

2020/21-ES HÁZI TDK PROGRAM

2020. november 27.

ELTE Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

Tudományos Bizottság

Elnök: Prof. Dr. Köteles Ferenc

Tagok: habil. dr. Gósi Zsuzsanna, habil. dr. Szilárd Zsuzsanna

Program

10:30 **Köszöntő**, Prof. Dr. Köteles Ferenc, Tudományos Intézeti Igazgatóhelyettes

10:45 **Albert Angéla**: Korosztályi sajátosságok a turizmusban, avagy a rekreációs utazási motivációk egy debreceni esetpéldák keresztül

11:00 **Kovács Kristóf**: Inkluzív rendezvény szervezése a táncsportban - A szabadidős fogyatékos táncsport lehetőségei egy projekt példáján keresztül

11:15 **Molnár Laura**: Regenerációs módszerek megjelenése válogatott úszók körében

11:30 **Horváth Mónika**: Aerobik oktatás a Pandémia előtt és az első hullám alatt

11:45 **Zárás**

Minden érdeklődőt szeretettel várunk az online konferenciára!

Az alábbi email címen kell regisztrálni, 2020. november 26. (csütörtök) 22:00 óráig:
miko.alexandra@ppk.elte.hu

Az előadások összefoglalóit változtatás és lektorálás nélkül közzétettük.

Budapest, 2020. november 25.

TDK Szervező Bizottsága

Albert Angéla

Korosztályi sajátosságok a turizmusban, avagy a rekreációs utazási motivációk egy debreceni esetpéldák keresztül

Témavezető: Dr. Magyar Márton

A témaválasztás oka egyrészt, hogy mindig is érdekelt a turizmus motivációkat kutató területe, másrészt, hogy az alapszakos tanulmányaimat turizmus-vendéglátás szakon végeztem, így testhezállónak éreztem a témában való kutatást. Mivel jómagam debreceni vagyok, ezért egyértelmű volt számomra, hogy a helyi lakosok körében végzek felméréseket az utazási motivációkra vonatkozóan. Alapvetően 3 hipotézist fogalmaztam meg: - H1:Életkortól függetlenül a lakosok legfőbb motivációja a kikapcsolódás és a pihenés. - H2: Elsődleges úti célok azok az országok, amelyeket a mediterrán éghajlat és tengerpart jellemez (Olaszország, Spanyolország, Görögország és Horvátország). - H3: A fiatalabb korosztály passzív turista, viszont a középkorúak/idősebbek aktív turisták rekreációs szempontból. Az eredmények részt a demográfiai adatokkal kezdtem, majd folytattam az utazási motivációkkal. Itt számos alternatíva fontosságára kérdeztem rá (kikapcsolódás, pihenés, gyógyulás, rekreáció, élményszerzés, stb.) Vizsgáltam az egyéb tényezők befolyásoló szerepét (gasztronómia, ár-érték arány, hagyományörzés, szolgáltatások, stb). Mindezeket a már bemutatott korosztályokra lebontva vizsgáltam meg. Az itt megjelenő ábrák és leírások alapján megkaptam az első hipotézisemre a választ. Majd ezt követően elkezdtem egyes tényezőket konkretizálni, így kiemelt hangsúlyt kapott az éghajlat, a táj környezeti szépsége, valamint a természeti vonzerők. Utóbbiakon belül vizsgáltam a vizeket, mint "pull" típusú motivációkat, korosztályokra vetítve. Továbbá a vizeknél vizsgáltam egy fontossági sorrendet is, amely elemei közé a tájkép, strandolás, gyógyulás és rekreáció, vízisport tartozik. Ezen fejezetek eredményeit összességében és korosztályokra lebontva ismertettem a pályamunkámban ábrákkal, táblázatokkal. A motivációs tényezők vizsgálata után bemutattam, hogy melyek a legkedveltebb desztinációk a debreceniek körében. A válaszokat 4 kategóriába soroltam, majd az itt született eredményeket diagrammokban tüntettem fel, összesítve és korosztályonként. Ezután konkretizáltam a kategóriák országait és azok keresettségét. Ezt táblázatba foglaltam, és általa megkaptam a választ a második hipotézisemre. A kutatási rész lezárásaként a harmadik hipotézis valóságát vizsgáltam. Itt éreztem szükségét egy kis szakirodalomnak, ugyanis a besorolások és magyarázatok megértéséhez szükséges ismerni a turizmusban megnevezett turistatípusokat, jellemzőiket. Ezután mutattam be a saját eredményeimet diagrammokon keresztül, először összességében, majd korosztályonként. A pályamunka legvégén röviden összefoglaltam, hogy miről is szólt az egész mű, valamint megemlítettem, hogy az egyes hipotézisek bizonyosságot vagy cáfolatot nyertek. Összességében én úgy gondolom, hogy a kutatásom eredményesnek bizonyult, a kitűzött célokat elérte és örülök hogy felvetett további kérdésköröket is, amelyekkel érdemes lenne foglalkozni a jövőbeli kutatások, Msc-diplomamunka során.

Kovács Kristóf

Inkluzív rendezvény szervezése a táncsportban - A szabadidős fogyatékos táncsport lehetőségei egy projekt példáján keresztül

Témavezető: Dr. Magyar Márton

Az életet adó pohár vizet két kézzel emeli a szájához, nehogy kiöntse. Ez egy életkép egy Parkinson-kórban szenvedő személy mindennapjaiból. A Parkinson-kór egy progresszív neurodegeneratív mozgászavar, amely az érintett személy egész szervezetében mozgáskoordinációs zavarokat okoz. A jelenlegi állás szerint gyógymód nincs, csak tüneti kezelés, illetve a betegség lassítására szolgáló kezelések ismertek. Témám alapját az utolsóként említett kezelés adta. Egy olyan rendezvény, rendezvénysorozat kialakítása, ahol az e betegségben szenvedő személyek terápiás kezelése megoldható. A tánc az emberiséggel együtt fejlődő mozgás, amely az egész szervezeten túl a pszichés képességekre is hatással van. Sok tanulmány alátámasztotta már, hogy a tánc megfelelő terápia lehet jól megfigyelt keretek között. A megjelent tanulmányokon túl jelenlegi környezetemben is azt látom, hogy bármiféle eltérést a normálistól az emberek nagy része már nem tud kezelni. Értem itt azt, hogyha valaki krónikus betegségben szenved, vagy akár egy akut módon fellépő ájulásról legyen szó Ezekből kifolyólag rövidtávú célkitűzésem az, hogy a már említett rendezvény, rendezvénysorozattal közelebb tudjam hozni a Parkinson-kórban szenvedőket ép társaikhoz. A táncos foglalkozásokon nem csak az egész test átmozgatása, hanem az együtt töltött boldog órák megélése lenne a cél. Fontosnak tartom, hogy bármely résztvevő egy jó emlékként gondoljon vissza majd e programokra. Jövendőbeli sportszakemberként hosszútávon fontosnak tartom, hogy ne csak az élsport, vagy akár a szabadidősport kapja a legtöbb figyelmet, hanem a fogyatékosok sportja is legyen annyira megvilágított, mint az előbb említett kettő társa. A módszert tekintve egy táncórát képzelek el. Ebben a már meglévő és jól kidolgozott órai anyagok szolgálnak segítségül. A kutatás lényegi része egyetlen személyhez, a Magyar Táncsport Szakszövetség jelenlegi Szabadidős, Fogyatékosok Sportjáért Felelős Elnökségi Tagjához, Kozma Gáborhoz fog kötődni. Vele egy interjút szeretnék készíteni a jelenlegi helyzetről és a jövőbeni elképzelésekről. Illetve az egész táncóra a Parkinson-kórban szenvedőknek szól, ezen belül is a betegség első három szakaszában járó személyeknek. Ezekben a szakaszokban még nem jellemző a kerekesszék használata, így normál táncterem körülmények között megtartható a foglalkozás. A testtartásért felelős reflexek romlásából következően fontosnak tartom, hogy az épület minél kevesebb lépcső igénybevételével megközelíthető legyen és a létesítményben lift legyen. Eredmények: A projekt ilyen korai szakaszában igazából nem tudok eredményekkel szolgálni. Viszont azt látom, hogy körülöttem többen érdekesnek találják ezt a fajta foglalkozást. Ép társaim nagyon nyitottan állnak bárminemű segítségnyújtásra. Összességében a projektet megvalósíthatónak tartom. Mind egészségügyi, mind társadalmi szerepvállalásként fontosnak tartom, hogy megrendezésre kerüljön ez a program.

Molnár Laura

Regenerációs módszerek megjelenése válogatott úszók körében

Témavezető: habil. dr. Boros Szilvia

BEVEZETÉS, ILLETVE TÉMÁM FELVEZETÉSE

Témám választása leginkább saját tapasztalokon alapszik, ugyanis 14 éve mondhatom magam a versenysportban, mellette pedig egy komolyabb sérülésből épültem fel. Az egész alig 16 éves koromban kezdődött, mikor gerincsérvet diagnosztizáltak nálam állandó lábzsibbadás után. Mivel olyan terhelést kaptam egész kicsi koromtól kezdve, ami a porckorongokra hatalmas nyomást gyakorolt, így könnyen kialakult nálam ez a betegség. Sajnos nem részesültem a kezdetektől megfelelő mélyizom erősítésben, illetve a regenerációra sem helyeztünk megfelelő hangsúlyt, azonban már 12 évesen részt vettem súlyzós edzéseken. Első sérülésem után reménykedtem a maximális felépülésben, egyesületet váltottam és elkezdtem egy olyan edzőmunkát, ami napi 16-17km úszást és 2 óra szárazföldi erősítést foglalt magába. Szünetben gazdag 3 évet hagytam magam mögött, mikor 2017 januárjában abba kellett hagynom az imádott sportomat részleges bénulás miatt. Ebből sikeresen felépültem 2 év alatt, visszatérve az élvonalba. Rengeteg támogatást kaptam hasonló helyzetben lévő sportolóktól, akik különböző tanácsokkal láttak el a biztos felépülés érdekében.

PREVENCIÓ ÉS REGENERÁCIÓ

Ezen belül szeretném részletesen bemutatni felépülésem teljes folyamatát, ami mai napig végigkísér. Mindenképpen kitérnék a különböző kezelésekre, milyen sérüléshez mi javasolt, vagy ezek megelőzéséhez milyen regenerációs praktika szükséges.

A KUTATÁS CÉLJA

Kutatásom célja azt hiszem elég összetett, ugyanis nem csak a sérülésben felgyógyult sportolókról szólna, hanem a probléma megelőzéséről, elkerüléséről, amit már a sportolás kezdetekor fontos ésszben tartani, azaz a prevenció kihagyhatatlan. Mivel úgy vélem minden ami regenerációhoz szükséges szintén beletartozik akár a prevenció, illetve rehabilitáció alapjai közé. Ezek mellett 8 válogatott úszó szokásait mutatnám be Photovoice módszerrel. 4 teljesen egészséges, illetve 4 sérülésből felépült sportoló kerülne előtérbe. 2 héten keresztül folyna a kutatás, majd egy személyes beszélgetés során a lelki tényezőkről is szó esne.

ÖSSZEFOGLALÁS

Úgy gondolom ez a téma tapasztalatszerzésnek is tökéletes, mivel a későbbiekben komolyabban is szeretnék sportolókkal foglalkozni a saját sportpályafutásom befejeztével. Céлом a prevenció és regeneráció előtérbe helyezése, ezáltal kisebb korban megakadályozható a sérülés.

Horváth Mónika

Aerobik oktatás a Pandémia előtt és az első hullám alatt

Témavezető: Tarsoly-Huszár Ágnes

2020 második felében sokan foglalkoznak a világjárvány megjelenésének hatásaival. Mi sem vagyunk kivételek. Kutatásunk témája is a pandémiához kapcsolódik, nevezetesen szeretnénk megvizsgálni, hogy miként változtak a csoportos fitness órák a járvány megjelenésekor. Ahhoz, hogy mindezt objektíven mérni tudjuk, úgy gondoltuk, hogy szeretnénk megismerni az oktatók járvány előtti és alatti tevékenységeit. Áttekintésünkben olvashatnak az aerobikról általánosságban, eredetéről, irányzatairól, valamint jótékony hatásairól, majd az oktatói tevékenység megszerzéséhez szükséges képzésekről röviden. Fontos meg említenünk az oktatói munkásságról az óra keretein belül és az aerobik óra zeneválasztás fontosságáról. Szó esik a vírus szabályozásokról, hogy kényszerültek az oktatók egyik pillanatról a másikra a gép elé, valamint, hogy otthonról milyen platformokon keresztül oktathattak a fitness világban. Mivel nagyon fontos lenne további kutatásokat keresni a sport és a pandémia helyzetéről, így hoztunk egy-két példát felmutatva friss kutatásokból. Az eredmények majd megmutatják, hogy valójában, mennyi lehetőség, opció áll a rendelkezésünkre ahhoz, hogy az oktatást tovább folytassuk. Az eredményekkel kimutatható lesz, hogy valójában a csoportos óra oktatók, milyen formában, és gyakorisággal végeznek hibajavítást az órákon online illetve élőben. A feltett kérdéseink megválaszolására kérdőíves kutatással keressük a választ. A kutatásunkhoz az engedély alapján 2020. november 19-én kezdhünk hozzá. Célunk, hogy minél több aerobik oktató kitöltse az online kérdőívünket. Először általános demográfiai kérdéseket teszünk fel a kitöltőknek, majd két fő csoportra osztottuk a kérdéseinket, melyek a pandémia előtti időszakra, valamint a pandémia alatti időszakra vonatkoznak. A kérdőív zárt és nyitott kérdéseket is tartalmaz. A pandémia előtti időszakban arra vagyunk kíváncsiak, hogy hol végezték az oktatók a munkájukat, milyen módszertani hibajavításokat alkalmaztak a jelenléti oktatásuk során. Kíváncsiak vagyunk továbbá arra, hogy az oktatók mennyit készültek a mozgástevékenységre, valamint hogyan értékelték a saját órájuk hangulatát. Különböző technikai kérdéseket is fel fogunk tenni a hangosítással és a terem méretével kapcsolatban. A kérdőív második részében a pandémia alatti változásokra kérdezzük rá. Szeretnénk tudni, hogy az aerobik oktatók hogyan folytatták a munkájukat a pandémia megjelenésekor. Milyen oktatási formát választottak, hogyan javítottak hibát az online oktatás során. Érdekel minket továbbá az is, hogy milyen technikai nehézségekbe ütköztek, valamint anyagilag hogyan hatott rájuk a világjárvány megjelenése. Az otthoni oktatás során is felteszünk sok hasonló kérdéskört. A kérdőív 51 kérdést tartalmaz, és az oktatóktól mintegy 10-12 percet vesz igénybe. Igyekszünk minél több közösségi felületen terjeszteni. Természetesen, a kutatásunk következtetéseit, összegzését az eredményeink ismertetése után fogjuk közölni