

**Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar**



**XXXI. Országos Tudományos
Diákköri Konferencia**

Testnevelés- és Sporttudományi Szekció

PROGRAMFÜZET

ÉS

REZÜMÉ KÖTET



2013. április 4-6.

Szeged

Felelős kiadó:

Dr. Galambos Gábor

a Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar dékánja

Szerkesztette:

Dr. Balogh László – Dr. Győri Ferenc – Dr. Molnár Andor



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



Tudományos eredmények elismerése és
disszeminációja a Szegedi Tudományegyetemen
TÁMOP-4.2.3.-12/1/KONV-2012-0035

Nemzeti Fejlesztési Önkormányzat
www.ufsz.gov.hu
06 40 438 438



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai
Szociális Alap táfinanszírozásával valósul meg.

**A XXXI. ORSZÁGOS TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI
KONFERENCIA TESTNEVELÉS- ÉS SPORTTUDOMÁNYI
SZEKCIÓ FŐVÉDNÖKEI:**

Borkai Zsolt

a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke

Dr. Szabó Gábor

a Szegedi Tudományegyetem rektora

Dr. Galambos Gábor

a Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar dékánja

Dr. Simicskó István

államtitkár, Emberi Erőforrások Minisztériuma

SZAKMAI BIZOTTSÁG:

Dr. Tihanyi József

egyetemi tanár, a Szakmai Bizottság elnöke

Dr. Balogh László

intézetvezető egyetemi docens, ügyvezető elnök

Dr. Molnár Andor

főiskolai docens, ügyvezető titkár

Hachbold Nóra és Pálinkás Anikó

hallgatói képviselők

A KONFERENCIA TÁMOGATÓI:

**Magyar Tudományos Akadémia
Emberi Erőforrások Minisztériuma
Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet
Wekerle Sándor Alapkezelő
Nemzeti Tehetség Program
(NTP-XXXI. OTDK-M-12-013)
Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
(TÁMOP-4.2.3.-12/1/KONV-2012-0035)
Magyar Sporttudományi Társaság
Magyar Diáksport Szövetség
EDF Démász Szegedi Vízisport Egyesület
Experimetria Kft.
Napfényfürdő Aquapolis Szeged
Kálmán Panzió
Kiskőrössi Halászcsernye**

Tisztelettel köszönjük támogatóink segítségét, mellyel hozzájárultak rendezvényünk eredményes lebonyolításához!

A Szervező Bizottság

TARTALOMJEGYZÉK

Rektori köszöntő	6
Dékáni köszöntő	7
A konferencia programja és az ülések beosztása	8
A testedzés és sport pszichológiai kérdései	21
A testnevelés és a sport társadalom-tudományi kérdései	31
A testnevelés és sport tantárgy-pedagógiai kérdései	42
Gyógytestnevelés és mozgásterápia	52
Humánkineziológiai és sportbiológiai vizsgálatok 1.	62
Humánkineziológiai és sportbiológiai vizsgálatok 2.	72
Óvodás és kisiskolás korú gyermekek testnevelésének kérdései	81
Sportrekreáció, sportturizmus	89
Sportszervezés és –irányítás	100
Versenysport, élsport	109
PhD alszekció	121
A dolgozatok szerzőinek névmutatója	133
A konferencia szervező bizottsága	135

REKTORI KÖSZÖNTŐ

A Szegedi Tudományegyetem oktatói és hallgatói nevében szeretettel köszöntöm a XXXI. Országos Tudományos Diákköri Konferencia Testnevelés- és Sporttudományi Szekciójának résztvevőit!



A Szegedi Tudományegyetem 2013 tavaszán négy szekcióban ad otthont a leg-rangosabb magyar diáktudományos seregszemlének. A sort márciusban az Állam- és Jogtudományi Szekció nyitotta, majd áprilisban a Biológia, az Orvos- és Egészségtudományi Szekciókat követően a Testnevelés- és Sporttudományi Szekció zárja.

Nagy megtiszteltetés és kihívás számunkra, hogy a XXXI. OTDK keretében határainkon innen és túlról oktatók és hallgatók ezreit láthatjuk vendégül a Tisza partján szakmai és szabadidős programokon. Meggyőződésem, hogy az SZTE rendező intézményként méltó folytatója lesz a nagyszerű tudományos diákköri hagyományoknak.

A XXXI. OTDK résztvevőinek szakmai sikereket és kellemes, emlékezetes napokat kívánok a napfény városában!

Szeged, 2013. április

Prof. Dr. Szabó Gábor
az SZTE rektora

DÉKÁNI KÖSZÖNTŐ

Nagy öröm és egyben megtiszteltetés számunkra, hogy a Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézete rendezheti a XXXI. Országos Tudományos Diákköri Konferencia Testnevelési és Sporttudományi Szekcióját.



Karunk és annak jogelődje több mint 130 éve áll a tanárképzés és a pedagógusképzés szolgálatában. Ez nem csak büszkeséggel, hanem felelősséggel is jár. Felelősséggel, mert – figyelve a mindenki számára ismert és elérhető felvételi, felsőoktatási statisztikákat – Karunk, a hallgatói létszámot és a képzés minőségét tekintve is élen jár hazánkban a jövő nemzedékét formáló, alakító, nevelő pedagógusok képzésben.

A felnövekvő nemzedék egészséges testi-szellemi fejlődésében központi szerepet játszik a mozgás, a fizikai aktivitás, a sport és a testnevelés. Mindannyian ismerjük azokat az elszomorító statisztikákat, mely alapján hazánk Európában vezető a fizikai inaktivitás terén. Itt, Szegeden 1955 óta folyik a testnevelő tanárok képzése, a hagyományok köteleznek bennünket: felelősnek érezzük magunkat nem csak a jelenleg folyó képzéseinkért, a sporttudományos kutatómunkáért, hanem az egész régió, sőt ország testkultúrájának fejlesztéséért.

Ebbe a folyamatba jól illeszkedik a házigazda, a Testnevelési és Sporttudományi Intézet. Alap-, és mesterszakjaitól kezdve, a több karral együttműködő doktori képzésein keresztül, a rendkívül dinamikus fejlődő sporttudományi kutatómunkán át, mind infrastruktúrát, mind humán erőforrást illetően, egyfajta regionális sporttudás központként igyekszik az egész dél-alföldi régió rekreációs, és versenysportját, valamint az iskolai testnevelést és sportot támogatni.

A tavalyi MSTT IX. Országos Sporttudományi Kongresszus rendezésekor – az élménybeszámolók alapján - jó házigazdának bizonyultunk. Akkor a magyar felsőoktatás kiemelkedő kutatói mutatták be a legújabb eredményeiket. Az OTDK kicsit más. Most azt kell bizonyítani, hogy vannak köztünk olyanok, remélhetőleg nem kis számmal, akik képesek meglátni a fiatalokban rejlő lehetőségeket, szánnak időt arra, hogy bevezessék őket a tudományos munkába, és a fiatalok is képesek arra, hogy elinduljanak a tudomány művelésének rögzös útján. Köszönet illeti mindazokat, akik ebben a munkában részt vesznek. Azt kívánom a munkatársainknak, hogy egyre növekvő számban legyenek tanítványaik között olyanok, akik a mostani OTDK-hoz hasonlóan színvonalas munkát tudnak felmutatni. A hallgatóknak pedig azt kívánom, hogy legyenek olyan oktatóik, akik segítik őket abban, hogy megtegyék az első lépéseiket ezen az úton.

Azt mondják, a magyarok vendégszeretők, és ez különösen igaz azokra, akik ebben a régióban élnek. Kívánom Önöknek, hogy élményekben gazdagon, új ismeretekkel, új kapcsolatokkal gyarapodva térjenek haza, és jöjjenek el legközelebb is hozzánk!

Szeged, 2013. április

Dr. Galambos Gábor
a JGYPK dékánja, sportért felelős rektori megbízott

A KONFERENCIA PROGRAMJA ÉS AZ ÜLÉSEK BEOSZTÁSA

A konferencia helyszíne: Szegedi Tudományegyetem József Attila Tanulmányi és Információs Központ (a továbbiakban TIK) (Ady tér 10.)

2013. április 4. (csütörtök):

- 12.00 – Regisztráció, szálláshelyek elfoglalása
- 14.00 – 17.00 Megnyitó, plenáris ülés (Kongresszusi terem)
- 17.00 – 17.30 Zsúri – értekezlet 1. (Nagyelőadó)
- 17.30 – Állófogadás (TIK)

2013. április 5. (péntek):

- 8.00 – 9.00 Reggeli (SZOTE Ételtár, Semmelweis u. 4.)
- 9.00 – 12.00 Tagozati ülések
- 12.00 – 13.00 Ebéd (SZOTE Ételtár)
- 13.00 – 17.30 Tagozati ülések
- 17.30 – 18.00 Zsúri – értekezlet 2.
- 18.00 – Fogadás (Kiskőrössi Halászcsernye)

2013. április 6. (szombat):

- 7.30 – 8.30 Reggeli (SZOTE Ételtár)
- 8.30 – 11.00 PhD alszekció (Kongresszusi terem)
- 11.00 – 12.30 Eredményhirdetés, záró ceremónia (Kongresszusi terem)
- 12.30 – Szendvicsebéd (TIK), hazautazás

Szállás: SZTE JGYPK Teleki Blanka Kollégium (Semmelweis u. 5.)
Kálmán Panzió (Hattyas u. 19.)

PLENÁRIS ÜLÉS
Csütörtök 14.00-17.00
Helye: Kongresszusi terem

14.00-14.30 Köszöntők

DR. BALOGH LÁSZLÓ, a XXXI. OTDK Testnevelés és Sporttudományi Szekció Szakmai Bizottságának ügyvezető elnöke

DR. GALAMBOS GÁBOR, a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar dékánja

DR. TIHANYI JÓZSEF, a XXXI. OTDK Testnevelés és Sporttudományi Szekció Szakmai Bizottságának elnöke

DR. WEISZBURG TAMÁS, az Országos Tudományos Diákköri Tanács alelnöke

14.30-15.30 Előadások (1)

DR. RADÁK ZSOLT (SE TSK)
Evolúció és testedzés

DR. STERBENZ TAMÁS (SE TSK)
Próba-szerencse? Módszerek a sportban és a tudományban

DR. LENGYEL CSABA (SZTE ÁOK)
Hirtelen szívhalál sportolóknál: a repolarizációs rezerv jelentősége

DR. BALOGH LÁSZLÓ (SZTE JGYPK)
Zónában - hogyan nyerjük OTDK-t?

15.30-15.45 Szünet

15.45-17.00 Előadások (2)

DR. KISS ÁDÁM (MEFS)
A Hajós Alfréd program

DR. VARGA CSABA (SZTE TTIK)
Mozgás – Gyógyszer

PETROVICS KÁLMÁN (EDF DÉMÁSZ Szeged)
Egyesületi menedzsment a kajak-kenu olimpiai sikerek hátterében

ÖRDÖGH ISTVÁN (Szegedi Lelkesedés SK)
Magyar súlyemelő a nemzetközi élvonalban

MEZEI RICHÁRD (Pick Szeged)
Az európai elit kapujában

A TESTEDZÉS ÉS SPORT PSZICHOLÓGIAI KÉRDÉSEI

Péntek 9.00-12.00

Helye: 1. terem

A zsűri tagjai: **Dr. Tari-Keresztes Noémi**
Dr. Dóczy Tamás
Dr. Batta Klára

- 09.00 – 09.15 **SÜLE SZILVIA** (NYME MNSK)
Szombathelyi atléták sport iránti motivációja
- 09.15 – 09.30 **MARTOS DOROTTYA** (SZTE JGYPK)
A flow mint optimális állapot teljesítményt befolyásoló hatásának vizsgálata aerobik versenyzőknél
- 09.30 – 09.45 **MÁRTON LAURA – PAKSI JUDIT** (SE TSK)
Az edző-sportoló kapcsolat és a motiváció vizsgálata a beválás függvényében
- 09.45 – 10.00 **GANSBERGER MÓNIKA** (NYME MNSK)
Női sportolók személyiségjegyeinek összehasonlítása
- 10.00 – 10.15 **DOMOKOS ENIKŐ** (SZTE JGYPK)
Optimális élmény keresése: A hip – hop tánc és a kézilabdázás összehasonlító vizsgálatán keresztül
- 10.15 – 10.30 **HALMAI DÓRA** (NYME MNSK)
Sportaddikció az egyetemi hallgatóknál
- 10.30 – 10.45 **NÉMETH BALÁZS MÁTÉ** (NYME MNSK)
Sportszakos egyetemi hallgatók lelki egészségének és dohányzási szokásainak összefüggései
- 10.45 – 11.00 **GENGELICZKI SÁRA** (NYME MNSK)
A BMX, mint extrém sport közösség építő hatása egy kis csoporton vizsgálva
- 11.00 – 11.15 **GÖNCZI PÁL** (SZTE JGYPK)
Szuperhős példakép értékközvetítő szerepe fiatal sportolók motivációjában

HUMÁNKINEZIOLOGIAI ÉS SPORTBIOLÓGIAI VIZSGÁLATOK 1.

Péntek 9.00-12.00

Helye: 2. terem

A zsűri tagjai: **Dr. Radák Zsolt**
Dr. Karsai István
Dr. Mikulán Rita
Dr. Boros-Balint Iuliana

- 09.00 – 09.15 **STOMP KATINKA (PTE TTK)**
18-25 éves egyetemi hallgatók egészséggel kapcsolatos fittségi paramétereinek meghatározása egy vizsgálat tükrében
- 09.15 – 09.30 **PÉTER ANNAMÁRIA (SE TSK)**
A bipedalizmus kialakulása: Vízimajom-elmélet
- 09.30 – 09.45 **BALATINCZ DÓRA (PTE TTK)**
A standard versenytánc terhelésélettani karakterisztikája
- 09.45 – 10.00 **PECZANEK ROLAND – UNGI BENCE DÁVID (SZTE JGYPK)**
Az ökölvívó technika fejlődésének vizsgálata APAS mozgáselemző rendszer segítségével
- 10.00 – 10.15 **KRIZONITS ISTVÁN – TÓTH ZSOLT (NYME MNSK)**
Body Mass Index elemzése 7-14 éves gyermekeknél Somogyország fővárosában (előzetes eredmények)
- 10.15 – 10.30 **TÓTH KRISZTINA (SZTE JGYPK)**
Étkezési zavarok megjelenése sportoló és nem sportoló diákok körében
- 10.30 – 10.45 **SZABÓ BRIGITTA (NYME AK)**
Keringési teljesítmény vizsgálata 50-70 éves korosztályú férfiak és nők körében
- 10.45 – 11.00 **BUKNICZ ALEXANDRA (SZTE JGYPK)**
Szegeci egyetemi hallgatók anaerob kapacitása
- 11.00 – 11.15 **ZSÉDELY TIBOR (NYME AK)**
Testösszetétel jellemzői 50-70 éves korosztályú férfiak és nők esetében

SPORTREKREÁCIÓ, SPORTTURIZMUS

Péntek 9.00-12.00

Helye: 3. terem

A zsűri tagjai: **Bősze Júlia**
Béki Piroska
Dr. Győri Ferenc
Viczay Ildikó

- 09.00 – 09.15 **IMRE HENRIETTA** (PTE TTK)
A nagykanizsai középiskolás tanulók szabadidő eltöltési szokásai
- 09.15 – 09.30 **BOROSS BARNABÁS** (SZTE JGYPK)
A rekreációs mozgás hatása az IBD betegekre
- 09.30 – 09.45 **HIDEG GABRIELLA** (PTE TTK)
Az 1972-es müncheni nyári Olimpiai Játékok és hatásuk a Német Szövetségi Köztársaság turizmusára
- 09.45 – 10.00 **BARÁTH KINGA** (SE TSK)
Az egészségfejlesztő sport fenntartható finanszírozásának Európai Unió és hazai elemei
- 10.00 – 10.15 **NAGY PETRA** (EKF TTK)
Egri főiskolai hallgatók egészségmagatartásának vizsgálata a fizikai aktivitás tükrében
- 10.15 – 10.30 **GUBA RENÁTA** (NYME AK)
Egy rekreációs terápia alkalmazásának hatásvizsgálata egy akcidentáns krízis kezelésében
- 10.30 – 10.45 **PERGE ZSÓFIA – TAKÁCS TÍMEA** (EKF TTK)
Rekreációs edzést végzők fogyasztási szokásainak vizsgálata étrend kiegészítők használatakor
- 10.45 – 11.00 **KOSZTA ORSOLYA – NAGY ORSOLYA** (EKF TTK)
Rekreációs sportszolgáltatók vizsgálata Eger városában
- 11.00 – 11.15 **ILON FRANTIŠEK** (SJE)
Sportturizmus lehetőségei a komáromi régióban
- 11.15 – 11.30 **MUTZHAUSZ ÁGNES** (PTE TTK)
Szabadidő eltöltési szokások a szekszárdi általános iskolások körében

VERSENYSPORT, ÉLSPORT

Péntek 9.00-12.00

Helye: 4. terem

A zsűri tagjai: **Dr. Tihanyi József**
Dr. Honfi László
Dr. Gáldi Gábor
Dr. Györfi János

- 09.00 – 09.15 **FEKETE SZERÉNA (SZTE JGYPK)**
A hosszútávfutó atléták és a hosszúpályás gyorskorcsolyázók állóképességének, testösszetételének és erőkifejtésének összehasonlítása a szegedi utánpótlás korosztályban
- 09.15 – 09.30 **KOVÁCS BÁLINT (SE TSK)**
A top 800-as Kelet-Afrikai és Kaukázusi futók taktikai viselkedésbeli különbségeinek vizsgálata
- 09.30 – 09.45 **BÖRÖCZ NÓRA (SE TSK)**
A triatlon sportág fejlődése az olimpiák tükrében
- 09.45 – 10.00 **DOLNEGÓ BÁLINT (SE TSK)**
Az amatőr labdarúgó játékvezetők az UEFA szituációelemző tesztjén elért eredményeinek összehasonlító vizsgálata
- 10.00 – 10.15 **BARNA LILLA (SZTE JGYPK)**
Az egyensúlyérzék vizsgálatának új lehetősége: visual feedback, balanceo-meter bemutatása, versenytáncosok és kézilabdázók összehasonlító vizsgálatán keresztül
- 10.15 – 10.30 **PÉTER ÁKOS (ELTE PPK)**
„Doppingolás” kontra „doppingvétség”
- 10.30 – 10.45 **TURBUCZ ANNAMÁRIA (NYF TTIK)**
Egészség és sérülés adatok összehasonlító elemzése különböző minősítésű kézilabdások körében
- 10.45 – 11.00 **ALMÁSI DÓRA (SZTE JGYPK)**
Funkcionális Mozgásminta Szűrés alkalmazása szegedi kézilabdázók körében
- 11.00 – 11.15 **NAGY ARNOLD (SZTE JGYPK)**
I. osztályú magyar motocrossozók verseny közbeni terhelésének vizsgálata
- 11.15 – 11.30 **ALMÁSI GYULA (SZTE JGYPK)**
Testnevelő-edző szakon tanuló atléták és labdajátékosok kondicionális és koordinációs képességeinek összehasonlítása
- 11.30 – 11.45 **SZEPESI MARIANN (SZTE JGYPK)**
Úszó világversenyek eredményeinek átalakulása 2007 és 2011-ben - két versenyszám példáján

Óvodás és kisiskolás korú gyermekek testnevelésének kérdései

Péntek 13.00-15.00

Helye: 1. terem

A zsűri tagjai: **Dr. Tihanyiné Dr. Hős Ágnes**
Dr. Ekler Judit
Dr. Molnár Andor
Dr. Ugron Ágnes

- 13.00 – 13.15 **FEJES GABRIELLA** (SZTE JGYPK)
A mindennapos testnevelés bevezetésének sajátosságai Szeged városában
- 13.15 – 13.30 **KOVÁCS ÁGNES** (ELTE TÓK)
Egyensúly rendszerünk egy csúszós sport függvényében
- 13.30 – 13.45 **KÁNTOR KRISZTINA** (MPANNI)
Integrált testnevelés összehasonlító elemzése
- 13.45 – 14.00 **PROKSA NORBERT** (NYME AK)
Iskoláskorú gyerekek testösszetétel eredményeinek vizsgálata hosszmetset vizsgálati függvény tekintetében
- 14.00 – 14.15 **PETŐ DÁNIEL** (NYME AK)
Iskoláskorú gyermekek ingafutás eredményeinek vizsgálata, hosszmetsett vizsgálati függvény tekintetében
- 14.15 – 14.30 **LUKÁCS GÁBOR** (EKF TTK)
Kondicionális képességek összehasonlító vizsgálata egy városi és egy falusi iskolában Hungarofit módszerrel
- 14.30 – 14.45 **GOGOLOVÁ KLAUDIA** (SJE)
Mozgásfejlődés vizsgálata az 1-4 évfolyamos tanulóknál a kézilabda tükrében
Ímelyen

Sportszervezés és –irányítás

Péntek 13.00-15.00

Helye: 2. terem

A zsűri tagjai: **Dr. Ács Pongrác**
Dr. Géczy Gábor
Dr. Balogh László
Dr. Lapes Josip

- 13.00 – 13.15 **CSERE GÁSPÁR** (ELTE PPK)
A duatlon sportág magyarországi helyzetének elemzése
- 13.15 – 13.30 **ILLÉS ÁLMOS** (SE TSK)
A játékosügynöki tevékenység szabályozása a professzionális európai labdarúgásban
- 13.30 – 13.45 **KOVÁCS CECILIA** (SE TSK)
A Nemzeti Vágta Gazdasági hatásai
- 13.45 – 14.00 **HEIL ÁDÁM** (PTE TTK)
Az amerikai futball gazdasági értékének átültetése Magyarországra
- 14.00 – 14.15 **VÖRÖS TÜNDE** (BME GTK)
Az egészséges életmód kialakításának lehetséges társadalmi-gazdasági eszközei Magyarországon
- 14.15 – 14.30 **NAGY MÁTÉ** (SE TSK)
Motiváció és racionalitás
- 14.30 – 14.45 **TÓTH PÉTER LÁSZLÓ** (SE TSK)
Napjaink Zánkája - Az Erzsébet-tábor
- 14.45 – 15.00 **JUHÁSZ GÁBOR** (BCE GTK)
Van-e realitása egy magyar központú Közép-Kelet Európai Jégkorong Ligának?

Gyógytestnevelés és mozgásterápia

Péntek 13.00-15.15

Helye: 3. terem

A zsűri tagjai: **Dr. Polgár Tibor**
Kiszela Kinga
Dr. Bóka Ferenc
Dobay Beáta

- 13.00 – 13.15 **LÁBAS ESZTER MELINDA (SE TSK)**
A konduktív pedagógia eredményessége központi idegrendszeri sérült gyermekeknek
- 13.15 – 13.30 **FÜLÖP ATTILA JÓZSEF (BBTE)**
A szkoliózis diagnosztizálásának lehetősége a fototopográfia módszerével
- 13.30 – 13.45 **MOLNÁR SZIDÓNIA (BBTE)**
Down-szindrómás gyerekek rehabilitációja (játékosan, hatékonyan, mondókákkal, énekelve és vidáman)
- 13.45 – 14.00 **HEGYI ANDRÁS – PÉTER ANNAMÁRIA (SE TSK)**
Felső végtagi vibráció alkalmazása stroke-on átesett személyek rehabilitációjában
- 14.00 – 14.15 **BARABÁS PETRA (NYF TTIK)**
Fogyatékossgal élő hallgatók integrációja a felsőoktatásban
- 14.15 – 14.30 **CSÖRGŐ TAMÁS (EKF TTK)**
Hajlékonyság vizsgálata hatvan év feletti nőknél
- 14.30 – 14.45 **SZANKA KRISZTA (PTE TTK)**
Idősek motoros képességeinek és mentális állapotának összefüggései
- 14.45 – 15.00 **NÉMETH JUDIT – SCHULTEISZ NIKOLETT (PTE TTK)**
Mozgásprogram hatása idősek egészséggel kapcsolatos fittségi állapotára
- 15.00 – 15.15 **GÉMES IVETT (SZTE JGYPK)**
Siketek és hallók a vízilabda világában az étellel való elégedettség tükrében

A testnevelés és sport tantárgy-pedagógiai kérdései

Péntek 13.00-15.15

Helye: 4. terem

A zsűri tagjai: **Dr. Rétsági Erzsébet**
Dr. Hamar Pál
Morvai-Sey Kata
Diósi Slávik Éva

- 13.00 – 13.15 **MÁRCZI BRIGITTA** (PE MIK)
A felsőoktatásban tanulók célorientált mozgástervezésének támogatása
- 13.15 – 13.30 **MOHÁCSI LÁSZLÓ** (SZTE JGYPK)
A mindennapos testnevelés bevezetésének vizsgálata a gyakorlati testnevelők körében
- 13.30 – 13.45 **KISS GERGELY** (SZTE JGYPK)
A rövidtávú kenus technika oktatása
- 13.45 – 14.00 **KIRÁLY ANITA KINGA** (SE TSK)
A testnevelés tantárgy módszertani megújítása, tekintettel a bevezetendő heti öt testnevelési órára
- 14.00 – 14.15 **ASSZONYI EVELIN** (EKF TTK)
A testnevelő tanári munka megítélése a más szakos tanárok szemszögéből
- 14.15 – 14.30 **REIDL RITA** (NYME MNSK)
Bonyhádi középiskolások felgyorsulási képességének és gyorsaságának longitudinális vizsgálata
- 14.30 – 14.45 **KERNYA ÁKOS – NÉMETH VIKTÓRIA** (NYME MNSK)
Ismeretek az iskolai testnevelés céljairól és feladatairól
- 14.45 – 15.00 **KRAMMER ATTILA** (PTE TTK)
Sportszaktantárgyak vizsgálata a gyakorlati használhatóság és a jövőbeli praktikum alapján
- 15.00 – 15.15 **HORVÁTH GÁBOR** (SZTE JGYPK)
Testnevelő tanárok megítélése, társas támogatás és életmód

A testnevelés és a sport társadalomtudományi kérdései

Péntek 15.00-17.30

Helye: 1. terem

A zsűri tagjai: **Dr. Fügedi Balázs**
Dr. Farkas Péter
Dr. Balogh László
Halasi Szabolcs

- 15.00 – 15.15 **OBBÁGY ZSUZSANNA** (NYF TTIK)
A dohányzás problémája 16-20 éves korosztályban, hatása a teljesítőképességre
- 15.15 – 15.30 **PÁLINKÁS ANIKÓ** (SZTE JGYPK)
Szegedi egyetemi hallgatók versengő attitűdje az egészségmagatartási szokások és a pszichoszociális egészség tükrében
- 15.30 – 15.45 **KESZTI MIHÁLY** (SE TSK)
A hajléktalan labdarúgó világbajnokság és a társadalmi reintegráció
- 15.45 – 16.00 **KISS IVETT** (EKF TTK)
A Heves Megyei Hírlap testkulturális írásainak történeti áttekintése 1863-tól 2011-ig terjedő időszakban
- 16.00 – 16.15 **PESÁK TAMÁS** (EKF TTK)
A romák integrációja a sporton keresztül
- 16.15 – 16.30 **RÁZSÓ ZSÓFIA** (SZTE JGYPK)
A sportmotivációs struktúra és a szorongás jellegzetességei önkéntesek körében
- 16.30 – 16.45 **VOJTKÓ VERONIKA** (EKF TTK)
Egyenlő esélyek az olimpiákon?
- 16.45 – 17.00 **GOTYÁR JÓZSEF** (EKF TTK)
Olimpiai tudás mérésének nemzetközi összehasonlító vizsgálata
- 17.00 – 17.15 **MÉNESI ADRIENN EDIT** (SZTE JGYPK)
Példának tekinthető-e a testnevelő tanárok életmódja?
- 17.15 – 17.30 **DITTRICH RÓBERT** (SZTE JGYPK)
Afganisztánban szolgáló magyar és amerikai katonák sportolási szokásainak, valamint a misszió előtti fizikai felkészülés összehasonlító vizsgálata

Humánkineziológiai és sportbiológiai vizsgálatok 2.

Péntek 15.30-17.30

Helye: 2. terem

A zsűri tagjai: **Dr. Tóth Miklós**
Dr. Pósa Anikó
Dr. Józsa Rita

- 15.30 – 15.45 **BOROS ÉVA** (SZTE JGYPK)
A fizikai aktivitás hatása patkány bélgyulladásos modellben
- 15.45 – 16.00 **DIVIÁNSZKY ÁGNES EMESE – OLÁH GABRIELLA – SCHUTH GÁBOR** (SE TSK)
A magas aerob kapacitás szerepe a programozott sejthalálban patkány herében: rák prevenció?
- 16.00 – 16.15 **HACHBOLD NÓRA** (SZTE JGYPK)
A rekreatív fizikai aktivitás hatása a laboratóriumi lipidprofil értékekre az életkor függvényében
- 16.15 – 16.30 **AMBRUS MÍRA** (PTE TTK)
Excentrikus és nyújtásos-rövidüléssel okozta izommechanikai és morfológiai változások az öregedő izomban
- 16.30 – 16.45 **BOGNÁR GÁBOR – SCHUTH GÁBOR** (SE TSK)
Excentrikus térdhajlító edzés hatása 10-11 éves leány kézilabdások hagyományos és funkcionális TH/TF arányára
- 16.45 – 17.00 **GALLATZ IMRE** (SE TSK) – **HAMAR PÁL** (SE TSK) – **LOVAS ATTILA** (BME TTK)
Fizikai terheléssel kiváltott stresszre adott kardiopulmonális válasz összehasonlító vizsgálata sportoló és nem sportoló személyek esetén
- 17.00 – 17.15 **MRAVCSIK MARIANN** (SE TSK)
Izomaktivitási mintázatok függése a hajtókar ellenállásától felső végtaggal végzett kerékpározás esetén
- 17.15 – 17.30 **PAJK MELITTA** (SE TSK)
Mitokondriális biogenezis eltérő futókapacitással rendelkező patkányok hereszövetében

PHD ALSZEKCIÓ

Szombat 8.30-11.00

Helye: Kongresszusi terem

- A zsűri tagjai::** **Dr. Radák Zsolt**
Dr. Varga Csaba
Dr. Balogh László
Dr. Sterbenz Tamás
Dr. Baráth László
- 08.30 – 08.42 **SZABLICS PÉTER** (SZTE Interdiszciplináris Doktori Iskola)
A rekreációs edzés hatásai az egyszerű mindennapi mozgásokra, különböző alkatmeghatározási kategóriákban
- 08.42 – 08.54 **BORKOVITS MARGIT** (SZTE Neveléstudományi Doktori Iskola)
A szociális háttér és a táplálkozási szokások felmérése általános iskolások körében
- 08.54 – 09.06 **CSELKÓ ALEXANDRA** (PTE Egészségtudományi Doktori Iskola)
Utánpótláskorú fiú kézilabdázók antropometriai és spiroergometriai vizsgálata
- 09.06 – 09.18 **DR. MIKULÁN RITA** (SZTE Neveléstudományi Doktori Iskola)
Az iskolai testneveléssel kapcsolatos elvárások és gyakorlati megvalósulásuk a szakirodalom tükrében
- 09.18 – 09.30 **NAGY NIKOLETTA** (SE Sporttudományok Doktori Iskola)
Motivációs környezet vizsgálata szabadidős és versenyzőknél
- 09.30 – 09.42 **NÉGYESI JÁNOS** (SE Sporttudományok Doktori Iskola)
Életkorfüggő változások az emberi állás gerincvelői és agykérgi szabályozásában
- 09.42 – 09.54 **ORBÁN KORNÉLIA** (SZTE Interdiszciplináris Doktori Iskola)
A rendszeres testmozgás testzsír-százalékfüggő hatásai 50 év feletti nők körében
- 09.54 – 10.06 **PATAKINÉ BŐSZE JÚLIA** (ELTE Neveléstudományi Doktori Iskola)
Középiskolások életmódja és édesapjuk, családjuk egyes jellemzőinek összefüggései
- 10.06 – 10.18 **PINTÉR GERGŐ** (PTE Egészségtudományi Doktori Iskola)
A β -alanin és a rendszeres edzés együttes hatásának vizsgálata dohányzó- és nem dohányzó személyeken
- 10.18 – 10.30 **PRÓKAI JUDIT** (PTE Egészségtudományi Doktori Iskola)
A TRX edzés rövidtávú izommechanikai és funkcionális hatása moderáltan edzett személyeknél
- 10.30 – 10.42 **SZABÓ ATTILA** (SZTE Neveléstudományi Doktori Iskola)
Új edzés módszer Flow-val

**A TESTEDZÉS ÉS SPORT PSZICHOLÓGIAI
KÉRDÉSEI**

GENGELICZKI SÁRA

Sportszervező
BSc, 5. félév

Nyugat-magyarországi Egyetem
Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar

*Témavezető:
Heszteráné Dr. Ekler Judit
egyetemi docens, NYME MNSK*

**A BMX, mint extrém sport közösség építő hatása
egy kis csoporton vizsgálva**

Az utóbbi időben a fiatalok körében új sportolási szokások jelentek meg. A szervezett, egyesületi keretek között űzött sportok mellett, egyre többen a szabadon, egyénileg végzett mozgásformákat részesítik előnyben. Az utcai „extrém” sportok jó példák erre. Vannak vélemények, melyek szerint a sportnak ez a formája nem teljesíti be a sport egyik fontos hasznát, a közösségépítést. Kutatásom célja, hogy kiderítsem, az ilyen egyénileg űzött sportnak, mint a BMX is, van-e közösség építő hatása. A következő hipotéziseket állítottam fel: H1: Feltételezem, hogy a vizsgált BMX-es csoport tagjai között barátokra jellemző bizalom alakult ki. H2: Feltételezem, hogy a „BMX-en kívüli életben” azaz a gyakorláson kívül is segítik egymást. H3: Feltételezem, hogy az együtt BMX-ező fiatalok baráti kapcsolatait nem befolyásolja a szociális háttér, a társadalmi rétegződés által meghatározott hovatartozás.

Vizsgálatomat a szombathelyi Puskás Vargaréna Skate Parkban végeztem, ahol BMX-es fiatalok töltötték ki kérdőívemet. Az adatgyűjtés során személyes megfigyelést és interjúkat is készítettem. A kérdőíves kikérdezés során értékelhető választ adó 12 fő átlagéletkora $16,1 \pm 2,9$ év. Átlagosan $2,4 \pm 1,2$ éve járnak le a parkba. A kutatás szempontjából fontos, hogy 41.6%-uk szakmunkásképzőbe, míg 16,6%-uk a város elitgimnáziumába jár. Az interjúkat két a BMX-es fiatalokat támogató, szervező felnőttel (Varga Jenő testnevelő tanár, a Vargaréna alapítója és Lendvai Zoltán a „gördeszkás pap”) készítettem. Az adatok feldolgozásához Schellenberger csoportértékelő eljárásának Kovács Katalin féle adaptációját használtam.

A kérdőív eredményeiből, személyes megfigyeléseim során, valamint az interjúkból kapott válaszból kiderült, hogy a vizsgált BMX-es csoport tagjai közösséget alkotnak, jellemzi őket a közös cél, a közös téma, ami a jó közösség alapja. Ezek a fiatalok, akik teljesen egyéni indíttatásból járnak le gyakorolni, nap, mint nap találkoznak egymással, megbeszélik problémáikat, segítséget kérnek egymástól, megbíznak egymásban. Közösségi kapcsolataikat nem befolyásolja az eltérő anyagi és szociális háttér, és nem korlátozódik a közös gyakorlásra. Fontos nekik, hogy van egy olyan közösségük, helyük, ahol fejleszthetik, megmutathatják tudásukat, amit a többiek elismernek és így büszkék lehetnek teljesítményükre. Ugyanakkor erre a közösségre egyfajta lazaság, mobilitás jellemző, a korlátozást nehezen tűrik. A segítő felnőtteket csak, mint egyenrangú partnereket fogadják el.

MARTOS DOROTTYA

testnevelő-edző

BSc, 5. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Dr. Balogh László

egyetemi docens, SZTE JGYPK

A flow mint optimális állapot teljesítményt befolyásoló hatásának vizsgálata aerobik versenyzőknél

Bevezetés: A mai modern sporttudományban fontosnak tartom, hogy minél több ismeretet szerezzünk a különböző sportágak pszichológiai hátteréről, valamint felkeltsük a figyelmet a kevésbé népszerű sportágak körében is. Véleményem szerint a versenyzők pszichikus jellemzőinek megismerése, a sport és a versenyzés által kiváltott pszichikus jelenségek létrejötte, és azok teljesítményfokozó hatásának megismerése rendkívül fontos a mai magas szintű sportteljesítmények eléréséhez.

Cél: A célom, hogy sportpszichológiai módszerekkel összehasonlítsam a flow átélését 1-3. helyet elért és a 4-10. helyezést elért aerobikversenyzőknél. Valamint, hogy választ kapjak arra a kérdésre, hogy csapatban vagy egyéniben érik el a versenyzők a magasabb flow állapotot.

Módszer:A vizsgálatban összesen 47 aerobikversenyző vett részt, felnőtt és utánpótlás korú versenyzők. A kérdőívemben egy nyílt, saját szerkesztésű, és egy standardizált kérdőívet kellett megválaszolni a versenyzőknek. Az eredményeket az SPSS program segítségével dolgoztam ki.

Eredmények: A program segítségével kiszámítottam a flow, unalom és a szorongás átlagait, a sikeres és nem sikeres versenyzők átlagait valamint a csapat és egyéni versenyzők átlagait. A hipotéziseim beigazolódtak a kutatásom során, és választ kaptam a bennem felmerülő kérdésekre.

Összefoglalás: Összességében elmondható, hogy csapatban versenyzőknél magasabb a flow állapot átélése, és azok a versenyzők, akik 1., 2., 3. helyezéseket értek el hamarabb kerültek a flow állapotába, mint akik 4-10. helyezettek lettek. Vagyis a sikeres versenyzők kevésbé stresszesek, szorongóak, magabiztosságukból és megfelelő felkészültségükből kifolyólag kevesebb a mozgáskoordinációs hibájuk, kiváló ritmusérzükből adódóan jobban átélik a zenét, és ez által a gyakorlatot is, tehát hamarabb esnek a flow- „tökéletes élmény” állapotába.

MÁRTON LAURA

Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés
BSc, 5. félév

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

PAKSI JUDIT

Testnevelő tanár- gyógytestnevelő
MA, 3. félév

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Témavezetők:

Benczenleitner Ottó
egyetemi adjunktus, SE TSK

Dr. Bognár József
egyetemi docens, SE TSK

**Az edző-sportoló kapcsolat és a motiváció vizsgálata
a beválás függvényében**

Bevezetés: A tehetség kibontakozásához és a kimagasló eredmények eléréséhez elengedhetetlen feltétel az ambíció és a belső motiváció, emellett a siker alapjául szolgál a támogató, megértő, környezet is. Mageau és Vallerand szerint a tehetséggondozás egyik legfontosabb tényezője, mondhatni alapja a jól működő edző-sportoló kapcsolat. Vizsgálatunk az edző-sportoló kapcsolat megismerésére, valamint a motivációs irányultság és a motivációs környezet feltárására irányul.

Hipotézisek: A bevált atléták edző-sportoló kapcsolatában más jellemzők mutatkoznak meg, mint a nem bevált sportolókéban. A bevált dobók magasabb Task és Ego-orientációs értékekkel rendelkeznek, mint a nem beváltak. A bevált sportolók belső motivációja erősebb, mint a nem beváltaké.

Vizsgálati módszerek, személyek, körülmények: A felmérést 23 magyar olyan dobóatléta körében végeztük el, akik rendszeres résztvevői korosztályos és felnőtt versenyeknek. A mintát eredményesség alapján két csoportra osztottuk. Azokat a sportolókat tekintettük beváltaknak, akik Olimpián, VB-n, illetve EB-n az első nyolc helyezett között szerepeltek. A fennmaradó sportolók a nem bevált kategóriába kerültek. A vizsgálatban Richter és Vallerand kötődési skáláját, az Érzékelt Motivációs Környezet a Sportban Kérdőívet és a Sport Motivációs Kérdőívet alkalmaztuk. Az adatokat leíró statisztikai eljárásokkal elemeztük, a csoportok közötti különbségek kimutatására kétmintás t-próbát, valamint diszkriminancia analízist alkalmaztunk.

Eredmények: Az első feltételezésünk nem igazolódott be, mivel edző-sportoló kapcsolat esetében nem találtunk kimutatható különbséget a bevált és a nem bevált dobóatléták között. A második hipotézisünket részben el tudjuk fogadni, mert a bevált versenyzők szignifikánsan magasabb Ego-orientációs értékekkel rendelkeznek, mint a nem beváltak ($p=0,034$). A Task főskála értékei között nem találtunk különbséget. A harmadik hipotézisünket el kell vetni, mivel nem találtunk statisztikailag kimutatható különbséget a bevált és a nem bevált sportolók között a belső motiváció esetében. A diszkriminancia analízis alapján a két csoport között a leginkább megkülönböztető tényező a hibázástól való félelem.

Összefoglalás: A bevált és a nem bevált dobók között legtöbb esetben nem találtunk különbséget, kivéve az Ego-orientációs értékeket. Ennek okai az edző személyiségéből, oktatói-nevelői stílusából és az alkalmazott módszereiből adódhatnak.

GANSBERGER MÓNKA

Tanító

BSc, 7. félév

Nyugat-magyarországi Egyetem

Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar

Témavezetők:

*Némethné Dr. Tóth Orsolya
főiskolai docens, NYME MNSK*

*Holecz Anita
adjunktus, NYME MNSK*

Női sportolók személyiségjegyeinek összehasonlítása

A dolgozatomban a női sportolók személyiségjegyeinek összehasonlításával foglalkoztam. A vizsgálat során fényt akartam deríteni, hogy az egyes sportágak képviselőinek személyiségjegyei között van-e különbség. A BFQ tesztet 3 különböző sportágat képviselő lány sportolókkal végeztem el. A teszt kiértékelését követően az energia, nyitottság, lelkiismeretesség és az érzelmi instabilitás faktorokban találtam eltérést. Ezen faktorok ismeretében igazolást nyertek felvetett hipotéziseim.

DOMOKOS ENIKŐ

Rekreációs szervező és egészségfejlesztő szak
BSc, 5. félév

Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

*Témavezető:
Dr. Balogh László
egyetemi docens, SZTE JGYPK*

**Optimális élmény keresése: A hip – hop tánc és a kézilabdázás
összehasonlító vizsgálatán keresztül**

A hip-hop táncban evidens, hogy a Flow élmény hamar kialakul a táncosokban, mivel szabadabb mozgást tesz lehetővé és zenére történik, ami ha komolyan odafigyelünk rá, áramlatélményt idézhet elő (Csíkszentmihályi, 1991). A kézilabdázásban viszont rengeteg az ütközések, erőszak és agresszió száma, ami gátolhatja a Flow érzés kialakulását. A Flow – t Csíkszentmihályi Mihály (1991) határozta meg először. Susan A. és Csíkszentmihályi 2001-ban a sport és a Flow kapcsolatát tanulmányozta. Karageorghis (1999) is több előzetes kutatást végzett a Flow-val és a zenével kapcsolatban is, ezzel Balogh és mtsai is foglalkozott(2012). Áttekintve az előzetes Flow kutatásokat nem találtam választ arra, hogy a Flow a táncban milyen szintű? A kézilabdázásban jelen van – e a Flow és ha igen, milyen szinten, illetve mutat – e szignifikanciát a két érték? Hipotézisem, hogy a hip-hop táncban sokkal magasabb a Flow értéke és bár sokkal kötöttebb és szabályozottabb a kézilabdázás, ettől függetlenül itt is jelentkezhet ez az állapot.

A kutatás egy három oldalas kérdőív kiosztásával történt, amiben felhasználtam Oláh Attila Flow kérdőívét (Oláh, 2005, 141 – 143. o.) és 26 jelzőt a Flow állapot kifejezésére (Jackson és Csíkszentmihályi, 2001, 22. o.). Kísérleti csoport 18-23 éves igazolt kézilabdázók (n:70), a kontroll csoportot pedig a 18-23 éves verseny hip-hop táncosok alkották (n:70). Az alanyok tehát ifjúkorúak, N:140 fő.

Az eredmények alátámasztják a hipotézisemet, miszerint a Flow értéke a hip-hop táncosoknál sokkal magasabb, mint a kézilabdázóknál, de náluk sincs kizárva ennek beteljesülése. Az unalom és a szorongás érzése magasabb a kézilabdázásban, a hip-hop táncban pedig alacsonyabb. Az idegesség pedig gátolja a Flow kialakulását. Minden eredmény maximálisan szignifikáns lett, tehát a kapott eredmények biztosan, hogy nem a véletlennek köszönhetőek.

HALMAI DÓRA

Rekreáció

MSc, 1. félév

Nyugat-magyarországi Egyetem

Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar

Témavezető:

*Dr. Kiss-Geosits Beatrix
főiskolai docens, NYME MNSK*

Sportaddikció az egyetemi hallgatóknál

„Rendszeres sportolásra, testedzésre alapvetően, mint pozitív, a mentális és testi egészséget elősegítő, valamint az összegészséghez hozzájáruló tevékenységre gondolunk. Kutatások ezrei bizonyították az elmúlt évtizedekben hogy a rendszeres, megfelelő mennyiségű és intenzitású sport tevékenység jelentősen hozzájárul az egészségünk megőrzéséhez, míg a testedzés hiánya az inaktivitás számos alapvető kockázatot jelent az egészségünkre nézve. A kutatók szerint az optimális mennyiségű és minőségű sport tevékenység mind a fizikai és mind a pszichés egészségre kedvező hatással van. Felnőttek, gyermekek illetve serdülők esetében egyaránt. A sokat hangoztatott táplálkozás mellett a fizikai aktivitás valóban egy kulcstényező, amikor az egészség megőrzéséről beszélünk. Mégis a sport tevékenység jó példa arra, hogy bármely tevékenység túlzásba vitele problémákat vethet fel. „ (Szabó 2010)

E témával kapcsolatos, szakirodalom Magyar országon mindössze 2006-óta olvasható, így a testedzés függőségi téma frissnek mondható. A kényszeres testedzés, illetve testedzésfüggőség esetében ma még nagyon kevés kutatási eredmény áll rendelkezésünkre. A kutatók jórészt a futásra aerobik típusú sportokra illetve testépítésre koncentrálnak, csak néhány írás foglalkozik a triatlonnal, táncsal, súlyemeléssel illetve egyéb sportokkal. Validált Skálák, kérdőívek is speciálisan, egy-egy sportág jellegzetességeit elemzik ki. Általánosan elfogadott, és Magyarországi viszonyokra adaptált eszközöket használtam:

- Hausenblas és Downs által kidolgozott Testedzésfüggőség Skála - normál egyetemi populációban férfiak esetében találtak magasabb testedzésfüggőséget.
- Griffiths Testedzés Addikció Kérdőív - A kérdőív a sportolásról, testmozgásról, edzésről szól, önértékelő, és gyorsan használható.

Kutatásom meglepő eredményeket hozott: a szakirodalomnál magasabb százalékos értéket kaptam vizsgálataim során. Továbbá nyilvánvaló lett, hogy nem ismerik fel problémájukat azok az emberek, akik már testedzésfüggőség kategóriába tartoznak. Kutatásom több kérdést vetett fel: pl. a nők magasabb testedzésfüggőség eredményében, milyen okok hízódnak meg a háttérben.

NÉMETH BALÁZS MÁTÉ

Testnevelő-egészségfejlesztés tanár

MA, 3. félév

Nyugat-magyarországi Egyetem

Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar

Témavezető:

*Dr. Kiss-Geosits Beatrix
főiskolai docens, NYME MNSK*

Sportszakos egyetemi hallgatók lelki egészségének és dohányzási szokásainak összefüggései

Az egészség fogalma változó, fejlődő fogalom. A hagyományos megközelítés szerint az egészség a betegség hiánya (Egészséges az, aki nem beteg...). Ezzel szemléletében, filozófiájában teljesen elmentés a WHO meghatározása, amely a "Global strategy for health for all by the year 2000" (1979) dokumentumában az egészség idealisztikus célállapotát fogalmazza meg, amikor az egészséget a „teljes testi – lelki és szociális jóllét”-ként definiálta (eski.hu/fogalomtar). A lelki vagy pszichológiai egészség a pszichés funkciók optimális működésére utal, ez egyfajta egyensúlyi állapot az egyén és környezet között, mely pozitív forrásokat generál az egészség fenntartásához. A mentális egészség lehet pozitív (magabiztosság, boldogság illetve a jóllét érzése) és lehet negatív, ami a mentális zavarokra és problémákra utal.

Utóbbi évek kutatásai azt mutatják, hogy a főiskolai hallgatók élete összehasonlíthatatlanul stressz terheltebb, mint a korábbi évek főiskolásainak élete. Az elhatalmasodó stressz hatására könnyen maladaptív megoldásokhoz folyamodnak, mentális egészségüket veszélyeztetve (alkohol- gyógyszer- és drogfogyasztás, hetero- és autóagresszió gyakoribbá válása). Ezzel együtt egyre kevesebbet mozognak, még a számukra fontos és egészségük szempontjából elengedhetetlen mozgásminimumot sem teljesítik. Ennek következményeképp kimarad életükből a testedzéssel járó összes preventív és protektív hatás, illetve amíg a mozgás csökkenése folytatja a mélyrepülést addig a deviáns viselkedésforma folyamatosan nő.

A Nyugat Magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ sportszakos hallgatóinak sportolási-, dohányzási szokásait mértem fel és vettem össze egy műszeres vizsgálattal, továbbá egy lelki egészség csökkenést mérő tesztet, a GHQ 12 – őt is kitölttettem.

Kutatásomból kiderült – és ezzel alátámasztja a szakirodalmak állítását –, hogy azoknál, akik rendszeresen sportolnak nem észlelhető lelki egészség csökkenés, ellentétben azokkal, akik keveset, vagy egyáltalán nem sportolnak. Ezzel bizonyítást nyert kutatásomban is, hogy a sport protektív faktor.

SÜLE SZILVIA

Testnevelő-egészségfejlesztés tanár
MA, 3. félév

Nyugat-magyarországi Egyetem
Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar

Témavezetők:

Dr. Polgár Tibor

egyetemi docens, NYME MNSK

Dr. Gáspár Mihály

főiskolai tanár, NYME MNSK

Szombathelyi atléták sport iránti motivációja

Jelen kutatásunkban vizsgáltuk azokat a külső és belső motivációs tényezőket, amelyekkel a fiatal atléták rendelkeznek, illetve azt, hogy milyen a megküzdési képességük. A vizsgálatban 96 szombathelyi atléta szerepelt, ebből 51 fiú és 45 lány. A vizsgált személyek: gyermek- (25 fő), serdülő- (39 fő), ifjúsági- és junior (32 fő) korosztályba tartozó egyesületben edző atléták.

A atléták sport iránti motivációját a Sport Motivációs Skála, valamint a megküzdési stratégia mérésére alkalmas Athletic Coping Inventory 28 kérdőív segítségével vizsgáltam. Feltételeztük, hogy az atléták sporttevékenységét a belső motivációs tényezők befolyásolják, illetve a megküzdési bázi-sukkal összefüggésben van az eredményesség. Magasabb belső motivációs irányultsággal bírnak, de ez a különbség nem szignifikáns. Ebben az életkorban a mi adataink szerint a tényleges objektív eredmény nincs összefüggésben a mért motivációs és megküzdési jellegzetességekkel. A „jó versenyzők” jobb belső motivációs irányultsággal és jobb megküzdési potenciállal bírnak, mint a gyenge versenyzők.

Az eredmények azt mutatják, hogy az eredményesség a belső motivációs irányultság a megküzdési stratégia egy alsókálójával, az edző általi irányíthatósággal van összefüggésben. Ez utóbbi lehet talán a kutatásunk fő üzenete is. Eszerint az edzőknek nem csak a tényleges eredmények növelésében, hanem a személyiség, ezen belül a motivációk és a megküzdési képességek fejlesztésében is fontos feladatuk van. Különösen igaz ez az ifjúsági és a gyermekkorú versenyzők esetében, hosszútávon ez a fontosabb. Nem a korosztályos, hanem a felnőtt versenyeken derülhet ki a valódi hosszú távú edzői eredményesség.

GÖNCZI PÁL

Testnevelő - edző

BSc, 5. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Dr. Balogh László

egyetemi docens, SZTE JGYPK

Szuperhős példakép érték közvetítő szerepe fiatal sportolók motivációjában

Sajnálatos tény napjainkban, hogy a fiatal korosztály tagjai alig rendelkeznek példaképpel, továbbá az is, hogy a jelenünket jellemző 0-24 órás médiakörnyezetben komoly esély van arra, hogy rossz értékeket képviselő példaképet válasszanak. Vizsgálatommal arra akartam választ kapni, hogy az újra nagy népszerűségnek örvendő szuperhősök képviselői, mint lehetséges alternatív példakép, mennyire állják meg helyüket példaképként nevük és személyiségjegyeik alapján a 13-21 éves korosztály két különböző körében.

Az adatgyűjtés egyénileg összeállított kérdőívben történt. Kiderült, hogy az aktívan sportoló fiatalok sokkal inkább hajlamosak példakép választására, ezért jobban ki is vannak téve a tömegkultúra hatásainak. Név alapján leginkább követendő példának nem csak a versenyző fiatalok, de a dunaújvárosi gimnazisták is a sportolókat tekintették, viszont személyiségjegyeik alapján már a szuperhősök voltak, akiket a legkövetendőbbnek vélték a kérdőívben. Összesítve az eredmények arra engednek következtetni, hogy egy szuperhős alkalmas arra, hogy példakép legyen sportoló számára, akár önállóan, akár a sportágak nagy alakjai mellett, mindössze a téma iránti nyitottságra van szükség.

„Mikor amerikai footballt játszom, nem úgy látom magam, mint egy átlag ember. Úgy akarom érezni, hogy szuper vagyok a pályán. Szeretem azt hinni, képes vagyok olyanra, amire normál ember képtelen.” Robert Griffin III.

**A TESTNEVELÉS ÉS A SPORT TÁRSADALOM-
TUDOMÁNYI KÉRDÉSEI**

OBBÁGY ZSUZSANNA

Testnevelő - edző

BSc, 5. félév

Nyíregyházi Főiskola

Természettudományi és Informatikai Kar

Témavezető:

Hegedűs Ferenc

főiskolai docens, NYF TTIK

A dohányzás problémája 16-20 éves korosztályban, hatása a teljesítőképességre

A dohányzás, mint probléma napjainkban erőteljesen jelen van és dacára a dohányzást korlátozó és visszaszorító törvényeknek, illetve a cigaretta árak emelkedésének még mindig jelentős problémát képez. A szakirodalomból tudni lehet, hogy a mai középiskolásokat jelentős mértékben ostromolja ez a probléma, 11. évfolyamra már a diákok 31,8 %-a naponta dohányzónak számít (OGYEI,2010). Véleményem szerint nagyon fontos a megelőzés, hiszen akik 20 éves korukig nem próbálják ki a cigarettát, azok nagy valószínűséggel nem is lesznek dohányosok (OEFI, 2007).

Kutatásom során kíváncsi voltam rá, hogy a környezetemben élő középiskolásokat milyen mértékben érinti a dohányzás, miért kezdenek el dohányozni, mik a dohányzást befolyásoló szociális és egyéb hatások, hogyan vélekednek róla, milyen különbség van a dohányos illetve a nem dohányos sportbeli és tanulmányi eredményeit tekintve? Ezekre a kérdésekre kerestem a választ, ugyanakkor előzetes tanulmányaim alapján már megfogalmazódtak bennem a kutatás elején bizonyos feltételezések, melyek a következők voltak. A dohányzási szokások tekintetében van befolyásoló szerepe a nemnek, a családi háttérnek és a képzés típusának. A legnagyobb arányban a társasági, szociális hatások miatt kezdenek el dohányozni a középiskolások. A dohányosok mind tanulmányi, mind sportbeli teljesítőképességük gyengébb, mint a nem dohányzóké. A dohányosok egészségügyi állapota rosszabb, a nem dohányzó társaik állapotához viszonyítva. A tinédzserek véleménye megoszlik a dohányzás káros hatásairól.

Vizsgálataim során két középiskolában, N=110 diákkal töltöttem ki kérdőívet, melyet kiértékeltem, az eredményeket összevettem. Ezen túl kikértem a diákok Cooper-teszt eredményeit is. A kiértékeléshez az SPSS 16.0 statisztikai programot használtam segítségképpen.

Az eredmények, amiket kaptam részben megegyeznek a szakirodalommal, illetve hipotéziseimmel, részben viszont ellentmondanak azoknak. Mindenesetre egyes eredmények újabb érdekes kérdéseket szültek, amik megválaszolása még túlnő a hatáskörömön, egyelőre. A másik haszna ennek a tanulmánynak, hogy egy képet kaptam a mai helyzetről, s remélem, más is hasznosítani tudja majd ezeket a tényeket, ha nem is mint kutató vagy tudós, de akár csak mint szülő, a gyermeke nevelésében. Számomra érdekes eredményeket hozott ez a kutatás és a jövőben szeretnék még több diákot bevonni, hogy még jobban reprezentálhassam a mai magyar fiatalság helyzetét, véleményét.

DITTRICH RÓBERT

Testnevelő-edző

BSc, 5. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Dr. Molnár Andor

főiskolai docens, SZTE JGYPK

**Afganisztánban szolgáló magyar és amerikai katonák sportolási szokásainak,
valamint a misszió előtti fizikai felkészülés összehasonlító vizsgálata**

Bevezetés: A külföldön szolgálatot teljesítő magyar katonák munkájáról és hétköznapijairól csak nagyon kevés információ jut el a magyar polgárokhoz. Éppen ezért nem is tudják elképzelni azt, milyen megterhelő egy fél éves – szabadság nélküli - külföldi szolgálatteljesítés, valamint, hogyan telik két szolgálat között a katonák szabadideje a műveleti területen.

Célkitűzés: Összehasonlító vizsgálat a külföldi misszióban szolgálatot teljesítő magyar és amerikai katonák mindennapjairól, rekreációs lehetőségeikről és sportolási szokásairól.

Vizsgálati módszerek: Az adatgyűjtéshez önkitöltős, feleletválasztásos, anonim kérdőíves módszert alkalmaztam, magyar és angol nyelven. A kérdőíveket a Magyar Honvédség katonái (48 fő), valamint az Amerikai Egyesült Állam Ohio-i Nemzeti Gárda katonái (46 fő) töltötték ki. Az adatok értékelése leíró statisztikával történt.

Eredmények: A külföldön szolgálatot teljesítő katonák sportolási szokásai nemzeti sajátosságokat mutatnak, mind a misszió előtti, mind a misszió alatti időszakban. A misszióban szolgálatot teljesítő katonák a szabadidejük jelentős részét fizikai kondíciójuk megőrzésére illetve fejlesztésére használják fel. A sportolási lehetőségek szűkössége miatt a sportolási szokások is egyszerűsödnek, és a két nemzet katonái ebben a tekintetben is uniformizálódnak.

Konklúzió: A vizsgálat eredményei felhasználhatóak a katonák misszió előtti fizikai felkészülésének folyamatában, melyek elképzelésem szerint segíteni fogják a katonák csúcsformában történő bevetését a műveleti területen.

KESZTI MIHÁLY

Sportszervező

BSc, 3. félév

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Témavezető:

Dr. Dóczi Tamás

egyetemi adjunktus, SE TSK

A hajléktalan labdarúgó világbajnokság és a társadalmi reintegráció

A Homeless World Cup egy évente megrendezésre kerülő rendezvény, melynek célja, hogy a sport, a labdarúgás kínálta különleges lehetőségek által nyújtson segítséget a szociálisan hátrányos helyzetben lévőknek.

Az Európai Unió, mind a 2007-es sportról szóló fehér könyvben, mind a 2011-ben kiadott „A sport európai dimenziójának fejlesztése” című dokumentumában kifejti: „A sport a kisebbségek, valamint más veszélyeztetett vagy hátrányos helyzetű csoportok társadalmi befogadását támogató eszköz is lehet”.

Kutatásom célja annak feltárása volt, hogy egyrészt maga a sportolás, másrészt a részvétel a világbajnokságon hogyan befolyásolta a programban résztvevő hajléktalanok életvitelét, miként alakultak emberi kapcsolataik, valamint azt, hogy a programba kerülés és az interjú készítése közötti időszakban milyen változáson ment keresztül személyiségük. A magyar csapatot a világbajnokságra delegáló szervezet esetében azt igyekeztem feltárni, milyen forrásokból tudják finanszírozni a programot, mekkora támogatottsággal bírnak, továbbá, hogy milyen feltételrendszer alapján választják ki a világbajnokságon résztvevő nyolc főt. Összehasonlítás céljából a fenti kritériumokat a programmal foglalkozó osztrák szervezet esetében is vizsgáltam.

Kutatásom során a dokumentumelemzés és a mélyinterjú módszerét használtam. Jelen esetben feltáró jellegű kvalitatív kutatásról beszélünk, így módszertanilag nem indokolt hipotézisek felállítása.

Az interjúk kvalitatív elemzését követően megállapítható, hogy a rendszeres sportolási lehetőség és a részvétel a világbajnokságon pozitívan befolyásolja a résztvevő hajléktalanok életvitelét, pozitív emberi kapcsolatok kialakítására képes, közösségépítő szerepet játszik. A résztvevők szociális és kulturális tőkéje is gyarapodott a sportolás által. Fontos megemlíteni, hogy a sport önmagában nem fog tudni megoldani olyan széles körű problémákat, mint a szegénység, vagy a depriváció (van Sterkenburg, 2011). Azonban a személyiségre, életvitelre és kapcsolatokra gyakorolt hatásán keresztül közvetve hozzájárulhat a hajléktalanok, valamint a rossz szociális helyzetben lévők társadalmi visszailleszkedésének folyamatára, a társadalmi reintegrációra. Ebben az esetben valóban igazolható a rendezvény jelmondata, mely szerint egy labda megváltoztathatja a világot!

KISS IVETT

Sportszervező

BSc, 5. félév

Eszterházy Károly Főiskola

Természettudományi Kar

Témavezető:

Dr. Szatmári Zoltán

egyetemi docens, EKF TTK

**A Heves Megyei Hírlap testkulturális írásainak történeti áttekintése
1863-tól 2011-ig terjedő időszakban**

Egerben az elmúlt évtizedekben változások jellemezték a lakosság rekreációval, egészséggel, mozgással kapcsolatos életmódját. Egy olyan anyag összeállítására gondoltunk, amelyben a Heves Megyei Hírlap összes évfolyamára visszamenőleg kigyűjtjük, összehasonlítjuk, elemezzük és értékeljük, a mai értelemben vett testkultúra területén (sport, rekreáció, egészség/életmód, wellness-turizmus) megjelent cikkeket, írásokat. Terveink szerint a lapban megjelenő írások meghatározott szempontok szerinti elemzése hűen fogja tükrözni azt a változást, fejlődést, amit az egyes időszakok jellemzőbb, fontosabb vagy éppen divatosabb testkultúrával kapcsolatos eseményei mutatnak be.

Kutatásunk során célul tűztük ki, hogy elemezzük és értékeljük, milyen szerephez jutottak, változtak tartalmi és mennyiségi szempontból a nyomtatott helyi médiában a mai értelmezésben használt testkulturális területek. A sport, a rekreáció (ehhez tartoznak a bálók, estélyek, színház, mozi látogatás és szabadidős tevékenységek) az egészség / életmód, és a wellness-turizmus a „Heves Megyei Hírlap”-ban és az olvasók körében.

Módszerünk kutatói elemző feldolgozás volt, az eredmények kiértékeléséhez pedig, Excel táblázatot használtuk. A vizsgálati minta (n=148 év) 6%-át wellness-turizmussal, 27%-át a sporttal, 31%-át az egészség/életmóddal, 36%-át a rekreációval foglalkozó cikkek száma tette ki. Ezzel kapcsolatban, több ezer oldalról beszélünk, mivel havi, heti, aztán napi lapként találkozhattunk az újsággal. 1863-1944-ig 33ezer276 újságoldal, 1945-2011-ig 264ezer990 oldal. Ez összesen 298 ezer 266 oldalnyi mennyiség.

Az eredmények alapján megállapítható, hogy a Heves Megyei Hírlapban megjelenő testkulturális tartalmú cikkek száma a kezdeti növekedés után fokozatosan – főleg a digitális média elterjedésével – csökkent. Az oldalszámok emelkedése pedig elsősorban a megélhetési aktualitások, reklámok, hirdetések számának rohamos növekedésével járt együtt.

PESÁK TAMÁS

Testnevelő és tehetségfejlesztő tanár
MSc, 3. félév

Eszterházy Károly Főiskola
Természettudományi Kar

*Témavezető:
Dr. Bíró Melinda
főiskolai docens, EKF TTK*

A romák integrációja a sporton keresztül

Napjaink nagy problémája a romák integrálása a társadalomba. Akaratlanul is olyan fogalmakra asszociálunk a romákkal kapcsolatban, mint a munkanélküliség, felzárkóztatás, vagy éppen a bűnözés. Mindegyik fogalom egy közös tényezője, hogy az elemi oktatás során válnak lassan valósággá számukra. Az ott bekövetkezett kudarcok, illetve a motivátlanság hiánya valamint a szülők gondosságának elmaradása okozza mindezt. Az alapfokú oktatásban jellemző a roma gyerekek elkülönített oktatása, a szegregáció ugyanakkor nem biztosítja a megfelelő oktatást számukra ellentétben az integrációval ahol a felzárkóztatás lenne a cél.

Az általános iskolai évek alatt a legformálhatóbb egy gyermek jellege illetve viselkedése. Ezeket az éveket kell kihasználni arra, hogy a szükséges alapokat megkapja mind az oktatás mind pedig a nevelés terén. Sajnos tapasztalat, hogy a roma szülők az esetek nagy részében csak látszólag vagy egyáltalán nem együttműködnek. Emiatt a pedagógusoknak nagy szerepet kell vállalni abban, hogy a roma diák motiváltságát fenntartsa. Különösen a testnevelés szakos tanárok azok, akik a legjobban tudják formálni, mivel a sportban különösen nagy tehetségük van a zene és a tánc mellett, amit már inkább a művészeti kategóriába sorolnék. Több roma származású hazai sportolónk van akik azt tapasztalják, hogy rengeteg tehetséges fiatal tevékenykedik valamelyik egyesületnél, de sajnos az etnikai hovatartozásukat nem vállalják fel, mivel ez számukra hátrányt jelent az érvényesülés szempontjából. Ezen a helyzeten lehetne változtatni egy új szemlélettel, amely a testnevelést és a sportot helyezi előtérbe, és segítségével sikerül a fiatalokat egy olyan útra terelni, amellyel könnyebb a beilleszkedésük a társadalomba.

Kutatásomat azzal kezdtem, hogy a hazánkban hasonló témájú kutatásokat és szakirodalmakat felkutattam és tanulmányoztam. A szakirodalmi áttekintést követően Észak-Nógrád megye iskoláinak testnevelő tanárait felkerestem és segítségüket kértem. A feladatuk az volt, hogy válasszanak ki roma és nem roma tanulókat egy fizikai teszt elvégzéséhez, illetve töltsenek ki egy általam összeállított kérdőívet a roma diákok magatartásáról, fizikai jellemzőiről illetve az iskolai hozzáállásáról. A munkámban részletezem a fizikai teszt eredményeit és összefüggéseit, feltárom a hallgatóság előtt, hogy hogyan vélekednek a pedagógusok a roma diákokról illetve, hangsúlyozom, hogy a sport, mint integrációs eszköz miért fontos a felzárkóztatásban illetve tehetségfejlesztésben.

RÁZSÓ ZSÓFIA

Testnevelés, egészségfejlesztés tanár
MA, 9. félév

Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

*Témavezető:
Dr. Tari-Keresztes Noémi
adjunktus, SZTE JGYPK*

A sportmotivációs struktúra és a szorongás jellegzetességei önkéntesek körében

Témaválasztás indoklása: Kutatásom célja a rekreatív csoportos mozgásprogramra jelentkező személyek sportmotivációs szokásainak vizsgálata, illetve ennek összefüggései a vonás szorongásos magatartásukkal.

Vizsgálat hipotézisei: A vizsgált személyek esetében a leginkább motiváló tényező, az egészségi állapotuk megőrzése/javítása. A férfiak, illetve az egyéni sportokat űzők esetében jelentősebb motiváló szereppel bír a versengés, mint a nők, illetve a csapatsportokat választók tekintetében. A szorongásos zavarok elterjedtebbek a nők esetében. Azok, akik hetente több órát töltenek valamilyen testmozgással, sporttal elégedettebbnek, értékesebbnek és sikeresebbnek tartják magukat, mint, akik kevesebb időt fordítanak sportolásra.

Módszerek: Kérdőíves vizsgálatomat az életmódprogram mozgásos, leginkább a testsúlycsökkenésre fókuszáló alprogramjaiban végeztem. Kutatásomra a résztvevők önkéntesen jelentkeztek. Felmérésem első hulláma 2010 januárjában kezdődött. Önkitöltéses kérdőíves módszert alkalmaztam.

Eredmények: A sportmotivációt faktoranalízissel vizsgáltam. Eredményként négy motivációs faktor különült el. Az első faktor a „sport, mint örömforrás” elnevezést kapta, a második faktor a „versengés” elnevezést kapta, a harmadik faktor a „szép, esztétikus külső” nevet kapta, végül a negyedik faktornak „a betegségek elkerülése” nevet adtam. A programra önkéntesen jelentkezettek körében a sport, mint örömforrás a leginkább motiváló tényező, a második helyen a versengés, a győzelem elérése szerepelt. Inkább a férfiak tartoznak a versengők csoportjába, míg a hölgyek számára igen fontos a sport által elérhető szép külső, esztétikus megjelenés. Az egyéni és a csapatsportok, illetve a versengés tekintetében nem találtam különbséget, így kijelenthető, hogy a mintában a versengés, mint sportmotivációs faktor egyaránt fontos az egyéni, illetve a csapatsportok résztvevői számára. A nők esetében a szorongásos viselkedésre való hajlam jellemzőbb. Akik hetente több órát töltenek valamilyen testmozgással elégedettebbnek és értékesebbnek tartják magukat, azoknál, akik kevesebb időt, vagy egyáltalán nem fordítanak időt sportolásra.

Összegzés: Négy faktort különítettem el. A négy faktorból a mozgás, mint örömforrás volt a leginkább motiváló tényező. A férfiak fontosabbnak tartják a versengést a sport terén. A hölgyek ezzel ellentétben a vonzóbb külsőt helyezik előtérbe. A vonás szorongásos magatartás tekintetében elmondható, hogy a nők hajlamosabbak a szorongásos viselkedésre.

VOJTKÓ VERONIKA

Testnevelő-edző
BSc, 3. félév

Eszterházy Károly Főiskola
Természettudományi Kar

*Témavezető:
Dr. Bíró Melinda
főiskolai docens, EKF TTK*

Egyenlő esélyek az olimpiákon?

Az Olimpiai okirat magában foglalja az olimpiai eszmét az egyenlő esélyekről. Ennek ellenére az olimpiák történelme során számos alkalommal előfordult hátrányos megkülönböztetés, mind faji, mind politikai okokból.

Az olimpiák történelmével magyar és külföldi kutatók egyaránt foglalkoznak, viszont csekély azoknak a kutatásoknak a száma, amelyek a kérdéskört úgy közelítenék meg, hogy hogyan valósult meg az olimpiai eszme a gyakorlatban.

Kutatásom során célul tűztem ki annak bizonyítását, hogy az olimpiákon nem valósultak meg az okiratban leírtak. Az Olimpiai okirat mellett az olimpiák hivatalos jelentéseit és más kutatók munkáit is tanulmányoztam.

Az újkori nyári olimpiákat három szakaszra osztottam és ezeken belül öt olimpiát vettem példának. 1904-ben St. Louisban főként amerikaiak versenyeztek, más etnikumokat nem tekintettek méltó ellenfélnek. 1936-ban a berlini olimpián a náci propaganda háttérbe szorította az olimpiai eszmét. 1968-ban Mexikóvárosban a faji megkülönböztetés elleni tiltakozás, 1972-ben Münchenben pedig a tragikus terrortámadás bizonyította az olimpiai eszme megszegését. Az 1992-es barcelonai olimpia azért érdekes, mert ekkortól látszik érvényesülni az olimpiai eszme.

Az 1896 és 2012 között rendezett olimpiákat vizsgálva egyértelmű fejlődést tapasztaltam, egyre inkább megvalósul az Olimpiai okiratban definiált eszme.

GOTYÁR JÓZSEF

Testnevelő-edző
BSc, 7. félév

Eszterházy Károly Főiskola
Természettudományi Kar

*Témavezető:
Dr. Bíró Melinda
főiskolai docens, EKF TTK*

Olimpiai tudás mérésének nemzetközi összehasonlító vizsgálata

Az Olimpia a világ legnagyobb és legnépszerűbb sportrendezvénye, amely kapcsán sokaknak a négyévente megrendezésre kerülő sportversenyek jutnak eszébe. Az olimpiai játékok, viszont sokkal több ennél. Az olimpizmus egy magasztos eszme, amely támogatja a sporterkölcs előmozdítását, valamint a fiatalság nevelését a sporton keresztül. (Olimpiai Charta, 2007) Mint leendő testnevelő-edző szorgalmazom, hogy az olimpizmus nagyobb szerepet kapjon, elsősorban az iskolákban másodsorban minden olyan helyen ahol a sport jelen van. Ezt csak elszánt, és megfelelő tudással rendelkező olimpiabarát szakemberekkel lehet megvalósítani.

Ahhoz, hogy az Olimpiák eszmeisége eljusson mindenkihez, szükségünk van mögöttes tudásra, és elhivatottságra az Ötkarikás Játékok iránt, ezért úgy gondoltam, hogy megvizsgálom a leendő sporttudománnyal foglalkozó diákok tudását az olimpiákkal kapcsolatosan, hogy képet kapjak az olimpiai nevelés jövőjéről. Kíváncsi voltam, hogy a leendő szakemberek milyen ismerettel rendelkeznek az Olimpia témakörében, és mennyire tartják fontosnak az olimpiai értékek követését, valamint van-e esély, hogy továbbadják azt itthon és külföldön egyaránt. Úgy gondolom itthoni diáktársaim, ismereteik részben hiányosak. A francia diákok ismeretei viszont elég hiányosak, és nincsenek tisztában az Olimpizmus, az Olimpiai eszme, rájuk is kiható értékeivel. Kutatásomat ankét módszerrel végeztem, kérdőív segítségével. A vizsgálati mintába az Eszterházy Károly Főiskola (n=35), 57% fiú, 43% lány és a Nizzai Egyetem (Université Nice Sophia Antipolis) (n=13), 38% fiú, 62% lány tanulói vettek részt. Kutatásomat 2012. I. szemeszterében végeztem.

Az eredmények azt mutatták, hogy a magyar hallgatók ismereteik kevésbé hiányosak francia társaikkal ellentétben. Így azt az általános következtetést vonhatom le, hogy a francia sport szakos hallgatók nincsenek tisztában az Olimpizmus, az Olimpiai eszme, rájuk is kiható értékeivel.

MÉNESI ADRIENN EDIT

Testnevelő-edző

BSc, 5. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

*Témavezető:
Szilágyi Nóra
tanársegéd, SZTE JGYPK*

Példának tekinthető-e a testnevelő tanárok életmódja?

Bevezetés: A testnevelő tanárok munkájuk kapcsán vannak a legnagyobb hatással a gyermekek egészséges életmódjára és sportolási ösztönzésére, ezért a kutatásom rájuk összpontosult. Az utóbbi időben a figyelem középpontjába került a testnevelés, ill. sportolás szerepe és fontossága az iskolákban, melynek eredményeként 2011-től törvényben is megfogalmazták ennek lényegét. (A Nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény (Nkt.) Részemről a testnevelő tanár olyan személy, aki káros szenvedélyektől mentes életmódot folytat, megtartja sportos életvitelét, társadalmi szerepvállalása egészséges összképet mutat róla. Ideális esetben egyfajta ikon szerepet tölt be oktatott diákjai szemében. Ezen kérdéskörök mentén tettem fel a kérdést: Példának tekinthető-e a testnevelő tanárok életmódja?

Hipotézisek: Kutatásom kiértékelése előtt azt feltételeztem, hogy a testnevelő tanárok körében is jelen van az obesitas, de a mai napig megtartják a mozgásigényüket és a családi légkörben is megnyilvánul a testnevelői szerepvállalás.

Anyag és módszer: Felmérésemet az összes hódmezővásárhelyi és szegedi általános-, és középiskolai testnevelő tanár körében végeztem a reprezentatív minta érdekében, survey módszerrel. A megkérdezettek arányában 159 db kérdőív került kitöltésre, melynek 50,9%-ban nők, 49,1%-ban pedig férfiak voltak a válaszadói. A kérdőív itemei a szociodemográfiai tényezőkön túl kiterjed az egészségi állapot vizsgálatára, testmagasság, testsúly, társas hatás, elégedettségi mutatók, káros és preventív egészségmagatartásra, ill. sportolási szokásra mind egyéni oldalról a múltban és jelenben, mind pedig családon belüli aktivitásra. Az adatok kiértékeléséhez SPSS 20.0 programot használtam.

Eredmények: Igazolást nyert az, hogy az obesitas jelen van a kutatásban résztvevő testnevelő tanárok körében. Nagyobb részt (55%) a normális testsúly jelenik meg a felmérték körében, azonban 43%-ban a túlsúlyos tartományba sorolhatók a BMI-t tekintve. Több férfi nem sportolt régen (4%), mint nő (1%), viszont az idő előre haladtával több nő hagyott fel a sportolással (17%), mint férfi (13%).

Pozitívumként említhető a testnevelő tanárok szülőként betöltött szerepe. A gyermekeiknek kis hányada (18%) nem sportol, viszont 82% aktívan sportoltatja gyermekét.

Összegzés: A vizsgált környezetben a testnevelő tanárok továbbra is példát tudnak mutatni életmódjukkal. Meghatározó többségben sportolnak, valamint a gyermekeiket sportolásra ösztönzik. Így igazán pozitív szerepet tölthetnek be a diákjaik számára.

PÁLINKÁS ANIKÓ

Testnevelés, egészségfejlesztés tanár
MA, 9. félév

Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

*Témavezető:
Dr. Tari-Keresztes Noémi
adjunktus, SZTE JGYPK*

Szegedi egyetemi hallgatók versengő attitűdje az egészségmagatartási szokások és a pszichoszociális egészség tükrében

Témaválasztás indoklása: Dolgozatom célja a versengési attitűd összevetése az egészségmagatartással, a sportolási szokásokkal, az étellel való elégedettséggel, valamint a versengő attitűdre jellemző tulajdonságok feltárása.

Vizsgálat hipotézisei: Feltételezésem szerint az egyetemisták versengő attitűdjének struktúrája hasonlóságot mutat a középiskolásokéval; a versengés dimenziói eltérő módon függnek össze az egészségmagatartás különböző elemeivel; a versengő egyének pszichoszociális egészsége kedvezőtlenebb.

Módszerek: A vizsgálatot 2009 áprilisában kezdtem a Szegedi Tudományegyetemen. Az egyetemi testnevelés órákon kértem a hallgatók segítségét. 501 kitöltött kérdőív eredményeit használtam fel. Önkitöltéses kérdőívet alkalmaztunk.

Eredmények: A versengést faktoranalízissel vizsgáltam. Eredményként három versengési faktor különült el. Az első faktor a „versengés élvezete” elnevezést kapta. A második faktorra az a jellemző, hogy inkább elkerülik a versenyhelyzeteket, minthogy konfliktusba kerüljenek társaikkal. A „társas konfliktusok kerülése” nevet kapta. A harmadik faktor a „versengéstől való félelem”. A szakokat külön is összevetettem a versengéssel, miszerint a versengők csoportjába inkább a testnevelés szakos hallgatók tartoznak. Az étellel való elégedettséget több kérdéssel vizsgáltuk. Az „életem közel van az ideálshoz” kijelentéssel leginkább a versengők értenek egyet. A versengéstől való félelem csoportja nem elégedett az életével, és nem értenek egyet azzal, hogy „eddig mindent megkaptam az életemtől”. Eredményeim szerint a versengőkre jobban, a társas konfliktust kerülők és a versengéstől félők csoportjára kevésbé jellemző az alkoholfogyasztás, ami magyarázható a szociális ivással. A fizikai aktivitás gyakoriságával, valamint a sportolás szintjével kapcsolatban a versengők gyakrabban és magasabb szinten sportolnak, mint a versengéstől félők, ezáltal az edzettségi állapotukat is jobbra értékelik, mint a másik két faktor. A versengéstől való félelem csoportjába tartozókra jellemzőbbek a pszichoszomatikus tünetek; a gyakori alvási problémák, kimerültség, valamint a gyomorégés is. Ezt alátámasztja az az eredmény is, miszerint az egészségi állapotukat rosszra értékelik.

Összegzés: A középiskolai mintától eltérőek az eredményeim az alkoholfogyasztás és a fizikai aktivitás kapcsán. A versengés dimenziói eltérő összefüggéseket mutatnak az egészségmagatartás elemeivel. A versengéstől való félelem csoportjának kedvezőtlenebb a pszichoszociális egészsége.

**A TESTNEVELÉS ÉS SPORT TANTÁRGY-
PEDAGÓGIAI KÉRDÉSEI**

MÁRCZI BRIGITTA
mérnök informatikus MSc
MSc, 4. félév
Pannon Egyetem
Műszaki Informatikai Kar

*Témavezető:
Edvy László
egyetemi tanársegéd, PE*

A felsőoktatásban tanulók célorientált mozgástervezésének támogatása

Az egészségtudatos életvezetés egyéni és társadalmi érdekünk is, mivel a felsőoktatásból kikerülő hallgatók végzettségükből fakadóan mintaadó, véleményt alkotó és formáló réteg lesz. Az egészségmegővés és fejlesztés területén azonban számos hiányosság mérhető, amelynek pótlását fizikai dimenziója mentén szeretnénk támogatni.

Egyetemünk hallgatói körében végzett felmérés eredménye szerint az egészséggel kapcsolatos életminőség legmeghatározóbb faktora a gyakorlatban megvalósuló egészségvédő életvezetés. A faktoranalízis által nyert változók rangsora rámutat, hogy az objektíven feltárt fittségi állapotra épülő reális fittségi cél meghatározása, illetve annak gyakorlati végrehajtása segíti elsődlegesen a hallgatót egészsége javításában, ami a minőségi élet egyik alapja.

Az egészséggel kapcsolatos életminőségnek ezen felismerés mentén történő erősítése érdekében egy olyan program létrehozását tűztük ki célul, amely elméleti és gyakorlati segítséget is nyújt a választott fittségi cél eléréséhez. Az eredményes fejlesztést az edzések tervezéséhez szükséges bemeneti adatok, illetve a terhelési paraméterek – sporttudományi megalapozottságú – objektív mérhetősége támogatja.

Az Interneten elérhető edzéstervező szolgáltatásokat vizsgálva általánosan elmondható, hogy az egyénre jellemző paramétereket nem veszik figyelembe, nem mérik fel az egyén pillanatnyi állapotát, valamint nem tartalmazznak visszacsatolást. Éppen ezért ezek a programok csupán az általános edzésalapelvekre épülő útmutatásként értékelhetők, nélkülözve az eredményesség garanciáját.

Ezen hiányosságokat javítva, szoftverünk kezdetben a felhasználó állapotának feltárásához szükséges antropometriai adatokat kéri, majd fittségének teszteredményeire alapozva javaslatot tesz a fittségi program irányára, meghagyva a felhasználó szabad választását. Az edzés tervezése az edzéselméletre, mint a sporttudomány egy szubdiszciplínájára alapoz. A rendszeres újratesztelés pedig alapot ad az edzésprogram korrigálására, garantálva az eredményességet.

Reményeink szerint keretrendszerünk által minél több hallgató kapcsolható be a rendszeres és eredményes fizikai aktivitásba, amely szükséges feltétele az egészség alapú életminőségnek.

MOHÁCSI LÁSZLÓ

Testnevelő-edző

BSc, 3. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Dr. Balogh László

egyetemi docens, SZTE JGYPK

**A mindennapos testnevelés bevezetésének vizsgálata a gyakorlati
testnevelők körében**

Témaválasztásom személyes okokból és tanulmányaimból adódóan, szakmai indíttatások miatt esett a mindennapos testnevelés kutatására. Áttekintettem a testnevelés tantárgy fejlődését a magyar oktatásban 1777 óta. A hipotéziseim közül 3 beigazolódott, 1 nem.

Kutatásaim alátámasztották az első hipotézisemet, melyben azt állítom, hogy a testnevelők a tanítók „gyorstalpalóját” egyáltalán nem tartják jó ötletnek. Szintén megerősítést kapott a második hipotézisem, miszerint növelni kellene a gyakorlati órák számát a testnevelői diploma kézhez vétele előtt. Harmadik hipotézisem is alátámasztást nyert, mivel a testnevelők szerint sincs elegendő sportlétesítmény a mindennapos testnevelés kivitelezéséhez. A negyedik hipotézisemmel a tanárok nagy része nem értett egyet, mert az ő véleményük szerint egyáltalán nem, vagy csak kis mértékben fog visszaszorulni a dohányzás, alkohol és drog fogyasztása. Véleményem szerint ahhoz, hogy a diákok teljes odaadással, motiváltan vegyenek részt az órákon, a tanár, a szülő és a média kooperációja szükséges.

Összességében a törvényt mindenki támogatja, annak ellenére is, hogy még számos megoldatlan és megválaszolatlan probléma merült fel. Remélhetőleg kutatásom elindít egy olyan folyamatot, amely elősegíti, hogy a mindennapos testnevelés ne csak egy törvényben leírt, utópisztikus próbálkozás legyen sok-sok hibával, hanem egy teljes mértékben működőképes, kivitelezhető törvény. Ez a jövő generációit egészségesebbé és sportszeretőbbé tenné, valamint a testnevelő tanároknak és a testnevelés tantárgynak megnövelné a társadalmi megbecsültségét.

KISS GERGELY

Testnevelő-edző

BSc, 5. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Borkovits Margit

adjunktus, SZTE JGYPK

A rövidtávú kenus technika oktatása

Bevezetés: Hazai és nemzetközi kutatások régóta foglalkoznak a teljesítmény fokozásának lehetőségeivel az élsportoló pszichikus adottságainak feltérképezésével, az eredményesség összetevőinek változásával, a pszichikus és a környezeti tényezők egymásra gyakorolt hatásával, fejlesztésének lehetőségeivel. Az alkalmazott különböző módszerek összetevőiről igen kevés megbízható empirikus adat áll rendelkezésünkre, ugyanakkor ezek az adatok a legfontosabb előfeltételei egy új program kidolgozásának.

Módszerek: A szakirodalmi feldolgozás alatt azt tapasztaltuk, hogy kenu sportágban sem hazánkban sem pedig külföldön nem foglalkoztak módszertani anyag kidolgozásával. Az eddig publikált eredményeket is figyelembe véve módszertani ajánlást dolgoztunk ki, két olimpiai táv technikájának kialakítására a szárazföldi és vízi alapozás specializációira. Ennek beválását egy 2013-ban induló és az olimpia évében 2016-ban befejeződő vizsgálattal ellenőrizzük. Olyan méréseket végzünk, amely saját versenyzőink, valamint az éves világranglista 1-9 helyezett versenyzőjének átlagteljesítményére vonatkozik.

Eredmények: Olyan hiánypótló anyagot állítottunk össze, amely eltér az eddigiektől és tükrözi az új szemléletet az edzői munkában.

Összefoglalás: Kutatásunk feladata volt szakirodalom gyűjtése és módszertani ajánlás kenusok kompetencia alapú fejlesztésére, kiemelten a 200m-es versenytávra. Későbbiekben erre alapozva mérések elvégzése az olimpiai versenytávok eredményeinek feldolgozásához. A technika csiszolása mellett a specifikus erőfejlesztés eszköztárának és az edzői módszereknek összhangban kell lenni. „Számítalan körülmény közül talán a legfontosabb a teljesítményen alapuló edzésrendszer megteremtése, melybe az adott versenyző be tud illeszkedni” (Szabó, 2007). Vízi edzések alkalmával a szervezet külső hatásoknak van kitéve. Így az evezés alapvetően erőgyakorlat, melyhez erőállóképesség és gyorsaság szükséges magas szinten. E mellett jó ritmusérzék, gazdaságos izomműködés és ügyesség is szükséges. A labilis hajók egyensúlyban tartása jó egyensúlyozó működést igényel. A mozgás- koordináció magas szintjét igényli a kenuzás, maximális erő kifejtés mellett. A vízen történő edzéseket a versengés, környezetváltozás és a maximális terhelés jellemzi.

KIRÁLY ANITA KINGA

Humánkineziológia

MSc, 1. félév

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

*Témavezető:
dr. Király Tibor
főiskolai docens, NYME AK*

**A testnevelés tantárgy módszertani megújítása, tekintettel a bevezetendő
heti öt testnevelési órára**

Bevezetés: A magyar lakosság egészségtudatos gondolkodásának fejlesztése érdekében az utóbbi időben több kormányzintű intézkedés történt. Ezek között egyik igen nagy lépés a heti 5 testnevelés óra a bevezetése volt. Ahhoz azonban, hogy az egészségtudatos gondolkodásban is kellő teret nyerjen a gondolat szükséges a testnevelés módszertani megújítása annak érdekében, hogy 12 év közoktatás után rendelkezzenek a diákok mindazokkal az ismeretekkel, amelyek a saját testük fejlesztésével, felkészítésével kapcsolatosak. E téma kapcsán arra tettem kísérletet, hogy kérdőívek és interjúk alapján feltárjam azokat a hiányokat, amelyek jelen pillanatban a felnőtt lakosság egészségtudatos magatartásának akadályává váltak. Végső következtetésként dolgozat szerzőjeként eljutok addig, hogy a hatékony kormányzati intézkedések mellett, a testnevelés módszertani megújítására is szükség van.

Hipotézisek: 1. Feltételezem, hogy az embereknek – közöttük még a sportorientáltaknak sem - a közoktatásban nyert ismeretei és tapasztalatai nem elégségesek az egészségtudatos magatartás gyakorlati megvalósításához.

Vizsgálati módszerek, - személyek, - körülmények: Különböző szociális státuszú felnőttek, középiskolai végzős diákok, illetve az NYME-AK és TF hallgatók körében végzett interjúk és kérdőívek segítségével próbálok feltérképezni, hogy rendelkeznek-e az egészségtudatos életvitel gyakorlatához szükséges ismeretekkel.

Eredmények: Az előzetes felmérések azt mutatják, hogy a felsőoktatási intézményekben végzett felnőttek nincsenek megfelelő ismeretek birtokában pl. a szív-keringési rendszer-fejlesztésről. Ezek az előzetes tapasztalatok olyan módszerek kidolgozását kívánják meg a közoktatás testnevelésében, amelyek eredményeként a fent említett tudáshiány a következő generációnál már nem fordul elő. Ennek során szükségesnek látszik, hogy a testnevelés módszerei első osztálytól kezdve végigkísérjék a tanulókat a közoktatás egészén.

Összefoglalás: Dolgozatomban egyrészt bemutatom a felmérés eredményeit, másrészt kísérletet teszek arra, hogy a közoktatás testnevelését egy, oszthatatlan összefüggő módszertani egészként rendszerbe-ágyazottan ábrázoljam és bemutassam azokat a lépéseket, melyek az első osztálytól kezdve végigkísérik a résztvevőket egészen a középiskola végéig.

ASSZONYI EVELIN

Testnevelő-edző

BSc, 5. félév

Eszterházy Károly Főiskola

Természettudományi Kar

Témavezető:

Dr. Bíró Melinda

főiskolai docens, EKF TTK

A testnevelő tanári munka megítélése a más szakos tanárok szemszögéből

„Érdekes párhuzam fedezhető fel a színészek és a pedagógus tevékenysége között...A színház és a mű célja: hatni közönségre, ami eszköze az adott művész. S mi a célja a pedagógusnak?...Hatni a gyerekekre, és maradandó nyomot hagyni bennük.”

Sokak szerint azonban a tanárok egy csoportjánál, egészen pontosan a testnevelőknél ez nem igazán valósul meg. Kutatásom pontosan ezt vizsgálja. Célja: megvizsgálni az egri iskolákban dolgozó testnevelők kollégák általi megítélését. Előfeltevésem szerint a magyarországi iskolákban nem tekintenek teljes értékű tanárként a testnevelőkre. Mint leendő testnevelő tanár, szeretném tudni, hogy mire számíthatok a jövőben. El fogják-e ismerni a munkámat, vagy csak úgy emlegetnek majd a kollégák, hogy „tudod, aki mindig melegítőben jár...”.

A kutatás során a saját készítésű önkitöltős kérdőíveket a nem testnevelő szakos tanárokkal összesen 6 iskolában töltöttem ki, ezeket rétegzett mintavétellel választottam ki. Az eredmények értékeléséhez pedig a Microsoft Excel táblázatkezelő programot használtam. A vizsgálati minta (n=24fő) 70,84%-a nő és 29,16%-a férfi. A megkérdezettek többsége 30-50 év között van. A megkérdezett pedagógusok átlagosan 18,2 éve tanítanak. Az iskolákban dolgozó pedagógusok száma 70 és 160 között mozog. Ehhez az értékhez képest a testnevelő tanárok száma meglehetősen alacsony, három és nyolc tanár között van.

Hipotéziseim többsége beigazolódott, hiszen egy tanári munkaközösség szakmájához értő testnevelőt igényel, olyan testnevelőt, akik viselkedése etikailag és erkölcsileg is rendben van. Sajnálatos eredmény, hogy a testnevelők munkáját átlagosnak vagy kevésbé megterhelőnek tekinti a többség. Ugyancsak a többség mondja, hogy szakképzetlenség a testnevelők, ellentmondás viszont, hogy ennek ellenére alaposnak és felkészültnek tartják őket. Mindemellert gerincesnek, hangosnak, egoistának, becsületesnek, kevésbé nyugodtnak és kedvesnek gondolják őket. Kiderült, hogy a tanárok és testnevelők között nagy különbségek vannak, de ezek a különbségek szinte csak negatív különbségek.

REIDL RITA

Testnevelő-egészségfejlesztés Tanár

MA, 3. félév

Nyugat-magyarországi Egyetem

Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar

*Témavezető:
Csátaljay Gábor
tanársegéd, NYME MNSK*

**Bonyhádi középiskolások felgyorsulási képességének és gyorsaságának
longitudinális vizsgálata**

2010 őszén végzett keresztmetszeti vizsgálatomban már sort kerítettem a felgyorsulási képesség és gyorsaság felmérésére 60 méteres síkfutás teszttel (időeredmények 20 és 60 méteren, mérőműszer segítségével). Nemek és korosztályok közötti eltéréseket vizsgáltam a gimnázium 4 évfolyamán.

Jelenlegi vizsgálatom célja, hogy a kutatást folytassam, valamint egy hosszmetzeti vizsgálat keretein belül összehasonlítsam a felgyorsulási képesség és gyorsaság fejlődését a középiskolás korosztályban. A vonatkozó irodalom tanulmányozása során a gyorsaság különböző fajtáit, fejlesztésének szenzitív időszakait és a mozgásgyorsaság fejlődését vizsgáltam. Az irodalmi áttekintés, valamint saját megfigyeléseim alapján az alábbi hipotéziseket fogalmaztam meg:

H1. Feltételezem, hogy az általam vizsgált periódusban fejlődést tapasztalok a felgyorsulási képesség tekintetében a fiúk és a lányok esetében is. H2. Feltételezem, hogy az általam vizsgált periódusban fejlődést tapasztalok mindkét nemnél a gyorsaság tekintetében.

Kutatásom a bonyhádi Petőfi Sándor Evangélikus Gimnáziumban, 391 tanuló bevonásával végeztem. 1993-1996-os születésű tanulók vettek részt a vizsgálatban, 10. évfolyamtól 12. évfolyamig. A hosszmetzeti vizsgálat során az első évfolyamot nem mértem fel, mert nem vettek részt az előző felmérésben, valamint a már leérettségizett végzős osztályt sem tudtam felmérni. A tesztek eredményeit egy infrasarkan elven működő mérőműszerrel rögzítettem, ezáltal kiküszöbölhetők az emberi, kézi mérésből adódó pontatlanságok.

Az adatok feldolgozása SPSS 18.0 szoftverrel történt. A normalitás vizsgálatok eredményei szerint a minta adatai eltérnek a normál, Gauss-eloszlástól, így az adatfeldolgozás nem-paraméteres tesztekkel valósult meg. A vizsgálat során a tanulók felgyorsulási képességének és gyorsaságának fejlődését a Wilcoxon-próbával elemeztem (egymintás t-próba nem parametrikus megfelelője). Az elvégzett tesztek alapján mindkét esetben szignifikáns különbség mutatkozott a három évfolyam két felmérésének időeredményei között. Kutatásom eredményei kimutatják, hogy jelentős mértékben javult a tanulók felgyorsulási képessége és sprintgyorsasága az adott periódusban, és alátámasztják azt az állítást, miszerint a középiskolás korosztálynál a gyorsaság fejlesztésében szenzitív időszakok figyelhetők meg.

KERNYA ÁKOS

Testnevelő-edző
BSc, 5. félév

Nyugat-magyarországi Egyetem
Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar

NÉMETH VIKTÓRIA

Testnevelő-edző
BSc, 5. félév

Nyugat-magyarországi Egyetem
Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar

*Témavezető:
Heszteráné Dr. Ekler Judit
egyetemi docens, NYME MNSK*

Ismeretek az iskolai testnevelés céljairól és feladatairól

Meggyőződésünk, hogy az iskolai testnevelés céljainak és feladatainak ismerete tudatosabb részvételt, és így a tárgy nagyobb hatékonyságát eredményezi. Kutatásunkban szeretnénk megismerni, hogy az iskolai élet szereplői mennyire ismerik azokat. Kérdésként merül fel az is, hogy jelentkezik-e különbség ebben az iskolák szociális háttere, vagy regionális elhelyezkedése szerint.

Hipotéziseink: 1, Feltételezzük, hogy a megkérdezettek csak részben ismerik az iskolai testnevelés és sport NAT-ban megfogalmazott céljait. Mindegyik megkérdezett csoport leginkább az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretekkel van tisztában. 2, Feltételezzük, hogy az ismeretek szintje független az adott iskola szociális és társadalmi háttérétől (családi háttér index) és a földrajzi elhelyezkedésétől (régió).

Egész országra kiterjedő, többszörösen rétegzett mintavétellel dolgoztunk. Minden magyarországi régióból vizsgáltunk 3-3 6. és 10. évfolyamot, 3 meghatározott családi háttér-indexű (cshi) iskolából. A minta létszáma: diák (n=1619), szüleik (n=195), testnevelő tanáraik (n=37) és nem testnevelő szakos tanáraik (n=71). Kutatásunk eszköze az online kérdőív volt. Adatfeldolgozási módszereink: keresztábra, Chi2 próba, Spearman korreláció.

Megállapítottuk, hogy a diákok, szüleik és a nem testnevelő tanárok ismeretei a testnevelés céljairól és feladatairól hiányosak és elsősorban az egészség témakörére terjednek ki. A testnevelők legtöbbször, a személyiségfejlesztéssel kapcsolatban fogalmaztak meg célokat.

Cshi szerint vizsgálva a felnőttek válaszai között nincs szignifikáns különbség, de a szülői eredmények nem elemezhetők. A cshi szerint jó iskolák diákjainak, szignifikánsan ($\text{Chi}^2=6,691$, $\text{df}=1$, $p=,010$) több a személyiségfejlesztésre vonatkozó ismerete. Azt valószínűsítjük, hogy ez a különbség nem az iskolák hatékonyságából, hanem a diákok életének egyéb (pl.: család) színtereiből fakad.

Régiók szerint a testnevelők és a szülők csoportja homogén. Ugyanakkor a különböző régiók diákjai és más szakos tanárai - mind a három fogalomkör ismereteit tekintve más-más -, szignifikánsan különböző csoportokra bonthatók. Összességében a diákok ismeretei Közép-Magyarországon, a más szakos tanárokéi az Észak-alföldi és a Közép-dunántúli régiókban a legszéleskörűbbek. Gyenge régió mindkét csoportban Budapest. A testnevelés hatékonyságának növelése érdekében fontos feladatnak gondoljuk – különösen a lemaradó régiókban – az ismeretek bővítését. Ez elsősorban a testnevelő tanárok feladata lehet.

KRAMMER ATTILA

Testnevelő- tantervfejlesztő tanár

MSc, 1. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:
Tóvári Ferenc
egy. adjunktus, PTE TTK*

**Sportszaktantárgyak vizsgálata a gyakorlati használhatóság
és a jövőbeli praktikum alapján**

Bevezetés: Testnevelő-edző szakos hallgatóként testközlemből tapasztaltam a sport szaktantárgyak elméleti és gyakorlati oktatásának színvonalát, éppen ezért a kutatásom célja ezen tantárgyak vizsgálata a jövőbeni használhatóság és praktikum tekintetében, amit a hallgatóknak feltett - később részletezett - kérdések és válaszok megfelelően reprezentálnak.

Célkitűzés: A céloom egyrészt azon tantárgyak megkeresése volt, amelyeknek a hasznossága a hallgatók szerint megkérdőjelezhető vagy azoké, melyek nélkülözhetetlen szerepet töltenek be az aktuális tantervben. Az eredmények egyfajta visszajelzést is nyújtanak a tanárok számára, hogy a hallgatók véleménye alapján a kurzusok mennyire töltenek be fontos szerepet az oktatás során, és az általuk közvetített tudást mennyire találták hasznosnak, mennyire látták el őket plusz ismeretekkel, és hogy vállalnák-e foglalkozástartást az itt megszerzett tudással.

Módszerek: A kutatásszakértői mintavétellel történt. A Testnevelő-edző BSc szak másod- és harmadéves hallgatóit kérdeztem meg, valamint az itt végzett és jelenleg a Rekreáció MSc szakon tovább tanuló hallgatók válaszolhattak a kérdéseimre. A kérdőíves módszeren belül a két kimenetű zárt kérdéstípusokból álló (igen vagy nem) kérdőívek mellett döntöttem. Úgy döntöttem, hogy né mely tárgyakat érdemes lenne összevonni a hasonló mozgásanyag (például Torna I.-II.) és elméleti tudás (például Anatómia I.-II.) miatt, különben a kiértékelésük meghaladta volna a szakdolgozat terjedelmét. A kapott eredményeket táblázatokban és diagramokban ábrázoltam.

Eredmények: A kérdőív alapján sikerült kiszűrni azokat a tárgyakat, amelyeknek létjogosultsága a hallgatók szerint megkérdőjelezhető, de az eredmények tükrében látszanak azok a szaktantárgyak is, amelyek számukra meghatározó jelentőséggel bírnak.

HORVÁTH GÁBOR

Testnevelő-edző szak

BSc, 3. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

*Dr. Tari-Keresztes Noémi
adjunktus, SZTE JGYPK*

Testnevelő tanárok megítélése, társas támogatás és életmód

Jelenlegi kutatásomhoz azért választottam ezt a témát, mert, manapság jelentős változások történnek a sport területén, Magyarországon. Gondolok itt az olimpiai eredményekre, melyek jó példát állíthatnak a fiataloknak; a mindennapos testnevelés bevezetésére, melytől komoly eredményeket várna a lakosság egészségügyi állapotát tekintve. A fiatalok körében, a társak hatása igen jelentős. Ezen szempontok figyelembevételével a kutatásomban rávilágítok, hogy a testnevelő tanároknak milyen lehetőségei vannak az egészséges életmód kialakításában.

A felmérést a kecskeméti Katona József Gimnázium, és a kecskeméti Gáspár András Szakközépiscola, Szakiskola és Kollégium tanulói körében végeztem, véletlenszerűen kiválasztott osztályok (9-12. évfolyamok, 14-19 évesek) segítségével (n=216). A válaszadási arány 100%-os. A tanulók átlagéletkora 16,19 év (szórás 1,27 év). A válaszadók 65,7%-a fiú, 34,3%-a pedig lány volt. A kérdőív kérdései a szociodemográfiai változókon túl kiterjedtek a fiatalok tanulmányi eredményeire, sportolási szokásaira, sportág választásuk motivációjára, táplálkozási szokásaikra, káros egészségmagatartási attitűdjeikre, a társas hatások témakörére és a testnevelőik kompetenciáira is.

A kérdőív kitöltése körülbelül 30 percet vett igénybe. A testnevelő tanároknak nagy felelősség hárul. Ezt alátámasztja az az eredmény is, miszerint a válaszadó diákok 22,1%-a változtatna az életmódján, ha a testnevelője figyelmeztetné, ennek a szükségességére. Arra a kérdésre, hogy: A testnevelő biztatása segít egy feladat megoldásában vagy inkább hátráltat? a válaszadók 97,6%-a azt válaszolta, hogy segít nekik a testnevelőjük biztatása. A megkérdezettek 77,7%-a azt írta a testnevelőjéről, hogy nagy tudással rendelkező sportszakember, ezzel szemben a diákok 61,4%-a azt írta, hogy nem szoktak beszélgetni az egészséges életmódról a testnevelő tanárukkal. Tehát nemcsak az a fontos, hogy a testnevelő tanár jól képzett legyen, hanem, hogy a megfelelő kompetenciákkal is rendelkezzen. A válaszadók 70 %-a társakkal együtt szívesebben hajtja végre a feladatokat, mint társak nélkül, ebből egyértelműen kiolvasható a társas hatások fontossága, erőssége. A kutatásból kiderült, hogy diákok számára kiemelkedő jelentőséggel bír a pozitív megerősítés, a dicséret. Szükségük van a motiválásra, hogy a feladatok végrehajtása problémamentes és sikerélményekkel gazdag legyen, ami később igazán megszeretheti a tanulókkal a sportolást.

GYÓGYTESTNEVELÉS ÉS MOZGÁSTERÁPIA

LÁBAS ESZTER MELINDA

Rekreációs szervező

BSc, 5. félév

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Témavezető:

Dr. Révész László

Egyetemi adjunktus, SE TSK

A konduktív pedagógia eredményessége központi idegrendszeri sérült gyermekeknél

Bevezetés: A központi idegrendszeri sérült gyermekek száma az utóbbi 20 év során rohamosan nőtt. Többféle gyógymód és terápia létezik számukra, ezek közül a konduktív pedagógiával sikerült megismerkednem. Az eredmények értékeléséhez több magyar és angol nyelvű szakirodalmat használtam fel, melyek a konduktív pedagógia kialakulásával és a mozgássérültek sport és mozgás általi fejlesztésével foglalkoznak (Sherill, 1984; Hári, 1991). Kutatásom célja az volt, hogy vizsgáljam, egy 5 hetes nyári tábor során észlehető-e mozgásfejlődés a vizsgálatba bevont alanyoknál, a konduktív pedagógia módszereivel.

Hipotézisek: A Nemzetközi Pető Intézet töretlen sikere és a konduktív pedagógiai centerek népszerűsége arra engedett következtetni, hogy hatásos fejlesztő módszerrel van dolgunk. Feltételeztem, hogy a fejlesztő program hatására releváns javulás figyelhető meg a motoros képességekben a vizsgálatba bevont személyeknél.

Anyag és módszer: A téma jellegéből adódóan kvalitatív és kvantitatív kutatási módszereket alkalmaztam. Jelen kutatásban a fejlesztési folyamaton van a hangsúly ezért a résztvevői megfigyelés és a leíró esettanulmány jelent meg dominánsan. A kvantitatív módszerek a fejlesztési folyamat mérhető részére terjedtek ki. Kutatásom során a Georgia állambeli Savannah városában 6 fő, 2-7 év közötti központi idegrendszeri sérült gyermekkel foglalkozhattam. Megfigyelési szempontjaim a programban szereplő feladatok voltak, így pl. önálló gurulás, mászás. A felmérések során minden alany ugyanazokat a feladatokat végezte el. Mivel a központi idegrendszeri sérülés minden gyermeknél másképp, más mértékben manifesztálódott, az alanyok magukhoz képest elért fejlődését figyeltem meg.

Eredmények: A program végére az 1. számú alany már 30 mp-re tartotta emelve fejét; a 2. számú alany alig igényelt segítséget guruláshoz; a 3. sz. alany 8 mp-ig állt Pető csizmában; a 4. sz. alany kis mértékben igényelt segítséget mászásánál; az 5. sz. alany egyedül mászott és a 6. sz. alany 6-7 önálló lépést tett meg mezítláb.

Összefoglalás: Minden alany környezete felismerte a változásokat, mind fizikai, mind szellemi szinten. A mozgássérültek és azon belül a központi idegrendszeri sérültek számára a konduktív pedagógia egy egyedülállóan összetett és hatásos nevelési programot biztosít, ezzel esélyt adva nekik a minőségibb, önállóbb életre. Alapelve – mely szerint nincs „nem fejleszthető eset”- is bizonyítja, hogy a módszer a fejlesztendő egyént helyezi előtérbe.

FÜLÖP ATTILA JÓZSEF

gyógytorna és speciális mozgáskészség szak

BSc, 6. félév

Babeş-Bolyai Tudományegyetem

Testnevelés és Sport Kar

*Témavezető:
drd. Ugron Ágnes
egyetemi tanársegéd, BBTE*

A szkoliózis diagnosztizálásának lehetősége a fototopográfia módszerével

A tanulmány célja, hogy megismertessen a célközönséggel egy, a gyógytornászok körében egyszerűen alkalmazható, diagnosztikai módszert, a szkoliózis (a gerinc ferdülése oldal irányban) megállapítására, valamint a hát izomzati fejlődésének digitalizált követésére és dokumentálására.

A kutatás során betekintést nyertünk a fototopográfiai, non-invazív vizsgálat egyszerűségébe és használhatóságába, egy saját készítésű moiré képernyő használatával, amellyel az alacsony költségek felé irányítjuk a figyelmet. A módszer, egy testfelület lefotózásából áll, célszerűen kialakított körülmények között, amelynek végeredménye egy katonai, domborzati radarképhez hasonló, majd körökkel és hullámvonalakkal enged következtetni a magasságra és mélységre.

MOLNÁR SZIDÓNIA

Kinetoterápia és speciális mozgáskészség

BSc, 6. félév

Babeş-Bolyai Tudományegyetem

Testnevelés és Sport Kar

*Témavezető:
drd. Ugron Ágnes
egyetemi tanársegéd, BBTE*

**Down-szindrómás gyerekek rehabilitációja (játékosan, hatékonyan, mondókákkal,
énekelve és vidáman)**

Az első két fejezet magába foglalja a szakirodalmi adatokat és az elméleti megalapozást, ezen belül beszélek a Down-szindróma szűrési lehetőségeiről, tüneteiről, megelőzéséről, kezeléséről, rizikófaktorairól, majd a mozgásfejlesztés szerepéről a Down-szindrómával született gyerekeknél, vagyis a játékos, ritmusos mozgásfejlesztés módszeréről esik szó.

A dolgozat második része egy olyan kutatást tartalmaz, amely a gyergyószentmiklósi Esély Alapítvány Intézet keretén belül történt, 2010.08.01-2011.04.01 közötti időszakban. A vizsgálati személyem egy 3 éves Down-szindrómás kisfiú volt.

A kutatási célkitűzéseim közé tartozik az izomzat erősítése, a térben való tájékozódás fejlesztése, az egyensúlyérzék kialakítása, a saját testének megismerése, a testkép kialakulása, testrészeinek mozgásirányítása, a mozgáskoordináció fejlesztése, a nagymozgások és finommozgások pontos végrehajtásának gyakorlása, a járásképeség megszerzése és elérése, valamint a szociális viszonyok javítása.

A kutatás megfigyeléssel és heti kétszeri foglalkoztatással történt, a TSMT-terápiát alkalmazva. A kutatás során a kikérdezés módszerét is alkalmaztam, kérdőív formájában. A felmérés négy szakaszban történt, olyan gyakorlatokkal, megfigyelésekkel, amelyek segítségével fel tudtam mérni az izomtónus növekedését, a mozgáskoordináció, a finommotorika és az önállóság fejlődését, valamint a szociális viszonyok javulását.

A TSMT játékos, mondókás terápia hatására rengeteg pozitív eredményt értünk el a Down-szindrómás kisfiú fejlődésében. A legkimagaslóbb eredményt a mozgáskoordináció és egyensúlyérzék, valamint a finommotorika fejlesztésében sikerült elérnünk.

A vele együtt töltött idő során rengeteg pozitív tapasztalatot gyűjtöttem, ami egyedi élménnyé és tanulságos tapasztalattá vált számomra, megbizonyosodva arról, hogy milyen nagy igény van a velük való foglalkozásra.

HEGYI ANDRÁS

Humánkineziológia

MSc, 3. félév

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

PÉTER ANNAMÁRIA

Humánkineziológia

MSc, 3. félév

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Témavezető:

*Prof. Dr. Tihanyi József
egyetemi tanár, SE TSK*

Felső végtagi vibráció alkalmazása stroke-on átesett személyek rehabilitációjában

Bevezetés: A stroke-os betegek neuromuszkuláris problémáinak és izomegyensúlyának helyreállításában az egyik legújabb módszer a vibráció alkalmazása. Az eddigi vizsgálatok során teljes test vibrációt alkalmaztak a kutatók, amely a térdfeszítők erejének szignifikáns növekedését eredményezte. Felmerül a kérdés, hogy a felső végtag izmainak vibrációja hasonló változásokat okoz-e a markolóerőben és annak kivitelezésében, valamint a felső végtag koordinációjában. Kérdésként merült fel továbbá, hogy a vibrációs terhelés ideje hogyan befolyásolja az akut hatást.

Hipotézisek: Feltételezzük, hogy a vibráció idejének különböző akut hatása van a vizsgált személyek (VSZ) (a) kezének és (b) ujjainak szorítóerejében és annak szabályozási képességében, (c) a felső végtag koordinációjában.

Vizsgálati módszerek: Vizsgálatunkban 15 stroke-on átesett személy vett részt, akiket három csoportba osztottunk: fél perces- (1/2V), 1 perces vibrációs (1V) és kontroll (K). A páciensek a vibrációs eszközt ülő helyzetben, az érintett oldali kézben fogták. A vibrációs terhelés 6x30 mp-ig, illetve 6x60 mp-ig tartott fél illetve egy perces pihenőkkel. A kontroll csoport vibráció nélkül tartotta kezében az eszközt. A vibráció előtt és a vibráció után megmértük a kéz maximális szorító erejét (Fmax), dinamikáját (RFD), a kezujjak maximális erejét, illetve az erő kifejtés finom beállítását. A mozgáskoordináció vizsgálatánál a VSZ egy meghatározott helyről egy másik, adott helyre kellett egymás után 10-szer áthelyezni egy bögrét. A felső végtag ízületeinek és a mozgás végpontjának varianciáját, és a m. deltoideus elülső (EMGda) és hátulsó (EMGdp) fejének, valamint a biceps brachii (EMGbi) és triceps brachii (EMGtr) izmok elektromos aktivitását ZEBRIS mozgáselemző rendszerrel vizsgáltuk. Az adatok feldolgozását elemzését MATLAB illetve Statistica 11 programokkal végeztük.

Eredmények: A 1/2V csoportban az Fmax és RFD szignifikánsan ($p < 0,05$) növekedett (28,3 és 89,0%). Az 1V és K csoportokban egyik erőmutató sem változott szignifikánsan, és nem találtunk jelentős változást a mozgáskoordinációs mutatókban sem. Az EMGda, EMGdp, EMGbi, és EMGtr nem változott vibráció hatására.

Összefoglalás: Vizsgálati eredményeink azt mutatják, hogy a kézre irányított vibráció akut hatásának időtartambeli feltételei vannak. Úgy tűnik, hogy az egyperces ismételt vibráció fáradást idéz elő az érintett oldali felső végtagi izmokban. A 6x félperces vibráció alkalmazása ugyanakkor optimálisnak tűnik a rehabilitációban.

BARABÁS PETRA

Testnevelő-edző

BSc, 3. félév

Nyíregyházi Főiskola

Természettudományi és Informatikai Kar

Témavezető:

Dr. Vajda Ildikó

főiskolai docens, NYF TTIK

Fogyatékossgal élő hallgatók integrációja a felsőoktatásban

Azért választottam dolgozatom témájaként a fogyatékkal élők integrációját a felsőoktatásban, mert érdekelt, hogy látják az egészséges hallgatók a fogyatékkal élő társaik helyzetét, valamint mi a fogyatékkal élők véleménye, mennyire segítik őket beilleszkedni a Nyíregyházi Főiskola mindennapi társadalmi életébe.

Ahhoz, hogy hiteles eredményeket kapjak kérdőívet állítottam össze, amelyet hallgatókkal tölttettem ki mindkét csoportból. A kitöltött kérdőíveket SPSS 16.0 rendszerrel dolgoztam fel. E mellett a szakirodalom segített dolgozatom megírásában.

CSÖRGŐ TAMÁS

Matematika-Testnevelő edző
BSc, 7. félév

Eszterházy Károly Főiskola
Természettudományi Kar

Témavezetők:
Kopkáné Plachy Judit
adjunktus, EKF TTK
Dr. Bíró Melinda
főiskolai docens, EKF TTK

Hajlékonyság vizsgálata hatvan év feletti nőknél

Munkám során rengeteg kutatással találkoztam, melyek az idős korú emberek életminőségét, mentális, és fizikai egészségi állapotát vizsgálja, ezeknek a kutatásoknak és eredményeiknek a feldolgozása ösztönzött egy saját kutatásra. Sajnos a társadalomban a 65-év feletti emberek száma 2012-ig bezárólag nagyon gyors ütemű növekedést mutatott, ugyanakkor a szociális otthonokban elhelyezettek száma is hasonló tendenciával rendelkezik. Ezek az adatok arra engedtek következtetni, hogy az idősek a társadalomban nem a megfelelő szerepüket töltik be, és ezt leginkább az egészségi állapotuk indokolja. Optimális esetben hiszem azt, hogy nyugdíjas korban egészséges életmóddal, megfelelő életminőséggel a vizsgált korosztály nagyobb segítségére lehet az aktívan dolgozó korosztálynak, mint a jelenlegi tendenciák mutatják.

Dolgozatomban egy saját magam által összeállított masszázsterápiát, és annak hatásait vizsgáltam a hatvan év feletti nők körében. A terápia 5 alkalmas volt. A masszázsterápiát a Nyugdíjas Pedagógusok Klubja, Eger hölgy tagjain hajtottam végre, őket egy masszírozott és egy kontroll csoportra osztva. Mindkét csoport részt vett egy elő és egy utómérésen, melynek során a terápián részt vett csoport tagjai szignifikáns javulásokat mutattak szinte minden mért értékre vonatkozóan, míg a kontrollcsoport tagjainak az eredményei stagnáltak, szignifikanciát csak két esetben mutattak, ezekben az esetekben is szignifikáns romlás volt megfigyelhető. A méréseink objektív, valid, tudományosan elfogadott mérési módszerek voltak, mértünk SF-36-os kérdőívvel, Visual Analog Scale segítségével, továbbá mértünk ízületi mozgásterjedelmet.

SZANKA KRISZTA

Rekreáció

MSc, 3. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:
Wilhelm Márta
egy. docens, PTE TTK*

Idősek motoros képességeinek és mentális állapotának összefüggései

Bevezetés: Napjainkban az általános öregedési folyamat, valamint az ezzel járó társadalmi és demográfiai problémák az egész világon megfigyelhetők. Jelen kutatás célja az idős korosztály kézi szorítóerejének, reakció idejének, mentális állapotának, szabadidős szokásainak felmérése, valamint a kapott eredmények összehasonlítása két vizsgált csoport között.

Anyag és módszer: A vizsgálat során 30 időskorú személyt mértünk fel. 15 főt a pécsi Szenior Teniszklubban (életkor $68,89 \pm 6,22$ év; nő: 33,3%, ffi: 66,7%), további 15 főt a pécsi Malomvölgyi Szociális Otthonban (életkor $81,19 \pm 5,63$ év; nő: 86,7%, ffi: 13,3%). A mérések alkalmával vizsgáltuk az idősek kézi szorítóerejét, reakció idejét, szabadidős szokásait, valamint mentális állapotukat. A mentális állapot felmérésekor a mini mentál tesztet, az óra rajzolás tesztet, valamint a képfelismerés tesztet alkalmaztuk. A felvett adatokat SPSS és Excel programmal dolgoztuk fel.

Eredmények: A kézi szorítóerő vizsgálata során a szenior teniszklub játékosai mind a jobb (sz.tk.: $39,93 \pm 12,23$ kg; sz.o.: $21,53 \pm 5,58$ kg), mind a bal kéz (sz.tk.: $34,8 \pm 10,04$ kg; sz.o.: $18,93 \pm 5,6$ kg) esetében szignifikánsan ($p < 0,001$) nagyobbat szorítottak a szociális otthonban élő személyeknél. A reakció idő mérésének eredményei (sz.tk.: $213,27 \pm 20,82$ ms; sz.o.: $296,03 \pm 100,71$ ms) valamint a mentális állapot felmérésére alkalmazott mindhárom teszt eredményei szignifikánsan ($p < 0,01$) különböznek egymástól a két csoport között. A mentális állapot felmérése azt is megmutatta, hogy a szociális otthonban élőknel a mini mentál teszt eredményeinek vizsgálatakor (sz.o.: $23,93 \pm 4,18$) enyhe demencia tapasztalható, valamint az óra rajzolás teszt eredményei (sz.o.: $3,4 \pm 1,68$) alapján kognitív deficit észlelhető. A szabadidős szokások felmérése során azt tapasztaltuk, hogy a két csoport válaszadói közel azonos arányban végeznek napi, valamint heti rendszerességgel testmozgást. Fontos azonban, hogy a mozgás típusa nagyon különböző.

Következtetések: A szociális otthonban élő időskorúak mentális állapota, kézi szorítóereje, valamint reakció ideje jelentősen rosszabb, mint a szenior teniszklub játékosainak. Az idősek mentális állapota és motoros jellemzői között nem találtunk szoros összefüggést, ami valószínűleg az alacsony elemszámnak köszönhető. Az orvostudomány fejlődésével egyre nő a születéskor várható élettartam, azonban az egészségi állapot továbbra sem javul. Ezért fontos, hogy az éltkor meghosszabbításával párhuzamosan az életminőséget is javítsuk.

NÉMETH JUDIT

Rekreáció

MSc, 3. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

SCHULTEISZ NIKOLETT

Rekreáció

MSc, 3. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:
Wilhelm Márta
egy. docens, PTE TTK*

Mozgásprogram hatása idős emberek egészségével kapcsolatos fittségi állapotára

Magyarországon a 65 év feletti népesség egészségi állapota kedvezőtlenebb, mint a körülöttünk lévő országokban. Az idős emberek gyakrabban veszik igénybe az egészségügyi szolgáltatásokat, ami nagy terhet ró a társadalomra. A kutatás célja a sport egészségvel kapcsolatos fittségi állapotra és immunrendszerre gyakorolt hatásának vizsgálata az idős emberek körében.

A vizsgálat a Malomvölgyi Szociális Otthonban történt 2012-ben. Az alanyok (N=28) egy 10 hetes mozgásprogramon vettek részt, melyben elsősorban izomerő, ügyesség, koordináció és propriocepció fejlesztés történt. A kezdeti felméréseket követően két csoportot alakítottunk ki, önként jelentkezés alapján. 13 fő nem vett részt a mozgásprogramban (kontroll csoport: $81,44 \pm 6,38$ év), 15 fő (eset csoport: $81,19 \pm 5,63$ év) pedig igen. A felmérések során SF-36-ot és vonás és állapot szorongás kérdőívet töltöttünk ki, valamint mini mentál tesztet és óra rajzoló tesztet végeztünk el. A fizikai állapot megállapítása érdekében senior fitnessz tesztet és kézi szorítóerő mérést alkalmaztunk a mozgásprogram előtt és után. A mozgás program után közvetlenül, majd 5 hónap elteltével vérvétel történt (TNF- α , IL-8). A statisztikai elemzéshez SPSS és Excel programot használtunk.

A kézi szorítóerő vizsgálatban a jobb kéz szorítóerejében ($p=0,007$) szignifikáns, a bal kéznél ($p=0,053$) közel szignifikáns különbség mutatkozott az első és a második mérés között. A senior fitnessz teszt értékelése során, az arm-curl ($p=0,018$) és a chair sit-and-reach ($p=0,039$) tesztekben találtunk szignifikáns különbséget. A 6 perces gyalogló teszt eredménye ($182,97 \pm 77,12$ m) az első mérés során jóval alacsonyabb, mint az alanyoktól elvárható érték ($538,94 \pm 48$ m). Jelentős fejlődés nem történt ($201,27 \pm 75,61$ m). A mini mentál teszt ($23,93 \pm 4,18$) eredményei enyhe demenciát, az óra rajzolás ($3,40 \pm 1,68$) eredményei kognitív deficitet mutatnak. Az SF-36, illetve a vonás és állapot szorongás kérdőívek még feldolgozás alatt állnak. A gyulladási faktorok közül az IL-8 a második mérésnél az alanyok egy részénél magasabb, másoknál alacsonyabb koncentrációt mutatott, míg a kísérleti személyek kb. felénél nem változott.

A senior fitnessz teszt minden tesztjében értünk el fejlődést a mozgásprogram végére. A gyulladási faktorok koncentrációjának csökkenését fizikai aktivitás hatására nem igazoltuk. A fizikai aktivitás pozitívan befolyásolja az egészségi állapotot, az életminőséget, segít az esések prevenciójában és csökkenti az egészségügyi kiadásokat.

GÉMES IVETT

Társadalmi tanulmányok

BA, 6. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezetők:

Jancsák Csaba

főiskolai adjunktus, SZTE JGYPK

Balogh László

egyetemi docens, SZTE JGYPK

Siketek és hallók a vízilabda világában az étellel való elégedettség tükrében

Bevezetés: Magyarország a vízilabda éllövása: kilencszeres olimpiai bajnok a magyar válogatott, a magyar siket vízilabda válogatott is hasonló eredménnyel büszkélkedhet: hatszor álltak a dobogó legfelső fokán a Siketlimpián. Magyarország lakosságának 10%-a halláskárosult. A hallássérültek az élet számos területén diszkriminációval, szociokulturális különbségekkel találkoznak, a társadalom perifériájára szorultak. Ám a sportolással kiléphetnek a meglehetősen zárt közösségükből és egy új csoportnak lehetnek tagjaik, ami új lehetőségeket tár eljűk. A témám aktualitását jelzi a hazai és nemzetközi szakirodalom hiánya a siketsportolókról, étellel való elégedettségükről.

Módszerek: Magyarországon a férfiak 66,8%-a nem végez semmiféle testmozgást, ebből 15-15 főt kérdeztem meg (n=30) siketek és hallók közül az SWLS használatával (5 item, válasz: 1-7-ig likert skála; 1-nem értek egyet, 7-teljesen egyetértek). Továbbá két 15 fős (n=30) csoportot vizsgáltam meg: a siket és a halló vízilabdásokat. Figyelembe vettem még különféle faktorokat, melyek befolyásolják az ember étellel való elégedettségét. Mintavételként az egyszerű elérés elvét alkalmaztam, hólabda-mintavétellel dolgoztam. Leíró statisztikát alkalmaztam, ANOVA-t SPSS 15.0 for Windows szoftver segítségével.

Eredmények: Megvizsgáltam az állításokra egyenként az összes választ és csoportonként is az összes állítást. 1) Az életem a legtöbb szempontból közel van az ideálshoz $p < 0,0003$. 2); Az életkörülményeim kitűnőek $p < 0,0006$. 3); Elégedett vagyok az életemmel $p < 0,0037$. 4); Eddig megkaptam az élettől, amit akartam $p < 0,001$. 5); Ha még egyszer újra élhetném az életemet, szinte semmit nem változtatnék $p < 0,071$.

A vizsgálataimból kiderült, hogy a vízilabdázó siketek étellel való elégedettsége magasan jobb ($M_1=5,73$ $SD_1=1,28$), mint a nem sportoló hallássérülteké ($M_1=4$ $SD_1=1,25$). A hallóknál azonban ez az eredmény már nem mondható el: majdnem ugyanolyan válaszok születtek, de mégis a nem sportoló elégedettebb az életével ($M_2=5,7$ $SD_2=1$), mint az élsportot űző ($M_2=5,27$ $SD_2=1,03$).

Összefoglalás: Megállapítható a szakirodalom és az eredmények alapján, hogy a sport kedvező hatásai a siket férfiak étellel való elégedettségét pozitív irányba befolyásolja. Érdemes odafigyelnünk e nyelvi kisebbség sportjára, mivel a sport nem csak a fizikai képességeket javítja, de igazán jó út arra, hogy a fogyatékosokat a társadalom elfogadja, megbecsült tagokként kezelje.

**HUMÁNKINEZIOLÓGIAI ÉS SPORTBIOLÓGIAI
VIZSGÁLATOK 1.**

STOMP KATINKA

testnevelő- edző

BSc, 6. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezetők:
Wilhelm Márta
egyetemi docens, PTE TTK
Kaj Mónika
PhD-hallgató, PTE TTK

18-25 éves egyetemi hallgatók egészséggel kapcsolatos fittségi paramétereinek meghatározása egy vizsgálat tükrében

Bevezetés: Látva a fiatalok romló fizikai teljesítményét az elmúlt években egyre több felvilágosító propaganda készült az egészséges életmódra nevelésükkel kapcsolatban. Vajon ezek a megmozdulások hatásosak voltak? Vizsgálatom célja megállapítani a jelenlegi felsőoktatásban résztvevő hallgatók fittségi állapotát, majd ezt összehasonlítani az elmúlt évtizedek hazai fittségi mérések adataival, különösen az 1995-ben a Magyar Egyetemi és Főiskolai Sportszövetség által végzett reprezentatív mintával.

Módszer: Vizsgálatomat a Kaposvári Egyetem és a Pécsi Tudományegyetem sportoló és nem sportoló diákjainál végeztem. Mérésem során 32 férfit (15%) és 180 nőt (85%), összesen 212 fő egyetemista hallgatót vizsgáltam, önkéntes alapon. Adatgyűjtésem során az antropometriai paraméterek közül a testmagasságot, testtömeget, bőrredőket- biceps, triceps, subscapularis, suprailicalist mértem, kaliper segítségével. Bioimpedancia-analizátor (OMRON BF-300) segítségével, illetve a bőrredőértékekből Durnin és Womersley (1974) illetve McArdle és Katch (1977) nyomán kiszámoltam a vizsgált személyek testzsírszázalékát, majd az ezekből kapott értékeket átlagoltam. A testtömeg és a testmagasság négyzetének arányával kiszámoltam a BMI értékeket. Az antropometriai paraméterek felvétele után a vizsgált személyek az Eurofit tesztrendszer (Barabás, 1992) 8 tesztjét hajtották végre: Flamingo teszt, lapérintő próba, ülésben előrenyúlás, helyből távolugrás, kéziszóritóerő mérés, felülések (30 sec), függés hajlított karral, 5x10 méteres ingafutás segítségével mértem a vizsgált személyek motoros képességeit.

Eredmények, konklúzió: Hipotézisem szerint az egyetemista férfiak és nők EUROFIT eredményei jelentősen javultak az elmúlt évek egészségmegőrző propagandájának, a testnevelés órák számának növelése miatt. A vizsgálati adataim ezt a feltevésemet nem támasztják alá. A nők esetében nyolc teszteredményből hat esetben rosszabbul teljesítettek, mint a MEFS felmérés (Szabó-Frenkl, 1995) nőkre vonatkozó referencia összehasonlító értékei voltak. Férfiaknál az EUROFIT teszteredményekből három esetben kaptam rosszabb eredményt.

A mérési eredményeim egyértelműen nem támasztották alá a feltevésemet, miszerint a testnevelés órák számának növelése, a felvilágosító propagandák elégségesek voltak ahhoz, hogy javuljanak az egyetemista fiatalok EUROFIT eredményei, bár egyes teszteredményeknél tapasztalhatunk pozitív elmozdulást, de ezzel közel sem lehetünk elégedettek.

PÉTER ANNAMÁRIA

Humánkineziológia

MSc, 3. félév

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Témavezető:

Dr. Csenge Zsolt

egyetemi docens, SE TSK

A bipedalizmus kialakulása: Vízimajom-elmélet

Bevezetés: A habituális bipedalizmus kialakulásának időszakából (4-8 millió éve) fosszilis leletekkel nem rendelkezőnk, így különböző elméletek születtek az új mozgásforma kialakulásával kapcsolatban. A vízimajom-elmélet szerint őseink 1-2 millió évet víz közelében és vízben töltöttek, mely a felhajtóerő révén segítette a két lábra emelkedést ebben az időszakban. Az új környezethez való alkalmazkodás feltehetőleg a szervezet gazdaságosabb működését eredményezte, melyet segítettek a víz fizikai tulajdonságai.

Hipotézis: Feltételezzük, hogy a vízben gazdaságosabban működik a szervezet, mint a szárazföldön.

Módszerek. Vizsgálatunkban 16 személy vett részt. Az egyik csoport a teljes mérési idő több mint a felét (minimum 6 órát) vízben töltötte (N1). A másik csoportba tartozó személyek kizárólag szárazföldön helyezkedtek el (N2). A mérés ideje 12 óra, a vizsgálat helyszíne Agárdon a Velencei-tó és partja volt. A vizsgált változók méréséhez Suunto Memory Belt készüléket használtunk, melyet egy gumipánttal rögzítettünk a vizsgált személyekre. A készülék 10 másodpercenként rögzítette az adatokat. Mértük a személyek szívfrekvenciáját (bpm), oxigén adósság értékeit (ml/kg), ventilációs értékeit (l/min), légzés számát (bpm), oxigén felvételét (ml/kg/min) és energia felhasználását (kcal). A mért adatok normalitás vizsgálata után az adatok feldolgozásához nem paraméteres Mann-Whitney-féle U próbát alkalmaztunk.

Eredmények: A mért változók értékei az 1-es csoportba tartozó személyeknél szignifikánsan alacsonyabbak voltak a 2-es csoporthoz képest ($p < 0,01$). Az 1-es csoportba tartozó férfiak esetén szignifikánsan magasabb értékeket találtunk a szívfrekvencia, oxigén adósság érték, ventilációs érték, légzés szám, oxigén felvétel tekintetében a másik csoporthoz képest. Az energia felhasználásban nem találtunk szignifikáns különbséget a férfiak két csoportja között. A nőknél minden változó értékében szignifikáns különbséget találtunk a csoportok között, a vízi csoportba tartozó nőknél szignifikánsan alacsonyabb értékeket kaptunk.

Összefoglalás: Eredményeink azt mutatják, hogy a nők szervezete vízben gazdaságosabban működik. Az energiafelhasználás a férfiaknál nem mutatott különbséget. A nőknél ellenben vízben alacsonyabb értéket mutatott, mint szárazföldön. Ez feltehetőleg annak köszönhető, hogy a nőknek alacsonyabb az izomtónusuk, mely mérsékeltebb mitokondriális aktivitással jár. Ennek kialakulását segíthette a víz szimpatikus túlsúlyt csökkentő hatása.

BALATINCZ DÓRA

Sportszervező
BSc, 5. félév

Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar

Témavezetők:
Váczai Márk
egy. adjunktus, PTE TTK
Wilhelm Márta
egy. docens, PTE TTK

A standard versenytánc terhelésélettani karakterisztikája

Kulcsszavak: aerob kapacitás, versenyszimuláció, tejsav

Bevezetés: A standard táncok - táncként különböző - gyors, térbeli haladó mozgást mutatnak. Mindegyik standard tánc főbb jellemzői: a nyugodt, stabil felsőtest-tartás. A partnerek a testkontaktus által elválaszthatatlanul össze vannak kötve. Magas követelményt támaszt ez az egyensúly, a testtartás és a kölcsönös vezetés tekintetében.

Vizsgálatunk célja, hogy megtudjuk, (i) a standard tartás, illetve a standard táncok folyamatos táncolása milyen mértékű terhelést ró a táncosokra, valamint (ii) terheléses vizsgálatok alapján az aerob kapacitásukat megállapítani. Összehasonlítom a profi standard táncosokat az amatőr, kezdő standard táncosokkal. Feltételezésem szerint a helyes standard tartási technikák alkalmazásával sok energiát spórolhatunk meg, illetve ennek hiányosságával sokat veszítünk. Feltételezem, hogy a standard tánc tartás nagyobb energia-befektetést kíván a női táncosoktól, mint a férfiaktól.

Anyag és módszer: Standard tánc tartásban (álló helyzetben, 5x1,45 min 15s pihenővel) vizsgáljuk a táncosok pulzusának, EKG görbéjének, légzési paramétereinek, valamint vér laktát-szintjének változását (3.,5.percnél). Az időtartam megállapításánál azt vettük figyelembe, hogy a versenytáncban egy döntő letáncolásakor mind az 5 standard táncot (angolkeringő, tangó, bécsi keringő, slow fox, quickstep) 1:30 és 2:00 perc között fejezzük be, egymás után táncoljuk szinte közvetlenül. A versenyszimulációt hasonló időtartamban végzik, mint a spirográffal és EKG-val történő vizsgálatnál, öt standard táncot folyamatosan táncolják, a táncok közötti rövid szünetekkel. Laboratóriumban futószalagos terheléses tesztek végzünk, melynek célja a maximális terhelhetőség megállapítása (VO₂, VCO₂, HR, RQ, VE).

Eredmények: Az eddig mért táncosok között egy férfi sem érte el az $RQ \geq 1$ értéket, csak a lánynál volt tapasztalható az anaerob küszöb átlépése. A tánc tartásban mért pulzusszámok szignifikáns eltérést mutattak, a fiúk átlag pulzusszáma 86,4, míg a lányoké 109,4. Várható eredmények: A versenyszimulációban, valamint a terhelések során is nagymértékű keringés és légzés áttrendeződés lesz tapasztalható. A terhelés intenzitása nagyobb a női táncosok esetében.

PECZANEK ROLAND

Testnevelő-edző
BSc, 5. félév

Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

UNGI BENCE DÁVID

Testnevelő-edző
BSc, 8. félév

Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezetők:

Dr. Molnár Andor

főiskolai docens, SZTE JGYPK

Dorka Péter

adjunktus, SZTE JGYPK

Szablics Péter

Ph. D. hallgató, SZTE JGYPK

Az ökölvívó technika fejlődésének vizsgálata APAS mozgáselemző rendszer segítségével

Kutatásunk célja felmérni, és nyomon követni az egyetemi testnevelés órán részvevő hallgatók ökölvívó technikájának fejlődését videofelvételek elemzése alapján. Amire főként szeretnénk választ kapni, hogy a technikai fejlődés kezdő sportolók esetében milyen gyorsan megy végbe. Egy ökölvívó technikát mértünk fel, a jobb egyenes ütést. Videofelvételeket készítettünk, melyeket több szempontból kielemeztünk APAS mozgáselemző rendszer segítségével, majd az eredményeket grafikonon szemléltettük. Egy hallgató minden felmérésen háromszor hajtotta végre a technikát fényjelzésre, ezek átlagából nyertük ki a felhasznált adatokat, melyek az ütés közben eltelt idő, valamint a csukló legnagyobb sebessége az ütés során.

Két féléves felméréseink eredményei alapján igazoltuk, hogy a technikai fejlődés kezdetben, egyetemista korú hallgatóknál igen gyorsan végbemegy. Ezt a következtetést az ütési idő csökkenéséből vontuk le, viszont a csuklóra helyezett mérőpont sebessége csökkent bizonyos felmérések közt. Eredményeink további kérdéseket vetnek fel a technikai fejlődéssel kapcsolatban. Szeretnénk választ kapni arra, hogy mi az ökölvívó technika fejlődésének fő feltétele, illetve milyen fizikai képességek fejlesztésére kell nagyobb hangsúlyt fektetni a kezdőknél.

A további perspektívák tekintetében hasznos eredményeket nyerhetünk azzal, ha az egész test mozgását kielemezzük, beleértve a törzs rotációját, mely nagy szerepet kap az ökölvívó technika végrehajtásában. Terveink közt szerepel a testösszetétel változásának mérése is. Kutatásunk eredményeit egyaránt felhasználhatjuk ökölvívók specifikus edzéseihez, és testnevelés órán, általános képzésben részvevő hallgatók esetében.

KRIZONITS ISTVÁN

Testnevelő-edző

BSc, 3. félév

Nyugat-magyarországi Egyetem

Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar

TÓTH ZSOLT

Testnevelő-edző

BSc, 3. félév

Nyugat-magyarországi Egyetem

Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar

Témavezető:

Dr. Suskovics Csilla

főiskolai docens, NYME MNSK

Body Mass Index elemzése 7-14 éves gyermekeknél Somogyország fővárosában (előzetes eredmények)

A vizsgálatunk célja, hogy a keresztmetszeti növekedés vizsgálattal állapotdiagnózist adjunk a 7 és 14 éves gyermekek tápláltsági állapotáról a body mass index alkalmazásával. A vizsgálat eredményei lehetőséget adtak arra, hogy a kaposvári általános iskolás gyermekek átlag értékeit összehasonlíthassuk az országos és a körmendi gyermekek testtömegindexével. Az irodalmi áttekintés, saját tapasztalataink és megfigyeléseink alapján az alábbi hipotéziseket fogalmaztuk meg:

H1: Feltételezzük, hogy kaposvári gyermekek az országos átlaghoz képest túlsúlyosak.

H2: Feltételezzük, hogy kaposvári gyermekek a körmendi gyermekekhez képest túlsúlyosak.

Mindkét esetben az adott város mezőgazdasági jellegéből adódóan következtetünk a gyermekek túlsúlyosságára.

Kutatásunkat Kaposváron végeztük. Adatainkat három általános iskolában gyűjtöttük (Kaposvári Kodály Zoltán Központi Általános Iskola, Berzsenyi Dániel Tagiskola, Gárdonyi Géza Tagiskola). A vizsgálat alanyai 7-14 éves gyermekek. Összesen 665 értéket dolgoztuk fel. Kutatásunkhoz az antropometriai programot használtuk fel. A tápláltsági állapotot testtömeg indexszel jellemeztünk.

Az adatok feldolgozása leíró-statisztikával történt. Gyermekek body mass indexük prezentálásához percentilis táblázatot alkalmaztunk. Az eredmények összehasonlítása az országos és körmendi adatokkal a kétmintás t-próba segítségével valósult meg. Az elektronikus feldolgozás a Microsoft Excel és az SPSS statisztikai programcsomag segítségével valósult meg. Az első feltételezésünk részben beigazolódott, amely szerint a kaposvári gyermekek az országos átlaghoz képest túlsúlyosak. A második hipotézisünk a fiúknál részben, míg a lányoknál majdnem teljes egészében igazolást nyert, hogy a kaposvári gyermekek túlsúlyosak a körmendi átlaghoz képest.

TÓTH KRISZTINA

testnevelő-edző

BSc, 7. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Dr. Molnár Andor

főiskolai docens, SZTE JGYPK

Étkezési zavarok megjelenése sportoló és nem sportoló diákok körében

Bevezetés: Az étkezési zavar (ED) korunkban igen gyakran emlegetett probléma. Számos publikáció beszámol az ED és a sport kapcsolatáról. Ismert kategorizálás szerint klasszikus ED az anorexia nervosa, illetve a bulimia nervosa. Újabban írták le az aktív sportolás időszakában előforduló anorexia athletica-t. A ED és a sportolás együttes előfordulása kapcsán vált ismertté a női atléta triász, ami az ED, a menstruációs zavar és a csontanyagcsere-zavar együttes előfordulását jelenti.

Cél: Kutatásunk során a Szegedi Tudományegyetem 151 fő testnevelő-edző (TE) és 187 fő nem testnevelő-edző (NEM TE) szakos hallgatói körében vizsgáltuk az ED előfordulási gyakoriságát. Továbbá felmértük a résztvevők sportolási szokásait, illetve a menstruációs zavarok előfordulási gyakoriságát.

Módszerek: Az ED lehetséges előfordulást az EDI, illetve a Scoff-tesztekkel vizsgáltuk, a sportolási szokások felmérését és a menstruációs zavarok feltárását az általunk összeállított kérdéscsoportokkal végeztük. A BMI-t és a test relatív zsírtömegét InBody 230 készülékkel mértük. Eredményeinket egyszerű leíró statisztikával (%), illetve Mann-Whitney U-teszttel értékeltük.

Eredmények: A TE illetve NEM TE szakos hallgatók között számottevő különbséget nem találtunk az ED előfordulásának gyakoriságát illetően. A férfiak illetve nők között mind a két csoportban szignifikáns különbségek fedezhető fel. Menstruációs zavart nem állapítottunk meg azoknak a hallgatóknak a körében, akiknél ED-t mutattak ki tesztjeink. A fiúk BMI-je mindkét vizsgált csoportban szignifikánsan magasabb volt, mint a lányoké. A fiú és lány TE hallgatók is alacsonyabb testzsír százalékkal rendelkeztek. Mindkét csoporton belül a fiúknak volt alacsonyabb testzsír százaléka.

Konklúzió: Az ED csak igen kis százalékban jelentkezik az általunk vizsgált hallgatók körében. A sportolási szokások igen eltérőek azoknál a hallgatóknál, akiknél az ED kimutatható. Többségében csapatsportot és kisebb százalékuk az ED zavarral összefüggésbe hozható sportot űznek. Az EDI és a Scoff-teszt eltérő eredményeket mutatott a vizsgálatok során.

SZABÓ BRIGITTA

Rekreáció szervezés és Egészségfejlesztés

BSc, 3. félév

Nyugat-magyarországi Egyetem

Apáczai Csere János Kar

Témavezető:

Dr. Ihász Ferenc

intézetigazgató, egyetemi docens, NYME AK

Keringési teljesítmény vizsgálata 50-70 éves korosztályú férfiak és nők körében

A vizsgált téma nagy figyelmet igényel, hiszen hazánkban, hasonlóan a többi európai országhoz, tapasztalható a népesség elöregedése, és az urbanizáció hatására kialakuló betegségek gyakorisága. Ilyen betegségek lehetnek a szív és –érrendszeri megbetegedések, melyek fő kiváltó oka a mozgásszegény életmód. A témaválasztásom oka az, hogy az idős korban jelentősen csökken a fizikai aktivitás, ezzel is növelve a keringési betegségek kialakulásának lehetőségét ebben a korban. Emellett fontosnak tartom, a preventatív életszemlélet kialakítását minden korosztálynál.

A méréseket az önként jelentkező személyeken, laboratóriumi körülmények között, fekvő pozícióban, a CardioVision Ms 2000 típusú géppel végeztük. Majd a rendelkezésre álló adatok összesítésére a StatSoft Statistica 9.0 programot használtam.

A kutatás során számos kérdésbe ütköztünk, amely az Arterial Stiffness változásaira irányul, valamint a szisztolés és diasztolés vérnyomás értékek átlagainak alakulásával kapcsolatosan merült fel.

A vizsgálatok során három hipotézist állítottam fel, az első hipotézisem teljesen beigazolódott miszerint, a férfiak systolés átlagai jelentősen meghaladják a fiziológiás értékeket. Emellett a második állításom csak részben bizonyult igaznak, a szisztolés értékekre vonatkozó állításom helytálló volt, ezzel szemben a diasztolés értékekre felállított hipotézisem helytelennek bizonyult. Ami az utolsó feltételezésemet illeti teljesen igaznak bizonyult, a nők minden korosztályban nagyobb ASI átlagokkal rendelkeznek, mint a férfiak.

BUKNICZ ALEXANDRA

Testnevelő- edző

BSc, 5. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Dr. Molnár Andor

főiskolai docens, SZTE JGYPK

Szegedi egyetemi hallgatók anaerob kapacitása

Bevezetés: A szervezetbe bevitt tápanyagainkból aerob vagy anaerob körülmények között nyerhetünk energiát. A robbanékonysághoz, hirtelen, gyors erő kifejtésekhez szükséges nagy mennyiségű, anaerob úton nyert energia csak viszonylag rövid ideig áll rendelkezésünkre. Az oxigén felhasználás nélkül rendelkezésre álló anaerob energiaforrások mennyiségét az anaerob kapacitással jellemezzük. Az anaerob kapacitás becslése és mérése segíthet egy sportoló fejlődésének ellenőrzésében, illetve egy edzésprogram hatékonyságának megállapításában.

Cél: Testnevelő- edző és nem testnevelő- edző szakos egyetemi hallgatók maximális anaerob kapacitásának és relatív maximális anaerob teljesítményének összehasonlítását végeztük egy nemzetközileg elfogadott becslési eljárás felhasználásával.

Módszer: 19-23 éves testnevelő (n = 211 fő), illetve nem testnevelő (n = 191 fő) szakos egyetemi hallgatók vizsgálata. Függőleges súlypontemelkedés és testsúly mérése, majd az anaerob kapacitás becslése a mérési adatok Sayers - egyenletbe (1999) illesztése alapján:

$$PAPW = (60,7 \times VJcm) + (45,3 \times BWkg) - 2055;$$

ahol PAPW: csúcsteljesítmény wattban; VJcm: függőleges ugrás magassága centiméterben; BWkg : testtömeg kilogrammban kifejezve. A relatív maximális anaerob teljesítmény a maximális anaerob kapacitás a testsúly arányában kifejezve. Statisztikai analízis: Mann-Whitney U-teszt

Eredmények: A maximális anaerob kapacitás eredményei szignifikánsan jobbak voltak a szakok összehasonlítása során a testnevelő szakosok, a nemeket tekintve a fiúk javára. A relatív maximális anaerob kapacitás eredményei hasonlóan alakultak, ám a testnevelő nők és a nem testnevelő férfiak eredményei között szignifikáns eltérést nem tudtunk kimutatni.

Konklúzió: A vizsgálat során felhasznált becslési eljárás jól alkalmazhatónak bizonyult. A szegedi egyetemisták anaerob kapacitásának vizsgálata a várt eredményeket hozta. A testnevelő szakos hallgatók jobb eredményeit a nem testnevelő szakos hallgatókkal szemben a gyakori, rendszeres edzésterheléssel, sportos életmóddal hozhatjuk összefüggésbe.

ZSÉDELY TIBOR

Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés

BSc, 3. félév

Nyugat-magyarországi Egyetem

Apáczai Csere János Kar

Témavezető:

Dr. Ihász Ferenc

intézetigazgató, egyetemi docens, NYME AK

Testösszetétel jellemzői 50-70 éves korosztályú férfiak és nők esetében

A téma nagy figyelmet igényel, mert a többi európai országhoz hasonlóan hazánkban is növekszik az idősek létszáma, de sajnos nálunk az európai átlagnál alacsonyabb a születéskor várható élettartam, és kevesebb az egészségesen eltöltött évek száma is. A téma választásának célja elsősorban a figyelem felhívása az időskorban kialakuló betegségekre, azok gyakoriságára, és az életkortól független preventatív egészségmegőrzés fontosságára, illetve egy irányelv adására, melynek egyértelmű célja az, hogy az olvasó, az életkor előrehaladtával, aktív mozgástevékenységekkel elkerülhető, időskorban jellemzőbb betegségektől mentes életszemlélettel rendelkezzen.

A méréseket, különböző egészségnapok alkalmával végeztük, az inbody 720 típusú testösszetétel mérő, bioimpedancia elven működő analizátor egység segítségével. A vizsgálatok nem személyre szabottak voltak, bárki részt vehetett rajtuk, így előfordulhat, hogy egy személyt több egészségnap alkalmával is megvizsgálhattunk, de a vizsgálatok közti időintervallumban nem voltak általunk kivéve semmilyen intervenciónak. Az egészségnapok alkalmával maximum életmódbeli tanácsokkal szolgáltunk az érdeklődőknek.

A kutatás során azon kérdések fogalmazódtak meg bennem, hogy miként lehetne leghatékonyabban csökkenteni a visceralis zsír növekedését idősebb korban. A másik fontos kérdés, hogy hogyan befolyásolja az időskorra inkább jellemző mozgásszegény életmód a visceralis zsír növekedését, és milyen kontrollfolyamatokkal lehetne ezt fékezni, kordában tartani.

Vizsgálataink során a következő két hipotézis fogalmazódott meg bennem, melyek később be is igazolódtak. Az első feltételezésem az volt, hogy a testösszetétel, vagyis (zsír-izom aránya) az életkor előre haladtával romlik. Míg az izomtömeg jelentősen csökken, a zsírtömeg folyamatosan növekvő tendenciát mutat. A másik megállapításom pedig az volt, hogy 60 és 70 éves kor között az izom és a zsír növekedési aránya megfordul, ellentétes irányba változik.

**HUMÁNKINEZIOLÓGIAI ÉS SPORTBIOLÓGIAI
VIZSGÁLATOK 2.**

BOROS ÉVA

Biológus

MSc, 9. félév

Szegedi Tudományegyetem

Természettudományi és Informatikai Kar

Témavezetők:

Dr. Nagy István

tud. munkatárs, MTA SZBK

Szász András

adjunktus, SZTE JGYPK

A fizikai aktivitás hatása patkány bélgyulladásos modellben

A szervezetünket érő káros hatásokkal szemben az immunrendszer rendszerint gyulladásos válaszreakcióval válaszol. A gyulladás folyamatának lezajlása szigorú szabályozás alatt áll, hiszen ez a folyamat akut fázisból krónikusba lépve súlyos szövődményeket okozhat. A krónikus gyulladásos betegségek között a tápcsatornát érintő gyulladásos bélbetegségek (IBD) - Crohn-betegség és a colitis ulcerosa - a népesség egyre nagyobb százalékát érinti. Számos gyulladáskeltő molekula kifejeződése megemelkedik a betegség során, a gyulladás folyamatát szabályozó molekulák kifejeződésének mintázata azonban ismeretlen. A gyulladással járó immunfolyamatok negatív szabályozásában résztvevő molekuláknak fontos szerepe van, hiszen segítségükkel a gyulladáskeltő aktivitás kontrollálható. Ilyen molekulák, a TAM receptor-család és az NLR gén-család tagjai. Habár az NLR gén-családba tartozó NOD2 polimorfizmusokat számos tanulmány egyenes összefüggésbe hozta a Crohn-betegséggel, mind a TAM mind az NLR család tagjainak kifejeződése gyulladásos bélbetegségekben nagyrészt ismeretlen. A mozgás jótékony hatása ismert más krónikus gyulladással járó autoimmun betegség - reumatoid artritisz- esetén, arról azonban, hogy az IBD-s betegek állapotát illetve a gyulladásos folyamatokban szerepet játszó gének kifejeződését milyen módon befolyásolja, nincsenek adataink.

Munkacsoportunk patkányokban 2,4,6-trinitrobenzén-szulfonsav által indukált IBD modellben újgenerációs szekvenálás segítségével transzkriptóma vizsgálatot végzett. Kíváncsiak voltunk, hogy a gyulladás folyamán mely gének kifejeződése változik meg, valamint a rekreatív jellegű mozgás megváltoztatja-e az adott gének expresszióját. Kvantitatív real-time PCR-rel megerősített eredményeink azt mutatják, hogy amíg a rekreatív jellegű fizikai aktivitás önmagában csökkenti a vérből izolált mononukleáris sejtekben a gyulladáskeltő effektorok kifejeződését, addig ez gyulladás esetén már nem következik be. A bélszakaszokat vizsgálva megállapítottuk, hogy a gyulladt régiókban jelentősen nő az összes vizsgált gyulladáskeltő effektor molekula expressziója, ezzel szemben a negatív szabályozó molekulák kifejeződése nem mutat egységes képet.

Eddigi megfigyeléseink arra utalnak, hogy a gyulladásos területeken az egyes negatív szabályozó molekulák kifejeződésének csökkenése előidézheti a gyulladáskeltő molekulák folyamatos és magas szintű expresszióját.

DIVIÁNSZKY ÁGNES EMESE

Humánkineziológia
BA, 7. félév

Semmelweis Egyetem
Testnevelési és Sporttudományi Kar

OLÁH GABRIELLA

Humánkineziológia
MSc, 7. félév

Semmelweis Egyetem
Testnevelési és Sporttudományi Kar

SCHUTH GÁBOR

Humánkineziológia
MSc, 9. félév

Semmelweis Egyetem
Testnevelési és Sporttudományi Kar

*Témavezető:
Dr. Radák Zsolt
egyetemi tanár, MTA doktora, SE TSK*

**A magas aerob kapacitás szerepe a programozott sejthalálban patkány herében:
rák prevenció?**

Bevezetés: Régóta ismert, hogy az alacsony maximális oxigén felvétel (VO_{2max}) számos betegség (szív- és keringési rendellenességek, elhízás, cukorbetegség, rák) kialakulásának kockázatát növeli. Az aerob kapacitás jelentős mértékben genetika függő. Az ún. civilizációs betegségek kezelésére nincs közös gyógyszer viszont megelőzésükben a rendszeres testmozgás pozitív hatásainak köszönhetően új távlatok nyílnak. Az elmúlt évtizedek fontos kutatási területévé vált a programozott sejthalál mechanizmusának tanulmányozása, amely fontos feladatot lát el a rákos folyamatokban.

Hipotézis: Feltételeztük, hogy a VO_{2max} -függő genetikai szelekció, rendszeres edzés és/vagy rezveratrol adagolás befolyásolja a SIRT1 aktivitását a herékben ami megjelenik a p53 acetilációjában is, ami befolyásolja az apoptózist.

Vizsgálati módszerek: Jelenlegi vizsgálatunkban futási képességük – alacsony- (LRC) és magas- (HRC) futókapacitású – alapján szelektált 22. generációs hím patkányokkal dolgoztunk. Az állatokat 8 csoportra osztottuk: kontrol LRC (C. low), edző LRC (T. low), rezveratrolt kapó (RSV. low), edző és rezveratrolt kapó (T.+RSV. low), és ugyanígy a magas futókapacitásúak esetén. 10 héten át (5nap/hét) futószalagos állóképességi edzést alkalmaztunk a VO_{2max} 60%-án. Az időtartam állandó volt, míg a sebességet a VO_{2max} -nek megfelelően emeltük. A fehérjék mennyiségi vizsgálata Western-blot technikával történt patkány here szövetből, adatelemzést ANOVA-val végeztük ($p < 0,05$).

Eredmények: Rezveratrol hatására szignifikánsan nőtt a SIRT1 szintje az LRC csoportban. A tumor képződést gátló proteinek szintje (p53, Bax) rezveratrol és edzés együttes hatására jelentős mértékű emelkedés tapasztalható. Az acetilált p53 esetében a két fő csoport edző, rezveratrollal kezelt és az edző és rezveratrolt kapó csoportjai között kaptunk különbséget, ill. csoporton belül a kontrol állatokhoz képest a(z) RSV. low és T.+RSV. high állatoknál. A BcL-2 szintjében nem találtunk eltérést.

Összefoglalás: Az LRC és HRC állatok néhány esetben eltérő genetikájuknak köszönhetően eltérően reagáltak az edzésre és rezveratrol adagolásra. Igazolódtott, hogy rendszeres testedzéssel és/vagy megfelelő táplálkozással csökkenthetjük például a rák kialakulásának az esélyét a herében, mivel a tumor képződés gátlásáért felelős proteinek szintje nőtt edzés, ill. rezveratrol kezelés hatására, míg a tumor képződésért felelős protein szintje csökkent.

HACHBOLD NÓRA

testnevelő - edző

BSc, 3. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezetők:

Dr. Varga Csaba

egyetemi docens, SZTE TTIK

Dr. Molnár Andor

főiskolai docens, SZTE JGYPK

Orbán Kornélia

PhD-hallgató, SZTE JGYPK

A rekreatív fizikai aktivitás hatása a laboratóriumi lipidprofil értékekre az életkor függvényében

Bevezetés: Napjainkban, a fejlett ipari társadalmak világában, a szív és érrendszeri megbetegedések és azok szövődményei egyértelműen a népbetegségek közé sorolhatóak. Közismert, hogy a rendszeres fizikai aktivitás jótékonyan befolyásolja a kardiovaszkuláris rizikófaktorokat.

Cél: Kutatásaink során azt tanulmányoztuk, hogy a 3 hónapon keresztül rendszeresen, rekreatív jelleggel végzett aerob típusú fizikai aktivitás hatására a különböző életkorcsoportok egyes BMI kategóriáiban hogyan változtak a különböző „zsír”paraméterek?

Módszerek: A vizsgálatban résztvevő személyek aerob típusú mozgásprogramokban 3 hónapon keresztül minimum heti 3 alkalommal vettek részt. A programban önkéntes jelentkezés alapján, kortól és nemtől függetlenül bárki részt vehetett (n = 108). A vizsgált csoportbeosztások: 20-29, 30-39, 40-49 és 50 év feletti. Korcsoportonként 19-25, 25-30 és 30 feletti kezdeti BMI - k szerint kategorizáltuk a résztvevőket. A program kezdetén és végén elemeztük a résztvevők testösszetételét Inbody230 készülékkel, és vérmintavétel történt a vér „zsír”paramétereinek meghatározására. A test relatív zsírtartalmának, a triglicerid, az összkoleszterin, a HDL,- és LDL koleszterin mennyiségének változásait elemeztük korcsoportonként a kiindulási BMI - k szerint. Statisztikai analízis: Mann – Whitney U teszttel történt.

Eredmények: A testmozgás hatására a testzsír-százalék tendenciaszerűen minden korosztályban csökkent, a 20-29 és 50 felettiéknél pedig szignifikánsan is. A trigliceridszint még érzékenyebben reagált, a 30-39 éves kivételével mindenhol szignifikáns csökkenést tapasztaltunk. A kezdeti magas összkoleszterin értékek minden korosztályban szignifikánsan csökkentek. Ismeretes, hogy a HDL – koleszterin koncentrációjának növekedése jótékony hatású. Ez a tendencia, az 50 feletti korosztály kivételével, meg is jelent a rendszeres testedzés hatásaképpen. Az LDL az 50 feletti korosztálynál tendenciaszerűen, a többi korcsoportokban pedig szignifikáns mértékben csökkent.

Konklúzió: A kutatás során vizsgált összes paraméter kedvezően alakult. Elmondható, hogy a rendszeres fizikai aktivitás hatása a testösszetételre és a lipidprofil értékekre egyértelműen pozitív minden korosztályban. Ebből következik, hogy a rendszeres, rekreatív testmozgás által jelentős mértékben redukálhatóak a kardiovaszkuláris rizikófaktorok.

Kutatásainkat a TÁMOP 4.2.2-08/1-2008-0006 támogatta.

AMBRUS MÍRA

Testnevelő-olasz tanár

MSc, 7. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezető:

Váczai Márk

egy. adjunktus, PTE TTK

Excentrikus és nyújtásos-rövidüléssel szembe fordított kontrakció okozta izommechanikai és morfológiai változások az öregedő izomban

Bevezetés: Az öregedő izom teljesítményének deficitjét elsősorban sarcopenia, illetve neurális tényezők elégtelensége okozza. Kutatások igazolták, hogy az erőfejlesztő edzés kedvező ingerként szolgálhat a sarcopenia megelőzésére. Az excentrikus kontrakcióval végzett erőedzés (EXC) során jelentős keresztmetszet-növelő hatást igazoltak. Fiataloknál igazolták az úgynevezett nyújtásos-rövidüléssel szembe fordított kontrakcióval végzett edzés pozitív hatását, idős személyekre gyakorolt hatásáról azonban korlátozott adat áll rendelkezésre.

Célkitűzés: Célunk az EXC, vagy NYR kontrakcióval végzett térdfeszítő edzés mechanikai és morfológiai vizsgálata idősödő embereknél. Feltételeztük, hogy az edzést végző csoportoknál mért mechanikai és morfológiai paraméterekben az edzést követően változás következik be, valamint a változás mértéke eltérő lesz az EXC és a NYR edzés következtében.

Módszerek: 50-70 éves, fizikailag aktív férfi 10 héten keresztül végzett heti 2-3 alkalommal excentrikus, (EXC, n = 8), vagy nyújtásos-rövidüléssel szembe fordított (NYR, n = 8), periodizált térdfeszítő edzést. Az edzésprogram előtt és után Multicont II dinamométeren maximális erejű izometriás, izokinetikus excentrikus és koncentrikus, valamint nyújtásos-rövidüléssel szembe fordított kontrakciókat végeztek az izommechanikai paraméterek meghatározásához (forgatónyomaték, nyomaték kifejlődési meredekség. MRI vizsgálattal mértük a quadriceps femoris keresztmetszetét.

Eredmények: Míg az izometriás forgatónyomaték az edzés hatására egyformán növekedett, az EXC csoportnál nagyobb excentrikus erőnövekedés, és izomkeresztmetszet-növekedés következett be. Ellenben az NYR csoportban a nyújtásos-rövidüléssel szembe fordított kontrakció ideje nagyobb mértékben csökkent, és koncentrikus gyorsaság, valamint a nyomaték-kifejlődési meredekség nagyobb mértékben fejlődött.

Következtetések: A munkánkban használt edzés módszer hatékonyságának igazolásával, és az edzés gyakorlatban való alkalmazásával lehetővé válhat az öregedő izomzat mind mechanikai, mind pedig morfológiai eredetű funkciójának megtartása. Az NYR edzés kedvezően befolyásolhatja a gyors izomfunkciókat.

BOGNÁR GÁBOR

Humánkineziológia
BSc, 6. félév

Semmelweis Egyetem
Testnevelési és Sporttudományi Kar

SCHUTH GÁBOR

Humánkineziológia
MSc, 9. félév

Semmelweis Egyetem
Testnevelési és Sporttudományi Kar

*Témavezető:
Dr. Tihanyi József
egyetemi tanár, SE TSK*

Excentrikus térdhajlító edzés hatása 10-11 éves leány kézilabdások hagyományos és funkcionális TH/TF arányára

Bevezetés: A különböző leugrási magasságokból végrehajtott mélybeugrásoknál a magasság növekedésével nőknél nőtt a térdfesztők (TF) aktivitása, de a térdhajlítóké (TH) nem, így növekedhetett az elülső keresztszalag (ACL) terhelése (Ford 2011). Westin és mtsai. (2006) szerint a sportoló lányok TH csúcsnyomatéka 11 éves kor után nem nő szignifikánsan, ezért már ebben a korban szükséges a TH specifikus erősítése.

Hipotézisek: Az irodalmi adatok alapján feltételezzük, hogy 10 hetes excentrikus TH edzés hatására a hagyományos és funkcionális TH/TF arány növekedni fog.

Vizsgálati módszerek: 22, 10-11 éves kézilabdás lánynál mértük Multicont II. dinamométer segítségével a TH excentrikus (EC) csúcsnyomatékát 60 °/s-os, valamint a TH és a TF koncentrikus (CC) csúcsnyomatékát 60 és 180 °/s-os szögsebességen. Ezen adatokból meghatároztuk a funkcionális TH/TF arányt 60 °/s-on, illetve a hagyományos TH/TF arányt 60 és 180 °/s-on. Az egyes változókat mindkét lábra meghatároztuk. Továbbá kontaktszőnyeg segítségével karlendítés nélkül CMJ ugrás közben mértük a felugrási magasságot. A felmérés után a gyermekeket véletlenszerűen két csoportba osztottuk: az edző (EC, 13 fő, 5,42±0,95 éve kézilabdázik) hetente kétszer progresszív, saját testsúlyos, excentrikus TH erősítő gyakorlatot végzett a kézilabda edzés mellett, a kontroll csoport (KO, 9 fő, 3,56±1,01 éve kézilabdázik) a kézilabda edzését végezte csak. 10 hét elteltével ismét felmértük az említett változókat.

Eredmények: A 10 hét elteltével mindkét csoportban szignifikáns növekedést találtunk a 60 °/s-os EC TH csúcsnyomatékban, valamint az EC csoportban 60 és 180 °/s-os CC TF és 180 °/s-on a TH csúcsnyomatékban ($p \leq 0,05$). A TH/TF arányok esetében csak a KO csoportban a jobb lábban 60 °/s-on számított funkcionális TH/TF-ben találtunk szignifikáns növekedést ($p \leq 0,05$). A két csoport fejlődése között nem találtunk szignifikáns különbséget. A CMJ felugrási magasság az EC csoportban szignifikánsan nőtt (18,25±2,29 cm → 22,48±2,64 cm, $p \leq 0,001$).

Összefoglalás: A 10 hetes vizsgálati időszak első fele a tiszta felkészülési időszakra esett, így feltételezhető, hogy ennek következtében emelkedtek a csúcsnyomatékok a kontroll csoportban is. A forgatónyomaték növekedés csak a vizsgálati csoportban vezetett javuláshoz sokizületi mozgás (CMJ felugrás) során. Kraemer és Fleck (2005) szerint gyermekeknél minimum 20-30 hetes erőfejlesztő programokra van szükség a hosszabb adaptációs idő miatt, így vizsgálatunkat újabb 10 hétig folytatjuk.

GALLATZ IMRE

Humánkineziológia
MSc, 3. félév

Semmelweis Egyetem
Testnevelési és Sporttudományi Kar

LOVAS ATTILA

Matematikus
BSc, 5. félév

Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi
Egyetem
Természettudományi Kar

HAMAR PÁL

Testnevelő tanár - gyógytestnevelő tanár
MSc, 1. félév

Semmelweis Egyetem
Testnevelési és Sporttudományi Kar

Témavezetők:

Dr. Udvardy Anna

PhD hallgató, SE TSK

Dr. Szilágyi Brigitta

Egyetemi adjunktus, BME TTK

Dr. Sótónyi Péter

Egyetemi adjunktus, SE Érsebészeti Klinika

Fizikai terheléssel kiváltott stresszre adott kardiopulmonális válasz összehasonlító vizsgálata sportoló és nem sportoló személyek esetén

A Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi karán vizsgálatokat végeztünk annak kiderítésére, hogy mi az összefüggés a fizikai terhelés hatására bekövetkező noradrenalin szint emelkedés és a Hsp70 hősokkfehérje vérbeli koncentrációjának változása között, illetve a rendszeres fizikai terhelés milyen szerepet játszik ezen válaszok plaszticitásában. Vizsgáltuk azt is, hogy a fizikai terhelést milyen kardiopulmonális válaszok követik. A vizsgálatokat 22 személy bevonásával végeztük, ebből 12 fő első osztályú sportoló és 10 fő kontroll csoport. A sportolók között is és a kontroll csoportban is nők és férfiak fele-fele arányban voltak jelen. A stresszválasz kiváltása spiroergometriás terheléses teszttel történt egy Schiller CS 200 típusú kerékpáron. A terhelés módosított Bruce protokoll szerint zajlott. A terhelés közben a spiroergometriás jellemzőket folyamatosan mértük. A terhelés előtt, a terhelés végén, illetve a terhelés 30, 60, 120 és 180-dik percében vért vettünk a résztvevőktől és a vérmintákból ELISA Immunoassay eljárással meghatároztuk a noradrenalin és Hsp70 koncentrációt. A kísérleteket gondosan tervezett statisztikai analízis követte.

A dolgozat első része a mérés részletes ismertetésével foglalkozik, a második rész pedig a matematikai statisztikai felhasznált módszereit dióhéjban ismerteti és ugyanitt közöljük az eredményeket is, végül kitekintésként későbbi kutatási terveinkről írtunk pár sort.

MRAVCSIK MARIANN

Humánkineziológia

MSc, 6. félév

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Témavezető:

*Dr. Laczkó József
egyetemi docens, SE TSK*

Izomaktivitási mintázatok függése a hajtókar ellenállásától felső végtaggal végzett kerékpározás esetén

Bevezetés: Egészséges mozgások elemzése vezet az orvosi rehabilitációban a funkcionális elektromos stimulációs (FES) mintákhoz (Laczkó 2011). Az egészséges mozgást próbáljuk imitálni, ha idegrendszeri sérülés miatt valaki nem képes saját izmaival erőkifejtésre. Alsó-végtagmozgásra adtak izom-ingerlési mintát (Katona et al. 2011), felső végtagra ebben a munkámban javaslok. Kérdés, hogy hogyan változik a karizmok aktivitása, míg a hajtókar forog, és az aktivitás-minta függ-e az ellenállástól és a hajtókar fogásmódjától. Hipotéziseim: 1. Az izmok aktivitása nem változik a hajtókar helyzetének függvényében. 2. A hajlásszög-tartományok, amelyekben az egyes izmok aktívak, nem változnak az ellenállás növelésével. 3. Ezen hajlásszög-tartományok nem változnak a fogásmód változásával.

Módszerek: 15 egészséges alany (19-27 éves) kézi ergométeren végzett kerékpározó mozgást. Különböző feltétel-rendszerekben 10 kört tekertek. ZEBRIS ultrahangos mozgásanalizálóval mértük a karon és a fogott rúdon levő markerek pozícióját (mintavétel 30Hz) és a Biceps, Triceps, Delta Anterior és Posterior izmok EMG-aktivitását (1000Hz). Az adatok szűrése és feldolgozása MATLAB programokkal történt. A hajtókar hajlásszögét a függőleges 0°-hoz képest adtam meg. A 10 kör alatt mért EMG értékek átlagait átlagoltam egy feltételnél és az adott izom EMG- maximumának 35%-a feletti izommunkát tekintettem aktívnek (Ozgunen et al. 2010). Minden hajtókar-szögnél (0-360°) megnéztem, hogy 35%-nál nagyobb-e az izom aktivitása. Így adódtak a hajlásszögtartományok, ahol aktív az izom.

Eredmények: Megadtam az izmok aktivitását a hajtókar hajlásszögének függvényében, így láthatóak a változó izomaktivitások, ezért első hipotézisemet elvettem. A másodikat is elvettem, mert a nagyobb ellenállással végzett tekeréskor, horizontális fogásnemben a Biceps és Triceps izmok szignifikánsan kisebb ($p < 0,05$) hajtókarszögnél kezdték aktivitásukat. A 3. hipotézist elfogadtam, a hajlásszög, ahol az izmok aktivitása indul, nem különbözik szignifikánsan ($p < 0,05$), azaz invariáns a fogásnemre.

Összefoglalás: Izomaktivitási-mintát javaslok, hogy felső-végtag bénultak saját izmaik erejével, FES alkalmazásával kézzel kerékpározzanak. Nagyobb ellenállással szemben úgy változik a minta – a könyökhajlító és -feszítő izmoknál –, hogy kisebb hajtókarszögnél indul az izom-ingerlés. A javasolt minta implementálható a hajtókar hajlásszögének mérésével és alkalmazható stroke-on átesettek vagy gerincsérültek mozgásának létrehozására.

PAJK MELITTA

Humánkineziológia

MSc, 3. félév

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Témavezető:

Dr. Radák Zsolt

egyetemi tanár, MTA doktora, SE TSK

Mitokondriális biogenezis eltérő futókapacitással rendelkező patkányok hereszövetében

Bevezetés: Világszerte egyre nagyobb problémát okoznak a civilizációs betegségek növekvő száma, amelynek háttérében a mozgásszegény életmód, és így az alacsony VO₂max szint áll. Rendszeres mozgással ezek a betegségek megelőzhetőek. Tudjuk, hogy a VO₂max nagyban genetika függő, de a mitokondriák száma is meghatározza. Így a mitokondriális biogenezis fontos szerepet tölt be a szervezet alkalmazkodásában

Hipotézisek: Hipotézisünk szerint edzés hatására az alacsony futókapacitású állatok csoportjai képesek elérni a magas futókapacitású kontrol állatok futási teljesítmény szintjét. Továbbá feltételeztük, hogy az eltérő genetikával rendelkező állatoknál a testedzés, ill. a rezveratrol adagolás hatására a mitokondriális biogenezisben csökken a különbség.

Vizsgálati módszerek: Vizsgálatunkban futási képességeik–alacsony-(LRC) és magas-(HRC) futókapacitású–alapján szelektált 22. generációs hím patkányokkal dolgoztunk. Az állatokat 8 csoportra osztottuk: kontrol LRC (C.low), edző LRC (Tlow), rezveratrolt kapó (RSV.low), edző és rezveratrolt kapó (T+RSVlow), kontrol HRC (Chigh), edző HRC (Thigh), rezveratrolt kapó (RSVhigh), edző és rezveratrolt kapó (T+RSVhigh). 12 hétig heti 5 alkalommal futószalagos állóképességi edzést alkalmaztunk a VO₂max 60%-án. Az edzések során az időtartam állandó volt, míg a sebességet a VO₂max-nek megfelelően emeltük. A fehérjék mennyiségi vizsgálata Western-blot technikával történt patkány here szövetből. Az adatok elemzését ANOVA-val végeztük 5%-os szignifikancia szint mellett.

Eredmények: Az edzés szignifikánsan, míg a rezveratrol mérsékelten növelte a VO₂max értékeket az RSVlow csoportban a kontrol állatokhoz képest. Az RSVlow csoportnál szignifikánsan nőtt, még a T+RSVlow esetén csak mérsékelten nőtt a szintje a SIRT1-nek a kontroll csoportéhoz képest. A PGC-1 α nőtt a Tlow és RSVhigh csoportokban a kontrol csoportéhoz képest. A NRF-1 esetében a(z) RSVhigh állatoknál figyelhetünk meg növekedést a Chigh-hoz képest. A TFAM-nál az edzőhöz képest szignifikáns a különbség a rezveratrolt és a kombinált kezelést kapó állatoknál.

Összefoglalás: Megállapíthatjuk, hogy egy új területet vizsgáltunk, hiszen az eddigi szakirodalmak más szövetekkel foglalkoztak (szív, izom, máj), ezért csak feltételeztük, hogy a hereszövet szöveti különbségének ellenére hasonló változásokat fogunk tapasztalni. Továbbá megállapíthatjuk, hogy a rezveratrol adagolás jó hatással van a mitokondriális biogenezis folyamatának erősítésére. Ez a kutatás jó alapul szolgál további kutató munka folytatására.

**ÓVODÁS ÉS KISISKOLÁS KORÚ GYERMEKEK
TESTNEVELÉSÉNEK KÉRDÉSEI**

FEJES GABRIELLA

Tanító

Osztatlan, 5. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

*Cziberéné Nohel Gizella
mestertanár, SZTE JGYPK*

A mindennapos testnevelés bevezetésének sajátosságai Szeged városában

Amikor felvételt nyertem a Juhász Gyula Pedagógusképző Kar tanító szakára, már az első hetekben érdekelni kezdett, hogy vajon milyen formában tudok majd ezen a pályán a testneveléssel mélyebben foglalkozni. Leendő tanítóként rendkívül fontosnak tartom azt, hogy adjuk meg a lehetőséget a gyerekeknek arra, hogy felfedezzék a mozgás örömét, és ezzel egészségesebb életmódra neveljük őket. Nem véletlen, hogy annak idején a testnevelés műveltségi területre esett a választásom.

Vizsgálatom célja, hogy két hónappal a mindennapos testnevelés bevezetése után kimutatható képet kapjak arról, hogy milyen sajátosságokkal járt Szeged városában a mindennapos testnevelés bevezetése: milyen feladatokat kellett az érintett intézményeknek végrehajtani és mi a megnövekedett testnevelésórákat tartó tanítók véleménye.

Feltételezem, hogy:

- valamennyi szegedi általános iskolában bevezetésre került a törvény által előírt osztályokban a mindennapos testnevelés, de nem minden osztályban sikerült az órarendbe beiktatni az órákat, éppen ezért a törvény által javasolt egyéb megoldásokat is alkalmaztak;
- az alsó tagozatban nem alkalmaznak 0. órában testnevelés órát, és tömbösítést sem, ezzel ellentétben 5. osztályban már igen;
- az érintett osztályok többségében tanítók oktatják a testnevelést, akik szeretik ezt a munkát és egyetértenek a mindennapos testnevelés bevezetésével.

Néhány a kérdéseim közül:

- A kötelező heti öt órából hányat tudtak beiktatni az órarendbe?
- Szeretik-e a tanítók a testnevelést oktatni?
- Egyetértenek-e a mindennapos testnevelés bevezetésével?
- Van-e a tanulóknak 0. órában, illetve tömbösítve testnevelés órájuk?
- Milyen gondokat, nehézségeket jelentett a vizsgált iskolákban a mindennapos testnevelés bevezetése?

A vizsgálat során valamennyi szegedi általános iskolát megkerestem e-mailen keresztül 2012. október 15-én. Az általam készített kérdőív 14 kérdést tartalmazott. Ehhez csatoltam még egy öt kérdésből álló kérdőívet, melyben az első és ötödik osztályban testnevelést oktató tanítóktól vártam választ. Az eredmények feldolgozása egyszerű statisztikai módszerrel történt, a kapott adatokat elemeztem, összehasonlítottam, és következtetéseket vontam le. Ezen eredmények ismeretében adtam választ a feltételezésimre, illetve a velük szorosan kapcsolatos kérdéseimre.

KOVÁCS ÁGNES

óvodapedagógus

BA, 6. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Tanító- és Óvóképző Kar

*Témavezető:
Gergely Ildikó
mestertanár, ELTE TÓK*

Egyensúly rendszerünk egy csúszós sport függvényében

Tudományos kutatásom célja volt, hogy a síelés egyensúlyrendszerünkre gyakorolt hatását vizsgáljam az általam végzett felmérések alapján. Írtam a vesztibuláris rendszer működéséről, valamint a símozgás egyensúlyi feladatkombinációiról.

„Az idegrendszer 3-7 éves korban már 70-90 %-os fejlettséget mutat. Mivel ebben az életkorban az agy tömege is megközelítette a végső kifejlődését, és megvan a szerkezeti feltétele, hogy maximálisan lehessen használni, az óvodáskorú gyermekeket elsősorban koordinációs képességeket fejlesztő gyakorlatokkal kell ingerelni...” Idézi Dr. Hamza István (1995) Nádori László professzort (1983). A símozgás dinamikáját és az emberi test egyensúlyrendszerét tanulmányozva arra a következtetésre jutottam, hogy e két jelenség fejlesztésére egyik legalkalmasabb mozgáskultúra a síelés. Testünket folyamatosan egyensúlyban kell tartani és a külvilág által bejövő ingereket egy agyi folyamat során rendezni. Egy pillanatra sincs mozdulatlan helyzet.

Kutatásom kezdetekor feltételeztem, hogy a rendszeresen síelő gyermekek dinamikus koordinációja jobb, mint a nem síelő gyermekeké. Síelés alatt a gyermek olyan mozgáskombinációt végez, melynek sikeres kivitelezéséhez elengedhetetlen a vesztibuláris rendszer használata. Mivel folyamatos inger alatt áll, ezért fokozott fejlődés lesz tapasztalható. Vizsgálatomat a Fogarasi síiskola 28 nebulójának segítségével végeztem. A kontroll csoport gyermekei a síiskolások testvérei, a Pitypang Óvoda és az Óbudai Csicsergő Óvoda gyermekei közül kerültek ki.

Három próbát kellett a gyerekeknek teljesíteni, mindegyiket kétszer; a jobbik eredmény miatt. A feladatokat más-más mutatók alapján értékeltem, természetesen figyelembe véve az eddigi vizsgálatok során alkalmazott szabályokat.

I: Nádori-teszt / Kombinált statikus és dinamikus egyensúlyvizsgálat a Bass-féle próba alapján

II: Ludwig-teszt / Haladási egyensúly mérése

III: Oseretzky-teszt / A dinamikus egyensúly mérése gyufák segítségével.

A kutatásom eredményes volt. A vizsgált csoport gyermekei, azaz a síelők átlagosan 10-12 %-kal jobban teljesítettek, mint a kontroll csoport gyermekei, akik nem síelnek folyamatosan.

Úgy gondolom, hogy érdemes volt elvégezni a vizsgálatot. 56 gyermeket látva is azt állítom, hogy tanácsos és igen is célravezető, ha egy gyermek 3 éves korától megismerkedik a síléccel, hóhoz – és síléchez szoktató komplex mozgásos programokon vesz részt.

Aebli mondta (1976): „A cél a mozgékony egészben való egyensúly megteremtése”.

KÁNTOR KRISZTINA

konduktor- óvodapedagógus szakirány
BA, 5. félév

Mozgássérültek Pető András Nevelőképző és
Nevelőintézete

*Témavezető:
Sáringerné Dr. Szilárd Zsuzsanna
docens, MPANNI*

Integrált testnevelés összehasonlító elemzése

Kutatásom egyik célja az volt, hogy gyakorlati példán keresztül mindhárom óvodás korcsoportban bemutassam a testnevelés felépítését, mozgásanyagát a Pető Intézetben működő konduktív integrált csoportok és, a többségi óvoda testnevelés foglalkozásain keresztül. A módszereim: megfigyelés, melyhez egy általam megalkotott szempontsort használtam elemzésül, videó felvételek tartalmának kiértékelése, illetve kérdőív elemzése SPSS program segítségével. Négy hipotézist állítottam fel. Az egyik szerint: a többségi óvodában alkalmazott testnevelés foglalkozás mozgásanyaga azonos az enyhén mozgássérülteket is foglalkoztató konduktív integrált óvodai csoportok testnevelés mozgásanyagával. A második szerint az integrált óvodai csoportokban alkalmazott testnevelés mozgásanyaga beépíthető lehet a konduktív óvoda programjába.

Az első hipotézisem beigazolódott, mert a két vizsgált csoport testnevelés mozgásanyaga között nincs számottevő különbség. A második hipotézisem csak részben igazolódott be, mert hiába van bináris szignifikáns összefüggés ($p=0,03$ Chi square) azok között, akik tartottak testnevelés szerű foglalkozást és akik nem; előbbiek között szignifikánsan nagyobb az aránya azoknak, akik szabadidős tevékenységként beépíthetőnek tartják a konduktív óvoda programjába a testnevelést, viszont kevesen gondolják, ennek megvalósíthatóságát. A harmadik hipotézisemnek az ellenkezője bizonyosodott be, mert akik tartottak már testnevelés foglalkozást, azoknak a véleménye inkább pozitív volt azzal kapcsolatban, hogy a konduktív óvoda programjában a testnevelés, mint kiegészítő szabadidős tevékenység kívánatos lenne. A negyedik hipotézisemet alátámasztotta az az eredmény, miszerint: akik tartottak testnevelés szerű foglalkozást azok között szignifikánsan többen vannak olyanok, akik szabadidős tevékenységként beépíthetőnek tartják a konduktív óvoda programjába a testnevelést ($p=0,03$ Chi square). Az összetett lehetséges változó szerint ha sikerülne meggyőzni a testnevelés foglalkozás lehetőségéről és fontosságáról a konduktorokat, akkor jelentős eszköz lenne a kezünkben arra, hogy a hajlandóságot is befolyásoljuk.

Ennek a munkának a társadalmi haszna egyrészt, hogy szélesebb körben megismertesse a fordított integráció egyediségét, másrészt, hogy mások is elfogadhassák az MPANNI-ban levő integráció ezen fajtáját és elismerjék ennek sikerességét is.

PROKSA NORBERT

rekreációs szervezés és egészségfejlesztés
BSc, 3. félév

Nyugat-magyarországi Egyetem
Apáczai Csere János Kar

*Témavezető:
Dr. Ihász Ferenc
intézetigazgató, egyetemi docens, NYME AK*

Iskoláskorú gyerekek testösszetétel eredményeinek vizsgálata hosszmeteszet vizsgálati függvény tekintetében

A kutatás célja az volt, hogy bemutassam, mai iskoláskorú gyerekek többsége elhízott, ill. túlsúlyos. A túlsúly, elhízás számos problémát hordoz magával gyerek kor után pl. olyan betegségeket, melyek eddig csak a felnőttek körében volt elterjedt (magas vérnyomás, cukorbetegség).

A kutatást Győr 4 általános iskolájában végeztük el testnevelő tanárok és testnevelést tanító pedagógusok segítségével. A gyerekeket kétszer mértük meg úgynevezett Inbody 720 bioimpedancia analízátorral. A két mérés között 126 nap telt el. 1-8 osztályos fiúk illetve lányok vettek részt a mérésen. Összesen 578 összehasonlítást tudunk végezni a két mérést tekintve. A mérések között minden testnevelés óra első 15 percében egyénre tervezett fizikai aktivitást végeztek a diákok.

Számos kérdés vetődött fel bennünk a kutatás előtt pl. hogy elengedő-e a 126 nap fizikai aktivitás az eredmények javulása érdekében, illetve fontos dilemmát jelentett számunkra számos evidencia mellett (növekedési alometria, TTM, TTS) ezek időbeni eloszlása, vagyis hogyan változott napjainkra ezek megjelenése és ezek különbözősége a két nem tekintetében.

Hipotézisek: Azt feltételeztük, hogy az általunk vizsgált gyermekek testmagasság és testtömeg korcsoportonkénti átlagai közötti különbség kijelöli az egyes nemre jellemző növekedési lökést. Megfigyelhetők a növekedési lökések a zsír átlagok korcsoportonkénti különbségében is. Illetve hogy a zsírcsoportok tekintetében már a túlsúlyos gyermek is jelentős hasüregi zsír átlagot mutat.

A kutatás során megmértük a gyerekek testmagasság, testtömeg, relatív izomtömeg, relatív zsírtömeg és a hasüregi zsír mutatójukat, majd ezen eredményeket diagramon ábráztuk. Minden tulajdonságot, nemet, korcsoportok közötti átlagot tekintve szignifikáns különbségeket találtunk a két mérés között.

Összefoglalva elmondhatjuk, hogy elegendő volt a 126 nap fizikai aktivitás. Továbbá Testtömeg és a testmagasság átlagai kijelölik a nemre jellemző lökést. Fiúk testsúly növekedésére 1,5-2 évre testmagasság növekedés következett be, míg a lányok esetében egyszerre történik a két folyamat. 11 évesek korcsoportja jelentős testzsír növekedést mutat, mert a zsírnak nőni kell, hiszen ez indítja be a nemi hormonok kialakulását, a nemi hormonok pedig az izomtömeg növekedést indítják el. a túlsúlyos gyermekek hasüregi zsír átlagai még nem térnek el nagyon a normáltól, csak az elhízottak csoportjában indul be a hasüregi zsírnövekedés, ami az elhízott fiúknál már eléri a felnőttkori kritikus (100 cm²).

PETŐ DÁNIEL

Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés
BSc, 3. félév

Nyugat-magyarországi Egyetem
Apáczai Csere János Kar

*Témavezető:
Dr. Ihász Ferenc
intézetigazgató, egyetemi docens, NYME AK*

Iskoláskorú gyermekek ingafutás eredményeinek vizsgálata, hosszmetsett vizsgálati függvény tekintetében

A pályamű fő témája korunk fenyegető népbetegsége, az elhízás. Az információk a Nádorvárosi közoktatási központban (Gárdonyi Géza Általános Iskola, Kölcsey Ferenc Általános Iskola, Nádorvárosi Ének – Zenei Általános Iskola) végzett mérésen alapulnak. Két mérést végeztünk az iskolákban, az első mérésében 612, a másodikban pedig 578 gyermeket vizsgáltunk meg. Ebből következik, hogy az „érvényes” eredmények száma 578. A mérések között 126 nap telt el. Ez idő alatt a gyermekek, testnevelés órák keretében személyre szabott keringésfejlesztési gyakorlatokat végeztek. A mérésben részt vett gyermekek 7-15 év közötti (1.-8. osztályos) fiúk és lányok voltak. A munkánkat 9 testnevelő és testnevelést tanító pedagógus segítette. A vizsgálatban az InBody 720 típusú bioimpedancia analizátorral a testösszetételt, a keringési állóképességet a módosított 20 m-es ingafutás teszttel (Ihász et. al. 2006) végeztük. A pályaműben a keringési állóképesség elemzésére a fő cél. A vizsgálataink során számos kérdés merült fel, ezek a következők:

- A rendszeres, egyénre tervezett fizikai aktivitás milyen hatással van keringési teljesítményére?
- Elegendő-e a 126 nap fizikai aktivitás a keringési teljesítmény fokozására?
- Néhány hónapos intervenció, amely a testnevelés órák keretén belül volt, jelent-e fiziológias értelemben szignifikáns javulást?
- Hogyan oldható meg módszertanilag az a probléma, hogy az egyénre tervezett fizikai aktivitás milyen szervezeti keretek között végezhető el a testnevelés órákon?

Valamint hipotéziseket is megfogalmaztunk, amelyeket próbáltunk igazolni vagy cáfolni. Ezek a következők:

- Azt feltételeztük, hogy az általunk vizsgált gyermekek korosztálonkénti teljesített szakasz átlagok lineárisan növekvő trendet mutatnak.
- Azt feltételeztük, hogy a zsírcsoportok alapján szelektált gyermekek ingafutás eredményei jelentősen romlanak már a túlsúlyos kategóriától kezdve.

A pályamű diagramjain a szakaszátlagok láthatóak a korcsoportok valamint a zsírcsoportok tekintetében, továbbá a pulzusátlagok a korcsoportok tekintetében. A fiúkat és lányokat minden diagramon külön vizsgáltam.

LUKÁCS GÁBOR

Testnevelő-edző

BSc, 5. félév

Eszterházy Károly Főiskola

Természettudományi Kar

Témavezető:

Dr. Bíró Melinda

főiskolai docens, EKF TTK

**Kondicionális képességek összehasonlító vizsgálata egy városi és egy falusi iskolában
Hungarofit módszerrel**

Az Hungarofit mérési módszer eredményeit hasonlítottam össze 3 iskola felső tagozatos tanulóinál. Kettő községi (Dédestapolcsány, Rudabánya) és egy városi (Eger) általános iskolában. A választott intézmények között az egri iskola emelt testnevelés óraszámával dolgozik, még a kettő falusi iskola normál testnevelés óraszámával, kettővel.

Kutatásom során a következő faktorokat vettem alapul: az aerob állóképességet, mely eredményeit cooper tesztből és a 2000m futásból kaptam meg. Alsó végtag dinamikus láberejét a helyből távolugrás határozta meg. Vállövi- és karizmok erő-állóképességét a fekvőtámaszban karhajlítás nyújtással történt. A csípőhajlító- és hasizmok erő-állóképességét felüléssel és a hátizmok erő-állóképességét a homorítással végezték a diákok.

Az egri 5. osztály az aerob állóképességi faktora kiemelkedő, viszont az alsó végtag dinamikus láberejénél, és a vállövi- és karizmok erő-állóképességénél mind a 3 iskola alulteljesített. Csak a hátizom erő-állóképessége kerül az országos átlag fölé. Az országos átlag 83 pont – a 140 pontból - a falusi iskolák ennek felét érték el, míg az egri gyerekek 90 feletti pontszámot szereztek.

A 6. osztályos községi iskolák vannak elmaradva az országos átlagtól, de az alsóvégtag dinamikus lábereje az, ami az összes iskolánál kifogásolható. Az országos átlag 77 pont, a falusi iskolák jobban teljesítettek, mint ötödikben, de még így is messze el vannak maradva.

A 7. osztályos egri tanulók jóval gyengébben teljesítettek a korábbi iskolástársainál. A dédesi iskolában most magasabb pontszámokat értek el a tanulók, viszont a rudabányai iskola, a korábbinál is gyengébben teljesített. Országos átlag 80 pont, a városi iskola utolsó helyre került most, a dédesi iskola az előzőekhez képest majdnem 20 pontot javított.

A 8. osztályos egriek az országos átlag felett teljesítettek, csupán az 5-8. osztályig az alsó végtag dinamikus láberejénél maradtak átlag alatt. Országos átlag 79,5, az egriek átlag feletti eredményt ért el, a vidéki iskolák sajnos olyan gyengén teljesítettek, hogy még a kettő iskola eredményeit összevonva is épphogy átlag felett lennének.

GOGOLOVÁ KLAUDIA

Általános iskolai oktatás 1-4. évfolyamban

BA, 6. félév

Selye János Egyetem

Tanárképző kar

Témavezető:

Mgr. Sláviková Eva

egyetemi tanár, SJE

Mozgásfejlődés vizsgálata az 1-4 évfolyamos tanulónál a kézilabda tükrében Ímelyen

A mozgásfejlesztés a gyerekek szempontjából nagyon fontos, hiszen a kiskorúak „mozgásra nevelése“ alapozza meg a későbbi mozgásfejlődésük ütemét, illetve minőségét. Talán ezért is tartom ennyire fontosnak ezt a problémát, mert én magam is kézilabda edző vagyok, és többek között ezzel a korcsoporttal is foglalkozom. Jelenleg az egyik legmagasabb szintű „B“ edzői fokozatot végzem a pozsonyi FTVŠ UK iskoláján. Munkánk céljaként feltárunk sportoló és nem sportoló gyerekek közt lehetséges különbséget kondicionális képességekben, dobás időre, illetve célbadobásnál találatokra. N = 64, sportoló 32, nem sportoló 32 gyereket mértünk fel.

Felméréseink eredményeként megemlíthetjük, hogy a sportoló gyerekek jobban teljesítenek célbadobásban (7m-ről) és dobásban időre (4m/30s), mint a nem sportoló társaik. Egyértelmű visszajelzést kaptunk arra, hogy az iskolai oktatás elengedhetetlen része a testnevelés foglalkozás milyensége, mennyisége, a szabadidős tevékenységek, a sportkörök. Külföldi és belföldi szakirodalom áttekintését követően ismertetem a mozgásfejlődést, kondicionális és koordinációs képességeket, illetve szemléltetem a mozgás fontosságát, sportjátékokat, megfelelő életkort a sportágválasztásnál, és magát a kézilabdát.

Az első feltételezésem beigazolódott, ugyanis a felmérésem során kiderült, hogy a sportoló gyerekek sokkal jobb eredményeket értek el a falhoz dobásban időre, mint a nem sportoló gyerekek. A második feltevésém részben igazolódott be. A sportoló gyerekek nem mindegyike tudta teljesíteni az elvárásaimat a falhoz dobásban, de még mindig sokkal jobb eredményeket értek el ezek a gyerekek, mint a nem sportolók egy része, akiktől eleve gyengébb teljesítményt vártam. A harmadik feltevésém beigazolódott, ugyanis a sportoló gyerekek a célbadobás mérésénél is sokkal jobb eredményeket értek el. A negyedik feltevésém újra csak részben igazolódott be, mely szerint a sportoló gyerekek teljesítették az elvárásaimat a célbadobásnál, de a nem sportolók nem- itt volt olyan gyerekek, aki egyszer sem talált célba. Felméréseink során a következő módszereket alkalmaztuk: belföldi és külföldi szakirodalom áttekintése, adatgyűjtés, adatelemzés, adatok feldolgozása excel statisztika program alkalmazása.

SPORTREKREÁCIÓ, SPORTTURIZMUS

IMRE HENRIETTA

rekreációs szervezés és egészségfejlesztés

BSc, 6. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezetők:

Tóth Ákos

egyetemi adjunktus, PTE TTK

Tigyiné Pusztafalvi Henriette

egyetemi adjunktus, PTE ETK

A nagykanizsai középiskolás tanulók szabadidő eltöltési szokásai

A dolgozatom fő célja a nagykanizsai középiskolás diákok szabadidő eltöltési szokásainak feltérképezése. A szabadidőn belül kitértem az olvasási, a tévézési, a számítógépezési és a sportolási szokásokra. Ennek érdekében 5 középiskolában töltöttem ki a kérdőívet, összesen 234 fővel.

Az adatok elemzése alapján választ kaptam néhány fontos kérdésre. Szignifikáns különbség van az iskolatípusok szabadidő mennyiségében ($p < 0,05$). A gimnazistáknak 150 perc (2,5 óra), a szakközepeseknek 197 perc (több mint 3 óra), míg a szakiskolásoknak 224 perc (több mint 3,5 óra) szabad idejük van átlagosan egy hétköznap. A több szabadidő nem feltétlenül vonja maga után a sportolás tényét, bizonyítják az eredmények, vagyis a szakiskolások kevesebbet sportolnak (2 óra/hét), annak ellenére, hogy több szabadidejük van, mint a többi iskolatípusba járó diáknak (2,5 óra/hét). Több fiú sportol, mint lány. A fiúk 68%-a, a lányok 34%-a sportol. Ezzel szemben több lány olvas, mint fiú. Az olvasók 70%-a lány.

A válaszadók egy hétköznap átlagosan 121 percet (2 órát) töltenek a képernyők előtt (televízió és számítógép). Ami azt jelenti, hogy a rendelkezésre álló hétköznapi szabadidőnek, az átlagosan 3 órának, a 2/3-át töltik a tévé és a számítógép előtt. A számítógép előtt töltött idő mennyisége 20 perccel több, mint a tévé előtt töltötté, mind hét közben, mind hétvégén.

A település típusa és a sportolás ideje és gyakorisága között nincs szignifikáns kapcsolat, vagyis azok, akik Nagykanizsán élnek nem sportolnak többet, mint azok, akik más településen.

Passzív szabadidő eltöltés jellemzi a mai fiatalokat. A fizikai aktivitás hiánya pedig számos betegség rizikótényezője (például: metabolikus szindróma). A vizsgálat tapasztalatai alapján nagyobb hangsúlyt kellene fektetni az oktatásban a sportolás egészségi hatásainak megismertetésére, és a rendszeres testmozgást, illetve sportolást szokássá alakítani náluk. Fontos feladatnak ítélem meg, hogy ezt a szülőknek, az iskoláknak, a településnek és a társadalomnak együttesen kell megtenniük. Elengedhetetlen a vizsgált korosztály tájékoztatása különböző fórumokon a sportolás jótékony egészségi hatásairól és azzal a céllal, hogy a rendszeres fizikai aktivitás szokássá alakuljon át.

BOROSS BARNABÁS

Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés

BSc, 5. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Dr. Lippai László

főiskolai docens, SZTE JGYPK

A rekreációs mozgás hatása az IBD betegekre

Témámban az IBD betegekkal, ezen belül is a Crohn, illetve a colitis ulcerosa-ban szenvedő betegekkel, vizsgálva, hogy a betegek életminősége és pszichológiai jólléte javul-e a rendszeres mozgás hatására. Ezt a betegség csoportot az utóbbi 20-30 évben fedezték fel, így kevés rendelkezésre álló kutatás van jelen, ezeknek a betegségeknek a kialakulását nem ismerik pontosan, így ténylegesen kezelni sem tudják.

Az első kutatási kérdésem az volt, hogy a betegek lelki állapota rosszabb-e, mint az egészséges egyénéké? Második kutatási kérdésem az, hogy a betegek szociodemográfiai változók befolyásolják-e az életminőségüket? Harmadik kutatási kérdésem pedig, hogy az IBD betegek mozgásos szabadidő eltöltésének van-e szerepe a betegek életminőségének javításában?

A feltevéseim bizonyításához kérdőívet készítettem, melyet 40 IBD betegségben szenvedő emberrel tölttettem ki és ezt egy 37 fős elemszámú kontroll csoporttal hasonlítottam össze. A kontrollcsoport ugyanazt a kérdőívet töltötték ki, azonban a betegségre vonatkozó kérdések nélkül.

A kutatás bizonyította, hogy az IBD betegek életminősége, lelki állapota rosszabb, mint a betegségben nem szenvedőké. A szociodemográfiai változók vizsgálata esetén kiderült, hogy a vizsgált férfiak és nők, ill. a városban és falvakban lakók életminősége közt nincs különbség. A középkorú betegek életminősége azonban nem rosszabb, mint a 18 és 44 év közötti betegeké, viszont a magasabb iskolai végzettségű betegek kevésbé mutatják depresszió jelét, mint az alacsonyabban képzett betegek. És végül bizonyítást nyert az is, hogy az IBD betegségben szenvedők sokkal kevesebbet mozognak, mint egészséges társaik.

A vizsgálatom azt mutatja, hogy az IBD betegek pszichológiai életminőségével, ezen belül is a rendszeres mozgás hatásával a lelki egészségre, fontos foglalkozni, mert más kutatások is bizonyították, hogy a betegség javulásának egyik fő meghatározója.

HIDEG GABRIELLA

Rekreáció

MSc, 3. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:
Dr. Prisztóka Gyöngyvér
egy. docens, PTE TTK*

**Az 1972-es müncheni nyári Olimpiai Játékok és hatásuk a Német Szövetségi
Köztársaság turizmusára**

Az olimpiai eszme, mely hangsúlyozza az esélyegyenlőséget, mára már átalakult, az olimpia rendezés már nem kizárólag sporteseményt, sportolók viadalát jelenti. Olimpiát rendezni presztízs, a világ elé lépés, egy elit klubba való tartozás. Az olimpiarendezés joga kivételes kiváltság, melynek vannak előnyei és természetesen hátrányai is. A rendezés sikere (vagy sikertelensége) világraszóló. Ahhoz azonban, hogy reális kép alakuljon ki bennünk az olimpián történekről és világosan lássuk ennek hatásait mind a turizmusra mind pedig a soron következő Játékokra rendkívül fontosnak tartom a kor rövid történelmi és politikai áttekintését.

Dolgozatom célja: a sport és a turizmus kapcsolatának vizsgálata az 1972-es Müncheni Nyári Olimpiai Játékokon keresztül, valamint hatásainak vizsgálata a turizmusra.

Hipotézisem: Az 1972-es Nyári Olimpiai Játékok eseményei törést okoztak a Német Szövetségi Köztársaság turizmusában, valamint a soron következő Nyári Olimpiai Játékok népszerűségében.

Vizsgálati módszerként hazai és külföldi szakirodalom feldolgozást, dokumentumelemzést, valamint statisztikai adatok értékelését használtam.

Munkám eredményeként bemutatom, hogy az 1972-es Olimpia eseményei mennyiben befolyásolták a Német Szövetségi Köztársaság turizmusát valamint milyen hatást gyakorolt a soron következő Olimpia népszerűségére.

BARÁTH KINGA

Sportmenedzser

MSc, 3. félév

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Témavezető:

Dr. Farkas Judit

Dékáni Hivatal, Ügyvivő Szakértő, SE TSK

Az egészségfejlesztő sport fenntartható finanszírozásának Európai Unió és hazai elemei

Bevezetés: Az Európai Unió folyamatos gazdasági versenyhelyzetben áll a világ többi gazdasági térségével. A versenyképesség egyik fontos eleme az emberei erőforrás. Ismert és bizonyított, hogy a fitt, edzett, betegállományban kevesebbet töltő munkavállaló előnyös a nemzet- és az európai gazdaság számára: alacsonyabb az utána/vele járó egészségügyi kiadás és fokozottabb a munkaerő termelőképessége. A probléma abban áll, hogy ennek az elérése (a lakosság, a munkaerő optimális egészségi állapota) nemcsak az egyén felelőssége, hanem a sportolásra alkalmas infrastruktúra és intézményrendszer kiépítettsége és elérhetősége is fontos, aminek finanszírozása kulcskérdés az EU és hazánk számára. E kérdés volt a tárgya az EU 2011-es “Study on funding of grassroots sport in the EU” című tanulmányának is. Gyors elemzés után azonban megállapítható, hogy az öt beazonosított finanszírozási pillér csak a fejlettebb gazdasággal rendelkező tagállamokra igaz.

Hipotézis: Kutatásunkban feltételezzük, hogy a fontosabb hazai sport szakpolitikai dokumentumok és a fentebb említett EUs tanulmány összevetése alapján beazonosíthatjuk a hazai fenntartható finanszírozási pilléreket és az Európában megtalálhatónak nevezett pillérek Magyarországon is működnek.

Vizsgálati módszer: Dokumentumelemzés módszerével dolgoztuk fel az EUs tanulmányt és két magyar forrást, amelyeket a sportfinanszírozás lehetséges/javasolt módjainak kiemelésével vetettünk össze.

Eredmény: A hazai szakpolitikai dokumentum, egy magyar tanulmány és a fentebb említett EUs tanulmány összevetése alapján úgy találtuk, hogy az európai térségben leírt, megtalálható finanszírozási pillérek egy része nagyon csekély mértékben játszik szerepet a hazai egészségfejlesztő sport finanszírozásában.

Összefoglalás: Az eredmények alapján fontos, hogy a hazai sportfinanszírozás fejlesztési terveiben felhasználjuk az EU 2011-ben publikált tanulmányt, mint, de a hazai sajátosságok rögzítése, további kutatása is elengedhetetlen. Szükség szerint javasolt a magyar finanszírozási modell leírása, amely a magyar gazdasági és társadalmi viszonyokra épít.

A szerző ajánlást fogalmaz meg arra vonatkozólag, hogy szükséges az említett európai szakmai dokumentum részletes feldolgozása, és egyes elemeinek a hazai viszonyokra való alkalmazhatóságának vizsgálata.

NAGY PETRA

Sportszervező
BSc, 5. félév

Eszterházy Károly Főiskola
Természettudományi Kar

*Témavezető:
Dr. Szatmári Zoltán
egyetemi docens, EKF TTK*

**Egri főiskolai hallgatók egészségmagatartásának vizsgálata
a fizikai aktivitás tükrében**

A felgyorsult világ egyre több olyan helyzetet állít a hallgatók elé, amit csak mentálisan és fizikailag egészséges szervezettel, személyiséggel tudnak teljesíteni, ehhez pedig egy olyan életmód követése szükséges, melyben a fizikai aktivitás kiemelt helyet foglal el. A testi és lelki egészség szorosan összefügg az egészséges életmóddal, amely nem csupán az egészségmagatartást foglalja magában, hanem például az életproblémák hatékony megoldását is, így kihat az életminőségre is.

A kutatásom során célul tűztem ki, hogy bemutassam az egri főiskola hallgatóinak egészségmagatartását a sportolási szokások tükrében. Kíváncsi voltam arra, mennyiben befolyásolják a sportolási szokásaik a főiskolás hallgatók mindennapjait. Úgy véltem, hogy a sportszakos hallgatók, akik rendszeresen sportolnak, sokkal jobb egészségmagatartásról számolnak be, mint az egyéb szakos hallgatók.

Módszeremnek kérdőíves felmérést az eredmények kiértékeléséhez pedig SPSS 14.0 for Windows statisztikai programot választottam. A vizsgálati minta (n=147) az egri főiskola sportszakos (74 fő) és egyéb szakos (73 fő) hallgatói, 60,5%-a férfi és 39,5%-a nő, 19 és 24 év közötti hallgató.

Az elemzett egyéb szakos hallgatók – nem meglepő módon - jóval kevesebbet sportolnak heti bontásban a testnevelés szakos társaikhoz képest. Testnevelés szakos hallgatók jobbra értékelik testi állapotukat és egészségi szintjüket, mint az egyéb szakos hallgatók, feltételezhetően a rendszeres fizikai aktivitás hatására. Statisztikailag nem mutatható ki különbség a vizsgált csoportok pszichoszomatikus tünetei között. Ami közös mindkét csoportnál az a barátokkal, ismerősökkel történő közös sportolásban rejlő előnyök kihasználása. Az elemzett testnevelés szakos hallgatók fárasztó/kondicionáló jellegű sportágot szeretnek üzni, az egyéb szakos hallgatók pihenő/kikapcsoló jellegű sportot.

Ebben a vizsgálatban bizonyítást nyert, hogy azoknak a hallgatóknak, akik heti legalább három alkalommal rendszeresen sportolnak, sokkal hatékonyabb az egészségmagatartásuk legyen szó egészségi állapotról, pszichoszomatikus státuszról, egészségmagatartási szokásokról.

GUBA RENÁTA

Rekreációs szervező és egészségfejlesztő
BSc, 5. félév

Nyugat-magyarországi Egyetem
Apáczai Csere János Kar

*Témavezető:
Dr. Bánhidi Miklós
intézeti tanszékvezető, főiskolai tanár, NYME AK*

**Egy rekreációs terápia alkalmazásának hatásvizsgálata egy
akcidentáns krízis kezelésében**

Egy 6 éves kisfiú foglalkoztatására kértek fel szülők, akit komoly lelki, pszichés trauma ért. Feladatom volt, a gyermek számára olyan foglalkoztatást szervezni, amely segíti viselkedését és életmódbeli változásait normalizálni. A vizsgálat célja volt mélyebb betekintést nyerni a vizsgált személyennél a lehetséges rekreációs terápia alkalmazásába.

A vizsgálatban szereplő gyermek megismeréséhez adatokat gyűjtöttem a biológiai fejlettségéről, szülőkről, ezeket összehasonlítottam a korosztályban végzett vizsgálatok adataival csakúgy, mint a számára szervezett szabadidős programok eredményeit. Iskolaérettségi tesztje biológiai, szociális és pszichológiai érettséget takar. Kontrollvizsgálatként 3 felnőtt személy elemzését is elvégeztem, akiknél szintén meghalt egy családtag.

Az iskolaérettségi teszt, valamint az egyéb biológiai adatok azt igazolták, hogy a gyermek teljes mértékben iskolaérett, fejlettségében nincs jelentős különbség. A halál bekövetkezése után lényegesen megváltozott a magatartása. Főként sötét tónusú színeket használt, 20 perc figyelmét rajzolással lehetett elérni, egyénileg játszott, és saját környezetében agresszíven viselkedett.

A lovas terápia, az outdoor és a jégkorcsolya foglalkoztatás során eredményként könnyvelhettem el, hogy olyan örömszerzést sikerült elérni, amelyre egyéb körülmények között nem volt lehetőség. Nagyon sokat segített a csoportfoglalkozás korabeli gyermekekkel, amely a szocializációs zavarokat kompenzálta. A jégkorcsolyázás számára teljesen ismeretlen foglalkozás volt, amely során a korábbi zárkózottságból sikerült felszabadítani. Itt derült ki, hogy a családi trauma mögött a szülő-gyermek viszonyban is további problémák okozhatták az életmódbeli zavarokat. A kontrollvizsgálatban is az alanyoknál lényeges pozitív és negatív változásokat véltem felfedezni. Mindegyik vizsgált személyennél pozitív visszaemlékezés történt az elhunyt személyről, ahol ketten szerepeltek. Negatív hatásként jelentkezett, hogy a vizsgált személyeknél csökkent az életkedv, az étvágy, és a társadalmi élet színvonala is. Ezekre az eltérésekre fontos nekünk, mint szakembereknek odafigyelni, hiszen a terápia nem csak fizikai, hanem lelki problémával küzdő emberek számára is segítséget nyújt.

Tanulásként igazolta, hogy a rekreációs terápia hasznos eszköze lehet életmódbeli problémák kezelésének. Esettanulmányom csupán egy-egy személy példáján alapszik, azonban a hatások egyértelműen kimutathatók.

PERGE ZSÓFIA

Sportszervező
BSc, 5. félév

Eszterházy Károly Főiskola
Természettudományi Kar

TAKÁCS TÍMEA

Sportszervező
BSc, 5. félév

Eszterházy Károly Főiskola
Természettudományi Kar

*Témavezető:
Dr. Fritz Péter
főiskolai docens, EKF TTK*

**Rekreációs edzést végzők fogyasztási szokásainak vizsgálata
étrend kiegészítők használatakor**

Különböző termékhirdetések árasztanak el minket információval arról, hogy mit kell megvennünk egészségünk érdekében. A Szinapszis 2009-es reprezentatív kutatása alapján elmondhatjuk, hogy Magyarországon minden negyedik-ötödik család vesz havonta valamilyen étrend-kiegészítőt. Évről-évre egyre több ilyen termék kerül piacra, melyeknek csupán bejelentési kötelezettsége van, előzetes, kötelező engedélyeztetése nincs. Ezek tudatában megkerülhetetlen teendő lett a táplálék-kiegészítőkkel kapcsolatban felmerülő kérdések tisztázása.

Kérdőívünket külföldi kutatások során használt kérdőív alapján állítottuk össze, melyet a magyarországi kontextusra alakítottunk át, és validáltuk. Kutatásunk feltárja a legnépszerűbb étrend-kiegészítő termékeket és ezeket gyártó cégeket, bemutatja a fogyasztás motivációs hátterét, fogyasztási attitűdöt és a piaci potenciált. Szegeden korábban egy hasonló témájú felmérést végeztek, néhány azonos pontot kiemelve összehasonlítást is végzünk az egri és a szegedi szokások között.

Egerben hét olyan rekreációs indoor helyszínen végeztük a kutatást, ahol súlyzós edzést végeznek a vendégek. A felvett 140 kérdőívből 111 fő felelt meg a több lépcsős kiválasztási rendszerünknek, közülük 85-en fogyasztottak valamilyen étrend-kiegészítőt. Az eredményekből kiderült, hogy azon súlyzós edzést végzők, akik szednek valamilyen táplálék-kiegészítőt, leginkább állóképességük fejlesztéséért sportolnak (58%). Ehhez képest a táplálék-kiegészítőket legtöbbször (54%) erőnövelés céljából fogyasztják, ami azonban a sportolási motívumok között csak negyedikként szerepel.

A termékhasználatot illetően magasan legnépszerűbbek a különböző fehérjekészítmények (60%). Ezt követik a multivitaminok (41%) és vitaminok (40%), a kreatin formula, aminosav, tömegnövelők, ízületvédők, ásványi anyagok, a sportitalok és más egyéb termékek. Ezzel szemben Szegeden az első helyen szereplő termékek felcserélődtek: itt a legnépszerűbbek a különböző vitaminkészítmények (56,45%). Ezt követik a fehérjekészítmények és az ásványi anyag tabletták. Valamint azt is tapasztaltuk, hogy minél alacsonyabb a vizsgált személyek iskolai végzettsége a súlyzós edzést végzők közül, annál nagyobb arányban szednek étrend-kiegészítőt. Szegeden viszont minél magasabb az iskolai végzettség, annál többen szednek ilyen termékeket.

Dolgozatunkkal szeretnénk visszacsatolást adni a fogyasztók részére, valamint felhívni a figyelmüket a helyes, egészséges és tudatos étrend-kiegészítő fogyasztási szokásokra.

KOSZTA ORSOLYA

Sportszervező
BSc, 5. félév

Eszterházy Károly Főiskola
Természettudományi Kar

NAGY ORSOLYA

sportszervező
BSc, 5. félév

Eszterházy Károly Főiskola
Természettudományi Kar

*Témavezető:
Dr. Szatmári Zoltán
egyetemi docens, EKF TTK*

Rekreációs sportszolgáltatók vizsgálata Eger városában

Azért választottuk ezt a témát, mert kíváncsiak voltunk arra, hogy az egri rekreációs szolgáltatók milyen mozgásos programokat nyújtanak az egri lakosok számára, mit gondolnak a rekreációs szakemberek munkájáról, valamint mennyire tartják fontosnak a különböző korosztályok szerinti rekreációs szolgáltatásokat és a prevenciót.

Ebben a kutatásban ketten vettünk részt, a mi feladatunk a rekreációs szolgáltató helyek felkutatása és interjúk kikérdezése. Kutatásunkat 2011 márciusában kezdtük. Első lépésként teor kódok alapján kerestük ezeket a helyeket, így sikeresen feltérképeztük az egri rekreációs sportszolgáltatókat. Miután ezeket összegyűjtöttük, az interjúk készítését is megkezdtük, bár az elején, sok helyen visszautasítottak minket, de a kezdeti kudarcok ellenére tovább folytattuk a kutatómunkánkat. 2011 novemberében összegeztük az eddig kapott adatokat, majd 2012 szeptemberében ismét folytattuk az interjúk készítését, melyből idén 11 sikeres interjút sikerült rögzítenünk a tavalyi 15 mellé.

A megkérdezettek 61 %-a tud a Magyarországon folyó rekreációs szakemberképzésekről és jó véleményekkel vannak róla. A válaszadók 63%-a gondolja úgy, hogy több ember venné igénybe a rekreációs szolgáltatásokat, ha azok árait csökkentenék, 28%-a pozitívan áll a rekreáció jövőjére nézve, mivel úgy gondolják, hogy fejlődni, javulni fog a helyzete. Az egri rekreációs sportszolgáltatóknak nem az idősebb korosztály a célcsoportja, hanem az ifjak. A rekreáció fejlődésének jövőjére nézve nagyon kedvező a fiatalabb korosztály érdeklődése, mivel Egerben a szolgáltatók 50%-ának a fiatalabb korosztály a célcsoportja. Tapasztalataink szerint az emberek városunkban nyitottak a rekreációs tevékenységekre, csak kellően meg kell hirdetni azokat. Miután az Eszterházy Károly Főiskolán szeptembertől elindult a rekreációs szak, azóta több ember tudja, hogy mit is jelent ez a szó, bár lehet, hogy ez a sok flashmobnak és az egri kreatív csoportnak is köszönhető, hogy rendezvényeikkel behozzák a köztudatba és az emberek mindennapjaiba a rekreációt. Úgy gondoljuk, hogy van jövője a rekreációnak és a rekreációs szakemberképzésnek, mivel a sportszolgáltatók szívesen alkalmaznak rekreátorokat, akiknek kellő szakmai tapasztalata van.

ILON FRANTIŠEK

Általános iskolai oktatás 1-4. évfolyamban

BA, 6. félév

Selye János Egyetem

Tanárképző kar

*Témavezető:
PaedDr. Dobay Beáta
egyetemi tanár, SJE*

Sportturizmus lehetőségei a komáromi régióban

Mai világunkban egyre többet hallhatunk a gyermekek és fiatalok mozgáshiányáról, és annak negatív következményeiről. Célunk feltárni az egyes települések – Ógyalla, Ímely, Naszvad – sportolási lehetőségeit iskolákban és szabadidőközpontokban. A külföldi és belföldi szakirodalom áttekintését követően, és a saját tapasztalataimból ismertetem a sport, a turizmus és a rekreáció fogalmát, jelentését. Felmérést végeztünk, hogy vajon mennyi gyermek és fiatal szenteli szabad idejét valamilyen sportágnak. A nemek eloszlása közötti különbséget is kutatjuk az egyes sportkörök területén. Felmértük a szabadidőközpontok által kínált sportolási lehetőségeket az adott településeken, és azt, hogy azokat mennyien látogatják.

Felméréseink során a következő módszereket alkalmaztunk: a belföldi és külföldi szakirodalom áttekintése, kötetlen beszélgetés, adat- és dokumentumelemzés, az adatok feldolgozása Microsoft Excel táblázatkezelő segítségével.

Az első feltételezésünk beigazolódott, ugyanis a felméréseink során kiderült, hogy több az a gyermek, aki nem jár sportkörökre, mint azok, akik járnak. A második feltételezésünk is igaz lett, mivel több fiú látogatja a sportköröket, mint lány. A harmadik feltételezésünk nem igazolódott be, ugyanis a nagyobb létszámú településen nem látogatja több gyermek a szabadidőközpontot, mint a kevesebb létszámú településen. A negyedik feltételezésünk szintén nem lett valós, mivel a nagyobb létszámú település szabadidőközpontjában nincs többfajta sportolási lehetőség, mint a kevesebb létszámú településen.

MUTZHAUSZ ÁGNES

Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés

BSc, 6. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezetők:

Tóth Ákos

egyetemi adjunktus, PTE TTK

Tigyiné Pusztafalvi Henriette

egyetemi adjunktus, PTE ETK

Szabadidő eltöltési szokások a szekszárdi általános iskolások körében

Vizsgálatom célja a szekszárdi általános iskolások szabadidő eltöltési szokásainak feltérképezése volt. Kutatásomat Szekszárdon a Pécsi Tudományegyetem Illyés Gyula Kar Általános iskolájának diákjai körében végeztem. 2011 őszén 130 darab kérdőívet osztottam ki, amelyből 121-et kaptam vissza. A kérdőív 30 kérdésből állt. Statisztikai elemzésként t-próbát és khi-négyzetet alkalmaztam.

Vizsgálatom során arra a megállapításra jutottam, hogy többségben vannak azok, akik nem vesznek részt tanórán kívüli iskolai tevékenységben. A diákok többségének viszont van valamilyen iskolán kívüli elfoglaltsága. A diákok körében a legkedveltebb szabadidős tevékenységek a számítógépezés, TV-nézés, sportolás és az olvasás. A tanulónak átlagosan 3 óra szabadidejük van egy hétköznap. A lányok nagyobb arányban néznek TV-t és olvasnak szabadidejükben, mint a fiúk. A számítógépezés és a sportolás tekintetében, viszont a fiúk vannak többségben. A rendszeresen sportoló 76 diákból 41 fő valamilyen sportegyesület tagja, 12 fő, pedig az iskolai sportcsapatban végez fizikai aktivitást, a fennmaradó 23 fő más keretek között, például a szüleivel, csoporttal szokott mozogni.

Érdekelt, hogy a nemek tekintetében a fiúk vagy a lányok töltenek-e több időt olvasással, számítógépezés közben internetezéssel. Mindkét esetben szignifikáns különbséget találtam a két nem között. A lányok több időt töltenek olvasással, és számomra meglepő módon internetezéssel is, mint a fiúk. Arra is kíváncsi voltam, hogy a lányok több időt töltenek-e szabadidejükben TV-nézéssel, mint számítógépezéssel és arra az eredményre jutottam, hogy nincs jelentős különbség a kettőre fordított idő között. Kerestem továbbá arra a kérdésekre is a választ, hogy a fiúk több időt töltenek-e TV-nézéssel, mint a lányok és többet sportolnak-e, mint a lányok. Vizsgálatom során azt a választ kaptam, hogy nincs különbség a fiúk és a lányok TV-nézésre fordított ideje között, azonban a sportolásra fordított idő kapcsán szignifikáns eltérést találtam a két nem tekintetében. A fiúk több időt töltenek sportolással, mint a lányok.

Vizsgálatom alapján elmondható, hogy a diákoknak átlagosan 3 óra szabadidejük van, amit a legtöbben számítógépezéssel és TV-nézéssel töltenek. Egyre kevesebb azoknak a száma, akik rendszeresen olvasnának szabadidejükben a kikapcsolódás céljából. Ezen kívül a tanulók több mint fele rendszeresen végez fizikai aktivitást.

SPORTSZERVEZÉS ÉS –IRÁNYÍTÁS

CSERE GÁSPÁR

Sportszervező

BSc, 5. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

*Témavezető:
Bukta Zsuzsanna
oktató, ELTE PPK*

A duatlon sportág magyarországi helyzetének elemzése

Az elmúlt pár évtizedben, az újabb és újabb sportágak megjelenésével meglehetősen élénk mozgólódás és versenyzés alakult ki a sportágak között. Emiatt úgy gondolom, hogy különösen érdekes és releváns témákká váltak a sportágak helyzetelemzésével és a sportágak közötti folyamatokkal foglalkozó kutatások, csakúgy, mint a saját témám, a duatlon sportág magyarországi helyzetének felmérése.

Az elemzésem célja, hogy bemutassa a hazai duatlon sportágra jellemző tendenciákat, ezáltal egy helyzetképet kialakítva annak jelenlegi állapotáról. A tanulmány elsősorban a sportág népszerűségének szintjét hivatott megvizsgálni, amely főként a sportolók és sportesemények elemzésével valósul meg. Többek között arra kerestem a választ, hogy miként alakult a résztvevői és a versenyrendezői aktivitás, továbbá hogyan változott a résztvevői összetétel. Mindezeket illetően csökkenő tendenciákat vártam, így alaphipotézisemben, a duatlon sportág hazai helyzetének hanyatlását fogalmaztam meg.

Az elemzés egy önállóan elvégzett sportszociológiai kutatás eredményein alapszik. Ezzel a témával ugyanis igen szűk irodalom foglalkozik, ezért szükségyszerű volt egy empirikus kutatás elvégzése. Megpróbáltam módszeresen feldolgozni a nyers sportági adatokat, majd a készített statisztikákat a duatlon sportágban szerzett tapasztalataimmal ötvöztem.

Az elemzésem során a következő eredményeket találtam. A junior korú versenyzők csökkenő aktivitásával, az utánpótlás egyre rosszabb helyzetképet mutat. A versenyzői összetételt illetően megfigyelhető, hogy a senior korosztály részvétele növekvő arányú. Emellett, a versenyzők egyre inkább a triatlon sportág felé kezdtek orientálódni, így a duatlonra specializálódott versenyzők száma minimálisra csökkent. A sporteseményekkel kapcsolatban is hanyatló képet kaptam. Az elmúlt 10 évben ugyanis jelentősen megfogytak a versenyek száma.

Mindezekből arra a következtetésre jutottam, hogy a kezdeti fejlődést követően a sportág hazai helyzete az elmúlt 10 évben sokat romlott. A hanyatlás okát elsősorban a triatlon olimpiai sportággá válásában látom.

ILLÉS ÁLMOS

Sportszervező

BSc, 3. félév

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Témavezető:

Dr. Farkas Péter

Egyetemi docens, SE TSK

A játékosügynöki tevékenység szabályozása a professzionális európai labdarúgásban

Az európai labdarúgás a „Bosman-ügy” 1995-ös lezárása óta nagymértékben üzletiesedett. A futball munkaerőpiaca felszabadult, a játékosok és ügynökeik anyagi követeléseik megsokszorozódtak, óriási pénzüsszegek igényét keltve a modern labdarúgásban. Az ideje nagy részét a pályán töltő labdarúgótól nem várható el, hogy jogász és diplomata feladatoknak is eleget tegyen. Kell valaki, aki mögötte áll, tárgyal és intézi ügyeit. Az imént felsorolt tények következtében a játékosügynökök szerepe az utóbbi másfél évtizedben jelentősen megnövekedett.

Kutatómunkám célja a játékosügynöki tevékenység jelentőségének meghatározása a sportgazdaságon belül, illetve a FIFA, az UEFA és az Európai Unió állásfoglalásának és jelenleg hatályos szabályzatainak feltérképezése a játékosügynökök tevékenységével kapcsolatban.

Kutatásom során igyekeztem a legtöbb szempontból megvizsgálni a játékosügynökök tevékenységét és szabályozását. Első lépésként összegyűjtöttem és elemeztem a FIFA, az UEFA és az EU vonatkozó dokumentumait, rendszereztem a témához kapcsolódó hivatalos adatokat. A szekunder források mellé primer kutatási módszerként strukturált és mély interjúk készítését választottam. Az interjúalanyok kiválasztásánál arra törekedtem, hogy minél több, különböző érdekeltsgű csoport képviselőjének szakmai véleményét feldolgozzam. Nemzetközi tapasztalattal rendelkező edzők, labdarúgók, játékos-megfigyelők segítették a tárgykör vizsgálatát.

Annak ellenére, hogy a játékosügynöki szakmát gyakorlók száma az elmúlt másfél évtizedben többszörösére emelkedett, napjainkban a futballtranszferek 30%-át engedély nélküli ügynökök végzik. Ez megnyitja a kaput az emberkereskedelem, a pénzmosás, a csalás és a korrupció előtt.

Beavatkozásra van szükség. Az 1996-ban hatályba lépett, a játékosügynökök tevékenységét meghatározó, FIFA szabályzatot számtalan kritika érte. Az EU a panaszoknak helyt adva kifogásközlést küldött a FIFA-nak, amely ennek hatására 2001-ben új, 2002-ben pedig egy módosított szabályzatot vezetett be. Azóta a labdarúgás üzleti értéke tovább nőtt, a szabályzat viszont a régi maradt. Mivel az Európai Unió a sportot, és különösen a labdarúgást az európai gazdaság szerves részeként tartja számon, a napjainkban felmerülő ügynökproblémát kezelnie kell. Nem engedheti, hogy a menedzseri jutalékok megfelelő felügyelet híján "kontrollálatlan ügynökpénzekké" váljanak és a játékosok pályafutását segítők helyett gátlástalan üzletemberek irányítsák.

KOVÁCS CECILIA

Sportszervező

BSc, 3. félév

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Témavezető:

Gulyás Erika

Egyetemi tanársegéd, SE TSK

A Nemzeti Vágta Gazdasági hatásai

A Nemzeti Vágta népszerűsége és ismertsége évről-évre folyamatosan növekszik, ami felveti azt a kérdést, hogy egy nemzeti szinten ekkora jelentőségű sporteseménynek vajon milyen gazdasági és egyéb – például a sportágában megjelenő – hatásai lehetnek. A sportesemények, mint a regionális gazdaság katalizátoraiaként (Wilson, 2006) viselkedhetnek, de nem minden esetben és nem azonos jelentőséggel bírnak a különböző körülmények között. A (sport) események hatásait elemző kutatások száma az elmúlt években számottevően megnövekedtek (Getz, 2008), ugyanakkor az irodalmak többsége a nagyméretű eseményekkel foglalkozik. A kis- vagy közepes méretű sportesemények szakirodalma továbbra is alulreprezentált. (Wilson, 2006).

Feltételeztem, hogy a Nemzeti Vágta, mint a sportág legjelentősebb és leglátványosabb eseménye hatással van a lovassportokra, különös tekintettel a sportágban résztvevők számának emelkedésére. Emellett a Nemzeti Vágta médianyilvánosságra és országos népszerűségére való tekintettel feltételeztem, hogy ennek a sporteseménynek a gazdaságra is hatása van.

A kutatás során kvalitatív és kvantitatív módszereket egyaránt alkalmaztam: mélyinterjú készítése Szotyori Nagy Kristóffal, a Nemzeti Vágta versenyigazgatójával és a Díjugrató Szakág elnökével; kérdőíves felmérés, ahol a mintát a Magyarországon található lovas egyesületek képezték és szisztematikus adatgyűjtés; primer és szekunder adatok elemzése, melyeket a Nemzeti Vágta szervezőbizottsága bocsátott rendelkezésemre. Szakirodalmi áttekintés alapján a költség-haszon elemzés módszerét választottam az adatok feldolgozására, mely a leginkább megfelelő az ilyen jellegű és méretű események gazdasági hatásainak elemzésére (Taks, Kesenne2, Chalip, Green, Martyn, 2011).

A kérdőívek vizsgálata alapján arra az eredményre jutottam, hogy a lovagolni vágyók köre növekedett az évek során, viszont ezt nem a Nemzeti Vágta hatásának tulajdonították. Költségvetéséből kiderült, hogy a számviteli költségeknél a bevétel nulla. Gazdasági hatása sem érezhető hosszútávon. Pozitív eredményeket kaptam viszont a társadalmi hatásnál, mivel, mint szórakozási lehetőség két napra komoly érdeklődést kelt, a marketinggel pedig próbálják beépíteni a turizmusba is, ezáltal segít a pozitív imázs kialakításában Budapestről.

A Nemzeti Vágta Magyarország egyik legnagyobb lovas eseménye ezért arra számíthatnánk, hogy számottevő hatással van a lovassportokra, illetve területi gazdasági hatása érezhető, de ez kis mértékben valósul meg.

HEIL ÁDÁM

Sportszervező

BSc, 6. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezető:

Dr. Prisztóka Gyöngyvér

egy. docens, PTE TTK

Az amerikai futball gazdasági értékének átültetése Magyarországra

Egy igen gazdag és hagyományokkal rendelkező hazai sportélet egy eddig kevesek számára ismert szegmensének bemutatása dolgozatom egyik elsődleges célja. Hogyan lehet egy sportágat népszerűvé tenni? De akár ugyan a kérdés lehet az is, hogy egy már jól ismert és hagyományokkal rendelkező sportágat hogyan lehetne magasabb szintre emelni bizonyos marketing eszközök meghonosításával, alkalmazásával?

USA, Wisconsin, Green Bay, Packers, - Magyarország, Baranya, Pécs, PMFC. A két ország, város helyi viszonyainak demográfiai összehasonlítása mellett a gazdasági, statisztikai elemzése is fontos szerepet kapnak a dolgozatban. A sport, mint helyszínen fogyasztható termék szintén megjelenik, rámutatva azokra a többletszolgáltatásokra, amelyekkel kiegészíthető a sportesemény, hogy az közkedvelté és keresetté váljon.

A marketing és egyéb adatok összehasonlítása során kapott eredmények alkalmazásával dolgozatomban a sportban rejlő lehetőségek kerülnek bemutatásra a jövőre vonatkoztatva. Nagyon lényegesnek tartom, hogy a mára multikulturálissá vált világunkban ismerjük és elismerjük mások tradícióit és sportolási szokásait. Azt gondolom, hogy az egyre több külföldi egyetemi hallgató megjelenése a hazai (pécsi) egyetemeken szükségessé teszi, hogy az igényeikhez – nemzeti tradíciójukhoz igazodva – megismerjünk olyan sportágakat, amelyeken keresztül profitálhatnak a hazai, népszerű sportága is. Munkámban azt vizsgálom, milyen eszközök és módszerek vehetők át az amerikai futball kapcsán, amelyek segíthetik a hazai „sport-fogyasztást”.

VÖRÖS TÜNDE

műszaki menedzser BSc
BSc, 7. félév

Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi
Egyetem
Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar

Témavezetők:

Boros Györgyné

igazgatóhelyettes (Testnevelési Központ), BME GTK

Dr. Kurtán Lajosné Dr. Vadászlaki Ilona

egyetemi docens (Közgazdaságtan Tanszék), BME GTK

**Az egészséges életmód kialakításának lehetséges társadalmi-gazdasági
eszközei Magyarországon**

Korunk fejlett országai számára is hatalmas kihívást jelent az egészségtelen életmód következtében a társadalomra háruló költségek megfékezése, kezelése. Az egészségügynek kiemelkedő szerepe van az államháztartási egyensúly alakulásában is, ami még inkább alátámasztja az egészséges életmód kulcsfontosságát szociális és gazdasági szempontokból egyaránt.

Dolgozatomban korábbi munkám (A szabadidősport által nyújtott társadalmi haszon – a sportoló lakosság arányát befolyásoló tényezők vizsgálata európai országok vonatkozásában) gondolatmenetére támaszkodva Magyarország tekintetében vizsgálom a szabadidősport és az egészségügy helyzetét, kapcsolatát. Tanulmányom fő irányvonala az állami szerepvállalás szükségességének, megfelelő mértékének és területének, valamint az oktatás kiemelkedő szerepének vizsgálata az egészségtudatosság kialakításában. Továbbá megvizsgálom a jelenlegi TB rendszer paradigmaticáját, valamint két aktuális törvény lehetséges makrogazdasági hatásait: a „hamburgeradó” néven ismertté vált népegészségügyi termékdíjat és a sportot érintő társasági adó törvénymódosítást.

Olyan kérdésekre keresem a választ, mint: milyen szerepet indokolt betöltsön az állam a szabadidősport finanszírozásában? Miért létfontosságú a közoktatás az egészségtudatosság kialakításában? Ösztönzően hat-e a jelenlegi TB rendszer az egészséges életvitelre? Valóban csak egészségügyi célokat szolgál a népegészségügyi termékdíj? Hogyan befolyásolja a Tao. tv. a szabadidősport helyzetét? És végül: milyen makrogazdasági hatásai vannak az említett törvénymódosításoknak?

NAGY MÁTÉ

Sportmenedzser

MSc, 7. félév

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Témavezető:

*Dr. Sterbenz Tamás
egyetemi docens, SE TSK*

Motiváció és racionalitás

Bevezetés: Régóta érdekes vizsgálati szempont a sportolók keresete és motivációja közti összefüggés, aminek különböző sportágakban eltérő jelentősége lehet. Ennek kutatása több sportirányítási problémát vet fel, elsősorban a sportágak finanszírozását tekintve. Lazear és Rosen közös műben is foglalkozott a kérdés közgazdasági vetületével a sportban. A Tornák elmélete című műben rávilágítanak, hogy összefüggés van különböző sportágakban a kereseti szintek és a motiváció között. Kutatásom célja, hogy erről a kérdéskörrel reális képet kapjak a magyar sportéletben.

Hipotézisek:

- A tornák elmélete általánosságban alkalmazható a magyar sportra.
- A felmerülő problémák közvetetten befolyásolják egyes sportágak eredményességét.

Vizsgálati módszerek: A vizsgálat során előre meghatározott sportágakban (két kategória: szimmetrikus, aszimmetrikus), a sportolók kereseti szintjeinek arányát hasonlítottam össze. A kutatáshoz különböző sportági szövetségektől kapott adatokat, élsportolók személyes megkeresés alapján adott információit, sportegyesületek nem hivatalos tájékoztatását és egyéb forrásokat használtam fel.

Eredmények: A racionalitáselmélet, valamint a Tornák elmélete című kutatás tézisei alkalmazhatóak a sportra általánosságban is. Elmondható tehát, hogy mindkét feltett hipotézis jól közelíti meg a vizsgálatot. Ahhoz, hogy a tényről bizonyosságot nyerjünk azonban további vizsgálatok szükségesek.

Összefoglalás: Elmondható, hogy az aszimmetrikus sportágak esetében tapasztalt rendszeri igazságtalanságok alapvetően hasznosnak bizonyulnak a gyakorlatban. Ugyan ez nem mondható el a szimmetrikus sportágakról, hiszen itt a megszokott mederben történő működés és a bérszintek alakulása közvetetten akadályozza a sportág eredményességét. A probléma gyökerét a fenti közgazdaságtani elméletek jól modellezik. Véleményem szerint mindenképp érdemes lenne egy központi felülvizsgálat alapján a fizetési rendszerek változtatásával elérhető fejlesztés gyakorlati hasznosságát kutatni.

TÓTH PÉTER LÁSZLÓ

BSc Sportszervező

BSc, 3. félév

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Témavezető:

Dr. Dóczi Tamás

egyetemi adjunktus, SE TSK

Napjaink Zánkája - Az Erzsébet-tábor

Mindenkor kiemelt közfeladat a nehéz anyagi helyzetben lévők üdülésének, pihenésének, rekreációjának elősegítése. Míg az 1970-es, '80-as években mindez szervezett táboroztatás keretei közt zajlott (pl. zánkai gyerektáborok), addig korunk kihívásainak az Erzsébet-program igyekszik megfelelni. Az utólagos számvetés szerint 1 milliárd forint elkülönítésének köszönhetően 14 ezer gyermek kedvezményes nyaraltatása valósult meg az Erzsébet-táborokban. Egy ilyen nagyszabású, Magyarországon újszerűnek számító projekt kapcsán okkal merülnek fel az előkészületekre, a konkrét lebonyolítási munkálatokra, valamint az utólagos értékelésre vonatkozó kérdések. Különösen érdekes mindezt európai viszonylatban vizsgálni.

Kutatásom során a látótér kiszélesítését külföldi programok ismertetőjének tanulmányozása szolgálta. A már sikerre vitt nyugati gyakorlatok legfontosabb vonásainak feltárását és rendszerezését célzó projekt („Creating a Level Playing Field”) rávilágított bizonyos kulcselemekre. A témában való elmélyülés után választ kerestem arra a kérdésre, hogy a CLPF projektben azonosított alapkövek hogyan jelennek meg az Erzsébet-programban. Dokumentumelemzés útján betekintést nyertem a magyarországi gyakorlat jogszabályi hátterébe. Forrásanyagként szolgált az Erzsébet-programról szóló 2012. évi CIII. törvény, valamint az ezt megelőző T/7855. számú törvényjavaslat. Az Európai Bizottság „A sport európai dimenziójának fejlesztése” című közleménye már a külföldi kitekintést célozta.

A hazai viszonyok feltárásához alkalmam nyílt mélyinterjút készíteni az Erzsébet-program egyik főszervezőjével. Hozzájutottam a szervezők által feldolgozott kérdőívekhez, így lehetőség nyílt másodelemzés készítésére. Az interjú eredményeként fény derült a programtervezés kezdeti nehézségeire, a lebonyolítás során tapasztalt pozitív és negatív meglepetésekre, valamint az utólagos értékelésre is. A visszajelzések alapján a táborozók felejthetetlen élményként élték meg a nyári vakációt. A gyerekeket többirányú impulzus érte, foglalkoztatásuk szervezett keretek közt zajlott. Mindazonáltal számos tanulsággal, jövőre nézve értékes tapasztalattal szolgált az első Erzsébet-tábor. A konklúzió levonásával még színvonalasabb végrehajtás lesz megvalósítható az elkövetkezőkben.

Összegzésként megállapítható, hogy az Erzsébet-program egy újszerű, európai válasz a társadalmi szolidaritás elérésére. Sikeres lebonyolítása bizonyítja létjogosultságát, a résztvevők visszajelzései szükségesszerűvé teszik a folytatást.

JUHÁSZ GÁBOR

Pénzügy és Számvitel
BSc, 8. félév

Budapesti Corvinus Egyetem
Gazdálkodástudományi Kar

Témavezető:

Havran Zsolt

PhD hallgató (BCE - Üzleti Gazdaságtan Tanszék), BCE GTK

Van-e realitása egy magyar központú Közép-Kelet Európai Jégkorong Ligának?

Dolgozatom során a magyar jégkorong fejlesztésének egyik lehetséges módját, egy magyar bázisú és szervezésű Kelet-Közép Európai jégkorongliga megteremtésének lehetőségeit vizsgálom.

Az első fejezetben, az elméleti háttér megfogalmazása során leírom, hogy a sportnak, mint terméknek mik a sajátosságai, majd pedig a jégkorong helyzetét vizsgálom lokális és globális szinten egyaránt.

A második részben a közös liga megteremtésével kapcsolatban szükséges lépéseket mutatom be. Ennek során lehetséges partnereket keresek. A dolgozat írása során az akkor még létező Slohokej Liga volt a vizsgálatom fő tárgya, a helyzet azonban mára megváltozott, ennek megfelelően azóta új irányokat is kerestem. Sportszakmai, illetve gazdasági érveket is felsorakoztattam a közös liga mellett, valamint számba vettem a lehetséges veszélyeket, kockázatokat is. Ezek után lehetséges szponzorokat kerestem. Véleményem szerint a két megnevezett vállalat számára megalapozott és logikus lépés lenne a közös liga támogatása.

Az utolsó fejezet során a szervezési kérdésekkel foglalkozom. Először meghatározom, hogy miért fontos a főszervező kiléte, és miért jelentős a szerepe. Meghatározom a liga szervezeti struktúráját, majd egy lehetséges lebonyolítási módot is meghatározok.

Mivel a dolgozatban leírtak egy része mára aktualitását veszítette, az addig eltelt időt is további kutatásokra használtam fel, és újabb lehetséges alternatívákat vizsgáltam meg.

VERSENYSPORT, ÉLSPORT

FEKETE SZERÉNA

testnevelő-edző

BSc, 3. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Szablics Péter

Ph. D. hallgató, SZTE JGYPK

A hosszútávfutó atléták és a hosszúpályás gyorskorcsolyázók állóképességének, testösszetételének és erőkifejtésének összehasonlítása a szegedi utánpótlás korosztályban

Kutatásomban gyorskorcsolyázóként és atlétaként, az edzéseken, versenyeken és egyetemi tanulmányaim során szerzett ismereteimet és tapasztalataimat szakkönyvek, folyóiratok, internetes adatgyűjtések és publikációk segítségével kiegészítve vizsgáltam a gyorskorcsolyázók és atléták állóképességét, testösszetételét és erőkifejtő képességét.

Célok: Az általam választott sportágakban kívánom azonosítani és elemzően tárgyalni azokat a különbségeket, amelyek a sportág eredményességét meghatározzák.

Mennyire fontos a fizikai felkészülés e két sportágban és milyen mérésekkel ellenőrizhető a sportoló fizikai állapota, akár a felkészülés során? A hosszútávfutó atléták, vagy a hosszúpályás gyorskorcsolyázók állóképessége, testösszetétele és erőkifejtési képessége a jobb?

Módszerek: A méréseket szegedi egyesületek, 2 gyorskorcsolya és 1 atlétika szakosztály, 20 versenyzőjén (9 hosszútávfutó atlétán - 3 lány 6 fiú, 11 hosszúpályás gyorskorcsolyázón - 7 lány 4 fiú) végeztem el, életkoruk 14-18 év. Az állóképesség vizsgálata, Ohio Step-teszt segítségével történt. A testösszetétel vizsgálata InBody230 testösszetétel elemző rendszerrel, kiegészítve antropometriai vizsgálattal. A súlypont emelkedés és az erő mérésére 3 dimenziós APAS mozgáselemző rendszert használtam. Statisztikai számításimat heteroscedasztikus T próbával végeztem el.

KOVÁCS BÁLINT

Testnevelőtanár-Gyógytestnevelőtanár
MA, 1. félév

Semmelweis Egyetem
Testnevelési és Sporttudományi Kar

*Témavezető:
dr. Gyimes Zsolt
egyetemi docens, SE TSK*

**A top 800-as Kelet-Afrikai és Kaukázusi futók taktikai viselkedésbeli
különbségeinek vizsgálata**

Kutatásunk során minden idők 15 legjobb Kelet-Afrikai (K-A) és Kaukázusi (Kau) futó legeredményesebb futamait vettük alapul (n=30: K-A 15; Kau 15). Feltételezésünk az volt, hogy különbségeket találunk a futamok során mutatott taktikai viselkedésben világklasszis kelet-afrikai (K-A) és kaukázusi (Kau) futók között. Video elemzéssel megállapítottuk és rögzítettük a vizsgált alany verseny alatti mezőnybeli pozícióját 200, 400, 500, 600, és 700m-nél, valamint a részidejét 200, 400, és 600m-nél, és a végeredményét 800m-nél.

A táv alatt mért átlagos versenysebesség a K-A futók körében jobbnak mutatkozik (K-A $7,80 \pm 0,68$ m/s), a Kau csoporttal szemben (Kau $7,75 \pm 0,63$ m/s), de a táv alatt folyamatosan csökken a különbség az utóbbiak javára. Szignifikánsan ($p < 0,05$) gyorsabb átlagos részidőt találtunk 200 400, 600 méternél és a célba érkezést követően 800m-nél (800m: K-A $1:42,44 \pm 0,68$ mp vs Kau $1:43,22 \pm 0,63$ mp) a K-A csoportban a Kau futókhoz képest. Az átlagosan mért 400m-es részidő szignifikánsan, gyorsabb volt a K-A futóknál (K-A $49,78 \pm 0,46$ mp vs. Kau $50,31 \pm 0,59$ mp). A második 400m ideje közel azonos volt a két csoportnál (K-A $52,66 \pm 0,52$ mp vs. Kau $52,90 \pm 0,70$ mp). Az időbeli különbség a táv első és második fele között szignifikánsan nagyobbak mutatkozott a K-A-nál (split: K-A $2,88 \pm 0,71$, Kau $2,58 \pm 1,13$) A verseny alatti átlagos pozíciókban szignifikáns különbséget találtunk a K-A csoport javára (K-A; $2,52 \pm 0,41$ Kau; $3,46 \pm 0,88$). Az átlagos végső helyezés a két populációban K-A: $1,93 \pm 0,70$ vs Kau $2,13 \pm 1,45$, azonban a Kau futók körében nagyobb szórás értéket találtunk Erős felzárkózási kísérletet állapítottunk meg a kaukázusi futóknál 500m-től (Kau $0,85 \pm 0,70$), de a legnagyobb eltérést 700 és 800m között mértük. (K-A $-0,07 \pm 0,45$ vs. Kau $1 \pm 1,29$). Szignifikánsan több mezőnyön belüli előzést nem találtunk a Kau csoportnál K-A futókhoz képest. A legtöbb előzést a 500 és 600m között produkálták a csoportok, de az értékben nem mutatható ki szignifikáns különbség. (K-A $0,33 \pm 1,59$, Kau $0,85 \pm 2,68$).

További vizsgálatot igényel annak kiderítése, vajon a kaukázusi eredetű atléták hátrébb történő elhelyezkedése a futam elején tudatos taktika eredménye, vagy egyszerűen más futók (többnyire afrikaiak) agresszív kezdésének köszönhető. Szintén nem egyértelmű, hogy az afrikai futók gyorsabb kezdése ösztönös, vagy tudatosan megpróbálnak hasznot húzni nyilvánvaló genetikai előnyeikből.

BÖRÖCZ NÓRA

testnevelő tanár – gyógytestnevelő tanár
MA, 1. félév

Semmelweis Egyetem
Testnevelési és Sporttudományi Kar

Témavezetők:

Szájer Péter

egyetemi tanársegéd, PhD hallgató, SE TSK

Csáki István

PhD hallgató, SE TSK

A triatlon sportág fejlődése az olimpiák tükrében

Bevezetés: Minden sportág életében meghatározó, mikor olimpiai sportággá válhat, a nemzetközi szövetség megalakulása után kilenc évvel már be is mutatkozhatott. A siker nem maradt el, hiszen, azóta is egyre népszerűbb a sportág, köszönhetően a profin működő, mindenre kiterjedő nemzetközi szövetség munkájának. Az évek során feltűnt, hogy a triatlon, az élsport egyéb területeihez hasonlóan rendkívül dinamikus fejlődik. Ezt felismerve kezdtem kutatni a folyamat okait és összefüggéseit. Különösen a futóidők csökkenésének okai érdekeltek és szerepének hangsúlyossága az összidők eredményeit figyelembe véve. Kutatásomban az elmúlt négy olimpiát vizsgáltam.

Hipotézisek:

- egyenletes fejlődés következett be az olimpiák tükrében az összidőket és a futóidőket vizsgálva
- futóidők és az összidők között pozitív korreláció áll fenn
- a nők és férfiak között nem lesz különbség, mindkét nemnél hasonló eredményt fogunk kapni.

Módszer, vizsgálati személyek: 2000-től 2012-ig az olimpiákról származó eredményeket vizsgáltam, férfi és női versenyzőknél. Az eredmények összehasonlítására varianciaanalízist (ANOVA) alkalmaztam. A futóidő és az összidő közötti kapcsolat megállapítására Perarson-féle korrelációs analízist használtam. Az adatok statisztikai feldolgozásához a SPSS programot nyújtott segítséget.

Eredmény:

- arra számítottok, hogy az olimpiák időeredményei folyamatos egyenletes fejlődést mutatnak
- mind futó és összidő tekintetében a futó és az összidők között pozitív korreláció áll fenn
- a férfiak és a nők közt, nem lesz különbség a fejlődési tendenciák szempontjából, tehát mindkét nem hasonló mértékű javulás figyelhető meg.

Összefoglalás: Az olimpiai sportággá válás, a média, a szponzorok megjelenése jelentős fejlődést eredményezett a sportágban. Mint az élsportok egyik jellegzetessége - a jobb időeredményre törekvés - a triatlon esetében az utolsó szám, a futásra különösen igaz lett.

DOLNEGÓ BÁLINT

sportmenedzser

MSc, 3. félév

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

*Témavezető:
Dr. Bartha Csaba
egyetemi adjunktus, SE TSK*

Az amatőr labdarúgó játékvezetők az UEFA szituációelemző tesztjén elért eredményeinek összehasonlító vizsgálata

Kulcsszavak: játékvezetők, UEFA oktatási segédanyag, játékszabályok

A labdarúgásban, mint globális sportágban fontos a játékszabályok egységes alkalmazása minden osztályban. Az UEFA minden évben elkészíti a hivatalos oktatási segédanyagát, amelynek egyik részében ajánlásokat tesz többek között a párharcok megítélésre, együttműködésre, stb. Jelen kutatásunk során a hivatalos, UEFA által készített DVD segédanyagot használtuk. Vizsgálatunkban arra voltunk kíváncsiak, hogy az amatőr – megyei - bajnokságokban működő játékvezetők hogyan ítélik meg az egyes szituációkat.

A kutatási témánk Carlo Castagna (1999, 2001, 2002, 2003), Stefano D'Ottavio (2001), illetve a korábban magunk által készített (2006, 2008, 2012) vizsgálatokra alapszik, amelyekben a játékvezetők szakmai felkészültsége, valamint a labdarúgók szabályismerete volt a központi téma.

Kutatásunk előtt feltételeztük, hogy a magasabb kerettagsággal rendelkező játékvezetők magasabb pontszámot érnek el az UEFA teszten. Feltételeztük, hogy a teszten elért eredményt nem befolyásolja a játékvezetők labdarúgó múltja, továbbá feltételeztük, hogy a játékvezetők és az asszisztensek egyforma helyességgel ítélik meg az egyes szituációkat.

A nem reprezentatív vizsgálati minta nagysága $N=563$. A vizsgálati minta kiválasztása nem valószínűségi, csoportos mintavétellel történt. A teszt során (amely minden tekintetben megfelelt az elsődleges tesztkritériumoknak), anamnézis formájában vizsgáltuk a játékvezetők egyes szociográfiai változóit is. A vizsgálat során kapott eredményeink statisztikai feldolgozásához a Statistica for Windows 10. verzióját használtuk (Stat-Soft Inc., 2012). A csoportok közötti különbségek kiszámításához Chi-négyzet próbát alkalmaztunk, a szignifikancia szintet 5%-on határoztuk meg.

A vizsgálat során mindegyik hipotézisünk beigazolódott. A magasabb kerettagsággal rendelkező játékvezetők jobban teljesítettek a teszten az alacsonyabb kategóriájú kollégáiknál. Megállapítottuk, hogy a labdarúgó múlttal rendelkező játékvezetők nem értek el statisztikailag kimutathatóan jobb eredményt. A vizsgálat során a játékvezetők és az asszisztensek teljesítménye között szignifikáns nem mutatható ki.

A játékvezető-képzés lényeges szegmense a mérkőzésszituációk helyes megítélése. Fontos, hogy az amatőr bajnokságokban működő játékvezetők is helyesen és egységesen működjenek közre a mérkőzéseken. Ezért célunk, hogy további változókat figyelembe véve, az országos kerettel kiegészítve folytassuk a vizsgálatunkat.

BARNA LILLA

Testnevelő-edző

BSc, 5. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Dr. Balogh László

egyetemi docens, SZTE JGYPK

Az egyensúlyérzék vizsgálatának új lehetősége: visual feedback, balanceo-meter bemutatása, versenytáncosok és kézilabdázók összehasonlító vizsgálatán keresztül

Kutatásom célja, hogy összehasonlítsam a kézilabdások és a versenytáncosok figyelemkoncentrációját, egyensúlyérzékét. Nagyon foglalkoztat az, hogy milyen speciális mérések léteznek; melyek azok, amelyek nagyban segítik további fejlődésünket, előrelépésünket az élsportban. Mivel egészen gyermekkorom óta foglalkozom a versenytáncosokkal, ezért mindenféleképpen ezzel a sporttal és egyben művészettel kapcsolatban szerettem volna kutatni. Dolgozatomban a versenytáncosok mellett a kézilabda játékosok motoros képességeinek egyikét elemzem.

A kutatásomban egy nagyszerű gép segített, melyhez intézetünk idén szeptemberben jutott hozzá. Dolgozatom fő célja, hogy bemutassam magának az eszköznek a működését és a használatát. A méréseket a Romberg teszt alapján végeztem el. A tesztet a német ideggyógyászlóról, Moritz Heinrich Romberg-ről nevezték el (1795-1873), aki nevét adta a Perry- Romberg szindrómának, valamint a Howship- Romberg jelnek is. A Romberg teszteket orvosok, gyógytornászok neurológiai vizsgálatként alkalmazzák. Az említett tesztet arra használják, hogy megvizsgálja a motoros koordináció elvesztésének okát.

PÉTER ÁKOS

Sportszervező

BSc, 3. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Témavezetők:

Trombitásné Ránky Márta

tanársegéd, ELTE PPK

dr. Reinhardt Ákos

külső konzulens, Emberi Erőforrások Minisztériuma, Sportért Felelős Államtitkárság, Emberi Erőforrások Minisztériuma, Sportért Felelős Államtitkárság

„Doppingolás” kontra „doppingvétség”

Kutatásom a pozitív vér és vizeletmintát szolgáltató sportolók nevének nyilvánosságra hozatala során felmerülő sérelmekre irányul. Ugyanis a doppingellenőrzésnek ebben a szakaszában a Nemzetközi Doppingellenes Ügynökség (WADA) és a hazai jogalkotók által kidolgozott szabályokat a gyakorlatban nem tartják be.

A hatályos szabályok értelmében a sportoló „A” jelű mintájának pozitív vizsgálati eredménye, valamint a doppingvétséget megalapozó egyéb magatartás esetén csak az érintett sportágat lehetne megjelölni azzal a megjegyzéssel, hogy ez önmagában véve még nem jelent doppingvétséget. Ezzel szemben a gyakorlatban többször is találunk arra példát, hogy már az eljárásnak ebben a szakaszában valamilyen módon fény derül a sportoló nevére is. Az előírt szabályok betartása pedig azért is lenne lényeges, mert a sportoló ártatlanságának véelmét és személyiségi jogainak védelmét szolgálják.

A probléma ismertetése során a „doppingolás” és „doppingvétség” fogalmának összehasonlításával megkísérlem feltárni a kialakult helyzet valószínűsíthető okát, valamint a szabálysértő gyakorlat következményeinek figyelembevételével feltárni a sportoló személyéhez köthető vagyoni károkat. Ezeknek az érzékeltetéséhez végigvezetem a Londoni Nyári Olimpiai Játékok előtt pozitív mintát szolgáltató Fazekas Róbert dopping esetét, valamint egyéb, a téma szempontjából releváns gyakorlati példákat hozok fel.

Végül két megoldási javaslatot is teszek a sportolók további sérelmeinek elkerülése érdekében, mert lehetséges, hogy az érintett sportolók az elért eredményeik következtében magasabb társadalmi megbecsülést élveznek, és ez által fokozott felelősséggel tartoznak – a tiszta játék szellemében - versenyzői magatartásukért, azonban ez nem lehet elegendő indok arra, hogy a doppingellenőrzés során aránytalanul kiszolgáltatottá váljanak.

TURBUCZ ANNAMÁRIA

Sportszervező

BSc, 5. félév

Nyíregyházi Főiskola

Természettudományi és Informatikai Kar

Témavezető:

Hegedűs Ferenc

főiskolai docens, NYF TTIK

Egészség és sérülés adatok összehasonlító elemzése különböző minősítésű kézilabdások körében

Kulcsszavak: sérülés, rehabilitációs idő, stressz

Mivel én is versenyszerűen kézilabdázom és voltak sérüléseim, ezért fontosnak tartottam ezt a témát. A kézilabda egy intenzív, manapság „durva” sportág, tele irányváltásokkal és cselekkel, ezért nem meglepő, hogy a térd és a boka ízületeit egyaránt megterheli. Az ugrások következménye lehet valamilyen sérülés például ficam, vagy szalagszakadás (Berkes, 2008). A profi kézilabdában, hazánkban is keresnek annyit a játékosok, amiből jól meg tudnak élni, viszont bármelyik pillanatban bekövetkezhet egy olyan sérülés, amely kettétörheti a játékos pályafutását. Kutatásom célja, hogy megtudjam van-e különbség a nemek sérülésadatai között, valamint a különböző osztályban kézilabdázók körében. Végezetül arra is kíváncsi voltam, hogy a káros szenvedélyek befolyásolják-e a sérülések kialakulását.

Kutatásom során 5 csapatot mértem fel, összesen 154 fő (N=154). A csapatokat minősítés alapján 3 csoportra osztottam: válogatott, első osztály valamint alacsony osztály. Arra voltam kíváncsi, hogy a minősítések alapján van-e különbség a sérülésadatok között, van-e a nemek sérülései között szignifikáns különbség, valamint a káros szenvedélyek és a sérülés között tapasztalható-e összefüggés. Kérdőíves módszert alkalmaztam. Az adatok kiértékeléséhez SPSS 16.0 adatbázist használtam. A kapott eredmények feldolgozásához nem paraméteres két mintás T-próbát, nem paraméteres különbség vizsgálatot, valamint nem paraméteres összefüggés vizsgálatot alkalmaztam. Az eredményeket táblázatban valamint diagramok segítségével szemléltettem.

Az eredmények kiértékelése után egyes hipotézisem egyezett, de egyes hipotézisemet pedig csak részben tudtam elfogadni. A vizsgálat során több kérdés is megfogalmazódott benne az eredmények láttán, aminek a kutatására a továbbiakban több időt szeretnék fordítani. Számomra nagyon fontos volt ez a kutatás, hogy több mindent megtudjak a sérülések kialakulásáról és a továbbiakban beavathassam a sportolókat a sérülések megelőzéséről.

ALMÁSI DÓRA

Testnevelő- edző

BSc, 3. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

*Témavezető:
Hocza Ágnes
adjunktus, SZTE JGYPK*

Funkcionális Mozgásminta Szűrés alkalmazása szegedi kézilabdázók körében

Bevezetés: Mivel kézilabdázom, és szeretnék később is ezzel a sporttal foglalkozni, fontosnak tartom a sérülések megelőzését, rehabilitációt. Ehhez, nyújt segítséget az Funkcionális Mozgásminta Szűrés, amit a sportolók teljesítményének javítása, valamint a sérülések számának csökkentése miatt Amerikában már előszeretettel használnak. A dolgozatom célja, hogy bemutassam a FMS szűrést, és alkalmazásának lehetőségeit szegedi kézilabdázók körében elvégzett felmérések alapján.

Hipotézisek: Feltételezem, hogy a lány kapusok és a lány mezőnyjátékosok FMS szűrés eredményei között eltérés tapasztalható. Elképzelésem szerint a korrekciós gyakorlatok elvégzése után a kísérleti csoportban lévő játékosok FMS szűrés eredményei javulni fognak. Továbbá feltételezem, hogy a kérdőívben megadott sérülések, fájdalmak megmutatkoznak a felmérés eredményében is, de a felmérés kimutathat olyan rejtett problémákat is, amikről a sportoló nem tudott.

Anyag és módszer: Kétféle módon vizsgáltam a játékosokat. Az egyik a kérdőíves módszer a másik a Funkcionális Mozgásminta Szűrés. A lány kapusok és az NBI/b-s játékosok első FMS felmérésen elért értékeit összehasonlítottam egymással. A fiú kapusokat kísérleti és kontroll csoportra osztottam. Velük az FMS szűrést másodszorra is végrehajtottam a kísérleti csoport korrekciós gyakorlatainak végeztetése után.

Eredmények: A kérdőív alapján látszik, hogy a legtöbb sérülés %-os arányokat tekintve, a bokánál fordult elő az általam vizsgált fiú kapusoknál (40%), mezőnyjátékosoknál (75%). A lány kapusoknál a legtöbbször sérült testrész az ujjak, csukló területe volt (63%). Feladatokat tekintve a legjobb eredményt a jobb oldali váll- mobilitás gyakorlat során érték el a résztvevő sportolók. A második FMS felmérés eredményei kimutatták, hogy a korrekciós gyakorlatok végeztetése után átlagosan magasabb pontot ért el a kísérleti csoport.

Összefoglalás: A kísérleti és a kontroll csoportot külön vizsgálva az első második felmérés értékeit összevetve nem mutatkozott szignifikáns különbség, azonban a két csoport összehasonlításakor a kétmintás „t”- próba kimutatta a szignifikáns eltérést. Az FMS által olyan eszköz kerül az edzők, szakemberek kezébe, ami hozzájárulhat a sportolók teljesítményének növeléséhez.

NAGY ARNOLD

Testnevelő tanár; Egészségfejlesztés tanár
MA, 7. félév

Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

*Témavezető:
Vári Beáta
tanársegéd, SZTE JGYPK*

I. osztályú magyar motocrossozók verseny közbeni terhelésének vizsgálata

Bevezetés: A motocross (MX) egy terep motorsport, amelynek sportélettani hatásai kevésbé vizsgáltak és ismertek a sporttudomány területén. Ez a sport magas szintű készséget, mentális és fizikális edzettséget igényel, hiszen egy-egy 30 perces futamot a versenyzők közel maximális kardiovaszkuláris terhelés alatt teljesítenek. Számos olyan I. osztályú magyar versenyző van, akik pénzt, időt és energiát nem sajnálva készülnek hazai és nemzetközi megmérettetésekre. Vajon ők ugyanolyan kardiovaszkuláris teljesítményre képesek, mint a világ legjobbjai?

Módszerek: Tizenkét I. osztályú MX versenyző vett részt kutatásunkban, akik 16-28 év közötti, MX2 (250ccm 4T) vagy MX1 (450ccm 4T) kategóriában versenyző magyar férfiak. Az adatgyűjtés Magyarország Motocross Bajnokságának két fordulóján, 2011-ben és 2012-ben, egy Polar Team Systemmel történt. Minden verseny egy szabad-, egy kvalifikációs edzésből és két 25 perc +2 körös (~30perc) futamból áll. A teljes futamok adatait a Polar Pro Trainer szoftver 5-ös verziójával értékeltük. Saját eredményeinket nemzetközi kutatások eredményeivel hasonlítottuk össze.

Eredmények: Az összes adat értékelése után eredményeink alapján a magyar MX versenyzők átlagos nyugalmi pulzusa $50,5 \pm 4,2$ /perc volt. Átlagpulzusa 184 ± 4 /perc, amely maximális pulzusuk 95%-át jelenti. Ez a kardiovaszkuláris teljesítmény futamonként $343 \pm 17,7$ kcal energiavesztéssel jár. Ugyanebben a témában végzett amerikai (Augustine, 2011) és finn (Kontinen, 2007) kutatások 94-, 95- és 96%-os átlagpulzus teljesítményt állapítottak meg. Ezek alapján tehát a magyar és külföldi motocross versenyzők kardiovaszkuláris teljesítménye megegyezik.

Összefoglalás: Eredményeinket tekintve a magyar motocross versenyzők azonos kardiovaszkuláris teljesítményre képesek, mint a külföldi világklasszisok. Így tehát arra következtethetünk, hogy egyenrangú ellenfelei lehetnek – szív-érrendszeri teljesítményük alapján- külföldi társaiknak. Az eredmények reprezentálják továbbá egy versenynap fizikai igénybevételét is, amely akár 1400 kcal-nál is több energiavesztést jelenthet.

ALMÁSI GYULA

Testnevelő-edző

BSc, 5. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

*Hézsóné Böröcz Andrea
testnevelő tanár, SZTE JGYPK*

Testnevelő-edző szakon tanuló atléták és labdajátékosok kondicionális és koordinációs képességeinek összehasonlítása

Koltai Jenő szerint „az atlétikai mozgások végzése közben megszerzett fizikai képességek, szellemi tulajdonságok segítségével emelkedhetnek más sportág képviselői is a nemzetközi színvonalra.” Az atlétika mozgásanyaga, a különböző sportágakban- így a csapatsportágakban is- jelentős szerepet tölt be. A futások, járások, ugrások, dobások, tartalmilag, speciális esetekben (labdaszerzés, jobb helyzet teremtése a gólhoz) módosulhatnak. . Egyes sportág specifikus elemeket csak azok képes eredményesen alkalmazni, akik jól hajtják végre az atlétika mozgásanyagát képező természetes gyakorlatokat, így a futásokat, járásokat, ugrásokat, dobásokat. Dolgozatomban kondicionális és koordináció képességeket mértem fel, különböző csapatjátékokban versenyző hallgatóknál, és arra a kérdésre szeretnék választ kapni, hogy van-e lényeges különbség az egyes labdajátékokban versenyzők és az atléták – fizikai képességekben megmutatkozó – teljesítményei között.

60 férfi főiskolai hallgató (5 sportág, sportáganként 12 fő) képezte a mintámat. 8 teszt elvégzésével (flamingó-teszt, Sargent-ugrás, helyből távolugrás, 60m futás, bumerángfutás, 30m-es szlalom futás, Querg-teszt, Cooper-teszt) kapott eredményeket kétmintás t próba alapján összegeztem.

A következő eredményeket kaptam. Egyes hipotéziseim beigazolódtak, miszerint az atléták dinamikus gyors ereje jelentősen jobb, mint a labdarúgóké és kosárlabdázóké, míg más feltételezéseim nem a várt eredményt hozták, például a hosszú távú állóképességi tesztben, az összetett mozgás-gyorsasági feladatokban. Az egyensúlyozó képességük alapján, az a megállapításom, hogy az egyensúlyozó képességi szintjük azonos eredmény fog mutatni, az atléták és a labdajátékosok között, szintén nem igazolódtott be. Eltérő eredmények születtek.

Az eddigi megállapítások alapján (mivel az atléták kiemelkedtek egyes motoros képességekben) joggal feltételezhetem, hogy ha a labdajátékokban, az atletikus mozgások fejlesztésére nagyobb hangsúlyt fektetnének, akkor magasabb teljesítmény elérésére lennének képesek, a csapatsportágban versenyzők.

SZEPESI MARIANN

Biológia- Testnevelés minor

BSc, 5. félév

Szegedi Tudományegyetem

Természettudományi és Informatikai Kar

Témavezető:

Bán Sándor

főiskolai docens, SZTE JGYPK

**Úszó világversenyek eredményeinek átalakulása 2007 és 2011-ben –
két versenyszám példáján**

Bevezetés: A dolgozatomban a sportágak sikerességének tényezőivel foglalkoztam, mindezt az úszás szemszögéből nézve. Hosszasan tanulmányoztam az úszó világbajnokságokat és ezen keresztül szeretném megérteni, hogy milyen faktorok határozzák meg a versenyzést. Az adatok elemzésénél figyelembe vettem a 2007-es és a 2011-es világbajnokságot.

Vizsgálati módszer: Figyelembe vettem a 100m-es hát- és gyorsúszás versenyszámok esetén a két résztávot, a reakció időt, az átlagot, és a szórást illetve az életkort (mindezen adatokat Excel táblázatba gyűjtöttem össze). Azokra a kérdésekre kerestem a választ, hogy az életkor mennyire befolyásolhatja a végeredményt, hogy mennyiben változik a sportolók életkora az idő függvényébe és mi az, ami befolyásolhatja a sportolók sikerességét. Véleményem szerint, az ilyen sportági statisztikai vizsgálatok segítik az edzés módszerek tökéletességét. A dolgozat végén megvizsgáltam, hogy milyen edzés módszereket alkalmaznak az úszóknál és a 2011-es világbajnokság eredményei mennyiben változtak a 2007-es világbajnoksághoz képest. Arra a kérdésre is kerestem a választ, hogy miért befolyásolja a versenyzőket az életkoruk, valamint, hogy a reakcióidő milyen hatással van az időeredményre.

Hipotézisem: Nyilvánvalóvá vált a dolgozatom megírása után, hogy egyre inkább a fiatalabb sportolók érnek el kimagasló eredményeket a nagyobb világversenyeken, illetve ami nagyon szembetűnő eredményt adott, hogy a 2011-es világbajnokság adatai mindezen 6 szemszögéből nézve átlagosan jobbnak bizonyult mint 2007-ben.

Konklúzió: A dolgozatban bemutatott két világverseny között több mint 1 másodperces javulást mutatnak a versenyzők. Úgy vélem, hogy ennek az oka az edzés módszerek fejlődésében keresendő, a megfelelő edzés módszerek kiválasztása a megfelelő edző személyében, mely nagyban befolyásolhatja a sportoló eredményeit. Az edző és a sportoló között kialakított kölcsönös bizalom, kapcsolat, a versenyző elkötelezettsége a sportága felé, a motiváció és motiválás, az egészséges győzni akarás kialakítása mind hozzájárul a sikerek eléréséhez. Mivel egyre hamarabb kezdenek el foglalkozni a gyerekekkel, így az energiaraktárak edzettségi szintjét már kisgyermekkorától tudják növelni. Fontos, hogy életkorhoz megfelelő edzéstípust válasszunk illetve, hogy odafigyeljünk arra, hogy az egyes kondicionális képességek mikor fejleszthetőek a legjobban.

PHD ALSZEKCIÓ

BORKOVITS MARGIT

Ph. D. hallgató

Szegedi Tudományegyetem
Neveléstudományi Doktori Iskola

*Témavezető:
Dr. habil Barabás Katalin
egyetemi tanár, SZTE ÁOK*

A szociális háttér és a táplálkozási szokások felmérése általános iskolások körében

Bevezetés: A tanulók iskolai sikerességét egyéb tényezők mellett meghatározza az, hogy milyen módon jutnak a tudáshoz. Ehhez kiegészítő determinatív motívumként járul hozzá, a család, a média és a kortárs csoportok. Tudomásul kell vennünk: a családi nevelés firtatása a jelenkori magyar gyakorlat számára nem vonzó. A család bonyolult formáció, működését sok tényező befolyásolja, és a családi milió mellett lényeges az is, hogy egy adott kultúrában (szubkultúrában) milyen értékkel bír az iskolai teljesítmény és általában a műveltség.

Számtalan konvencionális bizonyíték szól arról, hogy a gyermek fejlődését elősegíti/hátráltatja a pozitív/negatív környezeti hatások együttese. Az eddigi vizsgálatok nem tárták fel tüzetesen a gyermekkori fejlődés iniciáló tényezőit. Annak ellenére sem, hogy a szükséglet-hierarchiáról szóló elméletek igen elterjedtek a pedagógiában. Ezen teóriák szerint a szükségletek klasszifikálhatóak, öt fő csoportba sorolhatóak, s ezek egyikét, legelső fokát, mint fiziológiai szükségleteket erősen motíválja – mások mellett – az éhség a kifáradás. Ez a megállapítás dolgozatunk fundamentális alapja.

Cél: Kísérletet teszünk arra, hogy bizonyítsuk a szociális hátrányokból adódó hatások destruktív mivoltát. Célunk olyatén szemléletformálás mely a pedagógusok részéről, mintegy előírja az önelenőrzést az elemzést a gyermekek érdekében kialakított kollegákat, szülőket egyaránt bevonó kapcsolattartást, együttműködést.

Hipotézis:

1. A táplálkozás milyenségétől egyértelműen függ a diákok pszichoszomatikus teljesítménye.
2. Ha képesek leszünk megoldani a táplálkozási problémákat bízzhatunk abban, hogy az iskolai teljesítmény szignifikánsan nőni fog.

Kérdésfelvetések:

- Fokozottan reflektálnunk kell az óvodai előkészítés problémájára: járt-e óvodába, s ha igen, meddig az iskolába került személyiség, s amennyiben e szempontból lemaradt, regresszív szituációba jut a diák, mit tehet ennek feloldásáért az iskola?
- Ha sikerül a táplálkozás színvonalát azonos szintre hozni, az iskolai teljesítmény növekszik-e kimutatható mértékben?

Aforisztikusan fogalmazva: az érintett korosztályhoz, a mintám körébe tartozó diákok esetében a család szociális háttérét feltérképezve az iskolai teljesítményt regisztrálva a testnevelés szerepét: a fizikális, mentális – felkészültség színvonalát fejlesztésének lehetőségeit szem előtt tartva adok jellemzést. Anamnézisre épülő prognosztika a számomra adódó feladat.

CSELKÓ ALEXANDRA

Ph. D. hallgató

1. évfolyam

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Doktori Iskola

Témavezető:

Dr. Wilhelm Márta

egyetemi docens, PTE TTK

Utánpótláskorú fiú kézilabdázók antropometriai és spiroergometriai vizsgálata

Bevezetés: A kézilabdázásra a folyamatos rövid, maximális és hosszabb, közepes intenzitású szakaszok váltakozása a jellemző. A labdajátékosoknak megfelelő antropometriai tulajdonságaik mellett, összetett fizikai állapottal is rendelkezniük kell az eredményesség érdekében. A 2x30 perc időtartamú mérkőzések, a folyamatos iram- és intenzitásváltozások egy speciális, sportágra jellemző állóképességet igényelnek a játékosoktól.

Cél: Vizsgálatunk célja volt, hogy a posztok között előforduló különbségeket elemezzük az antropometriai és spiroergometriai jellemzők alapján, utánpótláskorú fiú játékosoknál.

Módszerek: A kutatásunkban első osztályú, utánpótláskorú kézilabdázók (átlag életkor: 16.06 ± 0.63 év) vettek részt ($n=15$, szélső: $n=3$, átlövő: $n=7$, beálló: $n=3$, kapus: $n=2$). Az antropometriai jellemzők felmérését követően végeztünk spirometriás felmérést nyugalomban, majd terhelés hatására vizsgáltuk az élettani paraméterek változását (Bruce protocol).

Eredmények: Szignifikáns különbséget találtunk a posztok között egyes antropometriai paramétereknél. A terhelés során a legmagasabb relatív $VO_2\max$ értéket szélső játékosoknál regisztráltuk, mely átlagosan 74.9 ± 10.22 ml/kg/min volt. A beálló poszton levő játékosok 165.07 ± 14.34 l/min maximális percventillációt (VE) értek el a terhelés alatt, mely szignifikánsan magasabb, mint a szélső ($P=0.049$) és átlövő ($P=0.017$) játékosoknál mért ezen paraméter. Az oxigénpulzus (VO_2/HR) esetében is a beálló játékosoknál mértünk szignifikánsan jobb értéket, mint a kapus ($P=0.024$) és átlövő játékosoknál ($P=0.019$).

Következtetés: A posztok között előforduló különbségek valóban mérhetőek a morfológiai és spiroergometriai funkciók tekintetében, mely a sportág jellegzetességének tudható be. Megfigyelhető a szív- és keringési-, valamint a légzőrendszer megfelelő szintű adaptációja a sportjátékból adódóan. A vizsgált játékosok kiváló aerob kapacitással és edzettségi szinttel rendelkeznek, melyek az életkor előrehaladtával és megfelelő edzőmunkával tovább fejleszthetőek.

DR. MIKULÁN RITA

adjunktus, PhD doktorandusz

Szegedi Tudományegyetem

Neveléstudományi Doktori Iskola

Témavezető:

Dr. Pikó Bettina

egyetemi docens, SZTE ÁOK

Az iskolai testneveléssel kapcsolatos elvárások és gyakorlati megvalósulásuk a szakirodalom tükrében

Az elmúlt évtizedben, a társadalomban megváltozott elvárásokra reagálva, az iskolai testnevelésnek és sportnak tulajdonított pedagógiai hatások jelentősen gazdagodtak és komplexebbé váltak, és ezzel párhuzamosan felértékelődött az iskoláskorúak testi fejlődésére, egészségére gyakorolt hatásának jelentősége. Az időszak szakirodalmának jelentős cikkei ezt a fejlődést, adaptációt hűen tükrözik.

A tanulók szabadidő eltöltési szokásait vizsgáló felmérések azt mutatják, hogy az iskolai testnevelés és sport az iskoláskorúak jelentős részénél az egyetlen lehetőség a rendszeres, megfelelő intenzitású fizikai aktivitásra. Tudományos kutatások igazolták a testnevelésnek a tanulók egészségére gyakorolt rövid és hosszú távú kedvező hatásait. A testnevelés órákon átélt pozitív élmények, a személyiségformáló hatáson túl, az aktív életmód melletti elköteleződést is megerősítik.

Az előadás áttekintést nyújt a testnevelés célkitűzéseinek magyar változásairól (2002-2012), valamint bemutatja a testnevelésnek az egészségre gyakorolt hatásával foglalkozó reprezentatív külföldi vizsgálatok eredményeit.

NAGY NIKOLETTA

Ph. D. hallgató

1. évfolyam

Semmelweis Egyetem

Sporttudományok Doktori Iskola

*Témavezető:
Dr. Ökrös Csaba
egyetemi docens, SE TSK*

Motivációs környezet vizsgálata szabadidős és versenyzőknél

Bevezetés: A sport lényegét a sporttevékenység alkotja, melyben a sportoló egész személyiséggel vesz részt. (Bíróné, 1977) Akár élsportról, akár szabadidősportról beszélünk, a sporttevékenység a testkultúra befogadására irányul. A sportolók más céllal, motivációs bázissal vesznek részt a foglalkozásokon. Ennek következtében a motivációs környezet különbözik.

Vizsgálatunk alapfelvetése, hogy a motivációk tanult jellemzők, melyek korai életszakaszban alakulnak ki, meghatározzák a felnőtt korra kialakuló motivációs bázist. (McClelland és mtsai, 1953) A pszichés jellemzők meghatározóak a magas szintű teljesítményben (Révész és mtsai, 2011) ezért fontosnak tartjuk az utánpótlás, a serdülő és ifjúsági korú, verseny és rekreációs úszók által észlelt motivációs környezet vizsgálatát.

Cél: Szeretnénk bemutatni a versenyszerűen, valamint a szabadidőben, kedvtelésből végzett edzések motivációs környezetét. Továbbá, fel kívánjuk tárnai a két csoport közötti egyezéseket és különbségeket.

Módszerek: Vizsgálati mintánkat az FTC és a TFSE leigazolt versenyzői és az említett két egyesület rekreációs úszócsoportjai alkották. (N=78) A motivációs környezet felméréséhez a Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (PMCSQ-2) kérdőív magyar változatát alkalmaztuk.

Eredmények: A statisztikai vizsgálat eredményei szerint, a Task főskálához tartozó értékek, mind a szabadidős úszók, mind a versenyszerűen úszók esetében magasabbak, mint az Ego főskála eredményei. Így mindkét csoportra a Task orientált környezet a jellemző. Szignifikáns különbséget a Kooperatív tanulás ($p=0,02$), a Fejlődésre való törekvés ($p=0,004$), a Hibázástól, büntetéstől való félelem ($p=0,001$) és az Egyenlőtlen elismerés ($p=0,002$) alszállak esetén találtunk.

Következtetés: A mindkét csoportra jellemző, átlagnál magasabb Task főskálához tartozó értékek azt mutatják, hogy a szabadidős és a versenyzők is olyan környezetben sportolnak, amely támogatja őket abban, hosszú távon végezzék a sporttevékenységet és elősegíti a magasabb teljesítmény elérését. Figyelembe véve azt, hogy mindkét csoport edzései az átlagnál motiváltabb környezetben zajlanak, arra utal, hogy az úszók motivációs környezete függetlenül a sporttevékenység céljától, elősegíti a felnőtt korban is végzendő rendszeres úszótevékenységet.

NÉGYESI JÁNOS

Ph. D. hallgató

2. évfolyam

Semmelweis Egyetem

Sporttudományok Doktori Iskola

Témavezető:

Dr. Tihanyi József
egyetemi tanár, SE TSK

Dr. Hortobágyi Tibor
egyetemi tanár, University Medical Center Groningen
Center for Human Movement Sciences

Életkorfüggő változások az emberi állás gerincvelői és agykérgi szabályozásában

Bevezetés: Az öregedés következtében az ideg-izomrendszer alkotóegységeiben bekövetkező változásokkal az automatikus mozgások szabályozásának képessége is gyengül. Egyelőre tisztázatlan, hogy az agykérgi mechanizmusok szerepet játszanak-e az állás szabályozásában valamint, hogy az öregedéssel bekövetkező változások a központi idegrendszer struktúrájában és funkciójában magukban foglalják-e azoknak az agykérgi mechanizmusoknak a változását, amelyek az állás szabályozásáért felelősek idős korban, és hogy ezek a változások funkcionálisan összeköttetésben vannak-e az állással.

Cél: Vizsgálatunk célja i. meghatározni, hogy a gerincvelői és agykérgi ingerelhetőség hogyan alakul támasztott (tám) és meg nem támasztott (norm) állás során fiatal és idős vizsgálati személyek esetében; ii. megvizsgálni, hogy a motoros agykéreg szabályozza-e az állásstabilitást és iii. azonosítani, hogy az agykérgi szabályozás mértéke különbözik-e fiatal és idős személyek esetében.

Módszerek: Vizsgálatunkban összesen 16 (8 fiatal, 8 idős) vizsgálati személy fog részt venni, ebből a fiatalok (4 férfi, 4 nő; életkor: $22 \pm 2,35$ év, magasság: $1,808 \pm 0,079$ m; testtömeg: $76,6 \pm 11,28$ kg) eredményeit mutatjuk be. Erőplaton gerincvelői és agykérgi ingerelhetőséget vizsgáltunk a két kondícióban (norm, tám) elektromos idegingerlés (H-reflex) és transzkraniális mágneses stimuláció (TMS) segítségével. TMS során 3 ingerléstípust használtunk: i. önálló impulzus; ii. SICI (2 ms kondicionáló-teszt intervallum); iii. ICF (13 ms kondicionáló-teszt intervallum). Elektromos idegingerlés során a SOL-, TMS során a SOL és TA izmok MVC-hez normalizált EMG csúcsok közti amplitúdóját kétmintás t-próbával ($p \leq 0.05$) elemeztük.

Eredmények: A SOL H-reflex értékei nem mutattak szignifikáns különbséget a két kondícióban ($SOL_{norm} 0,81 \pm 0,41 mV$ vs. $SOL_{tám} 0,9 \pm 0,57 mV$). A TMS vizsgálatok során kizárólag a TA izom SICI kondíciójánál tapasztaltunk szignifikáns különbséget ($TA_{norm} 0,4 \pm 0,15$ vs. $TA_{tám} 0,66 \pm 0,04$).

Következtetés: A SOL H-reflex értékei nem mutattak kondíció specifikus változást fiatalok esetében, míg az agykérgi köröknél ez fellelhető. A gerincvelői és agykérgi ingerelhetőségben öregedés hatására, állásban bekövetkező változások vizsgálata folyamatban van.

ORBÁN KORNÉLIA

Ph. D. hallgató

2. évfolyam

Szegedi Tudományegyetem

Interdiszciplináris Doktori Iskola

Témavezető:

Dr. Varga Csaba

egyetemi docens, SZTE TTIK

A rendszeres testmozgás testzsír-százalékfüggő hatásai 50 év feletti nők körében

Bevezetés: Az 50 év felett bekövetkező hormonális változások hatására a nők testalkata változik, gyakoribbá válik körükben a túlsúly és az elhízás, ami számos betegség rizikófaktorát emeli. Az ösztrogénhiány már önmagában is növeli a csontritkulás és a szív-érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát, amelyhez a túlsúly, a cukorbetegség, az inaktív életmód és az egyéb káros egészségmagatartási formák további rizikótényezőként járulnak hozzá.

Cél: Arra a kérdésre kerestünk választ, hogy a rendszeres testmozgás miképp befolyásolja a testösszetétel és a fittség, illetve a vércukor és a vérzsírok, valamint kövérségi hormonszintek változását a testzsír % függvényében.

Módszerek: Vizsgálatainkban 50 év feletti nők vettek részt (n=92; átlag életkor: 57.53 év; átlag BMI: 28.62), akik 4 hónapon keresztül heti 3 alkalommal végeztek rekreatív fizikai aktivitást. Edzéseiket Polar Team System segítségével követtük nyomon (HR: 115 ± 3 bpm), és havonta vizsgáltuk fittségük, vérnyomásuk és nyugalmi pulzusuk, valamint testösszetételük (InBody230 Biospace) változását. Két alkalommal végeztünk laborvizsgálatokat (glükóz, LDL-, HDL-koleszterin, triglicerid, HbA1c), és háromszor mértünk hormonszinteket (leptin, inzulin; ELISA). A résztvevőket testzsír % szerint 3 csoportba soroltuk: normál (n=34), túlsúlyos (n=27), elhízott (n=31). Statisztikai elemzés: t-test, Mann-Whitney U-test; $p \leq 0.05$.

Eredmények: Kiemelkedő volt az elhízottak fittségének javulása, amit a nyugalmi pulzus csökkenése is kísért, a testzsírtömeg csökkenése és a zsírintes testtömeg növekedése mellett. A test ásványtömege emelkedett a túlsúlyos és az elhízott csoportban is. A glükóz-szint mindegyik csoportban szignifikánsan csökkent, míg a HbA1c a kiindulási szint fölé emelkedett a normál és az elhízott csoportban. A triglicerid, az összkoleszterin és az LDL-koleszterin minden csoportban hasonló mértékben csökkent, de a HDL-koleszterin esetében nem tapasztaltunk szignifikáns változást. Az elhízottak kezdeti határérték körüli inzulin szintje szignifikánsan csökkent. A leptin szint a kezdeti csökkenést követően azonban a kiindulási szint fölé emelkedett a csoportokban.

Következtetés: A rendszeres testmozgás preventív medicinális hatása az elhízás mértékétől függetlenül kimutatható, de az egyes vizsgált paraméterek változásának arányát befolyásolhatja az elhízás mértéke.

TÁMOP 4.2.2-08/1-2008-0006; TÁMOP 4.2.1./B-09-1/KNOV-210-0005

PATAKINÉ BŐSZE JÚLIA

Ph. D. hallgató
abszolvált

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Neveléstudományi Doktori Iskola

Témavezető:
Dr. Boreczky Ágnes
főiskolai tanár, ELTE PPK

Középiskolások életmódja és édesapjuk, családjuk egyes jellemzőinek összefüggései

Bevezetés: Az életmód, az egészségmagatartás jelentős szerepet játszik a kedvezőtlen mortalitási és morbiditási tendenciák alakulásában. Az életmódbeli elemek azonban csak részben szabad választás eredményei. A társadalmi körülmények és mikrokulturális hatások egyaránt formálják ezt.

Cél: Jelen vizsgálatunkban arra a kérdésre kerestük a választ, hogy milyen a középiskolások életmódja a „felnőtt kor küszöbén”, illetve hogy az édesapjuk egyes felmért tulajdonságai összefüggést mutatnak-e a középiskolások egyes életmódelemeivel.

Módszerek: Az interdiszciplináris jellegű kutatásba a Jászság 18 településén élő általános, illetve középiskolába járó gyermekek 40%-át vontuk be (4200 fő, illetve az ő szülei). Jelen dolgozat keretében a 11. (n lány = 122 fő; n fiú = 113 fő) és 12. (n lány = 75 fő; n fiú = 92 fő) osztályos tanulók eredményeit mutatjuk be, amelyek a 18 településből háromban (Jászárokszállás, Jászapáti, Jászberény) találhatóak. Kérdőíves módon kerültek felvételre a család szocio-ökonómiai jellemzői, valamint a gyermekek táplálkozási-, szabadidős-, pihenési- és fizikai aktivitási szokásai. A családi légkörről és elfogadottságról a komplex családi kérdőív (Complex Family Questionnaire CFQ) segítségével tájékozódunk.

Eredmények: A lányok átlag életkora 17,6 év, testmagasságuk átlaga 164,3 cm, testtömegük átlaga 58,3 kg. A fiúk átlag életkora szintén 17,6 év, testmagasságuk átlaga 178,4 cm, testtömegük átlaga 72 kg. Az apák testmagasságának átlaga 176,7 cm volt 87,7 kg mellett (szórás 15,9). Foglalkozásuk többnyire valamilyen fizikai területhez kötődik 55,82 % (építőipar, mezőgazdaság ...), 17 % jelölte hogy vállalkozó, több mint 12 % volt nyugdíjas, míg a többi kategória kisebb volt. A fiatalok többsége 73,7 % szüleivel (és testvéreivel) él egy háztartásban, 11,7 %-uk írta hogy nagyszülőkkel és az egyik szülővel, míg a többi lehetőséget lényegesen kevesebben jelölték. A fiatalok 40 %-a jelölte, hogy valamilyen gyakorisággal dohányzik, míg az apáknál ez az arány 41 % volt a választ adók között a 20 % már leszokott és a kevesebb mint 40 % soha nem dohányzó mellett.

A többi adat, valamint az összefüggések vizsgálata a dolgozatban került bemutatásra.

PINTÉR GERGŐ

Ph. D. hallgató

I. évfolyam

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Doktori Iskola

Témavezetők:

*Iff. Prof. Dr. Gallyas Ferenc
egyetemi tanár, PTE ÁOK*

*Dr. Wilhelm Márta
egyetemi docens, PTE TTK*

**A β -alanin és a rendszeres edzés együttes hatásának vizsgálata
dohányzó- és nem dohányzó személyeken**

Bevezetés: A kutatás célja annak megállapítása, hogy egy engedélyezett étrendkiegészítő, a béta-alanin, illetve ebből természetes úton keletkező dipeptid, a karnozin hogyan befolyásolja, egy hat-hetes edzésperiódust követően a különböző terhelésélettani paramétereket. Elsődlegesen az állóképességet, dohányzó, illetve nem dohányzó populáción.

Cél: A kutatás céljául tűzte ki, hogy megvizsgálja milyen fizikai paraméterekben mérhetők különbségek a kiegészítőt alkalmazó és nem alkalmazó alanyok között, illetve kimutatható-e különbség a dohányzó és nem dohányzó személyek hasonló paramétereiben kiegészítő szedését követően.

Módszerek: A vizsgálatban 18-25 éves önkéntesek vettek részt (n=43), dohányzók (n=16) illetve nem dohányzók (n=27). Az edzésprogram előtt és után minden személyen fizikai és fittségi állapotfelmérést végeztünk. Az alanyokat négy csoportra osztottuk: dohányzó férfiak-nők, nem dohányzó férfiak-nők. Minden csoport fele szedte a kiegészítőt (50mg/testtömeg kg) egyenletesen elosztva a nap folyamán, a másik részük placebót. Ezen csoportok beosztása kettős random vak teszt alapján történt.

Eredmények: A nők és férfiak között nem találtunk szignifikáns különbséget, ezért a végleges csoportbeosztás: dohányzó béta-alanint szedő (DSz; n=9), dohányzó placebót szedő (D; n=7), nemdohányzó béta-alanint szedő (Sz; n=14), illetve nemdohányzó nem szedő (NSz; n=13). Az edzést megelőző és az azt követő felmérést összehasonlítva, szignifikáns különbséget találtunk a jobb láb maximális statikus erejében a teljes csoportra nézve, továbbá a személyek aerob állóképességében ($P < 0,05$). A jobb láb maximális ereje 8,75%-al nőtt (előtte $250,34 \pm 53,57$ Nm, utána $274,34 \pm 65,93$ Nm). Az állóképességi teszten 243 méterrel futottak többet a 6. hét végére. A maximális oxigénfelvevő-képesség tekintetében, különbség mutatkozott a kiegészítőt használók körében (DSz- $6,9\% \pm 5,6$ -kal; D- $1,3\% \pm 8,1$ -kal; Sz- $8,1\% \pm 5,4$; NSz- $4\% \pm 4,4$ -kal nőtt). A tejsav szint százalékos változása a kiegészítőt használóknál jelentősen nagyobb volt, mint a kiegészítőt nem szedőknél (DSz- $22,3\%$ DNSz- $17,03\%$, NDSz- $27,22\%$ NDNSz- $13,63\%$).

Következtetés: A kutatás a kitűzött hipotézist igazolta, miszerint a sejtszintű anyagcsere javul azoknál, akik az étrend-kiegészítőt használják, illetve nagyobb mértékű fejlődés érhető el azon személyeknél, akik anyagcsere hátránnyal küzdenek (dohányosok).

PRÓKAI JUDIT

Ph. D. hallgató

2. évfolyam

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Doktori Iskola

Témavezető:

Dr. Váczai Márk

egyetemi adjunktus, PTE TTK

**A TRX edzés rövidtávú izommechanikai és funkcionális hatása
moderáultan edzett személyeknél**

Bevezetés: A TRX (Total-body Resistance Exercise) a funkcionális tréning egyik saját testsúlyos ellenállásra épülő felfüggesztett edzéseszköze, amely speciális edzésprogramjával az emberi testet, mint egységes rendszert kezeli, egyszerre fejleszti a funkcionális erő szintjét és a core izmokat (törzset hajlító- és feszítő izmok, csípőízületet hajlító- és feszítő izmai). Bár a kutatók számos funkcionális edzés kedvező hatásáról beszámoltak, ezzel az új edzéseszközzel végzett gyakorlatok szervezetre kifejtett hatásai ismeretlenek.

Cél: Kutatómunkánkban egy rövidtávú TRX edzés program komplex izommechanikai és funkcionális hatását vizsgáltuk.

Módszerek: 16 moderáultan edzett férfi és nő TRX alap gyakorlatsorból álló edzésprogramban vett részt hat hétig, heti két alkalommal. Az edzésprogram előtt és után antropometriai méréseket végeztünk. Multicont II dynamométerrel felmértük a térd flexor és extensor izmainak koncentrikus impulzusát két féle szögsebességnél (30 és 180 fok/s-nál). A térd extensor izmoknál a maximális izometriás forgatónyomatékokat is mértük, és kiszámoltuk a nyomatékkifejtési merekséget. Chronojump kontakt platform alkalmazásával meghatároztuk a súlypont emelkedését felugrás során. Stabliométerrel vizsgáltuk a vizsgálati személyek uni- és bilaterális állásstabilitását. A core izmok erő-állóképesség mérését a mellső és hátsó alkartámasz helyzetekben eltöltött idő mérésével végeztük el.

Eredmények: A 6 hétig tartó program során a testtömeg és a testzsírtartalom nem változott. Azt tapasztaltuk, hogy az edzésprogram hatására a core izmok ereje (28%), a térdízületet feszítő (17%) és hajlító izmainak (18%) ereje szignifikáns fejlődést mutatott. Mind az unilaterális (7%), mind pedig a bilaterális (6%) stabilitás jelentősen javult. Bár a térdízületet feszítők nyomatékkifejtési mereksége jelentősen emelkedett (29%), a súlypontemelkedés mértéke nem változott, feltehetően az ugrástechnikában rejlő nagyfokú variabilitás miatt.

Következtetés: A TRX, mint felfüggesztett edzéseszköz rövid időn belül jelentősen fejleszti a core izmok, valamint a comb izmainak erejét, így segíthet megelőzni a civilizációs betegségek rangsorán előkelő helyet elfoglaló, izomgyengeségből adódó ortopédiai deformitásokat, ízületi kopásokat és fájdalmat.

SZABLICS PÉTER

Ph. D. hallgató

2. évfolyam

Szegedi Tudományegyetem

Interdiszciplináris Doktori Iskola

Témavezető:

Dr. Varga Csaba

egyetemi docens, SZTE TTIK

A rekreációs edzés hatásai az egyszerű mindennapi mozgásokra, különböző alkatmeghatározási kategóriákban

Bevezetés: A testtömeg befolyásolja a mozgások dinamikai jegyeit. A szabadidős sporttevékenység javítja a testösszetételt (Katzmarzyk, Lear, 2012) és ez által a mozgás dinamikáját is.

Cél: Kutatásomban arra a kérdésre kerestem a választ, hogy a rendszeres rekreációs edzés milyen mértékben befolyásolja a testösszetételt és a mozgás dinamikáját egyszerű mozgásoknál, valamint ezek a változások mennyire nyomon követhetők három különböző kategória szerinti besorolásban.

Módszerek: 50 fő vett részt a kutatásban. A résztvevők heti 2 alkalommal végeztek 1 órás szabadidős edzést a maximális pulzusuk 60%-án 3 hónapon keresztül. A felméréseket a program elején és végén végeztem, 11 ízületi jelzőponttal és 4 referenciaponttal APAS 3 dimenziós rendszerrel. A tömegközéppont (TKP.) mozgásának dinamikáját vizsgáltam felugrásnál és guggolásnál. A testösszetétel változásait InBody230 készülékkel követtem nyomon. A résztvevőket BMI, testsír százaléka (TZS%) és derék csípő arány (D/CS.) szerint kategorizálva soroltuk be 3-3 csoportba (normál – N, túlsúlyos – T, elhízott – E) (Gallagher et al., 2000).

Eredmények: A testsúly szignifikánsan csökkent a T és az E csoportokban a BMI és a D/CS szerinti besorolásban. Ez a változás szignifikáns volt az összes csoportban a TZS% szerinti kategóriában. A zsírtömegváltozás szignifikánsan csökkent a N és a T csoportokban minden besorolási kategóriában. Felugrásnál a TKP emelkedése szignifikánsan nőtt a D/CS szerint mind a három csoportban, a BMI kategóriánál a T és az E csoportban és a TZS% besorolásánál az N és a T csoportokban. A TKP sebessége szignifikánsan nőtt a felugrásnál a BMI kategória szerinti N csoportban, valamint a TZS% és a D/CS kategóriáknál a T csoportban. A guggolás esetében a TKP süllyesztése szignifikánsan mélyült a TZS% és a D/CS kategóriáknál a T csoportban. A TKP sebessége szignifikánsan nőtt mindegyik kategória E csoportjában.

Következtetés: Kutatásom bizonyította, hogy a rekreációs edzés optimalizálja a testösszetételt és a mozgás dinamikáját. A változás legkifejezettebb a T csoportnál volt a vizsgált kategóriákban. A BMI, TZS% és a D/CS kategóriáknál a mozgás dinamikájában tapasztalt eltérések alapja, hogy a TZS% és a D/CS kategóriák különbséget tesznek a zsírtömeg és az izomtömeg között.

SZABÓ ATTILA

Ph. D. hallgató

Szegedi Tudományegyetem
Neveléstudományi Doktori Iskola

*Témavezető:
Dr. habil Barabás Katalin
egyetemi tanár, SZTE ÁOK*

Új edzés módszer Flow-val

Bevezetés: A probléma az, hogyan tudjuk beépíteni a tehetséges fiatal kenus versenyzőket a világhírű felnőtt csapatba és milyen módszereket használjunk az edzés során. A mai sikeres edzők számtalanszor kerülnek válaszfűt elé és ezekben a kérdésekben teljesen magukra utaltak.

Cél: Kutatásom fő célja, hogy segítsen a sportedzők pedagógiai profiljának erősítésében. Statisztikailag is kimutatható legyen, az élsport segít az élet későbbi szakaszában a megküzdési technikában, valamint a FLOW megélése segít a teljesítmény fokozásában.

Módszerek: I. mérés. A pszichológiai immunkompetenciát meghatározó személyiségjegyek vizsgálatára a Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív (PIK) szolgál (Oláh, 2005. 87. o.).

Vizsgált minta: Pályafutásukat befejező, válogatott szintű kajak-kenus versenyző, 50 fő.

Kontrollcsoport: nem sportoló pedagógusok, 50 fő.

II. mérés. A FLOW edzésterv hatékonyságának mérése Flow kérdőívvel (Oláh, 2005).

Kontrollcsoport: (felnőtt es U-23, válogatott kajak-kenus versenyzők).

„Felkészített csoport” (saját csapat).

Az adatok feldolgozása: SPSS programcsomaggal történt.

Eredmények: A kontrollérzésben visszatükröződik az edzéseken gyakoroltatott képesség, mely szerint az új, váratlan helyzetet mindig uralnia kell a sportolónak (pl. időjárás viszonyosságok). A szociális alkotóképesség magas szintjén a sportoló kihozza a másokban rejlő tartalékokat, a legjobbat. Ez a csapathajóban nagyon fontos a győzelemhez. Az impulzivitás-kontrollnál a sportolónak mindig a legmegfelelőbb magatartást és a legelőbbre vivő megoldást kell választania. A koherencia érzésnél mutatott szignifikáns eltérés a tanárok javára a sportolók túlzottan szabálykövető magatartásával magyarázható, mely szerint a későbbi élethelyzetek váratlan kihívásait nem tudják a tanult modellbe beilleszteni. A felkészített csoportba tartozó élsportolók: 7,5-szer nagyobb gyakorisággal tapasztalnak flow élményt (Fisher teszt). A kontrollcsoportba tartozó élsportolók: 17,8-szer nagyobb gyakorisággal tapasztalnak apátiát (Fisher-teszt).

Következtetés: A pedagógusoknál egyedül a koherencia érzék konstrumában van szignifikáns eltérés, ami igazolja, hogy „Nem segíti a sport a személyiséget a nevelés harmadik dimenziójában, az autonóm cselekvések elsajátításában. A szabálykövetés válik a cselekvésekben uralkodóvá” (Gombocz, 2007). E szerint fontos az edzések nevelési hátterét erősíteni, és hatékonynak bizonyult a pozitív gondolkodást fejlesztő, FLOW élmény megélését elősegítő edzésterv is.

A DOLGOZATOK SZERZŐINEK NÉVMUTATÓJA (A1 – L0)

Név	Oldal	Név	Oldal
Almási Dóra	117	Gogolová Klaudia	88
Almási Gyula	119	Gotyár József	39
Ambrus Míra	76	Gönczi Pál	30
Asszonyi Evelin	47	Guba Renáta	95
Balatincz Dóra	65	Hachbold Nóra	75
Barabás Petra	57	Halmai Dóra	27
Baráth Kinga	93	Hamar Pál	78
Barna Lilla	114	Hegyí András	56
Bognár Gábor	77	Heil Ádám	104
Borkovits Margit	122	Hideg Gabriella	92
Boros Éva	73	Horváth Gábor	51
Boross Barnabás	91	Illés Álmos	102
Böröcz Nóra	112	Ilon František	98
Buknicz Alexandra	70	Imre Henrietta	96
Cselkó Alexandra	123	Juhász Gábor	108
Csere Gáspár	101	Kántor Krisztina	84
Csörgő Tamás	58	Kernya Ákos	49
Dittrich Róbert	33	Keszti Mihály	34
Diviánszky Ágnes Emese	74	Király Anita Kinga	46
Dolnegó Bálint	113	Kiss Gergely	45
Domokos Enikő	26	Kiss Ivett	35
Dr. Mikulán Rita	124	Koszta Orsolya	97
Fejes Gabriella	82	Kovács Ágnes	83
Fekete Szeréna	110	Kovács Bálint	111
Fülöp Attila József	54	Kovács Cecília	103
Gallatz Imre	78	Krammer Attila	50
Gansberger Mónika	25	Krizonits István	67
Gémes Ivett	61	Lábas Eszter Melinda	53
Gengeliczki Sára	22	Lovas Attila	78

A DOLGOZATOK SZERZŐINEK NÉVMUTATÓJA (Lu – Zsé)

Név	Oldal	Név	Oldal
Lukács Gábor	87	Péter Annamária	56, 64
Márczi Brigitta	43	Pető Dániel	86
Márton Laura	24	Pintér Gergő	129
Martos Dorottya	23	Prókai Judit	130
Ménesi Adrienn Edit	40	Proksa Norbert	85
Mohácsi László	44	Rázsó Zsófia	37
Molnár Szidónia	55	Reidl Rita	48
Mravcsik Mariann	79	Schulteiszk Nikolett	60
Mutzhausz Ágnes	99	Schuth Gábor	74, 77
Nagy Arnold	118	Stomp Katinka	63
Nagy Máté	106	Süle Szilvia	29
Nagy Nikoletta	125	Szablics Péter	134
Nagy Orsolya	97	Szabó Attila	132
Nagy Petra	94	Szabó Brigitta	69
Négyesi János	126	Szanka Kriszta	59
Németh Balázs Máté	28	Szepesi Mariann	120
Németh Judit	60	Takács Tímea	96
Németh Viktória	49	Tóth Krisztina	68
Obbágy Zsuzsanna	32	Tóth Péter László	107
Orbán Kornélia	127	Tóth Zsolt	67
Pajk Melitta	80	Turbucz Annamária	116
Paksi Judit	24	Ungi Bence Dávid	66
Pálinkás Anikó	41	Vojtkó Veronika	38
Patakiné Bősze Júlia	128	Vörös Tünde	105
Peczanek Roland	66	Zsédely Tibor	71
Perge Zsófia	96		
Pesák Tamás	36		
Péter Ákos	115		

A KONFERENCIA SZERVEZŐ BIZOTTSÁGA:

Dr. Balogh László intézetvezető egyetemi docens, ügyvezető elnök

Dr. Molnár Andor főiskolai docens, ügyvezető titkár

Domokos Mihály mestertanár

Dr. Győri Ferenc tanszékvezető főiskolai docens

Hézsóné Böröcz Andrea testnevelő tanár

Hocza Ágnes adjunktus,

valamint a

**Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
Testnevelési és Sporttudományi Intézet munkatársai:**

Bán Sándor, Dr. Bóka Ferenc, Borkovits Margit, Dorka Péter, Dr. Gáldi Gábor,

Hajduné Petrovszki Zita, Hegedűs Imréné, Katona Zsolt,

Kecskemétiné Petri Adrienn, Kiss Gábor, Dr. Mikulán Rita, Orbán Kornélia,

Dr. Pósa Anikó, Dr. habil. Rétsági Erzsébet, Szablics Péter, Szász András,

Szilágyi Nóra, Tanács Gáborné, Dr. Tari-Keresztes Noémi, Vári Beáta