzet és az életminőség megítélésének összefüggésében az egyének a jövedelmük mellett, a demográfiai és a szocioökonómiai környezetüket is figyelembe veszik, amelyhez önmagukat hasonlítják. A lakosság morbiditási adataira fókuszáló kutatások már bizonyították, hogy a jövedelmi egyenlőtlenségek markánsan befolyásolják a mindennapi életmódot, az életvitelt, mely hatással van az egészségi állapotra is. A rossz lakáskörülmények, a deprivált és rossz mentális állapot sokkal hamarabb sodorja az egyéneket a különböző addikciók felé, mely jelenséget a térség gyermekeinek körében végzett vizsgálatok már előre jelezték.

2018-ban kezdtük el a Creative Region program keretein belül az abaúji hátrányos helyzetű térség felnőtt lakosságának egészségi állapot feltérképezését. A kutatás kezdetén a tanulók monitorizált és szubjektív egészségi állapotát vizsgáltuk, mely kutatási eredményeket több nemzetközi és hazai tanulmányban publikáltuk. A felnőtt lakosság esetében a pandémia nem tette lehetővé csak a szubjektív egészségi állapotvizsgálat lebonyolítását.

Jelen célunk bemutatni a hátrányos helyzetű régióban élő felnőtt lakosság életmódját, életvitelét, a szomatikus és mentális állapotát – a szorongást, a depressziót, az általános egészségi állapotot, egészségmagatartását.

Kutatásunkat a térségben nehezen lehetett kivitelezni, mert a régió sajátosságai miatt szinte csak mérőbiztos által lebonyolított papíralapú kérdőívvel volt lehetséges, melyet a pandémia még inkább korlátozott. A szubjektív egészségi állapotra fókuszáló kérdőív az OLAF, illetve az ELEF vizsgálati mérőeszközök elemeit tartalmazta. A depressziószint-mérésnél a Beck-féle depressziósskálát alkalmaztuk. A Spielberg-féle állapot és vonásszorongás kérdőív a szorongás mértékének mérésére alkalmazott vizsgálat, mely a szorongást, mint aktuális általános állapotot mér. A ké-

nyelmi mintavételi eljárás miatt a kutatás nem reprezentatív, viszont informatív.

Eredmények: a kutatásban 304 felnőtt vett részt, átlagéletkoruk $39 \pm 15,3$ év. A mintában nem elhanyagolható arányban jelennek meg az alacsony, 8 általános, illetve az alatti iskolai végzettségűek aránya. A válaszadók 2/3-a dolgozik. A kutatásba bevont felnőtt lakosság közel 2/3-a dohányzik, és átlagosan 15,3 szál cigaretta sziv el egy nap. A depressziósszint-mérés értékelésnél a 0–9 pont közötti érték a normál állapotot, a 10–18 közötti érték az enyhe depressziót, a 19–25 közötti érték a közép súlyos, majd pedig a 26 feletti értékek a súlyos depressziót jelzik. Az adatfelvétel kapcsán az átlagérték 12,7 pont, ami enyhe depressziót mutat, az értékek szórása magas (SD: 4,7). A férfiak esetében magasabb értékeket tapasztaltunk, mint a nőknél. Vizsgálatunkban a szorongás mértéke $43,4 \pm 7,9$ pontérték, mely alapján a válaszadók nem szoronganak, viszont a válaszok szórása magas, és küszöbérték felett (53 pont) a lakosság 7%-a jelenik meg.

Következtetés: A felnőtt lakosság saját bevallása alapján 79% fogyaszt alkoholt, de leginkább az alkalmi, illetve hétféle fogyasztások jellemzőek. A kábítószer-fogyasztás a gyermekek esetében nem jellemző, de elmondásuk alapján a szüleik „kristály”-t és „herbál”-t fogyasztanak. A felnőttek közel 27%-a vallotta be kábítószer-fogyasztását, és ~13%-uk heti 4-nél több szerhasználati alkalmat jelzett. A halmozottan hátrányos helyzetű településeken az addikciók jelenléte leginkább az alacsony iskolázottságú lakosságra jellemző. Az alacsony státuszú társadalmi réteg kultúrája az elmúlt időszakban megkövült, mert a jövőkép nélküli, szorongó és depressziós gyermekek mentális állapota az idővel csak romlik, melyek determinálják az addikciókat.

E-mail: ¹rucska.andrea@uni-miskolc.hu,

²rekefk@uni-miskolc.hu,

²ekdekan@uni-miskolc.hu,

³efkppanni@uni-miskolc.hu

Hagyományőrző sportágak, mint rekreációs lehetőségek hátrányos helyzetű emberek számára

PÁSZK NORBERT

A mai értelemben vett hagyományőrző sportágak ősidők óta jelen vannak az emberek életében, azonban pár száz évvel ezelőtt még nem a szabadidő aktív eltöltése volt a céljuk, hanem az életben maradás és a zsákmányszerzés. Az idők folyamán viszont megváltoztak funkcióik és sportágak lettek belőlük, melyek rendkívül jó rekreációs lehetőségként szolgálhatnak az érdeklődők számára. Az íjászat és a lovaglás is fejleszti a fizikális és szellemi kondíciókat, valamint lelki feltöltődésre is rendkívül hasznos lehet. Mindkét sportágban megjelenik a tehetségfejlesztés mint fontos tényező, annak érdekében, hogy a szabadidős és profi sportolók utánpótlása egyaránt biztosított legyen.

Az íjászat és a lovaglás talán a két legnépszerűbb hagyományőrző sportág Magyarországon is. Legtöbben nem is gondolják, milyen sokan is űzik ezeket a sportágakat és hány versenyt tartanak belőlük hétvégente az ország különböző pontjain, szinte egész évben.

Mindkét sportág aktív rekreációs lehetőségként jelenik meg, melyekkel fejleszthetők a fizikális, szellemi és lelki folyamatok egyaránt.

Mindkét sportág bármely életkorban művelhető 6-7 éves kor felett és elég jelentős közösség-összetartó erejük is van. Nagyon jó látni, amikor összehozza a különböző generációkat egy hagyományőrző program, sportesemény, vagy éppen amikor nagyszülő és unoka együtt jár lovagolni, íjászcodni közös programként.

A hátrányos helyzetű gyerekeket és felnőtteket szintén összehozhatja, hiszen program, szabadidős és sportolási lehetőséget jelenthet számukra, valamint a kapcsolattartás lehetőségét másokkal. Sok esetben egy hátrányos helyzetű család azért nem tud részt venni egy egy programon, mivel nincs anyagi fedezete rá, azonban a különböző egyesületek összedolgozva az önkormányzatokkal, művelődési házakkal és egyéb szervezetekkel gyakran rendeznek

nyílt napokat, falunapokat, ahol ingyenesen kipróbálhatják ezen sportágakat. Sok esetben az egyesületek pedig biztosítva a felszerelést és az oktatást ingyenesen várják a hátrányos helyzetű gyerekeket és felnőtteket is csapatukba sportolni, kikapcsolódni.

A lovaglásra gyakran mondják, hogy drága sportág, azonban sok iskola pályázat keretében, testnevelésórán lovagolni viszi a diákokat közeli lovasiskolába, ahol ingyen művelhetik ezt a sportágat is.

Szakképzett lovas szakemberek, oktatók és túravezetők, valamint megfelelően képzett, nyugodt, pálya- és terepbiztos lovak. Ez a két talán leglényegesebb eleme a biztonságos lovaglásnak, főként kezdő lovasok esetében. A lovasoktatás először futószáron történik, ahol megismerkedhetnek a leendő lovasok a sportág alapjaival, és magával a lóval. Miután a biztos ülést és az alapokat elsajátították, lekerülnek a futószárról és továbbléphetnek a pályalovaglásra, ahol már szabadon történik a lovaglás a lovaspályán belül, az oktató felügyelete és segítsége mellett. Később osztálylovaglással folytatódik a fejlődés, mikor már több lovas van egyszerre a pályán. A hobbilovaglás csúcsa pedig a tereplovaglás, amely során erdőkön, mezőkön, völgyeken át történik a lovaglás a környék legszebb tájain.

Érdemes megemlíteni a lovakhoz kapcsolódóan az állatasszisztált terápiát is, mely számos betegség és zavar esetén segíthet gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt, hazánkban azonban még nem támogatott kezelésnek számít, ezért csak ritkábban tudják egyelőre igénybe venni a hátrányos helyzetű családok.

E-mail: efkpaszk@uni-miskolc.hu

Irodalomjegyzék

- [1] Hartje, C. W.: *Lovasterápia* (Gyógypedagógiai lovaglás, lovas pszichoterápia, 18. kötet), Budapest, Mezőgazdasági Könyvkiadó.
- [2] Horváth Zs. – Mátyás-Kulcsár É. – Mátyás Sz. (2009): *A kezdő íjászok kézikönyve*, Budapest, Mátyás Szabolcs és társa magánkiadás.

- [3] Müseler, W. (2000): *A lovasoktatás kézikönyve*. Budapest, Mezőgazda kiadó.
- [4] Bóka F. – Dinya E. (2019): *A lovaglás, mint a rekreáció egyik lehetősége*. https://www.researchgate.net/publication/332023956_A_lovaglas_mint_a_rekreacio_egyik_lehetosege (letöltés ideje: 2022. 06. 06.).
<https://doi.org/10.21486/recreation.2019.9.1.2>

Állatokkal a szabadidőben mint rekreációs lehetőség

PERGE ANNA¹ – DR. RUCSKA ANDREA² –
DR. KISS-TÓTH EMŐKE³

Az ember-állat interakció lehetséges egészségre gyakorolt kedvező hatását övező növekvő érdeklődés a tudományos kutatások területén is érezhető. Egyre nagyobb figyelmet fordítunk az állatok terápiás folyamatokba történő integrálására (Perge et al., 2017), valamint az állatok rekreációs tevékenységekbe történő bevonására (Andó, 2018). A Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar munkatársai – hátrányos helyzetű településeken zajló többlépcsős kutatásukból kiindulva – a mentális egészség megővésére ajánlják az élménydús programok lehetőségének biztosítását: az intervenciós terv elemei között megjelenik többek között a szabadidőeltöltés és a rekreáció is (Fritz & Perge, 2020), amely során felmerül az állatok szabadidős felhasználásának lehetősége (Perge et al., 2022).

Az ember-állat interakció vizsgálatára irányuló kutatásunk (Perge et al., 2022) eredményei alapján a menhelyen, telepen élő kutyák sétáltatása az érzelmi állapot javításában és a feszültség csökkentésében biztatónak mutatkozott. Az állapotszorongás javulása ($p = 0,000058$) mellett a válaszadók nyugodtabbnak ($p = 0,004$), feszültségtől mentesnek ($p = 0,0005$), vidámnak ($p = 0,007$) érezték magukat, egyfajta jól érzést ($p = 0,008$) és kellemes érzést ($p = 0,0008$) mutattak. Megfigyelhető volt a gondtalanság érzése ($p = 0,0001$), az aggodás csökkenése ($p = 0,031$), a túlzott izgatottság és feszültség csökkenése ($p = 0,018$). A résztvevők körében tapasztaltuk továbbá az elégedettség érzését ($0,004$). Eredményeink alapján megállapítható – amelyek nem terápiás célú következtetések –, hogy megfelelő környezetben, a biztonságosságra törekedve a kutyák képzés nélkül képesek a pozitív emocionális hatások kiváltására.

Jelentős figyelmet igényel továbbá, hogy a megkérdezettek baráttal, illetve családtaggal érkeztek a kutyákat ellátó intézményekbe, a látogatások és az ebekkel való foglalkozás egyfajta

rekreációs programként jelent meg a hétvégéken. A program köz-tudatba építésével lehetőség nyílik a kutyák jelenléte mellett a társas kapcsolatokban minőségi és mennyiségi változásokra.

Kulcsszavak: állat, szabadidő, hátrányos helyzet

E-mail: ¹efkppanni@uni-miskolc.hu,
²rucska.andrea@uni-miskolc.hu,
³rekefk@uni-miskolc.hu,
³ekdekan@uni-miskolc.hu

Társadalmi innováción alapuló oktatáskiegyenlítő program az Abaúji térségben

VERESNÉ PROF. DR. SOMOSI MARIANN¹ –
DR. VARGA KRISZTINA²

A társadalmi innovációs kezdeményezések a fenntartható jövőt támogató olyan megoldások, amelyek alkalmasak lehetnek a regionális szintű különbségek mérséklésére, a területi versenyképesség növelésére, valamint a felzárkóztatás segítésére. Az oktatási egyenlőtlenségek csökkentése, megszüntetése olyan hosszú távú megoldásokat kíván, amely szükségessé teszi a társadalom szereplői közötti újszerű együttműködések kialakítását. A részvételi akciókutatásunk az Abaúji térségben élő hátrányos helyzetű csoportokra fókuszált. Vizsgálatunk módszertani alapjait egy értékvezérelt képzési modell képezi, melynek egyik pillére a társadalmi innováció folyamatszempléletű megragadása és támogatása olyan elemeken keresztül, mint a változás, mérési szint, képzési formák. A másik pillér középpontjában az értékvezéreltség és a tudásmenedzselés áll annak újszerű kombinációjában a participációra összpontosítva, amely integrálja az alapfokú, a középfokú és felsőfokú képzési megoldásokat egyaránt, ezzel is erősítve a lehetséges egymásra épülési relációkat. A képzési formák között értelmezzük a szervezett képzést, a mentorálást a túszerű képzéseket, a tréningeket egyaránt, ezzel is erősítve a modell komplexitását. Tanulmányunkban egy olyan jógyakorlat (InDaHouse program) strukturált bemutatására vállalkozunk, amely az általunk összegyűjtött, illetve kialakított jógyakorlatok tárából a legnagyobb hozzáadott értéket adja az oktatási egyenlőtlenségek eliminálására törekvő kezdeményezések közül, és az Abaúji térségben hatékonyan működik. Kutatási módszertanunk integrálja a vizsgált társadalmi innovációs jógyakorlat hatásmérésére alkalmas elemeket is. Célunk olyan társadalmi innovációs jógyakorlat bemutatása, amely oktatáskiegyenlítő megoldásként azonosítható az Abaúji térségben, és a helyi szükségletek és igények,

valamint az adott közösség sajátosságainak figyelembevétele mellett adaptálható és fenntartható a jóllét növelése érdekében.

Kulcsszavak: társadalmi innováció, oktatáskiegyenlítő program, értékvezérelt képzési modell

E-mail: ¹szvvsm@uni-miskolc.hu, ²szvvk@uni-miskolc.hu

***A COVID–19-koronavírus hatása
a franchise rendszerben működő sportligákra és
az európai labdarúgórendszerre***

DR. VÁCZI PÉTER¹ – DR. DOBAY BEÁTA² –
PÁLINKÁS RÉKA³

A koronavírus-járvány életünk minden területére nagy hatással volt, még az élsportra is.

A járvány okozta helyzetben sportegyesületek, sportszövetségek, de akár egész sportágak kerültek rendkívül nehéz helyzetbe.

A sport az elmúlt 20-30 évben üzletté vált, az élsportolók termékekké váltak. Az üzleti alapon működő sportvállalkozások legmagasabb szintjei az Egyesült Államokban és az európai futballpiacon találhatóak. Ebben az értekezésben a koronavírus hatásait vizsgáljuk az észak-amerikai profi kosárlabda-bajnokságra és a legfontosabb európai labdarúgóligákra. Nemcsak a vírus okozta hatásokat mutatjuk be, hanem a lehetséges megoldási lehetőségeket is, majd megpróbálunk következtetéseket levonni a feltárt információk alapján.

Kulcsszavak: koronavírus, franchise rendszer, kosárlabda, sportgazdaság

E-mail: ¹peter.tamas.vaczi@uni-miskolc.hu,

²dobayb@uj.s.sk,

³rekapalinkas9@gmail.com