

**Nyugat-magyarországi Egyetem
Benedek Elek Pedagógiai Kar**



**XXIX. Országos Tudományos
Diákköri Konferencia**

Testnevelés- és Sporttudományi Szekció

PROGRAM ÉS ELŐADÁS-KIVONATOK

**2009. április 16-18.
Sopron**

Felelős kiadó:

Dr. Katona György
a Nyugat-magyarországi Egyetem
Benedek Elek Pedagógiai Kar dékánja

Nyomdai munka:

Hillebrand Nyomda Kft.

Felelős vezető:

Hillebrand Imre

ISBN 978-963-9883-26-0

**A XXIX. ORSZÁGOS TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI
KONFERENCIA FŐVÉDNÖKEI:**

Magyar Tudományos Akadémia

Oktatási és Kulturális Minisztérium

**A XXIX. OTDK TESTNEVELÉS- ÉS SPORTTUDOMÁNYI
SZEKCIÓ FŐVÉDNÖKE:**

Önkormányzati Minisztérium

Dr. Gyenesei István

sportért felelős miniszter

SZAKMAI BIZOTTSÁG:

Dr. Tihanyi József

egyetemi tanár, a Szakmai Bizottság elnöke

Dr. Bognár József

egyetemi docens, a Szakmai Bizottság titkára

Bucsy Gellértné Dr.

főiskolai tanár, ügyvezető elnök

Gödéné dr. Török Ildikó

főiskolai docens, ügyvezető titkár

Kozák Csaba

Fábián Anna

hallgatói képviselők

A KONFERENCIA FŐTÁMOGATÓI:

Magyar Tudományos Akadémia
Oktatási és Kulturális Minisztérium
Országos Tudományos Diákköri Tanács
Önkormányzati Minisztérium
Magyar Sporttudományi Társaság
Magyar Olimpiai Bizottság
Sopron Megyei Jogú Város Önkormányzata
Alapítvány a Soproni Főiskoláért

A KONFERENCIA TÁMOGATÓI:

Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Főiskolai Kar
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Semmelweis Egyetem Testnevelés- és Sporttudományi Kar
Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
Szent István Egyetem Pedagógiai Kar, Szarvas
Béres Gyógyszergyár Zrt.
Best Western Pannonia Hotel
Büki Gyógyfürdő Zrt.
Cerbona Zrt.
Hotel Fagus
Hotel Lővér
Hotel Szieszta
Pápa Város Önkormányzata
Sárvári Gyógyfürdő Kft.
Nyugat-magyarországi Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar
Hallgatói Önkormányzata

TARTALOMJEGYZÉK

Fővédnöki köszöntő	7
Dékáni köszöntő	9
A konferencia programja	11
Tagozati ülések beosztása	15
Előadás-kivonatok	27
I/1. tagozat: A testnevelés és a sport társadalomtudományi kérdései	29
I/2. tagozat: A testnevelés és a sport társadalomtudományi kérdései	45
II. tagozat: Humánkineziológiai és sportbiológiai vizsgálatok	63
III. tagozat: Óvodás és kisiskolás korú gyermekek testnevelésének kérdései	83
IV. tagozat: A testnevelés és a sport tantárgy-pedagógiai kérdései	93
V. tagozat: Gyógytestnevelés és mozgásterápia	109
VI. tagozat: Versenysport, élsport	119
VII. tagozat: Sportrekreáció, sportturizmus	141
PhD tagozat	157
A konferencia Szervező Bizottsága	173

FŐVÉDNÖKI KÖSZÖNTŐ



Kedves Barátaim!

Egy rangos esemény fővédnöki tisztségére való felkérés mindig megtisztelő. A Nyugat-magyarországi Egyetem Benedek Elek Pedagógiai karának felkérését nagy örömmel vállaltam el, és ezt nem csupán a XXIX. Országos Diákköri Konferencia tradicionális tekintélye, a Testnevelési- és Sporttudományi Szekció rangja indokolja.

Az eseménysorozat tartalma, magába foglalja mindazt, ami napjainkban talán a legfontosabb teendők a sportban, a kultúrában, az egészségesebb életmód megteremtésében. Ezzel lényegében követi azokat az alapvető rövid- és hosszú távú célkitűzéseket, amelyeket teljes egységben elfogadott az Országgyűlés, a Nemzeti Sportstratégia dokumentumának megszavazása alkalmával.

Valamennyien jól tudjuk, hogy szinte közhelynek számít az a kétségtelen tény, miszerint „a sport a kultúra része”, de hétköznapijainkban, az egyes döntések során, valahogy rendre elvész ennek jelentősége.

Ezen a téves gondolkodásmódon változtatni kell, és ez nem egyszerű feladat. Ebben a folyamatban, a legfontosabb szerep – természetesen a szülőkön kívül – a pedagógusokra hárul. Már az ókori görögök is jól tudták, hogy a kultúra egyes területei serkentik, kiegészítik egymást, és ebben rendkívül fontos szerepet kell kapnia a rendszeres mozgásnak, a sportnak.

Áttekintve a diákköri konferencia háromnapos programját, úgy érzem, hogy ez az egység, már a forgatókönyvben tetten érhető. Bízom abban, hogy miközben kellemesen, és főleg hasznosan telnek a rendezvény órái, ez a programsorozat olyan munícióval szolgál a résztvevők számára, amelynek felhasználása a jövőben, nemzetünk javát szolgálja majd.

Jó munkát, hasznos időtöltést!

2009. március

Barátsággal:

dr. Gyenesei István
sportért felelős miniszter

DÉKÁNI KÖSZÖNTŐ



Kedves Vendégeink!

A Nyugat-magyarországi Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar oktatóinak és hallgatóinak nevében tisztelettel és szeretettel köszöntöm a XXIX. Országos Tudományos Diákköri Konferencia Testnevelés- és Sporttudományi Szekciójának valamennyi résztvevőjét: hallgatókat, felkészítő tanárokat, zsűritagokat, támogatóinkat és minden kedves érdeklődőt.

Citius, altius, fortius! Gyorsabban, magasabbra, erősebben! Ez az olimpiák jelmondata. Latinul a jelmondat középső szava: „altius” nem csak „magasabbra!”, hanem „mélyebbre!” jelentéssel is bír. Gondoljanak csak a zeneművészet „alt” kifejezésére! Ezért:

Altius! Kedves ifjú kutatók! Ássanak le minél mélyebbre, vizsgálják a tudomány gyökereit, kutassák, keressék a mélyebb összefüggéseket. Értsék meg, és ezért szeressék mostantól még jobban a testnevelést és a sporttudományt, hogy ne csak a felkészülésre szánt pár hónapra, hanem egész életükre kiható tudásra tegyenek szert.

Altius! Kívánom Önöknek még egyszer: Jussanak e nemes versenyen minél magasabbra a dobogón, végezzenek minél előkelőbb helyen, és későbbi tudományos karrierjük során jussanak a lehető legmagasabbra a tudományos ranglétrán.

Az OTDK-t rendező kar dékánjaként és magánemberként pedig azt kívánom, hogy a nálunk töltött néhány nap alatt fedezzék fel Magyarország és talán Európa egyik legszebb városát, Sopront, látogassanak el a csodaszép középkori belvárosba, és ha idejük engedi, nézzék meg a Tűztorony tetejéről is szeretett városunkat.

Mindezekhez egyetemünk hagyományos köszönésével kívánok Önöknek:

Jó szerencsét!

Sopron, 2009. március


Dr. Katona György
dékán

A KONFERENCIA PROGRAMJA

A KONFERENCIA PROGRAMJA

2009. április 16. (csütörtök)

- 11.00 – Regisztráció, szálláshelyek elfoglalása**
Helye: Nyugat-magyarországi Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar
(továbbiakban: NYME BPK)
Sopron, Ferenczy János u. 5.
- 14.30 – Ünnepélyes megnyitó, plenáris előadások**
Helye: NYME BPK – E/5. sz. előadóterem
- 17.00 – A NYME BPK művész tanárainak közös kiállítása**
Helye: NYME BPK – 13. sz. tanácsterem
- 18.30 – 20.00 Vacsora**
Helye: NYME BPK étterme
- 20.00 – Kulturális- és szabad programok**
Helye: NYME BPK

2009. április 17. (péntek)

- 07.00 – 08.30 Reggeli**
Helye: Kollégiumi étterem
- 09.00 – 12.45 Tagozati ülések**
- 11.30 – 13.30 Ebéd**
Helye: NYME BPK étterme
- 13.00 – 16.30 Tagozati ülések**
- 16.30 – 17.30 Tagozatok értékelése**
- 16.30 – 18.30 Belvárosi séta**
- 19.00 – 24.00 Fogadás és zenés-táncos est**
Helye: Gyermek és Ifjúsági Központ – Sopron, Ady Endre u. 10.

2009. április 18. (szombat)

- 07.00 – 08.30 Reggeli**
Helye: Kollégiumi étterem
- 09.30 – Díjátadó ünnepség, a konferencia zárása**
Helye: NYME BPK – E/5. sz. előadóterem
- Hazautazás**

TAGOZATI ÜLÉSEK BEOSZTÁSA

I/1. tagozat
A testnevelés és a sport társadalomtudományi kérdései
Helye: 104. sz. terem

<i>Elnök</i>	Dr. habil. Rétsági Erzsébet <i>egyetemi docens</i>	PTE-TTK
<i>Tagok</i>	Dr. Gál Andrea <i>egyetemi adjunktus</i>	SE-TSK
	Dr. Müller Anetta <i>főiskolai docens</i>	EKF-TFK

- 09.00 – 09.15** **Csáki István** (NYF-TTK)
 Egyetemista, főiskolás hallgatók fittségvizsgálata a sportág-választás tükrében
- 09.15 – 09.30** **Farkas Judit** (ELTE-TÓFK)
 A rendszeres fizikai aktivitást végző gyermekek szociális státusza adott közösségben
- 09.30 – 09.45** **Fazekas Edina** (NYME-MNSK)
 Szombathelyi egyetemisták egészségtudatos magatartása
- 09.45 – 10.00** **Jandrasits Andrea – Lakotár Orsolya** (NYME-MNSK)
 Egészségmagatartás az értelmiség körében egy felmérés alapján
- 10.00 – 10.15** **Kajári Erika** (NYF-TTK)
 Életmódvizsgálat szarvasi középiskolások körében
- 10.15 – 10.30** **Kapás Anita - Kurdi Noémi** (SZIE-PK)
 Életmódvizsgálat a Tessedik Sámuel Főiskola pedagógusjelöltjeinek körében
- 10.30 – 10.45** **Kovács Dóra** (ELTE-PPK)
 Mozgáskultúra serdülőkorban
- 10.45 – 11.00** **Pinczés Tamás** (NYF-TTK)
 Táplálkozási szokások összehasonlítása magyar és külföldi hallgatók tükrében
- 11.00 – 11.15** **Protnér Anna** (SE-TSK)
 A prevenció és a rekreáció szerepe a daganatos betegségek elkerülésében
- 11.15 – 11.30** **Subina Marianna** (NYME-MNSK)
 A bolognai egyetemi hallgatók egészségtudatos magatartása
- 11.30 – 11.45** **Szkalák Attila** (SE-TSK)
 Dohányzással szembeni ellenálló képesség összehasonlító vizsgálata különböző egyetemek férfi és női kollégiumi hallgatói között
- 11.45 – 12.00** **Szöllősi Ágnes** (SZIE-ABK)
 A szabadidős tevékenységek eltöltése az 5. és 6. osztályban a békéscsabai 2. számú Általános Iskolában

I/2. tagozat
A testnevelés és a sport társadalomtudományi kérdései
Helye: E/1. sz. terem

<i>Elnök</i>	Dr. Batta Klára <i>főiskolai tanár</i>	NYF-TTK
<i>Tagok</i>	Dr. Polgár Tibor <i>egyetemi docens</i>	NYME-MNSK
	Dr. Szatmári Zoltán <i>főiskolai docens</i>	SZTE-JGYPK

- 13.00 – 13.15** **Bagi Melinda** (ELTE-PPK)
Sportjogász - Sportjog - Játékosügynök
- 13.15 – 13.30** **Boldizsár Dóra - Fábi Krisztina - Lerch Anna** (SE-TSK)
Tornászok sport iránti motivációjának és hangulati állapotának empirikus vizsgálata
- 13.30 – 13.45** **Kállai Éva - László Rita - Patyus Virág** (SE-TSK)
Az integráltan és szegregáltan sportoló siketek énképének és társadalmi beilleszkedésének összehasonlítása
- 13.45 – 14.00** **Kovácsik Rita** (ELTE-PPK)
Érzelmi intelligencia és a sport
- 14.00 – 14.15** **Krupincza Renáta** (PPKE-VJK)
A küzdősportok, szűkebb értelemben a kyokushin karate szociális kapcsolatokat fejlesztő hatása a gyermekekre
- 14.15 – 14.30** **Majó Ádám** (PTE-TTK)
Edzői konfliktusok a labdarúgó játékosaik szemszögéből
- 14.30 – 14.45** **Marics Krisztina - Tóth Boglárka** (PTE-TTK)
Testnevelő-edző szakos hallgatók attitűdje a pályaválasztási orientáció tükrében
- 14.45 – 15.00** **Nagy András - Wallacher Ákos** (PTE)
Vélemény a Bologna folyamatról a tanárok és hallgatók szemszögéből a Pécsi Sporttudományi Egyetemen
- 15.00 – 15.15** **Örkényi Tamás** (EKF-TTK)
SHS Eger férfi kézilabda csapatának szociometriai vizsgálata
- 15.15 – 15.30** **Selmeczi Zsófia** (NYME-MNSK)
A sport szerepe a kistélepüléseken (Csehimindszent falu példáján)
- 15.30 – 15.45** **Szabó Nándor** (PTE-TTK)
Az edzői kommunikációs formák a labdarúgásban
- 15.45 – 16.00** **Szóke Judit Noémi** (ELTE-PPK)
Szingli lét: kényszer vagy trend?
- 16.00 – 16.15** **Túri Emese** (EKF-TTK)
Zenés gimnasztikai gyakorlatlánc vizsgálata

II. tagozat
Humánkineziológiai és sportbiológiai vizsgálatok
Helye: E/1. sz. előadóterem

<i>Elnök</i>	Prof. Dr. Radák Zsolt <i>egyetemi tanár</i>	SE-TSK
<i>Tagok</i>	Dr. habil. Wilhelm Márta <i>egyetemi docens</i>	PTE-TTK
	Dr. Ihász Ferenc <i>egyetemi docens</i>	NYME-AK

09.00 – 09.15	Berki Tamás László (NYF-TTK) Az alsó végtag anatómiai vizsgálata a teljesítmény függvényében
09.15 – 09.30	Hódi Kitti - Laurinyecz Dávid (SZTE-JGYPK) 8-14 éves triatlonisták antropometriai jellegeinek vizsgálata
09.30 – 09.45	Jekkel Gábor (SE-TSK) Életmód és testalkati jellemzők kisgyermekkorban
09.45 – 10.00	Katona Péter (SE-TSK) A Quadriceps és Hamstrings izmok elektromos aktivitásának vizsgálata kerékpározó mozgás során a sebesség függvényében
10.00 – 10.15	Marton Orsolya (SE-TSK) Az öregedés és testedzés hatása az agyi fehérje deacetylálódásra: a szabályozás kevésbé ismert formája
10.15 – 10.30	Mezei László (PTE-TTK) Szekuláris trend és pubertáskorúak motoros teljesítményeinek összefüggései
10.30 – 10.45	Molnár Szilvia (NYME-AK) A felnőtt nők pulzusválaszai különböző mozgásformák alapján
10.45 – 11.00	Négyesi János - Pottyondi Anna (SE-TSK) Alkalmazkodás a nyújtásos-rövidüléssel kontrakciókkal előidézett reaktív erőfejlesztéshez
11.00 – 11.15	Somogyi Ákos (NYME-AK) Öregkorú (áthajló korú) nők és férfiak keringési rendszerére veszélyes rizikófaktorok
11.15 – 11.30	Szegedi Éva (SE-TSK) A felnőttkorban elkezdett rendszeres testedzés hatása a szív edzettségi jeleire
11.30 – 11.45	Thummerer Nóra (NYME-AK) Genográfiai vizsgálatok magyar, japán példák alapján
11.45 – 12.00	Tóth Attila - Tóth Gergely (SE-TSK) Különbözőképpen edzett atléták fizikai és élettani teljesítményének eltérései
12.00 – 12.15	Ureczky Dóra (SE-TSK) Az izom nyújtásra bekövetkező mikro-sérülése és a rostösszetétele közötti kapcsolat

III. tagozat
Óvodás és kisiskolás korú gyermekek testnevelésének kérdései
Helye: 104. sz. terem

<i>Elnök</i>	Dr. Lóczy Márta <i>főiskolai tanár</i>	SZIE-ABK
<i>Tagok</i>	Gaál Sándorné <i>főiskolai docens</i>	SZIE-PK
	Dr. Szalay Piroska <i>egyetemi adjunktus</i>	SE-TSK

- 13.00 – 13.15** **Bartók Petronella** (SJE-TK)
 Prevenió szerepe az óvodai testnevelés oktatásában (bokasüllyedés)
- 13.15 – 13.30** **Czeglédi Kata Sieglinde** (AVKF)
 A lépcsőzetes úszásoktatás koncepciója
- 13.30 – 13.45** **Dombauer Réka** (ELTE-PPK)
 A kisgyermek mozgásra nevelése
- 13.45 – 14.00** **Dózsa Krisztina - Szabó Tímea** (SZIE-PK)
 Tartásgyengeség és a lábstatikai rendellenesség előfordulásának vizsgálata az óvodáskorban
- 14.00 – 14.15** **Elekesné Kisfaludi Andrea** (ELTE-TÓFK)
 A belvárosi és a kertvárosi lakókörnyezet hatása a gyermekek egészségi állapotára, aerob fittségére, valamint sportolási szokásaira
- 14.15 – 14.30** **Főczény Mária** (NYME-MNSK)
 A térérzékelés és a térlátás összefüggései
- 14.30 – 14.45** **Kiskós Kitti** (NYME-MNSK)
 Gyermekkézilabda mérkőzések elemzése a támadásbefejezések szempontjából
- 14.45 – 15.00** **Tabajdi Tünde** (SZTE-JGYPK)
 Torna alapelemek minőségi vizsgálata 3. osztályban

IV. tagozat
A testnevelés és a sport tantárgy-pedagógiai kérdései
Helye: 201. sz. terem

<i>Elnök</i>	Dr. Hamar Pál egyetemi docens	SE-TSK
<i>Tagok</i>	Kristonné Dr. Bakos Magdolna főiskolai tanár	EKF-TTK
	Dr. Kovács Katalin egyetemi adjunktus	SE-TSK

- 09.00 – 09.15** **Balajti Renáta** (SZTE-JGYPK)
A teniszjáték helye és szerepe az általános iskolában
- 09.15 – 09.30** **Czomba Ágnes** (ELTE-PPK)
Nyírségi általános iskolás tanulók életmóddal kapcsolatos kérdőíves vizsgálata
- 09.30 – 09.45** **Dóka Zsolt - Mezei Anett** (KF-TFK)
A táncoktatás pozitív hatásai
- 09.45 – 10.00** **Gabrovits Péter - Török Sándor** (SZTE-JGYPK)
Sikerkereső és kudarckerülő magatartás vizsgálata általános iskolások körében
- 10.00 – 10.15** **Kapi Márton Béla** (EKF-TTK)
A magyar sportszaknyelv helyesírásának dilemmái
- 10.15 – 10.30** **Kiszela Kinga** (SE-TSK)
SNI tanulók helyzete a testnevelő tanárképzésben a hiperaktivitás szempontjából
- 10.30 – 10.45** **Kovács Anita** (EKF-TTK)
Két Európai Unió ország, Magyarország és Anglia testnevelésének összehasonlító vizsgálata
- 10.45 – 11.00** **Krúdy Péter** (EKF-TTK)
A főiskolai hallgatók testnevelés szemlélete egy felmérés tükrében
- 11.00 – 11.15** **Laski Vivien** (ELTE-PPK)
A tanárok egészségtudatossága
- 11.15 – 11.30** **Lasztovicza Dóra** (SE-TSK)
Az iskolai testnevelés órák hatékonyságának javítása rekreációs eszközök segítségével
- 11.30 – 11.45** **Nagy Edit - Németh Andrea** (SZTE-JGYPK)
Helyzetfelismerő- és megoldó képesség vizsgálata általános iskolás tanulók körében
- 11.45 – 12.00** **Pécsi Hajnalka** (EKF-TTK)
Az olimpiai értékek nevelő hatásának vizsgálata, főiskolai hallgatók körében

V. tagozat
Gyógytestnevelés és mozgásterápia
Helye: 106. sz. terem

<i>Elnök</i>	Dr. Keresztesi Katalin <i>egyetemi docens</i>	SE-TSK
<i>Tagok</i>	Dr. habil. Ozsváth Károly <i>főiskolai tanár</i>	NYME-AK
	Dr. Fügedi Balázs <i>főiskolai docens</i>	NYME-MNSK

- 13.00 – 13.15** **Adrian Costa García - Ana Freijo Lopez - Marcos Fernandez Parguiña** (PTE-TTK)
Investigation of the Physiological Tremor Properties in Athlet and Nonathlet Group
- 13.15 – 13.30** **Antal Anikó** (MPANNI)
Serdülőkori anatómiai változások hatása a mozgásra
- 13.30 – 13.45** **Cserjés Károly** (NYME-AK)
Fogyatékos és nem fogyatékos fiatalok életmódjának és fizikai aktivitásának összehasonlító vizsgálata
- 13.45 – 14.00** **Financsek Gábor Attila** (PTE-TTK)
Úszók sorozat terhelés utáni pulzusmegnyugvásának plethysmográfias vizsgálata
- 14.00 – 14.15** **Marcsik Írisz** (PTE-TTK)
Fiziológias tremor jellemzőinek vizsgálata férfi és női sportolókon
- 14.15 – 14.30** **Molnár Dolli Katalin** (EJF-PF)
A gerinc-deformitás alakulása és hatásai 1990-től napjainkig
- 14.30 – 14.45** **Nagy Ibolya** (SZTE-JGYPK)
Halláskárosult gyermekek motoros kompetencia vizsgálata

VI. tagozat
Versenysport, élsport
Helye: E/5. sz. előadóterem

<i>Elnök</i>	Dr. Bognár József <i>egyetemi docens</i>	SE-TSK
<i>Tagok</i>	Dr. Honfi László <i>főiskolai tanár</i>	EKF-TTK
	Tihanyiné Dr. Hős Ágnes <i>főiskolai docens</i>	ELTE-TÓFK

- 09.00 – 09.15** **Barta Gábor** (EKF-TTK)
A DVSC gazdálkodásának sajátosságai
- 09.15 – 09.30** **Breuer-Orbán Károly** (PTE-TTK)
A kerékpáros teljesítménytúrázás és a hosszútávú triatlon élettani paramétereinek összehasonlítása
- 09.30 – 09.45** **Gergely Márk** (SE-TSK)
Dinamikus láberő fejlesztés különböző talajviszonyokon
- 09.45 – 10.00** **Görögh Dóra** (SE-TSK)
Élvonalbeli női kézilabda csapatokkal foglalkozó edzők kommunikációs stílusának vizsgálata
- 10.00 – 10.15** **Heim Attila** (SE-TSK)
A sáncoló tevékenység hatékonyságának vizsgálata férfi élvonalbeli kézilabda csapatoknál
- 10.15 – 10.30** **Kiss Júlia** (SE-TSK)
Tornaedzők véleménye a tehetségről és az eredményességről tornászaik teljesítményének tükrében
- 10.30 – 10.45** **Major Zsuzsanna** (SE-TSK)
Az atlétika különböző versenyszámaiban versenyzők szívének edzettségi jelei
- 10.45 – 11.00** **Patkó Katalin** (EKF-TTK)
Az egri versenyzők táplálkozási szokásainak vizsgálata
- 11.00 – 11.15** **Pogátsa Zsuzsanna** (ELTE-PPK)
A sportpszichológia és a sportpszichológusok megítélése
- 11.15 – 11.30** **Rédli Andrea** (ELTE-PPK)
A szervezeti igazságosság észlelése első osztályú kézilabda csapatoknál

- 11.30 – 11.45** **Sió Zoltán** (SE-TSK)
Három világklasszis versenyző 400 m-es férfi vegyes úszásának összehasonlító elemzése (Darnyi Tamás, Cseh László, Michael Phelps)
- 11.45 – 12.00** **Szabó-Rácz Petra** (EKF-TTK)
A sportágválasztás indítékainak vizsgálata versenyzőknél
- 12.00 – 12.15** **Szájer Péter** (SE-TSK)
A 2006-os szabályozásváltozás hatása a mellúszás fejlődésére az olimpiai eredmények alapján
- 12.15 – 12.30** **Vadas János** (SE-TSK)
A szabályváltozások hatása a kötöttfogású élversenyző birkózók verseny-tevékenységére
- 12.30 – 12.45** **Vince Gitta** (EKF-TTK)
A vízilabda sport szponzorálása az olimpiák tükrében

VII. tagozat
Sportrekreáció, sportturizmus
Helye: 201. sz. terem

<i>Elnök</i>	Dr. Kovács Tamás Attila <i>főiskolai docens</i>	ELTE-TSK
<i>Tagok</i>	Dr. Bánhidi Miklós <i>főiskolai tanár</i>	NYME-AK
	Dr. Bokor Judit <i>főiskolai docens</i>	NYME-MNSK

- 13.00 – 13.15 Boda Eszter (EKF-TTK)**
Szabadidő-eltöltés kultúrája, egy egri vizsgálat tükrében
- 13.15 – 13.30 Csont Attila (SZTE-JGYPK)**
A rekreációs edzések hatásainak vizsgálata a munkavállalók körében
- 13.30 – 13.45 Fodor Éva (ELTE-PPK)**
Lovaglás a rekreáció szolgáltatában - játékos lovas foglalkozások gyermekeknek
- 13.45 – 14.00 Gannoruwa Levente (SE-TSK)**
A kajak-kenu sportág jelentősége a szabadidősportban és az iskolai testnevelésben
- 14.00 – 14.15 Gyugyi Katalin (KJF)**
Egy ütős játék a turizmusban
- 14.15 – 14.30 Karáth Szabina (NYME-AK)**
Turisztikai adottság- és hatásvizsgálat Csopak település sportturizmusában
- 14.30 – 14.45 Kórik Valéria (SZF)**
Az észak-alföldi régió egészségturisztikai kínálatának elemzése Hajdúszoboszló, Debrecen, Nyíregyháza, Szolnok fürdőkutatásának tükrében
- 14.45 – 15.00 Megtért Ágnes (ELTE-PPK)**
Természetjárás
- 15.00 – 15.15 Pásztor Andrea (SZTE-JGYPK)**
Aerobic választás motiváció
- 15.15 – 15.30 Stifter Tímea (SE-TSK)**
A Kangoo sport szerepe a lakosság fizikai aktivitásának növelésére
- 15.30 – 15.45 Szigeti Katalin - Tóth Lea Éva (SZTE-JGYPK)**
Rekreáció motiváció kutatás Szegeden
- 15.45 – 16.00 Szolnoki Zsolt (SE-TSK)**
A spanyol és a magyar szabadidő szervezés rendszerének összehasonlítása a vitorlásport két országbeli működésén keresztül
- 16.00 – 16.15 Timár Orsolya (NYME-MNSK)**
Múlt és jelen turisztikai szokásai

PhD tagozat
Helye: 106. sz. előadóterem

<i>Elnökök</i>	Prof. Dr. Gombocz János <i>egyetemi tanár</i>	SE-TSK
	Prof. Dr. Tihanyi József <i>egyetemi tanár</i>	SE-TSK

- 09.00 – 09.15** **Andreas Costa - Sáfár Sándor (SE)**
Különböző kondíciókkal végzett univerzális és bilaterális kontrakciók összehasonlítása
- 09.15 – 09.30** **Baloghné Bakk Adrienn (ELTE)**
Óvodai integráció összehasonlító vizsgálata Nyugat-Magyarország és Ausztria (Burgenland) minta alapján
- 09.30 – 09.45** **Bácsalmási Gábor - Pécsi Andrea (SE)**
13-14 éves, válogatott szintű kosárlabdázók dobás- és ACSI-28 tesztteredményeinek összehasonlítása
- 09.45 – 10.00** **Bíróné Ilics Katalin (ELTE)**
Kiválasztás, utánpótlás-nevelés a röplabdázásban
- 10.00 – 10.15** **Kovács Norbert - Bizzar Ildikó (SE)**
Női rúdugrók teljesítményének vizsgálata világversenyeken és Magyar Bajnokságokon
- 10.15 – 10.30** **Koltai Erika (SE)**
A fizikai aktivitás kedvező hatásainak lehetséges magyarázata az öregedés során állatkísérletes modell alapján
- 10.30 – 10.45** **Konczos Csaba (SE)**
Egészségtudatosság és egészségdeterminánsok kölcsön-hatásának vizsgálata
- 10.45 – 11.00** **Morvay-Sey Kata (PTE)**
Küzdősportok a tantervekben és a gyakorlatban
- 11.00 – 11.15** **Simon István (SE)**
Testnevelés és gyógytestnevelés órai tanár - diák interakciók összehasonlító vizsgálata a kategorikus megfigyelés módszerével
- 11.15 – 11.30** **Szabó Eszter (SE)**
Alsó tagozatos leány tanulók motoros teljesítménye különböző szempontokból

ELŐADÁSKIVONATOK

I/1. tagozat
A testnevelés és a sport társadalomtudományi kérdései

Csáki István
Nyíregyházi Főiskola
Természettudományi Kar

Konzulens: Hegedűs Ferenc *főiskolai docens*

EGYETEMISTA, FŐISKOLÁS HALLGATÓK FITTSÉGVIZSGÁLATA A SPORTÁGVÁLASZTÁS TÜKRÉBEN

Kulcsszavak: sportágválasztás, sportolási szokások, fittség, edzettségi állapot, életmód.

Kutatómunkát végeztünk három felsőoktatási intézményben. (Nyíregyházi Főiskola, Egri Eszterházy Károly Főiskola, Pécsi Tudomány Egyetem) A három intézményben NYF: 123, Eger: 81 és PTE: 76 főt kérdeztünk meg és mértünk fel. (n=280)

Igyekeztünk olyan testnevelés szakos hallgatókat vizsgálni, akik rendszeresen, versenyeznek egy adott sportágban. A kutatáshoz az Eurofit tesztbatterióból 6 tesztet alkalmaztunk, mivel így az eredményeket össze tudjuk hasonlítani az országos standard átlaggal is. Az összefüggés-vizsgálatot keresztábra elemzéssel, ill. korrelációval, a csoportok közötti összefüggéseket pedig kétmintás T-próbával, ill. varianciaanalízissel értékeljük ki.

A kutatás elvégzéséhez szükségesnek találtunk egy háttérvizsgálatot. Ehhez egy 37 kérdésből álló zárt kérdőívet állítottunk össze és töltöttünk ki minden felmért hallgatóval.

Dolgozatom témaválasztása személyes jellegű két okból is:

1. Kisgyermekkorom óta rendszeresen, versenyszerűen sportolok, sportom a labdarúgás. Hetente minimum 4 edzésen veszek részt és egy mérkőzést is játszunk. Felvetődött bennem a kérdés, hogy milyen előzményei voltak a sportágválasztásomnak és esetleg ez a döntés befolyásolja vagy befolyásolhatja-e az edzettségi állapotomat, lehet-e fittségemre kihatással a sportágválasztás. Az, hogy a rengeteg, hétről-hétre elvégzett munka, milyen mértékben befolyásolja fittségemet és edzettségi állapotom megállja-e a helyét, hasonló korú, más sportágot űző társaimmal szemben.

2. Testnevelés szakos főiskolai hallgatóként pedig az a kérdés fogalmazódott meg bennem, hogy csoporttársaim, akik versenyszerűen sportolnak több éve, milyen fittséggel rendelkeznek és milyen okból, esetleg okokból választottak sportágot. Fittségük összefüggésben van-e a sportágválasztásukkal.

Dolgozatunkban a sportágválasztás és edzettségi állapot közötti összefüggéseket vizsgáljuk. A dolgozat megírásával célom, hogy az olvasó vagy hallgató számára egyértelműen világos legyen a különböző sportágakban versenyző sportolók fittsége közötti eltérés miértjei. Szeretném, ha dolgozatomból egyértelműen kiderülne, hogy a sportágválasztás befolyásolja a fittséget, és ha befolyásolja, akkor miért, milyen okból, okokból és milyen mértékben. Terveink szerint még két intézmény hallgatóit vonjuk be a kutatásba (Szegedi Tudományegyetem, Testnevelés Egyetem).

Farkas Judit

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Tanító- és Óvóképző Főiskolai Kar

Konzulens: Tihanyiné Dr. Hős Ágnes *főiskolai docens*

A RENDSZERES FIZIKAI AKTIVITÁST VÉGZŐ GYERMEKEK SZOCIÁLIS STÁTUSZA ADOTT KÖZÖSSÉGBEN

Dolgozatomban a rendszeres fizikai aktivitást végző gyermekek társas kapcsolatait, sporthoz való viszonyukat és az adott osztályokra jellemző csoportstruktúrát, osztályszerkezetet szeretném bemutatni. Vizsgálataim révén szeretnék választ kapni arra, hogy ha valaki rendszeresen sportol, befolyásolja-e társas kapcsolatait? Különbség tapasztalható-e a testnevelés és általános tagozatos osztályok csoportösszetartó ereje között?

Kutatásom hipotézisei: 1. A sporttevékenységet aktívan végző közösségben a csoport kohéziós ereje magasabb, mint a hasonló korú, de aktív sporttevékenységet nem végző osztályokban. 2. A rendszeresen sportoló gyermekek kapcsolatteremtő képessége és szociális státusza az osztályon belül magasabb, mint nem sportoló társaiké.

Hipotéziseim igazolására a következő módszereket alkalmaztam: kettő általános iskolában 10-12 éves diákokat vizsgáltam. Egy osztály egy budapesti általános iskola, a másik három osztály egy kisváros tanulói voltak. Testnevelés tagozatos gyermek $n=51$. Nem tagozatos gyermek $n=46$. Hipotéziseim vizsgálatához szociometriai kérdőíves módszert választottam.

Az eredmények alapján első hipotézisem, miszerint a sporttevékenységet aktívan végző közösségben a csoport kohéziós ereje magasabb szintű, mint a hasonló korú, de aktív sporttevékenységet nem végző osztályokban, megdőlt. Nem tudtam igazolni azt, hogy a testnevelés tagozatos osztályoknál magasabb a csoport összetartó ereje. Sőt, megállapítható, hogy a 2. testnevelés tagozatos osztályban a leggyengébb a csoportösszetartó erő. Ugyanakkor beigazolódott, hogy a rendszeresen sportoló gyermekek kapcsolatteremtő képessége és szociális státusza az osztályon belül magasabb, mint nem sportoló társaiké. A népszerűségi vizsgálat eredményeiből levonható az a következtetés, hogy a sport mindenképpen pozitív irányban fejleszti a személyiséget. A testi-lelki egészség rendszeres fizikai aktivitás nélkül nem lehet teljes.

Fazekas Edina

Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ

Művészeti-, Nevelési- és Sporttudományi Kar

Konzulens: Dr. Polgár Tibor egyetemi docens

SZOMBATHELYI EGYETEMISTÁK EGÉSZSÉGTUDATOS MAGATARTÁSA

Problémafelvetés/Bevezetés: Ebben a tanulmányban egy kérdőíves vizsgálat eredményeiről számolok be, melyet a Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ hallgatói körében végeztem.

A 2008-ban készült kérdőíves vizsgálattal célom az volt, hogy összegezzem a jelenlegi hallgatók véleményét az egészség fogalmáról, felmérjem sportolási szokásaikat és aktivitásukat, illetve megvizsgáljam egészségtudatos magatartásukat. A vizsgálatban 195 egyetemi (nappali tagozatos) hallgató vett részt.

Módszerek: A kérdőíves vizsgálattal az volt a célom, hogy összegezzem a jelenlegi hallgatók véleményét az egészség fogalmáról, felmérjem sportolási szokásaikat és aktivitásukat, megvizsgáljam egészségtudatos magatartásukat. Kutatásomat a Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ Bölcsészettudományi, Művészeti-, Nevelési- és Sporttudományi, valamint Természettudományi- és Műszaki Karának hallgatói körében végeztem.

A vizsgálatban 195 egyetemi (nappali tagozatos) hallgató vett részt. A résztvevők kiválasztása random módon történt az intézmény egységes tanulmányi rendszeréből, a NEPTUN-ből. Az intézmény 2005 hallgatója közül kiválasztottam minden 15. hallgatót. Az így kapott 195 hallgatónak (120 lány és 75 fiú) elektronikus úton küldtem el a kérdőívet. A visszakapott 195-ből 167 érvényes kérdőívet tudtam feldolgozni (107 lány és 60 fiú).

Eredmények: A hallgatók jelentős része nem ismeri az egészség fogalmát. A résztvevők 71% akkor érzi magát egészségesnek, amikor nem beteg. Sportolási szokásaikat nézve, mindeket nemnél megfigyelhető, hogy lényegesen keveset mozognak, valamint a lányok egészségtudatosabban élnek, mint a fiúk.

Összefoglalás: Kutatásom fő célja az volt, hogy megvizsgáljam a hallgatók egészségtudatos magatartását. Megdöbbentő adatokat kaptam. Összegzésképpen elmondhatjuk, hogy a hallgatók jelentős része nincs tisztában azzal, hogy mit is jelent valójában az a fogalom, hogy egészség. Túlnyomó részük akkor érzi magát egészségesnek, ha nincs semmilyen betegsége. Holott az egészség nem a betegség hiánya. A teljességet a testi, lelki, szellemi, szociális és emocionális életünk egysége, harmóniája jelenti. Önmagunk egészsége akkor igazán teljesség, ha összhangban vagyunk a körülöttünk élő természeti és társas környezettel is, egyensúlyban élünk azzal.

Jandrasits Andrea - Lakotár Orsolya

Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ

Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar

Konzulens: Dr. Gáspár Mihály *főiskolai tanár*

EGÉSZSÉGMAGATARTÁS AZ ÉRTELMISÉG KÖRÉBEN EGY FELMÉRÉS ALAPJÁN

Szociológiai evidenciának számít az a tény, hogy az értelmiség, mint vezető réteg reprezentatív mintaként szolgál a társadalom további tagjai számára. Célunk, hogy megmutassuk, milyen mintával is szolgál az értelmiség az egészségmagatartás terén.

Zárt kérdésekből álló anonim kérdőíves felmérést végeztünk a mostani értelmiségnek tekinthető diplomások, és a majd értelmiséget alkotó jelenleg hallgatók körében.

Kérdőívet 386 fő töltötte ki. Három kérdéskörre osztottuk fel a kérdőív kérdéseit: egészséges táplálkozás, testmozgási habitusok és fogyókúrázási szokások.

A statisztikai elemzés főbb következtetései: a férfiak szívesebben és többet mozognak, a nők inkább a táplálkozásra figyelnek, és a fogyókúrában diétáznak; a férfiak nagyobb arányban alkalmaznak szereket fogyókúrájuk során. Fontos eredmény, hogy a fogyókúra csak diétával és zsírégetőket alkalmazva nem hoz tartós eredményt, kell a testedzés is.

Kajári Erika
Nyíregyházi Főiskola
Természettudományi Kar

Konzulens: Hegedűs Ferenc *főiskolai docens*

ÉLETMÓDVIZSGÁLAT SZARVASI KÖZÉPISKOLÁSOK KÖRÉBEN

Kulcsszavak: életmód, egészség, testnevelés, tanulói vélemény, szocializációs közeg.

A sport, a testnevelés az egészséges életmód nélkülözhetetlen kelléke, az ember mozgásszükségletének kielégítésére, az egészség megőrzésére szolgál. Számtalan tanulmány foglalkozik azzal az elszomorító ténnyel, hogy a tanulói ifjúság egészségi mutatói lényegesen alacsonyabb szinten vannak, mint az elvárható lenne. Dolgozatom célja, hogy bepillantást kapjak arról, hogy Szarvas két középiskolájának tanulói milyen képet, véleményt alakítanak ki a testnevelésről, életmódjukba milyen módon épül be a mozgás. Fel kívánom tárni a tanulók véleményének alapjait, sportági érdeklődésüket, a szocializációs közeg szerepét. Vizsgálatom során több kérdésre keresem a választ. Döntő szerepe van-e a családnak, az iskolának, a barátoknak a diák testnevelés szemléletének alakulásában? A gimnazistáknak és a szakképző iskolásoknak eltérőek-e a sportolási szokásaik? Befolyásolja-e a rendszeres sporttevékenységet a tanulmányi eredmény? Vizsgálatom a Székely Mihály Szakképző Iskolában és a Vajda Péter Gimnáziumban tanuló 140 diák kérdőíves felmérésén alapul.

Kapás Anita - Kurdi Noémi

Szent István Egyetem

Pedagógiai Kar Szarvas

Konzulensek: Gaál Sándorné *főiskolai docens*

Bajomi Éva *tantárgypedagógus*

ÉLETMÓDVIZSGÁLAT A TESSEDIK SÁMUEL FŐISKOLA PEDAGÓGUSJELÖLTJEINEK KÖRÉBEN

A dolgozat célja egy regionális főiskola hallgatói körében végzett életmódvizsgálat bemutatása. A megváltozott gazdasági-társadalmi viszonyok közvetlenül, vagy közvetve lényegese átalakították az életmód struktúráját és annak tartalmát, valamint a diákéletmód jellemzőit. Alakításához és formálásához szükség van olyan helyzetfelmérésre és elemzésre, amely megbízható alapot szolgáltat a változtatáshoz. Az alkalmazott vizsgálati módszerek: időmérés, kérdőív, motoros teljesítménymérés megbízható információkat adtak a hallgatók tevékenységstruktúrájáról, az életmód minőségről az alábbi életmód jellemzők több-szemponthoz: élettani-fiziológiai szükségletek kielégítése, a tanulás és ahhoz kapcsolódó tevékenység, szabadidő aktív és passzív eltöltése, egyéni háztartási munka és közéleti tevékenység.

A kérdőíves módszer és a motoros teljesítménymérés a hallgatók szabadidő eltöltésének tartalmi elemeit tárják fel, kiemelten a testnevelést és a sportot, mivel karunkon a pedagógusképzésben alapszakon és szakirányon kiemelt helyet foglal el ez a terület.

A vizsgálatban 302 fő vett részt a 2007/2008-as tanév második félévében. Az eredményvizsgálat felszínre hozta azokat a torzulásokat, amelyek veszélyeztethetik az értelmiségi szerepkör, továbbá a pedagógusi hivatás betöltését. Az ajánlások a főiskola vezetése és a hallgatói önkormányzat számára fogalmazódtak meg, mely értelmében szükség lenne a hallgatók életmódstruktúrájának elemző áttekintésére, az oktatók-hallgatók együttes tevékenységi formáinak mennyiségi és minőségi javítására. A témával való elmélyültebb foglalkozás hasznosíthatósága a hallgatók egészségfejlesztésére és életminőség javítására irányuló oktatási-képzési feladatok célirányos tervezésében és szervezésében realizálódik.

Kovács Dóra

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Konzulens: Bősze Júlia *egyetemi tanársegéd*

MOZGÁSKULTÚRA SERDÜLŐKORBAN

Versenysport vagy „tömegsport”? Hatással vannak vagy lehetnek-e egymásra? Az egyiket jobban kell támogatni, mint a másikat? Melyiket? Miért?

Véleményem szerint a kettőnek nagy az egymásra hatása. Egy olimpiai bajnok sikere azoknak a munkája is, akiken felnőtt, akik a „létra fokai” voltak a csúcs eléréséhez vezető úton. Egyedül nem megy! A fiatalok nagy részének sportolása, ennek megteremtése egy kiindulási alapnak, egy kiindulási útnak tekinthető a későbbi kiemelkedő eredmények felé, melyen vannak válaszutak, választási lehetőségek. A minél fiatalabbak sportolási lehetőségeinek a létrehozása, felépítése, fejlesztése az egészséges életmód alappillért jelenti és jelentheti annak az élsportnak a melegágyát, fundamentumát, mely később az ország image megerősítését célozza.

A sport és egészség soha nem lehet ellensége egymásnak? A rekreációs tevékenységek minden esetben az egészség megőrzését, az egészséges életmód megteremtését, az egészségtudat kialakítását tűzik ki célul. A versenysport és ezen belül az élsport már komoly vitákat gerjeszt ebben a témában.

A felmérések alapján a fizikailag aktív fiatalok száma csökken Magyarországon. Hasonló a helyzet Székesfehérváron, vagy valamiért jobb?

Dolgozatomban a székesfehérvári serdülő korosztályt fogom vizsgálni három középiskolában. Feltételeztem, hogy a korábbi országos adatokhoz/évekhez képest Székesfehérváron növekedett a fizikailag aktív fiatalok száma.

Feltételeztem, hogy a magasabb mozgáskultúrával rendelkezők egészségtudatosabb életet élnek.

Feltételeztem azt is, hogy a rendszeres fizikai aktivitás emelkedésével párhuzamosan nő a felkészülés tudatossága és az egészségmegőrzés iránti igény.

További feltételezésem, hogy egyre népszerűbbek a csapatjátékok, az egyéni sportágak háttérbe szorulnak.

Végül feltételeztem, hogy a vizsgált körben az elhízott fiatalok száma az országos 25%-os szint alatt mozog.

Pinczés Tamás
Nyíregyházi Főiskola
Természettudományi Kar

Konzulens: Dr. Batta Klára *főiskolai tanár*

TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOK ÖSSZEHASONLÍTÁSA MAGYAR ÉS KÜLFÖLDI HALLGATÓK TÜKRÉBEN

Témaválasztásom egyik oka az volt, hogy Erasmusos diákként egy fél évet töltöttem Svédországban, mely időtartam alatt megismerkedtem az adott nemzet kultúrájával, táplálkozási szokásaival. Az utóbbi területen érdekes különbségekkel szembesültem. Ugyanakkor az egészséges életmóddal kapcsolatos igény egyre nagyobb mértékben jelentkezik Magyarországon is, és élsportolói pályafutásom is arra készítetett, hogy vizsgálatokat végezzek az egészséges táplálkozás területén sportoló és nem sportoló magyar és külföldi hallgatók bevonásával.

Hipotéziseink a következők voltak:

Feltételeztem, hogy:

- a táplálkozási szokások különbözőek a hazai és a külföldi hallgatók között.
- az igazolt sportolók gyakrabban fogyasztanak nem doppingnak számító mesterséges táplálék kiegészítőket.
- az igazolt sportolónők nagyobb gyakorisággal fogyasztanak zöldséget és gyümölcsöt, mint a férfiak.
- az igazolt sportolók több folyadékot fogyasztanak, mint az amatőr státuszú hallgatók.

A kérdőívünket a Nyíregyházi Főiskola, illetve külföldi egyetemek és főiskolák sportoló és nem sportoló hallgatói töltötték ki. A külföldi intézmények Európa északi részén helyezkednek el.

A kérdőívünk 35 kérdésből áll, és a kérdések kapcsán információkat szeretnénk nyerni:

- a sportolói státuszról,
- a táplálkozás gyakoriságáról,
- a tápanyagok rangsorolásával az egészséges ételek ismeretéről,
- a folyadékfogyasztásról,
- a húsfogyasztásról,
- a táplálék kiegészítők használatáról.

A kérdőívek feldolgozása és kiértékelése az Spss statisztikai program segítségével történik. Az eredmények tükrében lehetőség nyílik a feltételezések igazolására, illetve elvetésére, és ajánlások, tanácsok megfogalmazására az egészséges táplálkozással kapcsolatban.

Protzner Anna

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Konzulens: Dr. Bartha Csaba egyetemi adjunktus

A PREVENCIÓ ÉS A REKREÁCIÓ SZEREPE A DAGANATOS BETEGSÉGEK ELKERÜLÉSÉBEN

Kulcsszavak: prevenció, egészség, rekreáció, daganatos betegségek.

Bevezetés: A rákos megbetegedések száma nemcsak hazánkban, de a világ minden részén egyre nagyobb mértékben növekszik. Ennek nemcsak orvosi, de genetikai, pszichikai, és szociológiai okai is vannak. Kopp Mária (2008) történelmi okokon keresztül próbál magyarázatot adni a rák elszaporodására, Feldmár András (2008) úgy véli, hogy ez a betegség egyfajta fizikai megnyilvánulása különböző pszichológiai problémáknak. A férfiaknál a here, illetve a végbélrák, a nőknél az emlő és méhnyakrák fordul elő leggyakrabban.

Célkitűzés: A primer és szekunder prevenció, valamint a rekreáció segítségével minden lehetőséget ki kell használni annak érdekében, hogy a rák ne alakuljon ki az ember szervezetében. Jelen előadásunkban a vizsgálati mintákon keresztül, szemléltetnék az életminőséget nagyban javító lehetőségeket.

Hipotézis: Feltételezzük, hogy vizsgálati személyeinknél a kevés fizikai aktivitás, a túlzott stressz, illetve a pszichés zavarok nagyban hozzájárultak a daganatos megbetegedések kialakulásához.

Feltételezzük, hogy a betegség kialakulásában a genetikai tényezők is szerepet játszottak.

Feltételezzük, hogy a vizsgálati személyeknél is tudatos prevencióval megelőzhető lett volna a daganat kialakulása.

Feltételezzük, hogy szakszerű rehabilitációval javítható életminőségük.

Anyag és módszer: Vizsgálati személyeink alapsokaságát a magyar felnőtt lakosság daganatos betegei adják. Vizsgálati mintánkat (n=15) nem valószínűségi - könnyen elérhető személyek - mintavétellel alakítottuk ki a populációból. Vizsgálati módszerünk interjú volt. Az interjú kérdései minden tekintetben megfeleltek az elsődleges tesztkritériumoknak. A felmérések elvégzése előtt, valószínűségi mintavétellel kiválasztott kis mintán (n=3) pilot study vizsgálatot készítettünk, amely után a 2-mintás t-próbával elvégzett statisztikai számítás nem mutatott szignifikáns különbséget. Az eredmények értékeléséhez a Statistica for Windows 6.0 Softwet használtuk.

Eredmény: Az egészségügyi romlással kapcsolatos tények hazánkban közismertek, mégis nagyon keveset foglalkozunk a prevencióval. Egészségesebb életmóddal bizonyos rákos megbetegedések nagy százalékban kizárhatóak lennének, de ennek elengedhetetlen feltétele a lakosság tudatos életmódjavítása a testkulturális tevékenységekkel, a dietetikával, és a káros szenvedélyek kerülésével.

Subina Marianna

Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ
Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar

Konzulens: Dr. Polgár Tibor *egyetemi docens*

A BOLOGNAI EGYETEMI HALLGATÓK EGÉSZSÉGTUDATOS MAGATARTÁSA

Problémafelvetés/Bevezetés: Napjainkban egyre gyakrabban merülnek fel az egészséges életmód, a testedzés kérdéskörei. A téma közelről érint mindenkit, hiszen az egészség az alapja az egész életünknek. Egészség, melyet nem a különféle gyógy módokkal, orvosi beavatkozásokkal érünk el, hanem az, melyet a betegség megelőzéssel váltunk valóra.

Statisztikai elemzéseket hallunk, olvasunk a magyarok egészségéről, egészséghez kapcsolódó szokásairól, azonban néha hasznos lehet kitekinteni a nagyvilágba is. Megvizsgálni, hogy más országok népei máshogy élnek-e mint mi, vagy egyáltalán van-e valamiféle különbség az egészséghez, a betegség megelőzéshez való hozzáállásukban.

A kutatás során arra keresek választ, miként működik az egészségmegőrzés egy olasz kistérségben, a bolognai egyetemisták körében.

Módszerek: Az adatokat Bolognai Egyetem, különböző karain gyűjtöttem össze, kérdőívek segítségével. A kérdőív nyolc kérdése közül az egészséghez szükséges tényezőkre és a káros szenvedélyekre vonatkozó kérdésköröket elemeztem és hasonlítottam össze.

Az elemzés vizsgálja, hogy a bolognai egyetemistáknak melyik egészséghez szükséges tényező milyen mértékben fontos, valamint milyen gyakran élnek különböző káros szenvedélyekkel. Káros szenvedélyek közé soroltam a dohányzást, alkoholfogyasztást, drogfogyasztást, és szerencsejátékot.

A két kérdéskör között végül egy kisebb összehasonlítást végeztem, melynek lényege, milyen mértékben fér meg egymás mellett a fizikai aktivitás és a káros szenvedélyek.

Eredmények: A káros szenvedélyekre adott válaszok alapján a következő eredmény született: a megkérdezett hallgatók több mint 90%-a él valamilyen káros szenvedéllyel. Csak a 11%-uk nem károsítja abszolút az egészségét a felsorolt lehetőségek egyikével sem.

A káros szenvedélyek közül konkrétan érdekelt a drogfogyasztás is, mert a kapott eredményt szerettem volna tapasztalataimmal összevetni. Az eredmény nem egyezik tapasztalataimmal. A kutatás eredménye szerint nagyon kevesen használnak drogot, azok is leginkább alkalmanként.

Az egészségmegőrzéshez szükséges tényezők fontossági sorrendje alapján elmondható, hogy számukra a megfelelő mennyiségű és minőségű táplálkozás szinte a legfontosabb. A káros szenvedélyektől való mentesség csak a kilencedik helyre került az adott válaszok alapján. Ez tükrözi a káros szenvedélyekkel való élés kapott eredményét.

Végző összehasonlításom a rendszeres fizikai aktivitás és dohányzás összefüggéseit vizsgálta. Az eredmény szerint az, hogy akinek például fontos az egészségmegőrzéshez a sport, nem feltétlenül tartozik a nem dohányzók körébe.

Szkalák Attila

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Konzulens: Dr. Szalay Piroska egyetemi adjunktus

**DOHÁNYZÁSSAL SZEMBENI ELLENÁLLÓ KÉPESSÉG ÖSSZEHASONLÍTÓ
VIZSGÁLATA KÜLÖNBÖZŐ EGYETEMEK FÉRFI ÉS NŐI KOLLÉGIUMI
HALLGATÓI KÖZÖTT**

Kulcsszavak: kollégisták, dohányzás, ellenálló képesség.

Bevezetés: Az én-hatékonyság (Schwarzer et al., 1993) vizsgálatára kidolgozott, több nyelvre sztenderdizált önértékelő skálák (a dohányzással szembeni ellenálló képesség skálája is ilyen) megfelelő eszköznek bizonyultak ahhoz, hogy a fiatal felnőtt korosztály egészségkárosító magatartási formái között a dohányzással szembeni beállítódást, mint kockázati tényezőt vizsgáljuk. Kutatásomban arra kerestem a választ, hogy különböző egyetemre járó, már dohányzó kollégiumban lakó hallgatóknak a dohányzással szembeni ellenálló képessége milyen mértékben jelenik meg. Dohányzási szokásaik mennyire befolyásolják őket a dohányzással kapcsolatos döntéseikben.

Hipotézisek:

1. Feltételezem, hogy a dohányzással szembeni ellenálló képességben a két nem között jelentős eltérést találok.
2. Feltételezésem szerint a dohányzással szembeni ellenálló képességet befolyásolja az aktív dohányzással eltöltött évek száma.
3. Feltételezem, hogy az egyetem képzési jellege befolyásoló tényezője a dohányzási szokásoknak.

Vizsgálati módszerek, -személyek, -körülmények: Különböző egyetemre járó kollégiumban lakó férfi és női hallgatók dohányzási szokásait vizsgáljuk. A vizsgált személyek a Semmelweis Egyetem ÁOK, FOK, GYTK, TSK (TF), a Kecskeméti Főiskola és a Szent István Egyetem MKK és GTK férfi és női kollégista hallgatói.

A vizsgálati módszer: K. Schwarzer, K. Sipos (1993) Dohányzással Szembeni Ellenálló Képesség kérdőíves módszere. A kérdőívek kitöltése a kutatásban résztvevő személy jelenlétében történik. Fontos szempont, hogy megválaszolásra kerüljenek a kérdőív kitöltése során a feltett kérdések. A kérdőívek kitöltése név nélkül, az életkor feltüntetésével és az intézmény megnevezésével történik. Kiegészítő kérdéseket is alkalmazunk, mely a dohányzás mennyiségére, illetve minőségére vonatkozik. Megkérdezzük a dohányzás elkezdésének időpontját is. A kitöltött kérdőívek feldolgozása SPSS 15.0+ statisztikai programmal történik. Kiszámoljuk a skála érvényességét és megbízhatóságát. Feltételezzük, hogy a kapott eredményekben találunk szignifikáns különbségeket a különböző vizsgált csoportok között. Az átlag és szórás kiszámítása mellett Rang korrelációt is számolunk.

Eredmények: A kutatás kapott eredményeinek különös a jelentősége. A megbízhatósági skála kiszámolásával úgy gondoljuk, reális képet kapunk a férfiak és nők dohányzással szembeni ellenálló képesség felfogásáról. A különböző egyetemre járó férfiak és nők esetében szeretnénk azt is bizonyítani, hogy a dohányzással szembeni ellenálló képességet befolyásolja a korai életkorban elkezdett dohányzás és a képzés – pl.: egészségügy, sport, tanító – jellege is, külön kiemelve a sporttudományos képzésben résztvevő hallgatókat.

Összefoglalás: Az eredmények tükrében javasolt lenne a kutatás kiterjesztése a felsőoktatás szélesebb spektrumára és a közoktatás középiskolás korosztályára. Az eredményeink hasznosságát leginkább a dohányzás elutasításában és a rendszeres sporttevékenységnek az életmódban való megjelenésében látjuk, melynek egész társadalmunk lesz haszonélvezője.

Szöllősi Ágnes
Szent István Egyetem
Alkalmazott Bölcsészeti Kar

Konzulens: Dr. Lóczi Márta *főiskolai tanár*

**A SZABADIDŐS TEVÉKENYSÉGEK ELTÖLTÉSE AZ 5. ÉS 6. OSZTÁLYBAN
A BÉKÉSCSABAI 2. SZÁMÚ ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN**

A 6-10 éves korú gyermekek egészséges fejlődéséhez és egészségének megőrzéséhez napi két óra intenzív mozgásra van szükség. Az iskolában a testnevelés órák nem biztosítják ezt a mozgásmennyiséget, ezért nagy jelentősége van a szabadidőben történő mozgásos foglalkozásoknak, sportoknak. A dolgozatban a szabadidőben végzett sporttevékenységeket vizsgáljuk a 2. Számú Általános Iskolában, Békéscsabán.

Arra voltunk kíváncsiak, hogy:

- Mivel töltik a szabadidőt a 10-12 éves gyerekek?
- A szabadidős tevékenységek között a sporttevékenységek milyen nagyságban fordulnak elő?
- A testnevelés tagozatos és nem testnevelés tagozatos osztályok szabadidő eltöltési módjai között találunk-e különbséget?

A lányok és a fiúk szabadidő eltöltési módjai között van-e különbség?

A nem testnevelés tagozatos gyerekek szabadidős tevékenységeiben milyen arányban foglal helyet a mozgás?

A felmerült kérdések alapján feltételeztük, hogy:

- A szabadidő eltöltési módokban a sporttevékenység fontos szerepet játszik
- A testnevelés tagozatos osztályokban szignifikánsan nagyobb a sporttal töltött szabadidős tevékenység aránya
- A fiúk között nagyobb arányú a sporttevékenységgel töltött szabadidős tevékenységek

A vizsgálat módszerei:

Kérdőíves ankét: néhány zárt és többségében nyitott kérdésekkel

Interjú az osztályokban tanító tanárokkal

A kérdőívet a vizsgálatot végző osztotta ki és szedte össze a vizsgált osztályokban osztályfőnöki óra keretében.

A vizsgálatok azt igazolták, hogy a szabadidő eltöltési módokban a sportolás áll első helyen. Ez köszönhető annak, hogy a vizsgált iskola helyi tantervében minden osztályban biztosított a mindennapos testmozgás, ami példaértékű a közoktatásban.

I/2. tagozat
A testnevelés és a sport társadalomtudományi kérdései

Bagi Melinda

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Konzulensek: Dr. Balogh László egyetemi adjunktus

Princzinger Péter egyetemi tanársegéd

SPORTJOGÁSZ - SPORTJOG - JÁTEKOSÜGYNÖK

Kulcsszavak: sportjog, sportjogász, játékosügynök, vegyes szakjog.

A sport piacosodási folyamatával megjelenő különböző pozíciókba szerintem nem elegendő a játékosügynök jelenléte, hanem szükséges a sportjog vegyes szakjog jellege miatt a sportjogászok főszerephez juttatása.

Sportolóként tisztában vagyok azzal, hogy milyen fontos az érdekérvényesítés, kiállítás önmagunkért, a határozottság a sport világában. Ha erre nem vagyunk képesek, a különböző klubok, rendezvények sűrűjében könnyen elveszhetünk. Ennek elkerülését segíti a mai világban a játékosügynök. Általában a tehetséges gyerekeket már 15-16 éves korukban felkeresik, és bizonyos összegért ellátják képviselőtöket.

Tanulmányomban azt szeretném bemutatni, hogy ez a tevékenység nem elegendő mai formájában, hiszen amikor a társadalom minden szférája jogilag szabályozott, rendkívül fontos egy szakképzett jogász segítsége.

A sportjog vegyes szakjog jellegéből következik, hogy a különböző felsőoktatási intézményekben a bevezetés a jogba, vagy akár sportjog néven futó féléves kurzusok nem elegendők a megfelelő szakképzettség megszerzéséhez. Egy jogász, aki végighallgatja a különböző magán- és közjogi kurzusokat, olyan alapvető előnyhöz juthat, mely később segítségére lesz. Természetesen számukra is fontos a sport területén végzett továbbképzés, hiszen ahhoz, hogy jól el tudja látni a feladatát, szüksége van a sportszférába való betekintésre.

Jogászhallgatóként tudom, hogy ennek a szakmának az oktatásában is vannak hiányosságok, de alapjaiban olyan rálátást ad, amely nélkülözhetetlen a sportban is.

Félre értés ne essék, célom nem a játékosügynök szerepének csökkentése, mert úgy gondolom, a sportban üzleti oldalon kell magukat képviseltetni, csak nem elegendők önmagukban. Melléjük kellene a sportjogászok, akik sokkal jártasabbak a jogi képviselő, tanácsadás, meghatározott jogszabályok felkutatása terén.

Ezért jog-, sportmenedzser hallgatók, valamint profi sportolók körében végzett kérdőíves és interjú vizsgálatommal szeretnék a kérdéseimre válaszokat kapni, mint:

1. Mennyire van szükség a sportjogász szakmára?
2. Elegendő-e önállóan a játékosügynök a sportszférában elvárt feladatok teljesítéséhez?

Boldizsár Dóra - Fábi Krisztina - Lerch Anna

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Konzulensek: Dr. Hamar Pál egyetemi docens

Dr. Leibinger Éva egyetemi tanársegéd

TORNÁSZOK SPORT IRÁNTI MOTIVÁCIÓJÁNAK ÉS HANGULATI ÁLLAPOTÁNAK EMPIRIKUS VIZSGÁLATA

Kulcsszavak: Sport Motivációs Skála (SMS), Hangulati Skála (POMS), tornászversenyzők.

Irodalmi áttekintés: A motiváció minden sportág esetében központi probléma. Egyrészt, mint a társadalmi környezet fejlődésének következménye – amely felöleli például a versenyzés, vagy az edzői magatartás témakörét – és úgyis, mint az individuális fejlődés hatásai a viselkedési normákra - amely például a tanulás és a teljesítés folyamataiban nyilvánulnak meg (Duda 1989; Vallerand és mtsai 1987). A hangulatot általában úgy definiálják, mint az érzelmi vagy indulati feszültség ingadozását, melynek időtartama is változó. (Weinberg and Gould, 2007) A hangulati állapot szituációktól függő, múló-átalakuló, pszichés válasz egy környezeti stimulusra. (Cox, 2007; Lane, 2004; Brehm, 1999; Lane and Terry, 2000; Soós és mtsai. 2007;) Kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy a pszichológia tudományának e két tekintélyes területének vizsgálati eszközeit felhasználva, vizsgált személyeink milyen sport iránti motivációval rendelkeznek, valamint milyen egyéni hangulati állapotot mutatnak a felkészülési időszakban.

Hipotézisek: Feltételezzük, hogy a tornásznők sporttevékenységét az intrinzik motivációs faktorok nagymértékben befolyásolják. Feltételezésünk szerint, a sportági minősítés meghatározza a motiváció irányultságát. Feltételezzük, hogy minél inkább a külső szabályozás által meghatározott a tornász tevékenysége, annál magasabb a feszültség érzete.

Vizsgált személyek és vizsgálati módszerek: A 2007-es Országos Tornász Bajnokság őszi fordulóját követően kértük meg a tornászokat a Sport Motivációs Skála (SMS) (Pelletier és mtsai. 1995), valamint a Profile of Mood State Scale (POMS) (McNair, Lorr and Droplemann; 1971) kitöltésére. A felmérésben különböző életkorú és sportmúlással rendelkező TFSE férfi és női versenyzők vettek részt (n=43). A statisztikai feldolgozást - megbízhatósági teszt, kétféle t-próba, Kruskal-Wallis teszt, korreláció - az SPSS 13.0 szoftverrel végeztük.

Eredmények: Az első osztályú tornászok magasabb értékeket képviselnek a pozitív önértékelés (ERA) faktorban a POMS vizsgálat során, mint a minősítés nélküli társaik. Az SMS faktorainak értékei azt mutatják, hogy a tornásznők nagyobb belső motivációval rendelkeznek. A tökéletességre törekvés intrinzik motivációjánál találtunk szignifikáns különbséget a minősítés nélküli és a másodosztályú minősítéssel rendelkező tornászok között. A korrelációs számítás számos összefüggést mutatott.

Összefoglalás: Reméljük, hogy a kutatásunk eredménye segít edzőink nehéz feladatának megoldásában. A cél hogy egységes csapatot alkossunk. Azonban nemcsak a motiváció irányultsága, a mentális és a pszichés készségek, de a fizikai képességeink is eltérnek. Ahhoz hogy együttműködjünk meg kellene értenünk egymás érzéseit, hangulatát és motivációját, hogy az adott esetben akár még segíteni is tudjuk egymást.

Kállai Éva - László Rita - Patyus Virág

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Konzulens: Kormosné Dr. Acsai Irén egyetemi adjunktus

AZ INTEGRÁLTAN ÉS SZEGREGÁLTAN SPORTOLÓ SIKETEK ÉNKÉPÉNEK ÉS TÁRSADALMI BEILLESZKEDÉSÉNEK ÖSSZEHASONLÍTÁSA

Kulcsszavak: siketek, sport, társadalmi beilleszkedés.

Bevezetés: Manapság egyre többet hallunk az esélyegyenlőségről, a fogyatékkal élők integrációjáról. Ennek fő célja a fogyatékos személyek társadalomba való beilleszkedésének segítése. Ha a sportra gondolunk, az Olimpia mellett a Paralimpiáról és a Speciális Olimpiáról is egyre többet hallunk, de a siketek olimpiájáról a mai napig nincs információja a közvéleménynek, pedig jövő év (2009) szeptemberében már a 21. nyári Siketlimpia kerül megrendezésre Taipei-ben. Úgy gondoljuk, a sport az integráció kiváló eszköze lehet. Fontosnak tartjuk az integrált sportolási lehetőségek megteremtését, nem csak az iskolai testnevelésben, hanem az iskolán kívül is. Mindemellett úgy látjuk, hazánkban a lehetőségek még elég szegényesek. Célunk, rámutatni az integrált sportolás jelentőségére, és szorgalmazni a siketek számára a lehetőségek megteremtését.

Hipotézisek:

1. Az integráltan és szegregáltan sportoló siketek énképe között szignifikáns különbség van.
2. Azoknak a siketeknek, akik hallók között edzenek, hasonló szintű társadalmi kapcsolatokat sikerült kialakítaniuk, mint a kontrollcsoport résztvevőinek. Ugyanakkor a szegregáltan edzők és az integráltan edzők között kimutatható különbség ezen a téren.

Anyag és módszerek:

Vizsgált személyek: Vizsgálatunkba 18 és 24 év közötti fiatalokat vontunk be, 15 integráltan és 15 szegregáltan sportoló siketet. Mindkét csoportban 10 fiú és 5 lány szerepel. A kontrollcsoport kor és nem szempontjából homogén, ép sportolók csoportja. *Vizsgálati módszer.* A sportolók énképét a Tennessee-teszt magyar változatával vizsgáltuk (Dévai Margit, Sipos Mihály). A társadalomba való beilleszkedést és a társas kapcsolatokat saját kérdőívvel térképeztük fel.

Statisztikai analízis. Az 5 énkép alsákla átlag szerinti különbségeit a 3 csoportban a Mann-Whitney U teszttel vizsgáltuk.

Az adatok statisztikai feldolgozásához a Statistica 8.0, Stat.Soft. Softwert használtuk. Ez a program minden esetben a $p < 0.005$ értéket veszi szignifikancia szintnek.

Eredmények:

A Tennessee-teszt eredményei: A testi énkép és a családi énkép átlagértékei között nem találtunk szignifikáns különbséget. A morális, individuális, szociális és a teljes énkép

esetében viszont szignifikáns különbséget mutattunk ki a szegregáltan edző és a másik 2 csoport átlagértékei között.

A beilleszkedés vizsgálatának eredménye: Mindkét csoportból 14-14 fő járt siket általános iskolába, és közülük 12-12 fiatal tanult tovább integrált vagy halló középiskolában. A különbség az, hogy az egyik csoport tagjai szegregált a másik csoport tagjai pedig integrált csapatban edzenek. Tudni kell róluk, hogy átlagosan 9 éves koruk óta sportolnak. A 12 integráltan sportoló közül 2 főnek (16,6%), míg a szegregáltan sportolók közül 9 főnek (75%) voltak beilleszkedési problémái a középiskolában, érzésük szerint nem teljesen vagy egyáltalán nem fogadták el őket társaik.

Konklúzió:

1. Az énképek között talált különbségek alapján valószínűsíthetjük, hogy a másság megélését, az akadályozott élethelyzetet és a társadalmi előítéletek hatásait az integrált sporttevékenység, mint kompenzációs mechanizmus segíthet áthidalni.
2. Bár vizsgálatainkat kis létszámú csoportokon végeztük, és ebből hosszú távú következtetést nem vonhatunk le, eredményeink tendenciája mégis azt mutatja, hogy a sport tevékenységet az integráció eszközeként használva szélesebb körben és eredményesebben segíthetnénk a siketek társadalomba való beilleszkedését.

Kovácsik Rita

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Konzulens: Dr. Szabó Attila tudományos főmunkatárs

ÉRZELMI INTELLIGENCIA ÉS A SPORT

A sport mindig is központi szerepet játszott az életemben ezért is választottam olyan egyetemet és szakot, amely ezt az igényemet maximálisan kielégíti. Pszichológiát pedig az egyetemen hallgattam először és nagyon érdekesnek találtam és úgy döntöttem, hogy a kutatásom pszichológia témakörében mégis a sportra vetítem ki. Az érzelmi intelligencia az emberek életében egy nagyon meghatározó irányító rész, de sokan erről nem is tudnak, hogy milyen nagy befolyással van az életünkre az érzelmi intelligencia. Az érzelmek lényegében egytől egyig cselekvésre való indítástások, az evolúció által belénk táplált, azonnal bevezethető minták.

1940-es évektől, amikor Amerikában elkezdtek vizsgálni az érzelmi intelligencia és az értelmi intelligencia közötti összefüggéseket, nagyon sok kutatást végeztek és nem találtak összefüggést abban, ha valakinek magasabb az értelmi intelligenciája akkor az érzelmi is az lesz. Az érzelmi intelligencia és a sikeres életpálya között viszont fedeztek fel korrelációt.

Az érzelmi intelligencia hányados részben öröklött és részben pedig szerzett, ami annyit jelent, hogy fejleszthető és éppen ezért szükséges már gyermekkorban elkezdni ennek a lehetőségnek a kiaknázását! A sport erre az egyik legjobb lehetőség, hiszen csapatban vagy sportegyesületben a közösségnek vannak ilyen jellegű fejlesztő hatásai például: empatikus készség, csapatkohézió, türelem és még sok más komponensét fejleszti az érzelmi intelligenciának. Kutatásommal ezt kívánom bizonyítani.

A tényleges kutatás megkezdése előtt végeztem egy kisebb előtanulmányi kutatást, melyből megállapítottuk, hogy az internetes kitöltés és a hagyományos kitöltés között nincs szignifikáns különbség így az internetet is használhatjuk az adatgyűjtésre. Megállapítottuk továbbá, hogy a nemek összehasonlításánál szignifikáns különbséget találtunk, tehát mások érzelmeinek értékelése eltér a fiúknál és a lányoknál, tehát a kutatásban majd a férfiakat és nőket külön kell vizsgálnunk.

Az előtanulmány elvégzése és vizsgálata után ténylegesen kutatásunkban 3 vizsgált csoportot állítottunk fel. Ezek a versenysportolók, a rekreációs sportolók és a nem sportolók.

Krupincza Renáta

Pázmány Péter Katolikus Egyetem

Vitéz János Kar

Konzulens: Tordai Vilmos *főiskolai docens*

A KÜZDŐSPORTOK, SZŰKEBB ÉRTELEMBEN A KYOKUSHIN KARATE SZOCIÁLIS KAPCSOLATOKAT FEJLESZTŐ HATÁSA A GYERMEKEKRE

Tudományos diákköri munkámban arra a kérdésre kerestem a választ, hogy a küzdősportok, azon belül is a kyokushin karate milyen hatással van a gyermekekre és azok szociális kapcsolataira.

Mindezek megértéséhez a bevezető gondolatok után tárgyaltam a kérdést, mi a karate, és azon belül is mi maga a kyokushin karate, hol alakult ki, hogyan került hazánkba, mit gondoltak és fogalmaztak meg az ebben a sportban jelentős személyiségek. Mindezeket a szakirodalmak segítségével tártam fel.

A következőkben a karate sportpedagógiai és sportpszichológiai vonatkozásait taglaltam, részletesebben a karate hatásait, mind fizikális, mind pszichológiai tekintetben. Bemutattam a harcművészetek egy meghatározó elemét, a versenyzést és annak sajátosságait, majd a csapatpszichológia egy-egy aspektusát tárgyaltam. Ezt követően elemeztem egy hiperaktív és Dys-es csoport kyokushin karate edzéseit. Megvizsgáltam a téma szociálpedagógiai vonatkozásait.

Ezt az egységet követte a kérdőíves kutatás elemzése és eredményeinek bemutatása. A kérdőíves kutatás három részből tevődött össze. Elemeztem elsőként a sportoló és nem sportoló gyermekek szüleivel kitöltetett kérdőíveket, ezután a kyokushin karatét művelő gyermekek szüleivel kitöltetett kérdőíveket, végül pedig az e két csoportba tartozó gyermekekkel kitöltetett kérdőíveket. A kérdőívekben összefoglalásképp arra kerestem a választ, hogy milyen hatással van a gyermekekre a sport, mivel foglalkoznak, ha nem sportolnak rendszeresen, szűkebben milyen hatással van a gyermekekre a kyokushin karate. A fizikális, pszichológiai, szociális és társadalmi hatásokra voltam kíváncsi. Kérdéseimre megfelelő válaszokat kaptam.

A kyokushin karate egyértelműen pozitívan ha a gyermekekre mind testileg, mind szellemileg. Elősegíti a gyermekek fizikai, szellemi, értelmi fejlődését. Kialakul bennük a versenyszellem, önállóbak lesznek, magabiztosabbak, fegyelmezettebbek, tiszteletudóbbak, odafigyelnek egymásra. Ezzel szemben nem válnak agresszívvá, mint ahogy ez közhiedelem a küzdősportokkal kapcsolatban. Testileg erősebbek lesznek, szükség esetén képesek lesznek megvédeni magukat, a mozgásuk koordináltabb lesz, a nehezebb kombinációkat képesek lesznek végrehajtani. Az összegzésben le tudtam vonni a konzekvenciát, mely szerint a sportok, azon belül is a kyokushin karate pozitív hatással van a gyermekekre.

Majó Ádám

Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar

Konzulens: Németh Zsolt egyetemi adjunktus

EDZŐI KONFLIKTUSOK A LABDARÚGÓ JÁTÉKOSAİK SZEMSZÖGÉBŐL

Kulcsszavak: konfliktus, pedagógia, szociológia, pszichológia, labdarúgás, edzőképzés.

Véleményem szerint, sajnos ma Magyarországon a labdarúgó edzői képzés nem megfelelő színvonalú. Míg a gyakorlati képzés magas szinten folyik, az elméleti képzés terén hiányosságok vannak. Ezzel a kutatással be szeretném bizonyítani, hogy egy labdarúgó edzőnek a pedagógia, a szociológia és a pszichológia terén is felkészülnie kell lennie, ezzel is segítve a konfliktusok megoldását. Véleményem szerint azok a szülők, akik rendelkeznek valamilyen sportmúlttal, másképp viszonyulnak az edzői munkához, és sajnos ők vannak kevesebben, így az edzőnek egyedül kell megoldania a problémáit. De ezt a problémamegoldást tanulni kell.

Azért választottam ezt a témát, mert érdekel, hogy egy magyar labdarúgó edző, hogyan tudja kezelni a felmerülő pedagógiai, szociológiai és pszichológiai problémákat. Továbbá szeretném megtudni a kutatásom során, hogy az edzők iskolai végzettsége mennyire befolyásolja az edző konfliktusmegoldó képességét.

Feltételezem, hogy egyetemi, vagy főiskolai szakirányú képesítéssel rendelkező edzőknél a konfliktusok kialakulásának a lehetősége kisebb, mint azoknál az edzőknél, akik tanfolyamon szerezték tudásukat, valamint azok a játékosok, akiknek a szülei valamilyen sportmúlttal rendelkeznek, könnyebben viszonyulnak a labdarúgás által őket ért hatásokhoz.

A Makó FC NB II - ben szereplő, versenyző U13-as, U15-ös, U17-es és U19-es labdarúgó csapatánál végeztem el a felméréseket, mely összesen 73 játékost érintett. Ez a felmérés 4 edzőre vonatkozott. A kérdések 3 kérdéskörre épültek. Az első az edzővel való konfliktusok lehetőségének kérdéskörét ölelte fel, ami 11 kérdést érintett. A második a játékosok viszonyulása a labdarúgáshoz, amibe 6 kérdés tartozott. A harmadik pedig a játékosok edzőről kialakult véleményét tartalmazza, ahol 4 kérdésre kellett választ adni.

A felállított hipotéziseim megerősítést nyertek a feldolgozott adatok alapján. A megfelelő szakirányú iskolai képzés elengedhetetlen az edzők pedagógiai, szociológiai és pszichológiai felkészültségéhez, valamint azok a játékosok, akiknek a szülei sportoltak valaha sportegyesületben könnyebben viszonyulnak a labdarúgás által őket ért hatásokra. Bízom benne, hogy egy hatékonyabb edzőképzés következményeként jobb lesz az edzők konfliktuskezelő képessége is.

Marics Krisztina - Tóth Boglárka

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Konzulens: Németh Zsolt *egyetemi adjunktus*

TESTNEVELŐ-EDZŐ SZAKOS HALLGATÓK ATTITŰDJE A PÁLYAVÁLASZTÁSI ORIENTÁCIÓ TÜKRÉBEN

Munkánk témaköre, hogy mi bízta iskolatársainkat a testnevelő tanár-edző szak irányába, valamint, melyek a fő motiváló tényezők, és hogy kik választják leginkább a Pécsi Tudományegyetemet. Szerintünk a család, az iskola fontos befolyásoló összetevők lehetnek a diákok pályaválasztásakor, valamint már nem csak élsportolók választják iskolánkat, amit szeretnénk bebizonyítani és alátámasztani kutatásunkkal. Vizsgálatunk során sajnos bebizonyosodott, hogy az iskolai testnevelés, mint ösztönző faktor jelentősen alulmaradt a várakozásainkkal szemben. Ezáltal mondhatjuk, hogy a jövő testnevelőin a sor a sport és a mozgás megszerettetésében, hiszen elengedhetetlen jelentőséggel bír, hogy az új generáció is közel kerüljön a sporthoz, mert ez egy nagyon lényeges lépés egészségük megőrzése érdekében. Meghatározó szerepet játszik a motiváció, az attitűd, illetve a pályaorientáció fogalomköre témánkban, egyben ezek is kulcsszavaink.

Nagy András - Wallacher Ákos
Pécsi Tudományegyetem
Testnevelés- és Sporttudományi Intézet

Konzulens: Németh Zsolt egyetemi adjunktus

VÉLEMÉNY A BOLOGNA FOLYAMATRÓL A TANÁROK ÉS HALLGATÓK SZEMSZÖGÉBŐL A PÉCSI SPORTTUDOMÁNYI EGYETEMEN

A Bologna-folyamat következtében bevezetett lineáris képzés viszonylag friss képzési forma Magyarországon. Célja egy egységes európai oktatás kialakítása.

A dolgozat célja: megismerni, hogy milyen ismeretekkel rendelkeznek a bolognai folyamatról a PTE Testnevelés- és Sporttudományi Intézet hallgatói, illetve feltárni, hogyan vélekednek erről a képzési rendszerről az őket tanító tanárok. *A kutatás hipotézisei:* a diákok alulinformáltak a képzést illetően, valamint, hogy a tanárok nincsenek megelégedve ezzel a képzési rendszerrel. Az adatgyűjtésre az ankét módszer szolgált. A kérdőív nyílt és zárt kérdéseket tartalmazott. A kikérdezettek köre a II. évfolyamos BSc testnevelő-edző szakos hallgatókra terjedt ki (49 fő). Az évfolyam hallgatóinak 98%-a válaszolt a kérdésekre, így a kapott eredmények hűen tükrözik a hallgatók véleményét. A tanárok körében már kevésbé volt eredményes a feldolgozottság, mert a kiadott 20 kérdőív közül csak 14 került kitöltésre. Ezért az eredmények nem tükrözik igazán a tanárok véleményét. A kapott eredményeket diagrammok szemléltetik, amelyek a hipotéziseket igazolták. A megismert vélemények alapján javaslatok megfogalmazására kerül sor, amelyek a képzés javítására irányulnak.

Örkényi Tamás

Eszterházy Károly Főiskola

Természettudományi Kar

Konzulens: Bocz Árpád *főiskolai docens*

SHS EGER FÉRFI KÉZILABDA CSAPATÁNAK SZOCIOMETRIAI VIZSGÁLATA

Kutatásom az SHS Eger kézilabda csapatában végeztem. A csapat minden tagjával kitölttettem egy 18 kérdésből álló kérdőívet.

Hipotézisem: Feltételezem, hogy a csapat eredményeiben befolyásoló tényező a csapat légkör valamint a csapaton belül uralkodó csapatösszetartó erő.

Módszerek: - Moreno féle szociometriai eljárás, - Moreno több szempontú szociometriája. A kérdőív és a tanulmányom alapján a következőkre jutottam. A csapat eredményeit nagyban befolyásolják a csapaton belüli társas kapcsolatok. A kapcsolatok alapján kiderült, hogy a csapatban nincs olyan játékos, akinek ne lenne legalább egy társas kapcsolata. Ez azt jelenti, hogy a csapatban nincs magányos ember, aki elkülönülésével a csapat egységét negatív irányba mozdítaná.

A szociogramok jól kimutatták, hogy a csapatban van 3-4 játékos, akik a többiek előtt pozitív példák, a többiek felnéznek rájuk. Ezek a játékosok a csapat eredményességét meghatározzák. A 3-4 játékos köré gyűlik a csapat szinte minden tagja 3-4 csoportot alkotva, de ezek között a csoportok között a kapcsolat jó, érdeklődési körük megegyezik és az edzéseken egységesen egy közös célért dolgoznak.

Feltételezésem bebizonyosodott, a csapat eredményeit nagyban befolyásolják a csapaton belüli kapcsolatok és a csapat szellem.

Selmeczi Zsófia

Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ

Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar

Konzulens: Szegterné Dr. Dancs Henriette *főiskolai docens*

A SPORT SZEREPE A KISTELEPÜLÉSEKEN (CSEHIMINDSZENT FALU PÉLDÁJÁN)

Problémafelvetés/Bevezetés: Magyarországon ma a kistelepülések egyre nehezebb helyzetben vannak. Csökken a lélekszám és egyre kevesebb anyagi forrásból kell gazdálkodniuk. Ezek a települések azonban olyan egyedi értékek hordozói, ami miatt nem hagyhatjuk eltűnni, elnéptelenedni őket. A fenntarthatóság szempontjából a leghatékonyabbnak azok a fejlesztések bizonyulnak, amelyek a helyi endogén erőforrásokra támaszkodnak. Ilyen megoldást nyújthat a sport is, hiszen minimális költséggel is számos pozitív hatását élvezhetjük. A sport a térségfejlesztés egyik legerősebb eszköze lehet, vitathatatlan érdemei vannak az emberek életminőségének javításában, a szociális és gazdasági szféra fejlesztésében, illetve mindabban, amit a térségfejlesztés céljának tekinthetünk. Ennek ellenére, ahogy azt konzulensem - Szegterné dr. Dancs Henriette - is leírta egyik korábbi tanulmányában: „a térségfejlesztéssel foglalkozó szakmai fórumokon szinte el sem hangzik a sport kifejezés.” Jelen tanulmányomban a sport kistelepülési fejlesztésben betöltött szerepét Csehimindszent falu példáján szeretném bemutatni. A 396 fő lakosú Vas megyei településre a Vasvári Művelődési Központ felkérését követően jutottunk ki, mint közösségfejlesztők, majd ebből a terepmunkából kiindulva kezdtem bele egyéni kutatásomba.

Módszerek

A mélyinterjú: Az interjút négy emberrel: a falu polgármesterével, a testnevelő tanárral, az iskolaigazgatóval és a művelődési ház vezetőjével készítettem el.

A kérdőív: A mélyinterjúk kiegészítéseként tehát tanulmányom másik alapját a hatvan kérdőívből álló kutatás adja, mellyel a lakosságot szólítottam meg. Egyszerű véletlen mintavétellel választottam ki a mintát a vizsgálati populációból (a teljes populáció a 12 éven aluliakat nem számítva), amit így 18%-ban lefedtem. A minta elemei arányaiban megfelelnek a település társadalmi összetételének.

Eredmények: A kutatásom elején két célt tűztem ki: megtudni, hogy a sport milyen helyet foglal el a helyi fejlesztési tervekben, illetve felmérni, hogy a lakosság miképp ítéli meg a település sportéletét.

Először: a település életének vezetői és szervezői elméletben ismerik a sport szerepét a területfejlesztésben, jelentőségét elismerik, mégsem használják ki az általa nyújtott lehetőségeket. Ennek okai közt egyrészt a forráshiány, másrészt az összefogás és szervezettség hiánya említhető. A lehetőségek jobb kihasználásához szükség lenne egy a közösség életét szervező elhivatott emberre.

Másodszor: a lakosság - hipotézisemnek megfelelően - nem használja ki a helyben adott sportolási lehetőségeket, részben annak szervezetlensége, részben egyéni okok miatt. Igényük azonban lenne a helyben szerveződő programokra. Az egészséges életmód és a közösségi élet lehetnek számukra a legerősebb ösztönző erő.

Összefoglalás: Bár kutatásomat Csehimindszenten végeztem, eredményeim tanulságosak lehetnek más magyarországi kistelepülésekre vonatkoztatva is. A sport (nevelési, egészségügyi, szociális, kulturális, szórakoztató-pszichés, gazdasági) funkcióinak kihasználásával a települések új erőt kapnak a létfenntartási és fejlesztési céljaikhoz, új értékeket teremthetnek endogén erőforrásaik felhasználásával. A sport által szerveződő közösségekből később a falu életének szervezői, a saját életüket alakítani kívánó és tudó, aktív lakosság alakulhat ki.

Szabó Nándor

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Konzulens: Németh Zsolt *egyetemi adjunktus*

AZ EDZŐI KOMMUNIKÁCIÓS FORMÁK A LABDARÚGÁSBAN

Labdarúgó pályafutásom alatt tapasztaltam, hogy az edzők kommunikációs stílusa erősen befolyásolta a kapcsolatunkat. Az interperszonális kapcsolatoknak egyik fontos része a kommunikáció. Az edző és játékos közötti kommunikáció stílusát számtalan tényező befolyásolja. Véleményem szerint ezek közül meghatározó a játékosok hozzáállása az adott feladathoz, a mérkőzések hangulata, tétje, az edző és játékos pillanatnyi lelki állapota.

A vizsgálati módszer indoklása után bemutattam a vizsgálati mintát. A minta kiválasztásánál igyekeztem olyan edzőket választani, akik megfelelő sportszakmai tapasztalattal rendelkeztek.

A vizsgálatom eszközeként a mélyinterjút választottam, amelynek kérdései az edzők kommunikációs stílusára fókuszálódtak. Az összegzésben a válaszokból levont következtetéseimet ismertettem, amelyek az edző hatékony kommunikációjára irányulnak. Bízom benne, hogy kutatásom eredményeit a labdarúgó szakemberek hasznosítani tudják majd edzői pályafutásuk közben.

Szőke Judit Noémi

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Konzulens: Bősze Júlia *egyetemi tanársegéd*

SZINGLI LÉT: KÉNYSZER VAGY TREND?

A lányokra nehéz idők járnak (20 és 35 között meg különösen) mert fiú szingliről a köztudat legfeljebb metaforikusan beszél (talán csak elvétve van, pedig szociológiailag nagyon is, mint ahogy agglegény is akad). Szóval: mi van a csajokkal? Nincs pasi, illetve van, de nem jó, ami annyi mintha nem lenne. De ha legalább van, és akkor ez még a jobbik eset. Nagyobb baj, mikor - többnyire - nincs. Van egy-két napos kaland, - aztán szünet, folytatás függőben. Vagy van, de csak: egyszeri körre. Miért van az, hogy a legkíváncsiabb, túsarkúban tipegő intelligens nők (is) egyedül maradnak?!

Legfőbb kutatási kérdésem: Van-e a 25-35 év közötti nőknek esélye arra, hogy rövid időn belül megállapodjanak?

Célom, ennek a rétegnek az alaposabb vizsgálata. Melyek azok a tényezők, amik úgy változtathatnak, hogy az emberek ne közös együttélési formában éljék életüket? Feltételezem, hogy több az olyan tényező, ami gátolja a tartós párkapcsolat kialakulását. Itt egy nagyobb fizetőképes csoportot találunk, mert a szingli értelemszerűen sokkal többet tud költeni önmagára, mint a családostok. Megfigyelhetjük, hogy több marketing stratégia kifejezetten a szingli csoportot célozza meg. Fitness terembe járni például a szingliknek jóval nagyobb esélyük van. Dolgozatunk későbbi részeiben a rekreációs tevékenységekhez kapcsolódó marketing eszközöket, reklámokat, közönség filmeket - valamint a szingli életformát fogjuk összekapcsolni. Felmerül a kérdés, saját életünk illúziójáért mennyit vagyunk hajlandóak áldozni?

Túri Emese
Eszterházy Károly Főiskola
Természettudományi Kar

Konzulens: Dr. Müller Anetta *főiskolai docens*

ZENÉS GIMNASZTIKAI GYAKORLATLÁNC VIZSGÁLATA

Az általam vizsgált 7-8. osztályosok tantervében szerepel a tánc és dráma tantárgy, mellyel a zenére mozgást akár énekek egybekötve vidám órákat lehet tartani. A zene és a mozgás végigkísér egész életünk során. A zene kellő motiváltságot jelent a gyerekek számára, akik nagyobb lelkesedéssel végzik akár a nehezebb vagy összetettebb mozgásfeladatot. A zenére végzett gyakorlatok egyben jó eszközként funkcionálnak a ritmusérzék fejlesztésében, melynek kihasználása minden testnevelő előtt adott. A zene öröm és ez a forrás mindenki számára elérhető. Óriási segítséget adhat az ember lelki, szellemi fejlődésében.

Zenés gimnasztikai gyakorlatlánc elsajátításának eredményességét, mozgáspontosságát vizsgáltam három különböző iskolában (kisbéri Petőfi Sándor Általános Iskola, kisbéri Táncsics Mihály Gimnázium, ászári Jászai Mari Általános Iskola). Az 56 ütemű gyakorlatláncot 81 főről mértem fel, amelyből 29 fiú, 52 lány volt. A gyakorlatot 45 perc alatt tanítottam be, majd két hét gyakorlás után videofelvételen rögzítettem. A feladatban előforduló hibák alakulását vizsgáltam az osztályok, nemek, zenei-, tánc- és sportmúlt tekintetében. Az adatok kiértékelését SPSS 16.0 szoftverrel végeztem. Hipotézisemben feltételeztem, hogy akik az iskolai testnevelésen kívül részt vesznek valamilyen sportfoglalkozáson, zenés- táncos mozgáson, azok mozgásműveltsége gazdagabb, mely megmutatkozik a sikeres mozgásvégrehajtásban, azon társaikhoz képest, akik nem rendelkeznek olyan széles körű mozgástapasztalattal, így gyakoribb a hibás mozgásvégrehajtás vagy a feladat nem teljesítése. Ezt a feltevésemet az adatok igazolták. A vizsgálat tapasztalatiból kitűnik, hogy egy zenés gimnasztikai gyakorlatlánc elsajátításában, koordinált, pontos végrehajtásában előnyt jelent a sport múlt illetve kifejezetten a zenés-táncos mozgásformákban, zenében szerzett korábbi gyakorlati tapasztalat. A sport- vagy táncos múlttal illetve zenei tanulmányokkal nem rendelkező tanulók mozgáskoordinációjában előforduló hiba a tartás és elem hiba szignifikánsan nagyobb számban szerepelt.

Kutatásom eredményeként javaslom az általános iskola alsó és felső tagozatában a testnevelés óra keretén belül alkalmazzunk zenés-gimnasztikát bemelegítő gyakorlatok során valamint a koordinációs képességek, különösen a ritmusérzék fejlesztésére alkalmas gyakorlatokat, melyek segíthetik a tanulók koordinált mozgásának kialakulását és a művi, koreografált mozgások elsajátításának eredményességét. A tanterv keretein belül a koordináció fejlesztésére van mód és lehetőség (ritmusképesség fejlesztés, zenei és mozgásritmus összehangolását, tánc és dráma tantárgy, egyensúlygyakorlatok), azonban ezzel a lehetőséggel csak kevés pedagógus él.

II. tagozat
Humánkineziológiai és sportbiológiai vizsgálatok

Berki Tamás László
Nyíregyházi Főiskola
Természettudományi Kar

Konzulens: Dr. Petrika Erzsébet *főiskolai docens*

AZ ALSÓ VÉGTAG ANATÓMIAI VIZSGÁLATA A TELJESÍTMÉNY FÜGGVÉNYÉBEN

Kulcsszavak: a láb anatómiája, motorikus teljesítmény, izomtömeg, izomhossz, fiatalok.

A dolgozat célja a láb anatómiai méreteinek és a motorikus teljesítmény összefüggéseinek vizsgálata. Hipotézisként feltételezzük, hogy a nagyobb izomtömeg és comb-, valamint lábszárhossz nagyobb gyorsaságot és robbanékonyságot eredményez. Illetve feltételeztük, hogy az állóképességet az izomzat nagysága fordított arányban befolyásolja.

Vizsgálatunkban 16-18 éves gimnazista diákokat mértünk fel, összesen 39 nem sportoló fiút és 35 nem sportoló lányt. A tanulókkal motorikus tesztek végeztettünk (30 m-es futás, helyből távolugrás, súlypontemelkedés, 1000 m-es futás), illetve felmértük az anatómiai adottságaikat (testsúly, magasság, BMI, vádli körfogat, boka körfogat, comb körfogat, combhossz, lábszárhossz). A tanulókat teljesítményük alapján 3 csoportba soroltuk. Az Adatokat SPSS 16.0-val elemeztük. vizsgálatok testnevelés órán történtek.

Az eredmények több helyen is hipotézissel ellentétes értéket mutattak. Feltételezéssel ellentétben a kisebb izom területű diákok például jobbak voltak a robbanékonyságot igénylő 30m-en illetve az ugrószámokban is. A comb illetve lábszárhossz nagysága és a teljesítmény közötti összefüggéseket is csak egyes esetekben tudtam igazolni. Fontos meg jegyezni azt, hogy ez a minta nem sportoló diákokból állt. Véleményem szerint az anatómiai méreteket és a teljesítményt nagyban befolyásolta, hogy a diákok felkészületlenek komolyabb testi igénybe vételre.

Hódi Kitti - Laurinyecz Dávid

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Konzulens: Dr. Molnár Andor *főiskolai tanársegéd*

8-14 ÉVES TRIATLONISTÁK ANTROPOMETRIAI JELLEGEINEK VIZSGÁLATA

Kutatócsoportunk célja a triatlon sportág utánpótlásának testösszetétel szempontjából történő vizsgálata volt. 8 és 14 év közötti triatlonista és nem sportoló gyerekek testösszetételi adatait hasonlítottuk össze.

10 hazai triatlon egyesület 8-14 éves sportolóinak (41 fiú, 37 lány) testméreteit mértük, mely adatokból a Drinkwater-Ross módszerrel határoztuk meg az egyes testfrakciók teljes testtömeghez viszonyított arányát. Kontroll csoportnak 8-14 éves, nem sportoló gyerekeket választottunk (41 fiú, 42 lány).

Eredményeink szerint az életkor emelkedésével csökken a csonttömeg százalékos aránya. A sportoló gyerekek csonttömege kisebb, mint a nem sportolóké. A triatlonista és a nem sportoló gyerekek esetében is a fiúk csonttömege a nagyobb. A raktározott zsír százalékos aránya csökken a triatlonistáknál és a nem sportoló fiúknál. A nem sportoló lányok esetében szignifikánsan növekszik a raktározott zsír mennyisége. A nem sportoló gyerekek nagyobb zsírmennyiséget raktároznak, mint triatlonista társaik. Mind a két csoportban a lányok raktároznak több zsírmennyiséget. Az izommennyiség százalékos aránya növekszik. A sportoló gyerekeknél mindkét nem esetében szignifikánsan nagyobb az izomtömeg, egészen a serdülőkor kezdetéig. A serdülőkorban a nem sportoló gyerekek izomtömegének növekedése fokozódik. A nemek izomtömeg növekedésében nincs számottevő különbség. A reziduális tömeg tekintetében nem tapasztaltunk jelentős eltérést, változást.

Szignifikáns különbségeket csak a relatív zsír és a relatív izomtömegben változásában detektáltunk. A többi testfrakció esetében a változások-különbségek csak tendenciákat mutattak meg számunkra.

Jekkel Gábor

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Konzulens: Dr. Farkas Anna *tudományos munkatárs*

ÉLETMÓD ÉS TESTALKATI JELLEMZŐK KISGYERMEKKORBAN

Kulcsszavak: aktív kisgyermek, életmód, testalkati mutatók.

Véleményünk szerint az kisgyermekkorban látott minta rendkívüli hatással van a fizikai aktivitás, életmód, táplálkozási jellemzők későbbi alakulására, a gyermekek fejlődésére. Ebben a témában több szakdolgozat (Csapóné 2003, Süveges 2007), valamint országos és regionális vizsgálat (Eiben 1998) szolgál támpontul, melyek a testösszetétel, életmód, aktivitás, a testi fejlődés összefüggéseit elemzik (Győri 1991, 2004).

Napjainkban egyértelmű és valós összefüggés, hogy a táplálkozás, életmód, fizikai aktivitás meghatározza a fizikai egészséget. A vizsgálatok során kapcsolatot kerestünk a rendszeres mozgás és a testösszetétel jellemzői között óvodáskorú, és már iskolás kisgyerekeknél.

Feltételezésünk szerint már ebben a korban is megfigyelhetők bizonyos testalkati és testösszetételbeli különbségek az aktív és kontroll csoport között. Lehetnek aktivitásfüggő eltérések is a bevitt élelmiszerek között. Közvetve feltételezzük azt is, hogy a vizsgált csoportok lakókörnyezete befolyásolhatja az életmód egyes jellemzőit, amelyek területi, szociális és anyagi különbségekből adódhatnak. Valószínűleg tartjuk, hogy a sportoló gyerekek kedvezőbb szokásrendszerrel bírnak.

A vizsgált minta 127 sportoló aktív kisfocistából és 134 fő, az aktív csoporttal azonos kerületből és hasonló környezetben lakó kontroll kisgyermekből állt.

Az antropometriai adatfelvétel során összesen 24 paramétert, a magasságot, testtömeget, szélességi-, kerület- és bőrredő méreteket mértünk, illetve az alapadatokat segítségével testalkati mutatókat számoltunk (plasztikus index, BMI).

A kérdőívek a táplálkozás és életmódbeli szokásokról, ill. fizikai aktivitásról nyújtanak információt. A szülők aláírásukkal adták beleegyezésüket az antropometriai mérések elvégzéséhez.

A mért adatokat alapstatisztikai módszerekkel dolgoztuk fel, két mintás t-próbát használtunk ($p < 0,05$), a kérdőíveket papír – ceruza módszerrel elemeztük, értékeltük.

Eredményeink alapján elmondhatjuk, hogy a csoportok testméreteiben életkor függő különbséget találtunk területben és testzsírtartalomban. A bőrredő és a testzsírtartalom a legidősebb csoportban volt a legalacsonyabb, a legfiatalabbaknál a legmagasabb. Ez a különbség feltehetően a több éves sportmúltnak köszönhető.

Az étkezési szokások minden vizsgált csoportban hasonló volt. A gyerekek nem esznek halat, rozskenyeret, naponta fogyasztanak viszont fehérkenyeret, tejet, rostos gyümölcslevet, margarint. Heti több alkalommal kapnak tejterméket és fehér húsokat, bár édességet is. Szokatlan, de kedvező tendenciának minősíthető, hogy a gyerekek nagy része ritkán fogyaszt szénsavas üdítőt, hamburgert, chips-et, sült krumplit. Kedvezőbbnek tűnik a gyümölcs, mint a zöldség fogyasztás. A kérdőíves válaszok alapján nem tudható, de feltételezhető, hogy a szülők tájékozottsága megmutatkozhat az eredményekben.

Mindenképpen elmondható, hogy a rendszeres, fizikailag aktív életet élő gyerekek testösszetétele kedvezőbb, így preventív hatású a túlsúly megelőzésében is.

További tervezett vizsgálataink igazolhatják vagy cáfolhatják mostani eredményeinket, mely szerint a lakókörnyezet kisgyermeknél erőteljesebb hatást gyakorol az életmódra, mint az eltérő fizikai aktivitási szint.

Katona Péter

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Konzulens: Dr. Laczkó József egyetemi docens

**A QUADRICEPS ÉS HAMSTRINGS IZMOK ELEKTROMOS AKTIVITÁSÁNAK VIZSGÁLATA
KERÉKPÁROZÓ MOZGÁS SORÁN A SEBESSÉG FÜGGVÉNYÉBEN**

Kulcsszavak: kerékpár, EMG, combizmok.

Mesterséges izom-stimulációt sikeresen alkalmaznak gerincsérültek terápiájában, melynek segítségével a betegek általános fiziológiai állapota jelentős mértékben javul az ilyen kezelésben nem részesülő betegekéhez képest. A kezelés során alkalmazott stimuláló berendezés által használt elektromos mintát az egészséges alanyoktól, mérések által nyert eredmények alapján alakítják ki. Minél pontosabban megismerjük az egészséges izmok működését, annál jobb mintát tudunk létrehozni, és annál hatékonyabbá válhat a terápiás alkalmazás. Azért használtuk a kerékpározó mozgást vizsgálatainkhoz, mert ezt használták eddig is a terápia során, mivel ez a mozgás könnyen reprodukálható stimuláció által a bénult végtagokon.

Különböző sebességű kerékpározáskor az izmok elektromos aktivitás-változását vizsgáltuk. Kerékpározás sebességének növelésekor a térd hajlító és térd fesztítő izmok aktivitása várhatóan nő, de nyitott kérdés, hogy a két izomcsoportra azonos arányú-e ez a változás. Ennek a gyakorlati kérdésnek a megválaszolása nyújt módot arra, hogy a parapleg betegek kerékpározásakor a sebesség növelése érdekében mennyire különböző mértékben kell változtatni a mesterséges stimuláció intenzitását az egyes izmoknál. Hipotézisünk, hogy a sebesség növelésével mindkét izomcsoportra nő az aktivitás és a két izomcsoportra azonos mértékű ez a változás.

Mértük 41 egészséges alany (16-33éves) szobakerékpáron végzett kerékpározó mozgásakor a quadriceps és hamstrings izmok EMG-aktivitását két sebességi fokozatban (45rpm, 60rpm). A mérés ZEBRIS mozgásanalizáló eszközzel történt 1000Hz mintavételi frekvenciával. A különböző sebességeknél mért adatok összehasonlítása az adatok szűrése és normalizálása után, microsoft EXCEL programmal történt. Egy alany 7-10 gyors és 7-10 lassú körét a körök alatt mért EMG-amplitúdók összegének átlagával jellemeztük (ÁEMG). Az így kapott eredményeket használtuk fel az átlagos elektromos aktivitás vizsgálatára, valamint a köridők (T) felhasználásával kiszámítottuk az izmok átlagos teljesítményét valamint az általuk átlagosan kifejtett erőt. Az így kapott adatokat T-próbával vizsgáltuk, a nullhipotézis a következő volt: Nincs különbség a gyors és a lassú kerékpározáskor kapott eredmények közt!

Az alanyok közt négy csoportot különítettünk el: az 1. csoportba azok az alanyok tartoznak akiknek a quadriceps elektromos aktivitása nem szignifikánsan változott de a hamstrings izomcsoporté igen; a 2.-ba akiknek a quadriceps szignifikánsan míg a hamstrings nem szignifikánsan változott; a 3.-ba akiknek mindkét izomcsoport elektromos aktivitás-változása szignifikáns; a 4.-be azt az 5 alanyt tettük, akiknek valamelyik vagy mindkét izomcsoport elektromos aktivitása csökkent a sebesség növekedésével párhuzamosan (náluk valamilyen mérési hibát feltételezünk).

Az összes alanyra nézve a két izomcsoport sebesség-változásra végbemenő elektromos aktivitás-változása nem különbözik szignifikánsan, de nagyon megközelíti azt ($p=0,07$), a quadriceps izomcsoport elektromos aktivitása átlagosan 1,29-szeresére, a hamstrings izomcsoporté pedig 1,42-szeresére növekedett a sebesség növekedésével. Az első három csoport adatait tekintve a különbség szignifikáns lesz ($p=0,026$).

Hasonló a tapasztalatunk a teljesítmény-változást leíró arányszámok vizsgálatakor is. Az összes alanyra nézve nem szignifikáns a különbség ($p=0,051$) 1,74-szeres átlagos quadriceps és 1,93-szeres átlagos hamstrings teljesítmény-változás mellett (7.táblázat). Az első három csoport eredményeit tekintve szignifikáns lesz a különbség ($p=0,018$; 1,77-szeres átlagos quadriceps teljesítmény-változás és 2,02-szeres hamstrings teljesítmény-változás).

Vizsgálataink nem mutattak szignifikáns különbséget a lassú és a gyors tekeréskor mért elektromos aktivitásból és a köridőkből számított átlagosan kifejtett erők közt egyik izomban sem, a quadriceps esetében 1,01-szeresére a hamstrings esetében 1,05-szörösére nőtt átlagosan az erő kifejtés ($p=0,3$) (7.táblázat). Ez összhangban van a fizika törvényeivel, hiszen azonos ellenállás ellen történt az összes erő kifejtés a pedál azonos útján és a sebesség-változás nem befolyásolta az izom által egy kör alatt kifejtendő összes erő mértékét.

Vizsgálataink azt az eredményt hozták, hogy a kerékpározás sebességének változása szignifikánsan nem befolyásolja a vizsgált izmok elektromos aktivitását, de a gyorsabb tekerés magasabb elektromos aktivitással párosul. A sebesség növekedésével az alanyok többségénél, 22-nél mindkét izom elektromos aktivitása szignifikánsan nőtt, 9 alanynál csak a hamstrings, 4-nél csak a quadriceps elektromos aktivitása nőtt szignifikánsan, 6 alanynál az egyik vagy mindkét izom aktivitása csökkent, náluk mérési hibát gyanítunk. Az így kapott eredményünk ($p=0,07$) igen közel áll a szignifikancia határértékéhez, valamint sokatmondó tény, hogy ha csak azokat az alanyokat vizsgáltuk, akik logikailag és élettanilag megalapozott elvárásainknak megfelelően reagáltak a változásra (41-ből 35 – az első három csoportba tartozók - így viselkedett), akkor az eredmény teljesen szignifikáns ($p=0,026$) az elektromos aktivitásra nézve, tehát a hamstrings izmok esetén arányosan nagyobb elektromos aktivitás-változást mértünk. Ez azt jelenti, hogy bár a quadriceps hajtja végre a lényegi munkát (ez az elektromos amplitudókból is látszik) a sebesség-változás a hamstrings csoport elektromos aktivitásának nagyobb mértékű változásával járt. A gerincsérültek terápiájában alkalmazott elektromos-stimuláció során a sebesség növelése érdekében tehát hamstrings izmok stimulálását kell jobban növelni a stimulációs berendezésen.

A teljesítményhányadosok vizsgálatakor kapott eredmények alátámasztják az előző bekezdésben leírtakat, az összes alanyra elvégzett vizsgálat eredménye még inkább a szignifikánsnak tekintett eredményhez közelít ($p=0,051$), szinte annak is vehető, de az első három csoportra vonatkozó eredmény ($p=0,018$) itt is teljesen szignifikáns.

Az átlagosan kifejtett erők vizsgálatakor kapott eredmény fizikailag teljesen egyértelmű, mivel a gyorsabb tekeréskor az $\dot{A}EMG$ nagyobb mint lassú tekeréskor, míg a lassabb tekeréskor a T nagyobb mint gyors tekeréskor ($\dot{A}EMG_{gyors} > \dot{A}EMG_{lassú}$ és $T_{gyors} < T_{lassú}$), tehát a két szorzat ($\dot{A}F_{gyors} = \dot{A}EMG_{gyors} * T_{gyors}$; $\dot{A}F_{lassú} = \dot{A}EMG_{lassú} * T_{lassú}$) eredménye hasonló nagyságrendű, ezért hányadosuk ~ 1 , tehát a sebesség-változás nincs befolyással az átlagosan kifejtett erőre.

Marton Orsolya

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Konzulensek: Prof. Dr. Radák Zsolt egyetemi tanár

Koltai Erika PhD hallgató

AZ ÖREGEDÉS ÉS TESTEDZÉS HATÁSA AZ AGYI FEHÉRJE DEACETYLÁLÓDÁSRA: A SZABÁLYOZÁS KEVÉSBÉ ISMERT FORMÁJA

Kulcsszavak: öregedés, Sirtuin, acetyláció.

Bevezetés: Az öregedés folyamatának kutatása közkezdvelt témája a jelenkor tudományos vizsgálatainak. A folyamatot kísérő makroszintű változások már jórészen ismertek, de a mikro/sejtszintű biokémiai változások még ismeretlen területeinek kutatása sok új információt szolgáltat. Feltevéseink és a legújabb irodalmi adatok azt sejtetik, hogy a sirtuin enzim család - mely alap metabolikus folyamatok fontos szabályozója és NAD⁺ jelenlétében fehérjék aktiválását illetve deaktiválását végzi deacetylálással - központi szerepet kaphat az öregedési folyamat nyomon követésében. Edzés hatására a sirtuinok mennyiségében bekövetkező változásokat mindeddig kevesen vizsgálták.

Hipotézis: Feltételezésünk szerint a testedzés és az öregedés befolyásolja a fehérjék acetylációját, mellyel a fehérjék funkcionális szabályozása történik. Elgondolásunk szerint ez sirtuin függő folyamat.

Vizsgálati módszer: Jelen vizsgálatunk egy hosszabb kutatás kezdeti eredményeit prezentálja. 4 csoport hím Wistar patkánnyal végeztünk vizsgálatot, melyben fiatal (6 hónap) és idős (30 hónap) állatokat különítettünk el. Mindkét életkorban egy-egy csoport 4 hetes, alacsony intenzitású, futószalagos edzést végzett, heti 4 alkalommal. Az alkalmazott fizikai terhelés intenzitását a sebesség és az edzéssel eltöltött idő növelésével folyamatosan fokoztuk. A kísérlet végén Morris maze tesztet, a relatív erő mérésére alkalmas eszközzel és biokémiai szövetelemzéssel (Western blot) próbáltuk nyomon követni az öregedéssel együtt járó, illetve az edzés hatására a tanulási és fizikai képességben, valamint a sejtszintű szabályozó faktorokban bekövetkező változásokat. Jelen vizsgálatban a kisagy szövetben végeztünk méréseket.

Eredmények és következtetések: Alacsony intenzitású edzés hatására a fiatal állatoknál javult a tanulási folyamat, de az idős állatoknál nem találtunk szignifikáns változást. A fiatal állatok relatív ereje magasabb volt, de szignifikáns edzéshatást nem tudtunk mérni. A kisagy súlya edzésre nőtt a fiatal állatok esetében, és nem változott az időseknél. Változást mértünk az agyi fehérjék deacetylálódásában, ami azt mutatja, hogy ez a reverzibilis folyamat szerepet játszik az agyi fehérjék szabályozásában.

Mezei László

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Konzulensek: Dr. Ács Pongrác *egyetemi adjunktus*

Dr. habil. Wilhelm Márta *egyetemi docens*

SZEKULÁRIS TREND ÉS PUBERTÁSKORÚAK MOTOROS TELJESÍTMÉNYEINEK ÖSSZEFÜGGÉSEI

Kulcsszavak: szekuláris trend, motoros szekuláris trend, Heath és Carter, szomatotípus.

A kutatásom során az általam felmért egyedek szekuláris trendjét, szomatotípusát, illetve az általam felmért motoros próbák összefüggéseit vizsgáltam. Összehasonlítottam a témában fellelhető neves kutatók publikált eredményeivel, az általam felmért 116 makói 15-18 év közötti tanulók értékeit. Az adatokat a leíró statisztika és a következtetési statisztika eszköztárával dolgoztam fel (becslés, hipotézisellenőrzés). A sokváltozós elemzésekhez (klaszteranalízis, korrespondencia-analízis diszkriminancia-analízis) SPSS 13.0 programot használtam. Az eredményeim alátámasztották Frenkl Róbert (2007) megállapítását: „A közelmúltban megszorodtak azok a jelzések, „melyek az ifjúság nem kielégítő testi teljesítőképességre hívták fel a figyelmet. Még inkább kiemelte a tendencia súlyosan negatív jellegét, hogy a szekuláris trendnek megfelelően biológiailag nagyobb teljesítményre képes fiatalok voltak várható”.

Az általam vizsgált időszakokban a szekuláris trend adataim a már publikált irodalom szerint alakultak, míg a motoros szekuláris trend eredményei nem változtak szignifikánsan, vagy relatíve csökkentek a szekuláris trendtől elvárható növekedés tükrében.

Molnár Szilvia

Nyugat-magyarországi Egyetem

Apáczai Csere János Kar

Konzulens: Dr. Ihász Ferenc egyetemi docens

A FELNŐTT NŐK PULZUSVÁLASZAI KÜLÖNBÖZŐ MOZGÁSFORMÁK ALAPJÁN

Bevezetés: A rekreáció célja az ember egészségének megszilárdítása, megújítása, harmonikus életvitel kialakítása, az optimális szellemi és fizikai teljesítőképesség állandósítása.

Módszerek: Vizsgálataink során antropometriai (TTM, TTS) és testösszetételi jellemzőt (F%) InBody720 típusú testösszetétel analízátorral mértünk (becsültünk). Az egyes foglalkozások során pedig a keringési rendszer (pulzusválaszok) változásait rögzítettük. A vizsgálatokat Polár Sport Tester, Accurex Plus HRM és Polár Vantage NV órákkal végeztük. Három különböző mozgásforma vizsgálata a keringési rendszerre kifejtett hatása alapján (aerobic, kangoo, capouera). A pulzus-diagramokat négy szakaszra bontottuk. A szakaszok átlagpulzusait rögzítettük és feldogoztuk.

Összegzés: Az életkor előrehaladtával folyamatosan csökken a rendszeres fizikai aktivitás iránti érdeklődés. Az általunk vizsgált nők testzsír százaléka nem haladja meg a kritikus 28%-ot (bár a relatív szórás magas 16,4%). A vizsgált három mozgásforma pulzusátlagai közül az aerobic a sub-maximális alsó, a kangoo pulzusátlagai a sub-maximális felső és a harmadik pedig az előbb említett terhelési zóna középső harmadába helyezhető el. A mozgásformák szerkezeteinek pulzusátlagai körüli szórások magasak (kiváltképp az aerobinál). A mozgásformák pulzusátlagai közötti különbségek szignifikánsak, (kivétel kangoo és a capouera vonatkozásában).

Négyesi János - Pottyondi Anna

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Konzulensek: Dr. Rácz Levente tudományos főmunkatárs

Sáfár Sándor PhD hallgató

ALKALMAZKODÁS A NYÚJTÁSOS-RÖVIDÜLÉSES KONTRAKCIÓKKAL ELŐIDÉZETT REAKTÍV ERŐFEJLESZTÉSHEZ

Kulcsszavak: forgatónyomaték, szögsebesség, nyújtási energia.

Bevezetés: Az élsportolók többségénél sem alakul ki tökéletesen olyan ideg-izom koordináció, ami lehetővé teszi, adott kondicionális képességek mellett a lehető legnagyobb teljesítmény elérését. Vizsgálatunkban arra kerestünk választ, hogy optimális edzéstényezők mellett, milyen ideg-izom alkalmazkodási fokozatokon keresztül fejlődnek a sportolók a reaktív erőedzés hatására.

Hipotézisek: Feltételeztük, az optimális nyújtási energiával előfeszített maximálisan aktivált izom rövid időn belül alkalmazkodik. Elegendő kilenc edzés, hogy jelentős javulást tapasztaljunk az ideg-izom koordinációban. A reaktív edzés hatására jelentősen növekszik a mechanikai teljesítmény, és a javulás még egy hónap elteltével is megmarad.

Vizsgálati körülmények: Mintánkat húsz aktív sportoló alkotta, akikből vizsgálati és kontroll csoportot hoztunk létre. A mindkét oldali térdfeszítő izomcsoportot MulticontII dinamométerrel, a legnagyobb feszülés mozgástartományában vizsgáltuk, és edzettük. Mértük a maximális excentrikus forgatónyomatékot, és annak szöghelyzetét 20 fok/s-os sebességgel végrehajtott excentrikus kontrakció közben. Az excentrikus csúcs-forgatónyomaték pozíciójától 30°-al nyújtottabb helyzetből kezdtük a reaktív izomkontrakciókat. A kiinduló helyzetben a maximális izometriás forgatónyomaték 50%-ánál, különböző nyújtási energiaszinteket alkalmazva, 200°/s kezdő szögsebességgel megnyújtottuk a térdfeszítőket. Amikor a nyújtási energiával megegyező excentrikus munkát végeztek időzés nélkül indult a koncentrikus fázis. Vizsgáltuk az excentrikus fázis csúcsnyomatékát, és a koncentrikus fázis kezdeti nyomatékát, valamint a kettő közötti időintervallum hosszát, és a nyomatékváltozás meredekségét. Továbbá meghatároztuk koncentrikus csúcsszögsebességet és szöggyorsulást. Avval a nyújtási energiával végeztük az edzéseket, amellyel a legnagyobb feszülésből indult a koncentrikus fázis. Heti három alkalommal, három héten át, 4-szer nyolc maximális akaratlagos nyújtásos-rövidülési kontrakciót hajtottak végre mindkét térdfeszítő izomcsoporttal. A kilencedik edzés után, és egy hónappal később a kiinduló szintnél meghatározott mechanikai mutatókat újból megvizsgáltuk. Az átlagok eltéréseit Student's T teszttel a változók közötti összefüggéseket korrelációs számítással határoztuk meg.

Eredmények: Az edzésprogram hatására a nyújtásos-rövidülési kontrakció ideg-izom koordinációja jelentősen javult, ami a nyújtás alatti csúcsnyomaték emelkedésében és időbeli jobbra tolódásában (koncentrikus fázis kezdetéig) mutatkozott meg. Szignifikánsan nőtt a koncentrikus fázisban mért szöggyorsulás és csúcs szögsebesség, ami egyértelmű teljesítménynövekedésre utal. Egy hónap elteltével nem tapasztaltunk teljesítmény csökkenést.

Összefoglalás: Eredményeink és tapasztalataink az elsportolók esetében is jelentős teljesítménynövekedést eredményező edzésmódszer alapjául szolgálhatnak. Jelentősége abban áll, hogy rövid idő alatt a sportágak széles spektrumán hasznos képességek alapját korrigálhatja.

Somogyi Ákos

Nyugat-magyarországi Egyetem

Apáczai Csere János Kar

Konzulens: Dr. Ihász Ferenc egyetemi docens

ÖREGKORÚ (ÁTHAJLÓ KORÚ) NŐK ÉS FÉRFIAK KERINGÉSI RENDSZERÉRE VESZÉLYES RIZIKÓFAKTOROK

Bevezetés: A születéskor várható élettartam 2000-ben 71,3 év volt; ez az utóbbi három és fél évtizedben mindössze 1,4 éves növekedést jelent, miközben Ausztriában az élethesélyek 7,8 évvel javultak. Valójában a várható élettartamot tekintve az 1960-as évek derekától Magyarország egyre jobban leszakadt a fejlett egészségi kultúrájú ipari országoktól.

A magyar lakosság halandósági rátájának nagy részéért a kardiovaszkuláris okok tehetők felelőssé. Vizsgálatunk célja alapvetően, a Magyarország Nyugat-dunántúli régióiban élő áthajló korú (45-60 év közti) emberek egészségi állapotának monitorozása, különböző vizsgálati módszerekkel.

Módszerek: A vizsgálatok során testösszetétel mértünk és becsültünk, InBody720 testösszetétel szkennel: relatív zsírtömeget (PBF), sovány testtömeget (FFM). A tápláltsági állapot jellemzésére kiszámítottuk a testtömeg indexet (BMI). Kardiovaszkuláris jellemzőket mértünk szisztolés, diasztolés vérnyomást (Hgmm) balkaron háromszor CardioVision2000 típusú oscillometrikus vérnyomásmérő segítségével.

Alapanyagcsere vizsgálatot végeztünk: összkoleszterin meghatározása friss kapilláris vérből reflexiós fotometriával (Accutrend GC).

Eredmények: A testtömegre vonatkoztatott testzsír átlagok, mind a két nem esetében elhízott mintáról árulkodnak. A zsírintes tömeg relatív alacsony mértéke nagyban veszélyezteti a vizsgált személyek mobilitását, fittségét. Az alapanyagcsere szempontjából fontos szérum összkoleszterin nem éri el a kritikus értéket egyik nem tekintetében sem. A vizsgált mutatók nemek szerinti összehasonlítását tekintve csak tankönyvi evidenciákat találtunk.

Következtetések: A szív-érrendszeri rizikófaktorok tekintetében a relatív testzsír átlagok és a zsírintes tömeg vonatkozásában találtunk szignifikáns különbséget a két nem esetében. A vérnyomás értékek a férfiak mintájában magasabbak, amelyek bizonyos értelemben befolyásolhatják a várható élettartamot. Az eredmények egyértelműen felhívják a figyelmünket arra, hogy a folyamatos monitorozás elengedhetetlen feladata az egészségfejlesztő szakemberek számára, mintegy segítve a háziorvos munkáját.

Szegedi Éva

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Konzulens: Prof. Dr. Pavlik Gábor *egyetemi tanár*

A FELNŐTTKORBAN ELKEZDETT RENDSZERES TESTEDZÉS HATÁSA A SZÍV EDZETTSÉGI JELEIRE

Az állóképességi teljesítmény és az egészség szempontjából is fontos kérdés, hogy a szív edzettségi jelei hogyan fejlődnek ki, ha felnőttkorban kezdjük a rendszeres edzést.

A rendszeres edzést felnőtt, 18 éves koruk után kezdett személyek (F) echokardiográfiával (2D-irányított M-mód és Doppler echocardiográfia) mérhető edzettségi jeleit hasonlítottuk össze gyermekkoruk óta sportolókkal (GY) és rendszeres edzést nem végzők (N) adataival.

Az szív edzettségi jelei közül a bal kamra hipertrófia (falvastagság/ $BSA^{1/2}$, bal kamra izomtömeg/ $BSA^{3/2}$), és az edzés bradikardia valamivel kevésbé fejlődtek ki az F, mint az GY csoportban. A diasztolés funkció jellemzésére szolgáló E/A hányados életkorfüggő romlása is kevésbé mutatkozott az GY csoportban, bár a különbség a két edzett csoport között csökkent az idősebb korosztályban.

A nőkben az GY és F csoportok között nagyobbak voltak a különbségek.

Eredményeink szerint a fiatal korban kezdett edzés eredményesebben fejleszti a szív edzettségi jeleit, de felnőtt korban is érdemes elkezdni a rendszeres sportolást.

Thummerer Nóra

Nyugat-magyarországi Egyetem

Apáczai Csere János Kar

Konzulens: Dr. Bánhidi Miklós *főiskolai tanár*

GENOGRÁFIAI VIZSGÁLATOK MAGYAR, JAPÁN PÉLDÁK ALAPJÁN

Vizsgálatunkban japán és magyar adatokat vetettünk össze azzal a céllal, hogy adalékokat kapjunk az egészség hátterében lévő genetikai és környezeti összetevőkről.

Összehasonlító elemzéseinkből az derült ki, hogy a két ország lakosai genetikai vizsgálatok tekintetében hasonlóak, ezért ez nem indokolja a két ország egészségmutatói közötti eltéréseket. A szakirodalmi adatok az eltéréseket a magyarországi cardiovascularis megbetegedésekben látja, míg a japánoknál előnyös helyzetben vannak az egészségesen táplálkozók. A földrajzi adatok vizsgálatánál Japánban azok a települések vannak előnyben, ahol az átlagosnál melegebb az éghajlat, ugyanakkor magasabb tengerszinten élnek az emberek. A földrajzi adatok alapján vizsgált várható élettartam adatok nem mutattak jellemző összefüggéseket, ill. eltéréseket, csupán felhívták figyelmünket egyes lehetséges tényezőkre.

Tóth Attila - Tóth Gergely

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Konzulensek: Dr. Faludi Judit egyetemi docens

Dr. Petrekanits Máté tudományos munkatárs

KÜLÖNBÖZŐKÉPPEN EDZETT ATLÉTÁK FIZIKAI ÉS ÉLETTANI TELJESÍTMÉNYÉNEK ELTÉRÉSEI

Kulcsszavak: kardiális teljesítmény, edzésmódszerek.

Bevezetés: Kutatási témánk alapját elsősorban a sportágban eltöltött évek és a majdani edzői tevékenységünkhöz szükséges információk adták. Célunk, hogy eltéréseket találjunk a különböző távra edzett atléták két csoportja között, azonos terheléses teszt teljesítése során. Az eltérő edzőmunka sikerességének vizsgálatát egyszerű módszerekkel próbáltuk bizonyítani.

Hipotézis: Feltevésünk szerint a rövid- illetve a hosszútávra edző atléták fizikai és kardiális teljesítménye elkülönül az adott távok teljesítése során.

Vizsgálati személyek: Összesen tizennégy 20-21 éves sportolót mértünk. Ebből hét atléta rövidtávra edz, (rövidtávú csoport=R) és hét atléta hosszútávra edz (hossztávú csoport=H) évek óta (átlagosan 9 éve). Az edzőmunka heti óraszámában megadva átlagosan nyolc-tíz órát jelent személyenként.

Vizsgálati módszerek: Pontos testsúly és testmagasság meghatározására antropometriás mérést alkalmaztunk. Az életkort decimális értékkel fejeztük ki.

Két távon mértük teljesítményüket. Hatvan- és kétezer méteren végeztünk stopperes időméréseket a fizikai teljesítmény jellemzésére, és Polar Team System övek segítségével nyomon követtük a terhelés alatti pulzusszám változásait. A kapott eredmények kiértékeléséhez két mintás T-próbát használtunk. ($p < 5\%$).

Helyszínül és mérőhelyül a TF terheléselettani laboratóriuma, valamint sportlétesítményei álltak rendelkezésünkre.

Eredmények: Vizsgálataink kimutatták, hogy szignifikáns különbség található a hosszú- és a rövidtávú edzést végzők között, három változó esetében. A hosszútávra edzők kétezer méteres síkfutásának ideje szignifikánsan jobb volt, mint rövidtávra edző társaiké. (H csoport $t_{\text{átl.}} = 7.16$ min; R csoport $t_{\text{átl.}} = 9.57$ min.) A hosszútávú atléták nyugalmi pulzusa értékelhetően alacsonyabb volt, mint a rövidtávú atlétáké, (H csoport $HR_{\text{átl.}} = 61$ bpm; R csoport $HR_{\text{átl.}} = 75$ bpm) és a felmérés teljes ideje alatt regisztrált szívverések száma sem érte el a sprinterekét. (H csoport $HR_{\text{össz.átl.}} = 7380$ szívverés; R csoport $HR_{\text{össz.átl.}} = 8547$ szívverés)

Következtetések, javaslat: Az atléták különböző sportágspecifikus edzésmódszerei miatt fizikai és terheléselettani eltérések mutathatók ki ugyanazon teljesítményteszt során. A több éve rendszeres állóképességi edzést végző sportolók esetében a kardiorespiratorikus rendszer adaptációja és specializálódás figyelhető meg, melynek figyelemmel kísérésére kiválóan alkalmasak egyszerű pályatesztek és pulzusmérő óv vagy óra használata.

Ureczky Dóra

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Konzulens: Prof. Dr. Tihanyi József egyetemi tanár

AZ IZOM NYÚJTÁSRA BEKÖVETKEZŐ MIKRO-SÉRÜLÉSE ÉS A ROSTÖSSZETÉTELE KÖZÖTTI KAPCSOLAT

Bevezetés: Az excentrikus izommunka nem más, mint az izom nyújtása alatt történő erő kifejtés. Amennyiben az izom nyújtása szokatlan az izom számára, akkor néhány excentrikus kontrakció hatására is kialakul az izom 48-72 óráig tartó érzékenysége, amit magyar nyelvben izomláznak nevezünk (DOMS= delayed onset muscle soreness). Ezt az izom mikrosérülésének tartják a kutatók, amely következtében az izom mechanikai teljesítménye jelentősen visszaesik.

Hipotézis: Vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy vajon az excentrikus edzések hatására a mikro sérülések mértéke izomrost függő-e. Feltételezésünk szerint a lassú rostok sérülése valószínűbb, mert a lassúrostokban (ST%) a kereszthíd kapcsolat a két filamentum között hosszabb ideig tart, mint a gyorsrostokban (FT%). Amennyiben az izomnyújtása jelentős, akkor a lassúrost dominanciájú izmokban a mechanikai változók visszaesése jelentősebb lesz.

Módszer: Vizsgálatunkban 16 edzetlen férfi vett részt. Közülük kilencen végeztek excentrikus edzést, hatan pedig a kontroll csoportba tartoztak. Hat napon keresztül, napi 6x15 excentrikus kontrakcióból állt az edzés. A kontrakciók alatt rögzített forgatónyomaték-idő görbékről meghatároztuk csúcs forgatónyomatékot (M_0), kiszámítottuk az átlag forgatónyomatékot (M_a) és a munkamennyiséget (W). Vénás vérből határoztuk meg a kreatin kináze (CK) és a laktátdehidrogenáz (LDH) aktivitást. A vastus laterális izomból vett biopsziás mintában immunhisztokémiai festéssel meghatároztuk az izmok rostösszetételét.

Átlagot és szórást számoltunk a vizsgált változóknál. A vizsgálati és kontroll csoport átlagait kétmintás Student t-teszttel hasonlítottuk össze. A rostösszetétel és a mechanikai változók közötti kapcsolatot Pearson korreláció számítással határoztuk meg. Szignifikánsnak tekintettük az átlagok közötti különbséget, illetve a változók közötti kapcsolatot $P < 0,05$ -nél.

Eredmények: Az edzésben részt vevő személyek lassú rost százalékos aránya 28% és 83% között volt. A CK aktivitás 48 órával az első edzést követően volt a legmagasabb ($11684,5 \pm 29425,9$ U/L), amely a nyugalmi szint 70,6-szorosa volt. A lassúrost százalékos arány és a CK aktivitás között szignifikáns kapcsolatot találtunk 24, 48 és 144 órával az első edzést követően ($P < 0,02$; $r = 0,79$; $r = 0,79$; $r = 0,78$). Az LDH és az ST% között szignifikáns kapcsolatot találtunk 24, 48, 144 órával az első edzést követően ($P < 0,02$; $r = 0,80$; $r = 0,79$; $r = 0,83$). Magasabb lassúrost összetétel esetén alacsonyabb volt az átlag-, maximum- és minimum-, forgató nyomaték, valamint az

összes munkamennyiség is. Az első három nap alatt mért M_a visszaesésének nagysága és az ST% között szignifikáns kapcsolat volt ($r=0,707$). Az utolsó három edzés során tapasztalt M_a növekedés szignifikáns kapcsolatot mutatott az ST%-al ($r= -0,752$).

Konklúzió: Vizsgálati eredményeink arra engednek következtetni, hogy a mindennapos excentrikus edzés következtében beállt izommechanikai és biokémiai változások összefüggésbe hozhatók a vizsgált izom rostösszetételével. Hipotézisünket az eredmények igazolták, hiszen a CK és LDH aktivitás szignifikáns kapcsolatban volt a rostösszetétellel. Nevezetesen minél több volt a lassú rostok aránya az izomban, annál nagyobb volt a CK és LDH aktivitás. A forgatónyomaték kifejtő képesség csökkenése, amely feltételezhetően a lassú rostok mikro-sérüléseinek volt tulajdonítható, szignifikáns kapcsolatot mutatott az ST%-al. Ezt az összefüggést erősíti, hogy az a forgatónyomaték növekedés az utolsó három nap alatt a gyorsrost dominanciájú izmokban nagyobb mérvű volt, mint a lassú izmokban.

III. tagozat
Óvodás és kisiskolás korú gyermekek testnevelésének kérdései

Bartók Petronella
Selye János Egyetem
Tanárképző Kar

Konzulens: Dr. Dobay Beáta *egyetemi adjunktus*

PREVENCIÓ SZEREPE AZ ÓVODAI TESTNEVELÉS OKTATÁSÁBAN (BOKASÜLLYEDÉS)

Kulcsszavak: prevenció, bokasüllyedés, óvodáskorú gyermek.

A mai rohanó világban egyre nagyobb jelentősége van az ember életében az egészségnek. A munkám során a legkisebbekkel foglalkozom, mégpedig az óvodás korosztállyal. Ennél a korosztálynál nagy jelentősége van a prevenciónak, a megelőzésnek. A gyermekek mozgásfejlődése ebben a korban a legintenzívebb, lényeges, hogy itt a legmegfelelőbb prevenciós gyakorlatokkal megelőzhetjük a különböző deformitásokat. Ezen belül a bokasüllyedés deformitásának időben való felismerése nagy szerepet játszik a gyermek fejlődésében. A helyes testtartás kialakulását is befolyásolja a bokasüllyedés mértéke. A szakirodalomban kevesen foglalkoznak az óvodáskorú gyermekek bokasüllyedésével. A munkám során különböző országok irodalmi között kutattam, próbáltam információkhoz jutni: szlovák, cseh, magyar és angol szakirodalmakban.

Czeglédi Kata Sieglinde

Apor Vilmos Katolikus Főiskola

Neveléstudományi és Módszertani Intézet

Konzulens: Bartha Enikő *főiskolai adjunktus*

A LÉPCSŐZETES ÚSZÁSOKTATÁS KONCEPCIÓJA

Az elmúlt években egyre több figyelmet kap hazánkban a lépcsőzetes úszásoktatás. Korosztályi középpontja a kisgyermek, pedagógia súlypontja a vízbiztonság megszerzése és hasznosításának megkezdése.

A Magyar Pedagógiai Társaság (2008) kisgyermekkoron a születéstől a 8. életévig terjedő időszakot érti. Úszáspedagógiailag magába foglalja a babaúszás-ként meghonosodott csecsemőúszás, adott esetben a bölcsődés-, majd az óvodás- és kisiskolás kori úszásoktatás. A testnevelés- és sporttudományban gyarapszik az érdeklődés aziránt, hogy a vízbiztonság lépcsőzetes megalapozása ennek az életszakasznak a szerves alkotórésze legyen. Ezt ösztönzi, és a témát időszerűvé teszi, hogy

- a babaúszás térnyerése jelentős változás az úszásoktatásban,
- a család elkezdett a pedagógus úszásoktatási partnerévé válni,
- élénkül a felnőttkori vízfittness és úszástanulás iránti érdeklődés, és
- javulhatnak az úszásoktatás személyi és tárgyi feltételei.

A pályamunka szakirodalmi áttekintés és egy véleményfelmérés tömörítése alapján készült. Power Point diasor szemlélteti. Újdonságként felveti, hogy a vízbiztonság-központú lépcsőzetes úszásoktatás

- váljon a kisgyermekkor mozgáskultúra fejlesztésének egységévé,
- során nyújtott szülői és gyermeki teljesítmény erkölcsi elismerést kapjon, végül
- alapuljon tanmenetszerű oktatási programon.

Dombauer Réka

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Konzulens: Bősze Júlia *egyetemi tanársegéd*

A KISGYERMEKEK MOZGÁSRA NEVELÉSE

Senki sem vezet statisztikát arról, hányan hányféle képen vélekednek a sportról. Milyen szempontok szerint milyen kiindulási alapról lehet felé közelíteni vagy akár távolodni tőle. Nem hittem volna, hogy dolgozatom előkészítése alatt ennyi szélsőséges véleménnyel fogok találkozni. Több száz cikket olvastam, több tucat riportot, nyilatkozatot hallgattam végig. Nem volt nehéz eldöntenem, melyik oldalon állok a sportolást támogatók, vagy az ellenzők táborában, de azt megígérem, mindkét oldalnak hagyok helyet dolgozatomban.

Mi a helyes és helytelen, azt az élet eldönti. Igaz csak utólag tudunk tanúságokat összegezni, de mi azért születünk gondolkodó embernek, hogy hasznát vegyük elődeink tapasztalatainak. Az emberi életkor szerencsére egyre hosszabb időszakot ölel fel, de az életünk minőségét, mindig az alapok határozzák meg. Ezért úgy döntöttem, hogy dolgozatom kiemelt témája a kisgyermekek mozgásra nevelése lesz.

Kutatásaimat, felméréseimet saját lakókörnyezetemben XI. kerület Szent Imre városban végeztem, főleg óvodás korú kisgyermekek körében. Szüleikkel folytattam beszélgetéseket, töltöttem ki velük kérdőíveket, mennyire érzik fontosnak a mozgást, a sportot. Érzik-e saját magukon ennek hiányát, illetve előnyét, szeretnék-e tapasztalataik, élményeik alapján gyermekük sorsát javítani már egészen kiskoruktól kezdve.

Nem utolsó sorban ki fogok térni a sport, mint életforma egészére is, hiszen a tapasztalatszerzés, egész életen áttart.

Megemlítek egy szörnyű feltételezést, mely szerint a mozgásszegény és stresszes életmód, az emberi szervezet elsatnyulásához és az átlag életkor drasztikus csökkenéséhez vezet. Valamint leírom reményemet, miszerint dolgozatommal és későbbi tevékenységemmel szeretnék hozzájárulni ennek elkerüléséhez.

Dózsa Krisztina - Szabó Tímea

Szent István Egyetem

Pedagógiai Kar Szarvas

Konzulens: Dr. Bencze Sándorné *főiskolai docens*

TARTÁSGYENGESÉG ÉS A LÁBSTATIKAI RENDELLENESÉG ELŐFORDULÁSÁNAK VIZSGÁLATA AZ ÓVODÁSKORBAN

A kutatók gyakran a dinamikus funkciót érintő próbákkal ellenőrzik a fizikai állapotban bekövetkezett változásokat pl.: motorikus próbák, kondicionális tesztek. Ezek a próbák nem mutatják meg, hogy a test statikai rendszere, a testtartás milyen hibás funkciót rejt vagy használ a dinamikus munka során, ami természetesen nagy mértékben befolyásolja a dinamikum teljesítőképességét és képességét. Úgy véljük, ha feltárjuk a statikus izomzati funkció anomáliáit, akkor a korai prevenció területén nagy fejlődést érhetünk el, mert a mindennapos és a nagy testnevelési foglalkozások anyagába beilleszthető lenne azon gyakorlatok köre, amellyel a hibás vagy csökkent funkciójú izomcsoportok fejlesztését láthatnánk el.

Dolgozatunkban a tartásgyengeséget és a láb statikus izomzatának a gyengeségét vizsgáltuk. Vizsgálatunk során arra voltunk kíváncsiak, hogy milyen gyakorisággal fordul elő az óvodás korú gyerekeknél a tartásgyengeség, illetve az instabil láb elváltozás? A vizsgált gyermekeknél, 493 óvodásnál, legnagyobb arányban a láb statikus izomzatának gyengesége fordult elő. A láb statikus izomzatának gyengesége az egész testtartást befolyásolja, mert felborítja az izomegyensúlyt.

A lábnak éppúgy, mint a törzsnek, aktív tartása van. Ha ez az aktív tartás megváltozik, például gyenge izomzat és szalagrendszer következtében, maga után vonja az egész testtartás megváltozását.

A helyes, jó tartás esetében egyensúlyi helyzet van a test saját erői és a testre ható nehézségi erő között. Amennyiben a nehézségi erő kerül túlsúlyba hibás tartás alakul ki, például hanyag tartás, tartásgyengeség. A hanyag tartás és a tartásgyengeség a helytelen testtartások körébe tartozik.

Vizsgálatunk a korai prevenció területén nyújthat jelentős segítséget a testneveléssel foglalkozó szakemberek számára.

Elekesné Kisfaludi Andrea

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Tanító- és Óvóképző Főiskolai Kar

Konzulens: Csányi Tamás *főiskolai tanársegéd*

**A BELVÁROSI ÉS A KERTVÁROSI LAKÓKÖRNYEZET HATÁSA A GYERMEKEK
EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTÁRA, AEROB FITTSÉGÉRE, VALAMINT SPORTOLÁSI
SZOKÁSAIRA**

Napjainkban egyre nagyobb hangsúlyt helyezünk a lakóhely, lakókörnyezet kiválasztására és annak egészségmagatartásunkat befolyásoló tényezőire.

Azért választottam ezt a témát, mert fontosnak tartom, hogy tisztában legyek a gyermekek egészségi állapotával és azokkal a hatásokkal, melyek ezt az állapotot pozitívan vagy negatívan befolyásolják. Tudjuk, hogy egy népesség egészségi állapota a fizikai aktivitás fokozásával hatékonyan befolyásolható, és ebben a folyamatban a közoktatásnak és a pedagógusoknak központi szerepe van. Dolgozatommal erre a tényre szeretném felhívni a figyelmet.

Az adatgyűjtéshez kétféle módszert alkalmaztam, melyek legfontosabb célja volt egyrészt rávilágítani a tanulók egészségi állapotára, másrészt feltérképezni a család sportolási szokásait. A gyermekek aerob fizikai fittségét az ún. ingafutás teszt segítségével jellemeztem, valamint a szülők által jelölt testmagasság és testtömeg értékéből BMI- t számoltam.

A család sportolási szokásai, és az iskola adottságai alapján elmondható, hogy a kertvárosi környezetben tanuló gyermekek és családjaik egészségesebb, fizikailag aktívabb, sportosabb életet élnek, mint belvárosi környezetben tanuló társaik.

Úgy gondolom, hogy a belvárosi szociokulturális dimenziók negatív hatása tükröződik kutatási eredményeimben.

A belvárosi oktatási intézményeknek tehát nagyobb szerepet kell vállalni tanulóik egészséges fejlődése érdekében, amit a tanórai és tanórán kívüli egészségfejlesztésre fordított tevékenységek hatékonyságának növelésében.

Főczésny Mária

Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ

Művészeti, Nevelés-és Sporttudományi Kar

Konzulens: Heszteráné Dr. Ekler Judit egyetemi docens

A TÉRÉRZÉKELÉS ÉS A TÉRLÁTÁS ÖSSZEFÜGGÉSEI

Bevezetés: A köznyelvben egyre többször fordul elő a térlátás és a térérzékelés szó. A szavak jelentésével mindenki tisztában van, de, hogy mit is értünk ez alatt azzal nem. Azt sem tudják sokan, hogy melyik szervünk felelős érte, mikor és hol alakul ki.

Kutatásom célja a két képesség feltárása és közöttük összefüggés keresése. Szeretném megtudni, hogy mi jellemzi ezeket a képességeket gyermekkorban, van-e különbség a lányok és a fiúk képessége között.

Módszerek: Veszprémben a Dózsa György Általános Iskolában végeztem a felmérést 3. osztályban. 34 tanuló vett részt a felmérésen, 18 fiú és 16 lány. A harmadik osztályt azért választottam, mert ők abban a korban vannak (7-8 év), amikor az irodalom szerint (Hámori, 1985) a térérzékelés teljes mértékben kialakul. A felmérés két részből állt: mozgásos és grafikus feladatmegoldás.

1. Egy pálya, melyen öt különböző helyre kellett tárgyakat eljuttatni egymás után időre.
2. Papíron labirintus játék megoldása szintén időre.

A pálya a térérzékelést, a teszt pedig a térlátást mérte fel. A gyerekeket egyesével mértem fel, mindenki megkapta a feladatokhoz tartozó instrukciókat.

Eredmények: A pálya teljesítésének átlag ideje: 36,85 mp volt. Az átlag időnél jobb eredményt 18-an értek el. A labirintus játék megoldásának átlagideje 9,90 mp volt. Az átlagnál jobb eredményt 26 tanuló ért el. Az időeredmények alapján felállított rangsorban csak 10 tanuló eredménye volt szinkronban, azaz maximum 5 ranghelyen belül mindkét feladat megoldásában. A fiúk rangsorában 10 tanulónak volt szinkronban az eredménye. Ez a fiúk 55%-a. A lányok rangsorában pedig 9 tanulónak volt összhangban az eredménye. Ez a lányok 50%-át teszi ki. A térérzékelést és a térlátást mérő feladatban nyújtott teljesítmény kapcsolatának vizsgálatára korrelációs számítást alkalmaztam. A korrelációs számítás eredménye: $r=0,043244$. Ez az érték nagyon távol esik az 1-től, gyakorlatilag 0, tehát a két eredmény között nincs lineáris kapcsolat. Vagyis a vizsgált gyerekeknél a térlátás és a térérzékelés eredményei nem mutatnak összefüggést.

Összefoglalás: A vizsgált tanulóknál nem alakult ki életkoruknak megfelelően a térérzékelés és ennek következtében a térlátás. Az irodalmak szerint a térlátás az alapja a téri tájékozódásnak, így a teljesen kialakult térérzékelés párhuzamosságot mutatna a térlátással. A fiúk 55%-ának, illetve a lányok 50%-ának az eredményei estek egymástól 5 ranghellyel kisebb távolságra, ami gyakorlatilag azonosnak tekinthető. Így nem jelenthető ki, hogy különbség lenne a lányok és a fiúk képessége között.

Kiskós Kitti

Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ

Művészeti, Nevelés-és Sporttudományi Kar

Konzulens: Csátaljay Gábor főiskolai tanársegéd

GYERMEKKÉZILABDA MÉRKÖZÉSEK ELEMZÉSE A TÁMADÁSBEFEJEZÉSEK SZEMPONTJÁBÓL

Bevezetés: Vizsgálatomban szivacskezilabda és gyermekkezilabda mérkőzéseket elemeztem. Mivel a szivacskezilabda is a gyermekkezilabda egy ága, ezért a továbbiakban a másol vizsgált kategóriát „börkezilabdaként” fogom nevezni. Az elemzés előtt 3 hipotézis állapítottam meg. Az első hipotézisembe azt feltételeztem, hogy szivacskezilabdában több gól születik csel utáni beugrásos lövésből, mint gyermek börkezilabdában. Másodszor azt tettem fel, hogy gyermek börkezilabdában sokkal jobban megfigyelhető a társak szerepe a támadások befejezésekor. Utolsó hipotézisem pedig az volt, hogy szivacskezilabdában és gyermek börkezilabdában is eredményesebben alkalmazzák a beugrásos kapura lövéseket.

Módszerek: A vizsgálatomban 5 szivacskezilabda és 5 „börkezilabda” mérkőzést vizsgáltam meg. A mérkőzéseket a Körmenyi Dózsa MTE korosztályos csapatai játszották különböző utánpótlás tornák keretein belül. Az elemzést a FOCUS X 2 program segítségével végeztem. 3 kategória szerint elemeztem a mérkőzéseket. Az egyik kategória az volt, hogy a kapura lövés milyen dobásmóddal született (beugrásos lövés, felugrásos lövés, bedőléses lövés, egy kezes első lövés, szabaddobás kombináció, hetes, indulás). A második kategóriában az együttműködést vizsgáltam a társak között. Egyéni akcióból vagy társ / társak segítségével született a kapura lövés. Majd végül a lövések eredményességét elemeztem. Ezen belül is azt, hogy a lövés gól lett vagy mellé ment vagy kivédte a kapus vagy pedig a lövő játékos hibát vétett (pl.: belépett, sáncba lőtte a labdát.)

Eredmények: Szivacskezilabdában összesen 111, míg „börkezilabdában” 150 kapura lövés történt az 5-5 mérkőzés során. A dobásmódok tekintetében kiemelkedtek a felugrásos, a beugrásos és az egy kezes első lövések. A felugrásos lövések túlsúlyban vannak a „börkezilabdában”. Meglepően magas az egy kezes első lövések aránya a szivacskezilabdában. Az általam legfőképpen vizsgált beugrásos lövések 28%-ban fordulnak elő a szivacskezilabdában, míg 26%-ban a „börkezilabdában”. Itt feltűnő a két érték közötti különbség. Az együttműködés vizsgálatánál az eredmény egyértelműen alakult. Itt nem vettem figyelembe a hétméteres lövéseket, ezért szivacskezilabdában 108, míg „börkezilabdában” 140 lövést elemeztem. „Börkezilabdában” a lövések 48%-a születik együttműködésből, míg ez az érték a szivacskezilabdában mindössze 13%. Szivacskezilabdában 67%-ban lőnek gólt a beugrásos lövésekből, míg a felugrásos lövések mindössze 34%-ban eredményesek. „Börkezilabdában” a beugrásos lövések 46%-a, a felugrásos lövések 48%-a lett gól.

Összefoglalás: A szivacskezilabdában és a „börkezilabdában” a beugrásos lövések előfordulása között nincs szignifikáns különbség ($p>0,05$). A játékosok együttműködésében erős szignifikáns eltérést találtam. ($p<0,01$). A beugrásos lövések eredményessége között nincs szignifikáns eltérés ($p>0,05$), míg „börkezilabdában” szignifikánsan több gól születik felugrásos lövésből. ($p<0,05$)

Tabajdi Tünde

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Konzulens: Rácz Ildikó *főiskolai tanársegéd*

TORNA ALAPELEMEK MINŐSÉGI VIZSGÁLATA 3. OSZTÁLYBAN

Kutatómunkám témájaként egy aktuális kérdést választottam. Feltevésem szerint, fontos tényező a testnevelő-edző, de úgy gondolom, hogy egy torna ismeretekkel kellő mértékben rendelkező, testnevelés műveltségterületet tanító, aki rengeteg pedagógiai és pszichológiai ismeretekkel rendelkezik, szintén tudja olyan szinten oktatni az alsó tagozatos gyermekeket.

Kíváncsivá tett, hogy mennyire befolyásoló tényező az oktató szakképzettsége a torna oktatásakor. Vizsgálatom folyamán felmértem néhány torna alapelem végrehajtásának minőségét. Ezek a torna alapelemek a gurulóátfordulás előre, a gurulóátfordulás hátra, a tarkóállás és a fejállás. A felmérést két-harmadikos osztályban végeztem el. A kísérleti csoportom emelt szintű testnevelésben részesül, testnevelő-torna szakodó oktatja őket. Kontroll csoportnak egy normál szintű testnevelésben részesülő osztály, akiket egy nem testnevelés műveltségterülettel rendelkező tanító diplomával rendelkező tanítónő oktatja. Azt tapasztaltam, hogy azoknál a 8-9 éves gyerekeknél, akik az iskolai testnevelés óra mellett még heti kétszer egy óra plusz tornafoglalkozáson vesznek részt, magasabb szinten van jelen a biztos technikai tudás és minőségi végrehajtás. Látványos fejlődést tapasztaltam a kísérleti csoport esetében.

Megállapításom szerint rendkívül fontos a pedagógus szakképzettsége a torna oktatásánál. Meggyőződésem szerint a megfelelő szakképzettséggel rendelkező tanítók korszerűvé tehetik napjaink testnevelését.

IV. tagozat
A testnevelés és a sport tantárgy-pedagógiai kérdései

Balajti Renáta

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Konzulens: Dr. Szatmári Zoltán *főiskolai docens*

A TENISZJÁTÉK HELYE ÉS SZEREPE AZ ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN

A fizikai aktivitás, a játék, a mozgás fontos tényezője minden gyermek ideális testi, lelki és szellemi fejlődésének. Az iskoláskor a személyiségfejlődés meghatározó időszaka. A tenisz, mint sportjáték, szintén rendelkezik olyan hatásokkal, amelyek valamennyi fenn említett területen pozitív változást eredményeznek a gyermekeknél. A hétköznapi életben megoszlanak a vélemények a teniszről, első sorban anyagi vonzatai miatt. Ennek ellenére sok embertől hallottam már, hogy szívesen kipróbálnák a sportágat. E tapasztalás hatására úgy gondoltam felmérnem, hogy az általános iskolások körében mennyire népszerű sportág a tenisz. Lenne-e rá igény és hogyan alakul a tanárok véleménye az ütős sportok lehetséges oktatásának kérdésében, valamint szülőket, mint külső szemlélőket kérdeztem, hogyan látják gyermekeik egyes képességbeli alakulását a tenisz hatására. Céлом tehát az volt, hogy felmérjem a teniszjáték helyét és szerepét az általános iskolában. Kutatásomban mindhárom vizsgálati csoportnál kérdőíveket használtam, és az eredményeket statisztikai módszerekkel elemeztem. Dolgozatomban, a kérdőívekben feltett kérdések közül, a legfontosabb eredményeket mutatom be és diagrammok, táblázatok segítségével szemléltetem is azokat.

Hipotéziseim az egyes kérdőívekből a legfontosabbnak tartott kérdések alapján kerültek ki. A vizsgálat során a következő válaszokat kaptam feltételezéseimre:

- a kutatásban felmért gyerekek 54%-a érdeklődik a tenisz gyakorlása iránt;
- a tanárok 52%-a vélte, hogy a tenisz, vagy valamely ütős sport oktatása fontos szerepet töltene be az iskolai testnevelésben;
- a szülők többféle pozitív változást figyelhettek meg gyermekeik viselkedésében, képességeik alakulásában, melyek 7%-57%-os fejlődési szintet eredményeztek.

Az eredmények összegzése alapján a következő megállapítások emelhetők ki:

- a legtöbb tanuló, nem csak ismeri az ütős sportokat, hanem szívesen foglalkozik is velük, főleg az iskola keretein kívül;
- a tanárok álláspontja többségében megegyezik a diákokéval, miszerint szívesen fogadnák, ha iskolai kereteken belül foglalkozhatnának valamely ütős sportággal. Különböző okokra hivatkozva azonban ez még csak kevés helyen vált gyakorlattá;
- az ütős sportok közül a teniszen kívül az asztalitenisz, a tollaslabda és a floorball foglalja el az első helyek egyikét.

Elmondható tehát, hogy vizsgálatom eredményesen sikerült és hipotéziseim is beigazolódtak.

Czomba Ágnes

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Konzulens: Huszár Ágnes *egyetemi tanársegéd*

NYÍRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLÁS TANULÓK ÉLETMÓDDAL KAPCSOLATOS KÉRDŐÍVES VIZSGÁLATA

Kulcsszavak: egészségnevelés, egészséges életmód, szabadidő.

Az 1995-ben kiadott Nemzeti Alaptanterv kiemelt fontossággal említi az egészségnevelést. A műveltségi területek oktatásának közös követelményei között megtaláljuk a testi és lelki egészséget. Az egészséges életmódra nevelés nemcsak a betegségek megelőzésének a módjára tanít, hanem az egészséges állapot örömteli megélésére és a harmonikus élet értéként való tisztelésére is nevel. A NAT nagy hangsúlyt fektet a testi és lelki egészséggel kapcsolatos pozitív attitűdök kialakítására és a felnőttlét szerepeire való felkészülésre. Az iskolai környezet mellett ugyanakkor az otthoni, családi környezetnek is biztosítania kell az egészséges testi, lelki és szociális fejlődést. Egészséges fiatalok felnevelése az egyén, a család és az egész nemzet közös érdeke.

Számos vizsgálat, publikáció foglalkozik azzal, hogy társadalmunk fejlődésének jelenlegi szakaszára az önpusztító életmód a jellemző. Egészséges fiatalok felnevelése az egyén, a család és az egész nemzet közös érdeke. Véleményünk szerint a nevelési intézmények nem fordítanak kellő figyelmet a fiatalok egészségi nevelésére, pedig az iskoláknak óriási a felelőssége a felnövekvő nemzedék egészséges életmódra való nevelésben. A család és az iskola két legfőbb színtér.

Elemzésünk tárgyául nyírségi és budapesti 5. osztályos általános iskolás tanulókat tettünk. Vizsgálati eljárásként kérdőíves módszert alkalmaztunk. Kíváncsiak voltunk arra, hogy a diákok mennyit sportolnak, hogyan töltik a szabadidejüket és hétköznapijaikat, valamint hogyan étkeznek. A kérdőív 11 zárt és egy nyílt kérdést tartalmazott. Jelen előadásban 5 kérdéssel foglalkozunk részletesen. A kérdőívek kitöltésére a 2008/2009. tanév első félévében került sor.

Dóka Zsolt - Mezei Anett

Kecskemét Főiskola

Tanítóképző Főiskolai Kar

Konzulens: Dr. Gliedné Farkas Katalin *főiskolai adjunktus*

A TÁNCOKTATÁS POZITÍV HATÁSAI

Az emberi természetén kívül egyetlen más élőlény sincs birtokában a testet hangokra mozgató érzés parancsának. Ezt a ringató parancsot ritmusnak nevezzük, s azt a parancsot, mely a magas és mély hangok összefonódását kormányozza: harmóniának. Ezek együtt pedig a táncot teremtik meg. (Platon)

Tapasztalataink szerint a tánc mint sport nagyon pozitív személyiségfejlesztő, készségfejlesztő és egészséges életmódra nevelő hatással bír, s ezáltal hozzásegít minket a tökéletes harmónia megteremtéséhez. Közvetett és közvetlen módon hozzájárul a fiataloknak az önismeret, a kommunikatív képesség, az alkotó kreativitás, a koncentráció képesség terén való fejlődéséhez.

Természetesen fontos feladata van a pedagógusnak, a tanítási módszerek megválasztásától egészen a saját egyéni látásmódjának közvetítéséig, mellyel a gyermekeket és azok különböző igényeit megközelíti.

A formációs csoportok szélesebb táncanyaga és tematikája által megismerkedhetnek a színházi kultúrával, színpadi mozgással, pantomimmal és az improvizációs művészeti ágakkal. Ezek gyakorlása segíti a közösségbe való beilleszkedést, a helyes etikai és esztétikai értékítélet kialakítását, s hozzájárul ahhoz, hogy a kreatív alkotó munka folyamatát és a létrejött alkotást megtanulják megbecsülni.

Gabrovits Péter - Török Sándor

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Konzulens: Dr. Szatmári Zoltán *főiskolai docens*

SIKERKERESŐ ÉS KUDARCKERÜLŐ MAGATARTÁS VIZSGÁLATA ÁLTALÁNOS ISKOLÁS TANULÓK KÖRÉBEN

Dolgozatunkban sikerkereső és kudarckerülő tanulókat vizsgáltunk általános iskolások körében. Vizsgálatunkban egy elméleti tesztet és egy általunk készített gyakorlati felmérést használtunk. Az írásbeli teszt egy standardizált kérdőívet tartalmazott, a gyakorlati rész pedig három feladtból és három nehézségi szintből állt: kapura rúgás, gerendás gyakorlat és célba dobás (A tanuló döntött, hogy mely nehézségű feladatot próbálja meg). Ehhez állítottunk fel egy pontozási rendszert és állapítottuk meg a gyerekek a sikerkereső vagy kudarckerülő személyiség típusba tartoznak. Az eredményeket, nemet és sportolást tekintve is külön kielemeztünk, mivel ezek a kérdéseinkre és a hipotéziseink helytállóságára is választ adtak.

Első kérdésünk az volt, hogy mennyiben térnek el, vagy hasonlítanak egymáshoz a sikerkereső és a kudarckerülő gyerekek teljesítménye a két tesztben. Az eredmények eltértek a kétféle beállítódású tanulók tekintetében és így a hipotézisünk is beigazolódott. Ezt azzal tudjuk magyarázni, hogy a gyerekek nincsenek teljesen tisztában még saját teljesítményük határaival, és emiatt tér el az elmélet és a gyakorlat.

A második kérdésünk a nemi beállítódásra irányult. A fiúk bizonyultak sikerkeresőbbeknek és ezzel helytállt a második hipotézisünk is. Szerintünk ez azért lehetséges, mivel a fiúk sokkal elevebbek, bátrabbak ebben a korban, tehát nagyobb kockázatot mernek vállalni a lányoknál.

A harmadik hipotézisünk vizsgálata hozta a legnagyobb különlegességet. A sportolók sikerkeresőbbek. Ezt az állítást más szerzők kutatási eredményei is alátámasztják. Az elméleti részben nem, viszont a gyakorlati részben már tényleg ez az állítás bizonyult helytállónak. Véleményünk szerint itt is az lehet a magyarázat, hogy a gyerekek még nem ismerik saját teljesítőkéességük lehetőségeit. Szerintünk egy másik magyarázat erre az eltérésre, hogy nem minden gyerek sportol régóta, így a sport küzdelemre való tanítása még nem volt akkora hatással rájuk, tehát nem feltétlenül lesznek sikerkeresőbbek, mint a nem sportolók.

Munkánkat elsősorban szülőknek, tanítóknak, tanároknak és edzőknek ajánlanánk, mivel az a dolgozatunkból is jól látszik, nagy fölényrel vezetnek a kudarckerülők a sikerkeresőkkel szemben. Ezen az arányon főleg ők tudnak változtatni, mivel a nevelés nagyon nagy szerepet játszik a gyerekek személyiségfejlődésében. A sikerorientáltak száma az egész társadalomra is jótékony hatással van kisebb idő elteltével.

Kapi Márton Béla

Eszterházy Károly Főiskola

Természettudományi Kar

Konzulens: Dr. Bíró Melinda *főiskolai docens*

A MAGYAR SPORTSZAKNYELV HELYESÍRÁSÁNAK DILEMMÁI

A nyelv állandó változáson megy keresztül és nem jelentenek kivételt ez alól a csoportnyelvek, így a sportszaknyelv sem. Különösképpen igaz ez Magyarországon a rendszerváltás óta. Kinyílt az ország a világra, s a nagy szabadságban úgy szívta magába a friss élményeket, mint a szivacs. Rengeteg idegen szó áramlott be a nyelvünkbe korlátlanul, s mire észleltük, már el is leptek bennünket! Az utóbbi 20 évben sokan próbálták helyesírásunkat reformálni, vagy legalábbis frissíteni, de néhány kivételtől eltekintve, ezek erőtlen próbálkozásnak bizonyultak a nyelvi képzettség vagy a sportbéli jártasság híján.

Kutatásom során arra voltam kíváncsi, hogy mennyire vannak tisztában az emberek a ma érvényben lévő helyesírási szabályokkal, illetve, hogy mit változtatnának rajta. Kérdőíves módszerrel vizsgáltam az egri Eszterházy Károly Főiskola tanárait és diákjait.

Kutatásom során arra kerestem a választ, hogy a helyesírási készség függ-e kortól, nemtől esetleg szaktól.

Feltételeztem, hogy nem függ semmitől, illetve, hogy az eredmények ezen állításomat igazolni fogják. Ebben megerősítést nyertem, hiszen az eredmények pontosan alátámasztották hipotéziseimet, mivel akárhogyan bontottam szét a válaszadókat, nagyon közel volt mindkét fél az átlagos 49%-hoz.

További eredményeket vizsgálva ráébredtem, hogy az embereknek nem is az általában nehéznek gondolt összetett szavak okoznak nehézséget, hanem a mostanság összevissza írt és használt idegen kifejezések és a még kevésbé tisztázott szabályok.

A jövőben azt tartom azt elsődleges feladatunknak, hogy mihamarabb tisztázzuk a sport szaknyelvét, mivel ez elengedhetetlen ahhoz, hogy a sporttudományt felvegye a Magyar Tudományos Akadémia a tudományai közé. Amíg ez nem történik meg, szinte biztosan nem lesz lehetőségünk, hogy aktívan hozzájáruljunk a „Magyar helyesírás szabályzata” készülő 12-dik kiadáshoz.

„...a sport nem szépítette a beszédet, mégpedig nem a sport, hanem a sportolók hibájából...” (Pierre de Coubertin)

Kiszela Kinga

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Konzulens: Dr. Bognár József *egyetemi docens*

SNI TANULÓK HELYZETE A TESTNEVELŐ TANÁRKÉPZÉSBEN A HIPERAKTIVITÁS SZEMPONTJÁBÓL

Kulcsszavak: SNI, felsőoktatás, testnevelő tanárképzés, hiperaktivitás, integráció.

A hiperaktivitást, hazánk leggyakoribb gyermek- és ifjúságpszichiátriai megbetegedését a tartósan és súlyosan akadályozottak kategóriába sorolja az SNI fogalomköre. Egyre több Sajátos Nevelési Igényű (SNI) tanuló kerül be a „normál” iskolarendszerbe, így amellet, hogy az „ép” diákok egészsége, sportolási szokásai és motoros képességei folyamatosan romló tendenciát mutatnak, megoldandó feladatot jelent az SNI, azon belül is a hiperaktív gyermekek aktív és biztonságos órai részvételének megszervezése is. Megdöbbentő adat, hogy közel 300.000-re tehető azon hiperaktív gyermekek száma, akik ma részt vesznek a közoktatásban.

Jelen kutatásunk célja az volt, hogy a testnevelők (n=107) és a testnevelés szakos hallgatók (n=125) hiperaktivitásról vallott nézeteit, ismereteit feltárjuk. Vizsgálatunkban azokra a kérdésekre kerestük a választ, hogy mennyire tartják fontosnak a már aktív és a leendő testnevelő tanárok a hiperaktív tanulókkal kapcsolatos bánásmód elsajátítását, valamint hogy a két vizsgálati csoport tagjai hogyan ítélik meg a hiperaktív diákok integrációs lehetőségeit és az erre vonatkozó, új információkra való igényt. Vizsgálatunk fő célja azonban az volt, hogy az SNI testnevelő tanárképzésben betöltött helyét feltárjuk, mely által a régi és az új rendszer összehasonlítását terveztük. Ehhez kérdőíves módszert alkalmaztunk, melyben a kérdőívek zárt és nyílt végű kérdéseket tartalmaztak. Az SPSS 15.0 statisztikai program segítségével alapstatisztikát számoltunk és Chi² próbát végeztünk.

Eredményeink alapján elmondható, hogy a válaszadók 65,9%-át nem készítették fel a hiperaktív gyermekek oktatására, pedig fontosnak találnák azt (87,2%), és a már aktív testnevelő tanárok azok, akik szignifikánsan többen állítják, hogy nem kaptak ez irányú képzést tanulmányaik alatt (82,7%). A megkérdezettek 87%-a véli úgy, munkája során találkozni fog, vagy éppen már találkozott hiperaktív tanulóval. A minta 68,3%-ban megoldhatónak véli az integrációt, de a hallgatók többen (80,8%) gondolják az integrációt megvalósíthatónak, mint a testnevelők (52,1%).

A kutatásunk eredményei alapján elmondható, hogy a képzési hiányosságoknak köszönhetően a hiperaktívakkal való bánásmódra való felkészítés továbbra is megoldandó feladata a felsőoktatásnak. Egyértelműnek tűnik, hogy a tanárképzésben és- továbbképzésekben fontos szerepet kellene kapnia a hiperaktivitással és az integrációs lehetőségekkel kapcsolatos ismeretek bővítésének, hiszen igény volna rá mind a már aktív, mind a leendő testnevelő tanárok szempontjából.

Kovács Anita

Eszterházy Károly Főiskola

Természettudományi Kar

Konzulensek: Kristonné Dr. Bakos Magdolna *főiskolai tanár*

Dr. Bíró Melinda *főiskolai docens*

KÉT EURÓPAI UNIÓS ORSZÁG, MAGYARORSZÁG ÉS ANGLIA TESTNEVELÉSÉNEK ÖSSZEHOSONLÍTÓ VIZSGÁLATA

Manapság mindenki igyekszik nagy hangsúlyt fektetni az egészséges életmódra, a rendszeres testmozgásra, egészséges táplálkozásra. Jelenlegi életmódunk azonban egyre távolabb visz az egészséges és jó minőségű élet eszményképétől. Egyre több időt, és természetesen pénzt fordítunk a testmozgásra, ugyanakkor az iskolák csökkentik a testnevelés-óraszámot. Mára a magyar testnevelés-óraszám elmarad az európai átlagoktól. A felnövekvő generációk egészségügyi mutatói fokozatosan romlanak. A csökkentett óraszámok és az egészségügyi mutatók felkeltették érdeklődésemet, és kíváncsi lettem, vajon milyen különbségek vannak Magyarország, és egy sok tekintetben fejlettebb EU-s tagállam, Anglia testnevelése között.

Feltételeztem, hogy a brit gyerekek jobban szeretnek sportolni, mert iskoláik több sportolási lehetőséget nyújtanak. Úgy gondoltam, hogy a magyar gyerekek a labdajátékokat és vizes sportokat, az angolok pedig a nagy múltú angol sportokat szeretik legjobban. Véleményem szerint a sportolást mindkét országban a szülők támogatják. Az iskolán kívüli sportolási lehetőségek a népszerűbbek a tanulók körében. Feltételeztem, hogy az angol szülők sportosabb életet élnek.

A kutatást 6 iskolában végeztem el, 3 egri és 3 southamptoni általános iskolában. A mintában (n=105) 10-11 éves korú gyerekek szerepeltek, 62% fiú és 38% lány. Vizsgálati módszerem kérdőív volt, melyen 3 fő kérdéscsoportot jelenítettem meg: rövid választ igénylő kéréseket – melyek a lakóhely által nyújtott sportolási lehetőségekre, a sporthoz való hozzáállásra, és a szülők hozzáállására kérdeztek rá –, véleménynyilvánító kérdéseket (Likert-skála) – melyekben az állításaim a testnevelés-órákhoz és a sportoláshoz való hozzáállást mérték –, és röviden kifejtős kérdéseket – melyekben a testnevelés-órákról alkotott véleményre és a testnevelők munkájának értékelésére voltam kíváncsi.

Eredményeim alapján azt állapítottam meg, hogy a brit és magyar gyerekek ugyanúgy szeretnek sportolni. Kiderült, hogy a brit iskolák egyáltalán nem nyújtanak több sportolási lehetőséget a tanulóknak, mint a magyar iskolák: az angol gyerekek a véleménynyilvánító kérdéseknél ezt 3,65-re, míg a magyarok 4,74-re értékelték. A magyar iskolák, a tanulók véleménye alapján több sportolási lehetőséget nyújtanak, mint az angol iskolák. A kedvenc sportágak kérdéskörét vizsgálva megtudtam, hogy az angolok kedvencei sorrendben: 1. labdarúgás, 2. úszás, 3. futás, míg a magyar gyerekeknél 1. röplabda, 2. úszás, 3. labdarúgás. A szülők támogatják gyermekeik sportolási törekvéseit, mindkét vizsgált országban 90% feletti eredményt kaptam.

Ugyanakkor az is világosan kiderült, hogy egyik országban sem sportolnak eleget a szülők, ám érdemes megemlíteni, hogy ennél a vizsgálatnál a magyar szülők 2,62 míg az angolok 3,07-es átlagot értek el, vagyis az angol szülők többet sportolnak, mint a magyarok. Ezt az EU-s felmérések is igazolják, melyek szerint az EU-s tagállamok lakosságának közel 50%-a sportol rendszeresen. A magyar viszonylatokra nincsen adat, ez az arány 30% lehet becslések szerint. Arra a feltételezésemre, mely szerint az iskolán kívüli sportolási lehetőségek a népszerűbbek, egyértelmű igen válasz született mindkét országban.

Összességében elmondhatom, hogy a magyar testnevelés talán legnagyobb hibája nem a tárgyi feltételek hiányában vagy a szakemberek felkészületlenségében keresendő, hanem az európai átlagot el nem érő óraszámban. Leendő szakemberként fontosnak tartom a prevenciót, úgy gondolom, tehetünk azért, hogy az egészségügyi mutatók és a fiatalok fizikuma javuljon. Nekünk, mint a jövő testnevelő tanárainak feladatunk, hogy biztosítsuk a gyerekeknek az egészséges fejlődésükhöz és a jól-létükhöz szükséges testmozgást, akár tanórán kívül is.

Krúdy Péter

Eszterházy Károly Főiskola

Természettudományi Kar

Konzulens: Szalay Gábor *főiskolai docens*

A FŐISKOLAI HALLGATÓK TESTNEVELÉS SZEMLÉLETE EGY FELMÉRÉS TÜKRÉBEN

A kutatásunkban a nem testnevelés szakos hallgatók sportolási szokásaival, egészségi állapotával foglalkoztunk. A kutatásban az Eszterházy Károly Főiskola hallgatói (n=200) vettek részt, (nő 134, férfi 66). Véleményünk szerint a hallgatók nem megfelelő százaléka sportol rendszeresen, e miatt ezeknek, a hallgatóknak, gyakrabban kell egészségügyi problémákkal megküzdniük. A kutatásban szó esik arról, hogy véleményünk szerint a középiskolai tanulmányaik során a megkérdezett hallgatók közül többen sportoltak önszorgalomból, mint jelenleg. Véleményünk szerint, ha lenne lehetőség órai testnevelésre a nem testnevelés szakosok számára, akkor jelentősen nőne a rendszeresen sportolók száma a főiskolai hallgatók körében.

Laski Vivien

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Konzulens: Bősze Júlia *egyetemi tanársegéd*

A TANÁROK EGÉSZSÉGTUDATOSSÁGA

A nevelés célrendszerében napjainkban az egészség egyre fontosabbnak értékelt terület, legalábbis rekreáció szakos diákként így látom. Ezt a társadalmi igényt vajon hogyan tudják szolgálni a tanárok?

Sajnos mai világunkban a különféle „civilizációs” betegségek száma évről évre nő. A legtöbb betegség a testmozgás hiányával is összefüggésben van. Elengedhetetlennek tűnik tehát, hogy egy egész életre megszeretessük a gyermekekkel a testmozgásokat. Ki kell alakítani bennük egy olyan tudatot, hogy önszántukból, belső motiváció hatására sportoljanak. Ebben van a legnagyobb szerepe a testnevelő, biológia, de más szakos tanároknak, tanítóknak, hisz a „pedagógusok feladata az olyan magatartásminták közvetítése környezetük felé, amelyben a fizikailag aktív életvitel, a rendszeres testedzés jelen van.

De vajon, hogy gondolkodnak a mai pedagógusok? Van különbség pedagógus és pedagógus között? Próbálnak hatni a gyermekek életére, hogy jobb legyen? Erre próbálom megtalálni a válaszokat.

Munkámban bevezetésként néhány adat kiemelésével írok a hazai egészségügyi helyzetről, melyből átvezetve kívánok eljutni dolgozatom fő témájáig, a tanárok egészségtudatosságáig. Bemutatok többek között néhány mintát a tanárjelöltek testkulturális szokásairól, s néhány pozitív példát az egészséges életvitelre ösztönző programok közül.

Munkám fő mondanivalója saját kutatási eredményeim bemutatása lesz amely a nagykanizsai tanárok körében készült, egészségtudatosságot mérő kérdőíves vizsgálat bemutatása, elemzése, értékelése.

Feltételeztem, hogy a testnevelés, valamint biológia - szakos tanárok jobban odafigyelnek saját és környezetük egészségére a nem az emberi testtel foglalkozó tantárgyak tanítóihoz képest, továbbá feltételeztem azt, hogy a testnevelés valamint a biológia szakos tanárok fokozottabban odafigyelnek arra, hogy belevigyék saját órájukba is az egészséges életmódot, illetve más színtereken is erre neveljék a gyermekeket.

Lasztovicza Dóra

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Konzulens: Dr. Bartha Csaba egyetemi adjunktus

AZ ISKOLAI TESTNEVELÉS ÓRÁK HATÉKONYSÁGÁNAK JAVÍTÁSA REKREÁCIÓS ESZKÖZÖK SEGÍTSÉGÉVEL

Kulcsszavak: iskolai testnevelés, rekreáció, szabadidő.

Bevezetés: Napjainkban az ifjúság életmódja és fizikai aktivitása egyre nagyobb hangsúlyt kap. A felnőtt lakosság riasztó és folyamatosan romló mortalitási és morbiditási mutatói előrevetítik azt a tendenciát, miszerint hazánk lakossága egyre betegebb és folyamatosan csökken. A fiatalok mozgásigénye lecsökkent, az egészségük megőrzése nem áll a figyelmük középpontjában. Jelentős hányaduknak van gerincoszlop rendellenessége, lúdtalpa, magas vérnyomása, és sokuk túlsúlyos vagy elhízott. Középiskolás korban már csak a tanulók egyharmada sportol rendszeresen. Ennek a rossz statisztikai mutatóknak egyik lehetséges oka a kevés szabadidő, vagy a rossz szabadidő-gazdálkodás.

Célkitűzés: Kutatásunk alapvető célja, hogy megvizsgáljuk a testnevelés órák hatékonyságát, amelynek egyik fontos feladata a fizikai állóképesség megszerzésén túl, hogy útmutatást, esetleg lehetőséget adjanak a délutáni sporttevékenységekhez, megteremtsék a testedzés igényét. Jelen előadásunkban összehasonlítjuk a hagyományos testnevelés órák és az alternatív sportolási, illetve rekreációs lehetőségeket kínáló iskolák tanórákon kívüli sporttevékenységre ösztönző hatását. Meg szeretnénk tudni, hogy a kor divatját követő sportágak bevonásával fel lehet-e kelteni az érdeklődést a szabadidő aktív eltöltésére.

Hipotézis: Feltételezzük, hogy a rekreációs eszközökkel történő testnevelés oktatás jobban motiválja a sport iránti érdeklődést, a hagyományos testnevelés órákkal szemben. Feltételezzük, hogy az alternatív testnevelési órának ösztönzőbb a hatása a szabadidő aktív eltöltésére.

Anyag és módszer: Vizsgálati személyeink alapsokaságát a budapesti középiskolások adják. Vizsgálati mintáinkat nem valószínűségi – könnyen elérhető személyek – mintavétellel alakítottuk ki. Vizsgálati módszereink a kérdőív és a megfigyelés voltak. A kérdőívünk megfelelt az elsődleges tesztkritériumoknak. A felmérések elvégzése előtt, valószínűségi mintavétellel kiválasztott kis mintán (n=10) pilot study vizsgálatot készítettem, amely után a 2-mintás t-próbával elvégzett statisztikai számítás nem mutatott szignifikáns különbséget. A vizsgálat eredményeit Chi-négyzet próbával hasonlítottuk össze. A szignifikancia szint $p \leq 0.05$. Az adatok feldolgozásához minden esetben a Statistica for Windows 6.0, Stat-Soft Inc. 2001 softvert használtunk.

Összefoglalás: Be szeretnénk bizonyítani, hogy az alternatív, rekreációs eszközök jó hatással vannak a szabadidő aktív eltöltésére. A hagyományos tananyagba be kellene építeni a korunk divatjának megfelelő sportágakat, szabadidős sportokat, ilyen például a jóga, relaxáció, lovaglás, kajak-kenu, úszás, küzdősportok, társastánc, korcsolyázás, stb. Így az ifjúság könnyebben választhat magának olyan sportágat, amelyet szívesen végez szabadidejében. Az egyetlen hely, amely rá tudná venni a rendszeres sportolásra a fiatalságot, az az iskola. A rendszeres sport elengedhetetlenül fontos az ifjúság egészséges, életerős felnőtté válásához!

Nagy Edit - Németh Andrea

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Konzulens: Dr. Szatmári Zoltán *főiskolai docens*

HELYZETFELISMERŐ- ÉS MEGOLDÓ KÉPESSÉG VIZSGÁLATA ÁLTALÁNOS ISKOLÁS TANULÓK KÖRÉBEN

Dolgozatunkban megpróbáltuk bizonyítani, hogy a lányok helyzetfelismerő és megoldó képessége pontosabb és jobb időeredménnyel zárul, mint a fiúké. Grafikonok, diagrammok és táblázatok segítségével ábrázoltuk az időeredményeket és a feladatok végrehajtásának pontosságát. Hipotéziseink és kérdéseink a következők voltak:

- Megfigyelhető-e a gyakorlatok végzése során, hogy a lányok jobb időt teljesítettek, mint a fiúk?
- Megfigyelhető-e, hogy a lányok helyzetfelismerő és megoldó képessége magasabb színvonalú a feladat végzése során?
- A gyakorlatvégzés során a fiúk rosszabb időt teljesítettek.
- A fiúk helyzetfelismerő és megoldó képessége a feladatok alapján gyengébb színvonalú.

Vizsgálatunkat 2007 májusában és októberében végeztük négy héten keresztül a kiskunhalasi Fazekas Gábor Utcái Általános Iskola VII. A és B illetve az V. A és B. osztályban. 2008 januárjában a szegedi Tisza Volán 6. osztályos labdarugóival és októberében szintén 6. osztályos siklósi lánytornászaival folytattuk vizsgálatainkat. Vizsgálati módszereink között a feltáró módszereken belül a vizsgálatot alkalmaztuk, melynek lényege, hogy a „kutató maga határozza meg, szándékosan állítja elő a vizsgált jelenségeket, helyzeteket”. A feladatokhoz a következő eszközöket használtuk: kosárlabda, kosárlabda palánk, bordásfal, bója, ugrókötel, stopperóra. Az adatok feldolgozását, mint százalékszámítás, szórás, variációsázalék, táblázat, grafikon, a Microsoft Office Excel 2002 program segítségével végeztük el.

A felmérés végzése során néhány gyakorlatról videó felvétel és fényképfelvétel készült.

Az eddig tanultak alapján ebben a korban a két nem közti különbség erősen eltér, mint gondolkodásban, viselkedésben, tanulásban, hozzáállásban (és még sorolhatnák), de legfőképpen a teljesítményben. Ugyanis a fiúk ebben a korban sokkal inkább motiváltabbak a sport terén, a versenyszellem, a versenyzés és a bizonyítási vágy mind-mind erősebben jelennek meg. Ami persze pozitívan és negatívan is befolyásolhatja a teljesítményt. Megfigyeléseink szerint negatívan befolyásolta a teljesítményüket, mivel a fiúk sokkal pontatlanabban, kapkodva végezték el a feladatokat, amit az időeredmények nagyon jól igazolnak.

- 5. és 7. osztály fiú tanulónak összesített időeredménye: 47: 6
- 5. és 7. osztály lány tanulónak összesített időeredménye: 39: 11
- Labdarugók összesített időeredménye: 38: 21
- Sztornászok összesített időeredménye: 28: 56

Összefoglalva elmondhatjuk, hogy a vizsgálat jól sikerült a hipotézisünk is beigazolódott, azaz a gyakorlatvégzés során a fiúk átlagban rosszabb időeredménnyel teljesítettek, mint a lányok, illetve a helyzetfelismerő és megoldó képességük gyengébbre sikerült, mint a lányoknak.

Pécsi Hajnalka

Eszterházy Károly Főiskola

Természettudományi Kar

Konzulens: Dr. Bíró Melinda *főiskolai docens*

AZ OLIMPIAI ÉRTÉKEK NEVELŐ HATÁSÁNAK VIZSGÁLATA, FŐISKOLAI HALLGATÓK KÖRÉBEN

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 szorgalmazom, hogy az olimpizmus nagyobb szerepet kapjon a testnevelés órákon, már az általános iskolákban is. Ezt csak elszánt, és megfelelő tudással rendelkező olimpiabarát testnevelőkkel lehet megvalósítani. Ahhoz, hogy az iskolákba be tudjuk vinni az Olimpiák eszmeiségét, szükségünk van mögöttes tudásra, és elhivatottságra az Ötkarikás Játékok iránt, ezért úgy gondoltam, hogy megvizsgálom a leendő testnevelő tanárok tudását az olimpiákkal kapcsolatosan, hogy képet kapjak az olimpiai nevelés jövőjéről. Kíváncsi voltam, hogy a leendő testnevelő tanárok milyen ismerettel rendelkeznek az Olimpia témakörében, és mennyire tartják fontosnak az olimpiai értékek követését, valamint van-e esély, hogy mint testnevelők, továbbadják azt. Úgy gondolom, ismereteik 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, Olimpiai nevelés c. tantárgyát teljesítő, testnevelés szakos hallgatói vettek részt (n=103) 63%-a fiú és 37%-a lány. A felmérést 2007 és 2008-ban végeztem. Az eredmények azt mutatták, hogy a testnevelés szakos hallgatók ismereteik nagyon hiányosak az olimpiák kapcsán, így azt az általános következtetést vonhatom le, hogy sajnos a mai testnevelés szakos hallgatók nincsenek tisztában az Olimpizmus, az Olimpiai eszme, rájuk is kiható értékeivel, ha nem ismerik, akkor kétséges, hogy felhasználják későbbi tanításaik során.

V. tagozat
Gyógytestnevelés és mozgásterápia

Adrián Costa García - Ana Freijo Lopez - Marcos Fernandez Parguiña

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Konzulens: Dr. Karsai István *tudományos munkatárs*

INVESTIGATION OF THE PHYSIOLOGICAL TREMOR PROPERTIES IN ATHLETE AND NONATHLETE GROUPS

Keywords: physiological tremor, physically active lifestyle, motor behaviour.

Tremor is characterized as an unintentional and somewhat rhythmic muscle movement involving to-and-from movements, often referred to as oscillations, of one or more parts of the body. Tremor most commonly affects the hands, however can be seen in the arms, head, face, vocal cords, trunk, and legs and it is the most common of all involuntary movements. In some people, tremor is a symptom of another neurological disorder. In this study our aim was to investigate the role of different life styles both the physically active and non-active behavior. According the results we can conclude that frequent training can influence some of the parameters of the physiological tremor, because of the frequency between 8-12 Hz are caused by the function of the central nervous system (CNS). The regular physical activity learning and performing complicated movement sequences, are the attribute of trained persons, and the motor programs for different movements are stored in the specific areas of CNS. The signs of changes in this function caused by the physically active behaviour is measurable by means of physiological tremor control method.

Antal Anikó

Mozgássérültek Pető András Nevelőképző és Nevelőintézete

Konzulens: Sáringerné Dr. Szilárd Zsuzsanna *őiskolai docens*

SERDÜLŐKORI ANATÓMIAI VÁLTOZÁSOK HATÁSA A MOZGÁSRA

Kutatómunkámhoz 12-16 éves gyerekek morfológiai és izomerő-felmérését végeztem 3 alkalommal (2008 januárjában, júniusában, szeptemberében) általános iskolai, gimnáziumi 6. osztályokban, valamint a Pető Intézet felső tagozatos csoportjaiban.

Tevékenységem célja volt, hogy felhívjam mind a gyerekek, mind a pedagógusok figyelmét a mozgás, sportolás fontosságára, a szabadidő aktív, hasznos eltöltésére.

Dolgozatomban összefüggéseket keresek a serdülők anatómiai változásai és a mozgásukban bekövetkezett eltérések között. Egyes csoportok hetente végeztek tartásjavító és erősítő feladatokat jobb eredmények reményében. Kontrollcsoport mind a mozgássérült, mind az ép mozgású iskolások között is volt. A mérési adatokból készített statisztikák mellett a tanulók véleményéről is beszámolok, melyet kérdőívben kérdeztem meg általános közérzetükről, sporthoz való viszonyukról és az elvégzett gyakorlatokról.

A felmérés eredményei alapján úgy látom, a többségi iskolának kevés volt ez a terhelés, a kérdőívek válaszai alapján is nagyon érdeklődő, sportot szerető, energikus társaság, ezért intenzívebb mozgásra van szükség a nagyobb mértékű javulás érdekében.

A mozgássérültek számára ezek az izomerősítő gyakorlatok újfajta feladatokat jelentettek, melyekre, mint kiderült nagy szükség lenne a konduktív programok mellett. A kérdőívből kiderült, mozgásigényük közel azonos mértékű ép mozgású társaikkal, szívesen vesznek részt mozgásos szabadidős tevékenységekben. Az adaptált testnevelés beindítása igen aktuális téma intézetünkben, és folyamatban van megvalósítása, melyhez felmérésem is hozzájárulhat.

Cserjés Károly
Nyugat-magyarországi Egyetem
Apáczai Csere János Kar

Konzulensek: Dr. Bánhidi Miklós *főiskolai tanár*
Dr. habil. Ozsváth Károly *főiskolai tanár*

FOGYATÉKOS ÉS NEM FOGYATÉKOS FIATALOK ÉLETMÓDJÁNAK ÉS FIZIKAI AKTIVITÁSÁNAK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA

Kutatásaink során arra jutottunk, hogy a fogyatékkal élők fizikai aktivitása alacsonyabb, mint a nem fogyatékkal élő társaiké. Több szabadidő ellenére mégis kevesebbet, és kevésbé intenzíven mozognak. Fogyatékkal élőket szervezett programokkal lehet könnyebben elegendő mozgásra bírni, maguktól nem mozognak annyit, amennyi az egészséges életmódhoz elengedhetetlen lenne.

Eltérő fogyatékos-sággal élők között különbségek vannak, mely nem a napirenddel, hanem a fogyatékos-ságuk mértékével magyarázható, vagyis a súlyosabb fogyatékos-sággal élőknek több segítségre van szükségük. Mi még nem tudunk folyamatos felméréseket végezni az értelmi fogyatékosoknál, hogy láthassuk az előnyöket, de hisszük, hogy folyamatosan ellenőrzött gyakorlatok rengeteget segítenek.

Financsek Gábor Attila
Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi kar

Konzulens: Dr. Karsai István *tudományos munkatárs*

ÚSZÓK SOROZAT TERHELÉS UTÁNI PULZUSMEGNYUGVÁSÁNAK PLETHYSMOGRÁFIÁS VIZSGÁLATA

Kulcsszavak: úszás, edzettség, plethysmographya, szívritmus változás, terhelési teszt.

Az úszóedzések nagy energiabefektetést igényelnek a versenyzőktől, valamint az edzések is igen időigényesek, ezért fontos a megfelelően hatékony edzésmódszerek alkalmazása. A hatékony edzésmódszerek kidolgozása és az edzések hatékony lebonyolítása csak akkor valósulhat meg, ha megbízható módszer áll rendelkezésre, amely tájékoztatást ad az edzettség szintjéről. Az úszók teljesítményét több tényező befolyásolja, ezért kizárólag az úszásidők fejlődése nem tájékoztat az aktuális fizikai felkészültség javulásáról nagy pontossággal. Szükségesnek tartottam egy olyan mérési eljárás kidolgozását, amely jól tükrözi a fizikai teljesítőképesség változását és a módszer egyszerűen végrehajtható legyen, akár edzőkörülmények között is. A vizsgálatban a 6x100 m-es úszástesztet alkalmaztam, a pihenőidők alatt plethysmográfia módszerrel, milisecundum pontossággal rögzítettem a szívritmus változásait. A szívritmus változások alapján számítható paraméterekből és az úszások idejéből kívántam az edzettségi állapotra következtetni, egy általam meghatározott edzettségi index számértékét figyelembe véve. Eredményeim arra engednek következtetni, hogy a mérési eljárás és az alkalmazott edzettségi index alkalmas az aktuális edzettségi szint meghatározására és megfelelően egyszerű módszer a rendszeres alkalmazhatóság szempontjából is.

Marcsik Írisz
Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar

Konzulens: Dr. Karsai István *tudományos munkatárs*

FIZIOLÓGIÁS TREMOR JELLEMZŐINEK VIZSGÁLATA FÉRFI ÉS NŐI SPORTOLÓKON

Kulcsszavak: fiziológiás tremor, kézi szorítóerő, ellenoldali funkciók, nemek közötti eltérések, sportolók.

A fiziológiás tremor jellemzőit vizsgáltam férfi és női sportolókon, annak megállapítása érdekében, hogy tapasztalhatók-e eltérések a különböző beállítási helyzetekben ahol az ügyesebb kart terheltük és az ellenoldali karon mérhető változásokat regisztráltuk. A tremor minden esetben háromdimenziós mozgást jelent (x, y, z), a karon mért tremorral azonban a vertikális és horizontális elmozdulások a jellemzőbbek (x, y). A mérőeszköz rögzítése a kézháton a II. és III. Metacarpus távolabbi végén történt, mialatt az ellenoldali kéz szorítóerő értékeit variáltam a vizsgálatom során. Az adataim alapján megállapíthatom, hogy a várakozásomnak megfelelő eredmények születtek a kézi szorítóerő tekintetében. A férfi csoport kézi szorítóereje jóval nagyobb, mint a női csoporté. Szignifikáns eltérést találtam a férfiaknál a két kéz közötti erőkülönbségben, az erőkülönbség a nőknél nem figyelhető meg jelentős mértékben. A kézen mért rezgések nagymértékben, de nem szignifikáns módon eltérnek a nyugalmi helyzetben felvett értékektől és különbségeket tapasztaltam a különböző beállítási helyzetekben mért értékek között is. Mivel az eltérések a kis elemszámú minta ellenére is szisztematikussnak tűnnek, ezért a vizsgálat ilyen jellegű folytatása várakozásom szerint egy nagyobb elemszámon elvégezve statisztikailag is eltéréseket fog mutatni.

Molnár Dolli Katalin
Eötvös József Főiskola
Pedagógiai Fakultás

Konzulens: Kovács T. László *főiskolai adjunktus*

A GERINC-DEFORMITÁS ALAKULÁSA ÉS HATÁSAI 1990-TŐL NAPJAINKIG

Civilizációs világunkban az emberek felgyorsult életet élnek, amelyben kevés időt szentelnek magukra, egészségük megőrzésére, a prevencióra.

A gerincnek fontos szerepe van az idegrendszerben betöltött feladatán túl a gravitációs erők elviselésében, biztosítja a helyes tartást, alapja a törzs mozgékonyságának, hozzájárul belső szervek védelméhez is. A gerincoszlop helytelen terhelésének következményei nem csupán a felnőtt társadalomban, hanem már az iskoláskorú gyermekek körében is éreztetik hatásukat.

Deformitása, sérülése súlyos panaszokhoz, munkaképtelenséghez vezethet.

Leggyakrabban egyszerű hátfájással kezdődnek a gondok, melynek okai bizonyítottan életmódunkban keresendők elsősorban – mozgásszegény életmód, táplálkozási és szórakozási szokások, rekreációs tevékenység beszűkülése... Ezért fontosnak tartom az óvoda és az iskola szerepét, nevelő erejét, melyben a testnevelésnek fokozottabban vezető szerepet kell kapnia.

Kutatómunkám megkezdése előtt öt hipotézist állítottam fel, melyek igazolására több módszert alkalmaztam. Az iskoláskorú gyerekek gerinc-deformitásának alakulása jól követhető az iskolaorvosi vizsgálatok adataiból, egészségügyi felmérésekből. Ezeket az adatokat a KSH és a bajai ÁNTSZ segítségével sikerült megszerezni. A táblázatok és a grafikonok az utolsó évtized eredményeit szemléltetik, melyek empirikus ismeretekkel kiegészülve mutatják a mai állapotokat. Egyértelmű a folyamatos romlás akkor is, ha a lakóhely nyújtotta feltételek, sporttradíciók viszonylag erőteljesen élnek egy-egy városban. Azonban sajnálatos módon ma a testnevelés nem úgy tölti be a szerepét, ahogy azt véleményem szerint szükséges lenne. Jelentős szemléletformálásra van szükség. A szakemberek tudják, mit kellene tenniük. Elméletben nagyon jók vagyunk, csak a gyakorlati kivitelezést még nem tudjuk megoldani.

Véleményem szerint változtatni kellene az oktatási anyagon és módszereket rugalmasabban szükséges alkalmazni. Az iskolának a szabadidő eltöltése, valamint a sportolási szokások kialakítása terén is többet kellene vállalnia. Így remélhetően a családok szerepe is erőteljesebbé válik az egészségtudatos nevelés érdekében.

Nagy Ibolya

Szegedi Tudományi Egyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Főiskola

Konzulens: Schaub Gáborné *főiskolai adjunktus*

HALLÁSKÁROSULT GYERMEKEK MOTOROS KOMPETENCIA VIZSGÁLATA

Joggal elfogadott eljárás, hogy valamely értekezés bemutatása a témaválasztás aktualitását - relevanciáját próbálja indokolni.

Adódik a kérdés: ha az érintett, s életkoruknál fogva halmozottan ellentmondásos helyzetű individuumok pszichikusan leginkább fejlesztő tevékenysége a tanulás, melyek azok a legdöntőbb pedagógiai - szociális faktorok, amelyek kiváltéppen determinálnak? Állandóan konfrontálnunk kell a képességeket, az életkori adottságokat és a külső hatótényezőket. Komoly konfliktus-forrás az is, hogy a pszichikus fejlődés nem párhuzamos az életkorral. A társadalmi egyenlőtlenségek pszichológiai hatásának ellensúlyozására a serdülés korában már vajmi kevés az esély: a korrekciós programok ugyanis ebben a korban már nem képesek pótolni a gyermekkori szocializáció defektusait.

Fontos - a szerzők szempontjából különösen megszívlelendő felismerés: ha a korrekciós/kompenzációs nevelés problémáit elemzik, fel kell ismerniük: a hátrányos helyzet negatívumai nem elsősorban a kognitív képességek fejlettségi szintjének az elmaradásában mutatkoznak, hanem a pszicho szociális és az érzelmi nevelés terén. A csoporthatások az iskolában kezdenek kibontakozni, a szociometrikus pozíció egyre fontosabbá válik.

Ebben az életkorban érdemes a pedagógusnak a csoportterőket a vetélkedés, a versengés érdekében felhasználni. Ellenkező esetben ezek az erők zavarhatják a pedagógiai helyzetet.

VI. tagozat
Versenysport, élsport

Barta Gábor

Eszterházy Károly Főiskola

Természettudományi Kar

Konzulens: Dr. Müller Anetta *főiskolai docens*

A DVSC GAZDÁLKODÁSÁNAK SAJÁTOSÁGAI

A rendszerváltással átalakult a gazdaságunk, ami a sport „piacosítását” eredményezte. Így mind újabb és újabb elvárásoknak kell megfelelni a sport területén. A sportszervezetek működési feltételei megváltoztak, a sportegyesületek és szakosztályok, valamint a sportesemények esetében csökkent az állami támogatás mértéke, növekedett a szponzorálásból és az egyéb marketing munka eredményeként realizálandó üzleti eredmény. Színvonalas sport működéséhez szponzorokra, azok támogatására is szükség van. A vállalatoknak, szponzoroknak pedig színvonalas, látványos sportra van szükségük. Ugyanis számos érv szól amellett, hogy a szponzorálás jó befektetés, melyre jó példa a DVSC Futball Szervező Zrt. klub magas szponzori bevétele.

Dolgozatomban a DVSC Futball Szervező Zrt. debreceni labdarúgó klub gazdálkodásának sajátosságait vizsgálom. Kutatásom során arra kerestem a választ, hogy: Hogyan alakul a DVSC Futball klub gazdálkodása napjainkban? Független-e a szponzoráltság a klub eredményességétől? Feltételezem, hogy a nemzetközi élvonalba kerülés nagyban felkelti a szponzorok érdeklődését a DVSC foci klub iránt, így a klub a nagyobb bevételt realizál.

A 2007-es gazdasági év bevételeinek %-os megoszlását vizsgálom melyben a szponzorálásból és merchandising realizált üzleti eredmény okait kívánom feltárni a klub eredményességének tükrében. Bemutatom a szponzor és a szponzorált legfontosabb céljait. Áttekintem a DVSC Futball Szervező Zrt. 2007-es évi kiadásainak %-os megoszlását a költség nemek tükrében.

Javaslatot fogalmazok meg a klub realizált üzleti eredményének növelésére irányuló termék diverzifikációs stratégiájáról. Az egyedi arculat és a hatékony marketing munka megvalósításáról valamint sportklubhoz való társulást, és innovációs javaslatot fogalmazok meg, mely a klub területi versenyképességének növeléséhez járulhat hozzá. A kutatásom során áttekintettem a témával kapcsolatos szakirodalmakat, illetve mélyinterjút folytattam Szilágyi Sándor Úrral a DVSC Futball Szervező Zrt. cégvezetőjével.

Breuer-Orbán Károly
Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar

Konzulens: Dr. habil. Wilhelm Márta *egyetemi docens*

A KERÉKPÁROS TELJESÍTMÉNYTÚRÁZÁS ÉS A HOSSZÚTÁVÚ TRIATLON ÉLETTANI PARAMÉTEREINEK ÖSSZEHASONLÍTÁSA

A dolgozat témája a kerékpáros teljesítménytúrázás élettani paramétereinek vizsgálata és a kapott eredmények egybevetése a hosszú távú triatlonisták teljesítménymutatóival.

A vizsgálat célja a kerékpáros teljesítménytúrázás főbb élettani paramétereinek bemutatása, a kapott eredmények egybevetése a hosszú távú triatlon sportág jellemző élettani paramétereivel, illetve bizonyítani szeretné, hogy a kerékpáros teljesítménytúrázás szervezetre gyakorolt hatása hasonló a hosszú távú triatlon sportágéval.

Feltételezése szerint a két sportág által kiváltott mérhető élettani változások nagyfokú hasonlóságot mutatnak.

A dolgozat szerzője vizsgálatát 2007.07.01-től 2007.07.31-ig végezte. A vizsgálatban 3 fő 20 és 26 év közötti férfi vett részt, akik 2820 és 4976 km közötti távolságokat teljesítettek Közép- és Nyugat Európa 11 országát bejárva.

A legnagyobb eltéréseket a test zsírtartalmának változásában és a nyugalmi pulzus értékekben tapasztalta. A test zsírtartalma (13,1%) 4,2%-kal, a raktározott zsír mennyisége (10,34 kg) 6,54 kg-ra csökkent átlagosan. A nyugalmi pulzus 71bpm-ről 49bpm-re csökkent átlagban.

A terhelés időtartama, a terhelés során mért átlag pulzus és az elérhető maximális pulzus aránya, a nyugalmi pulzusértékek átlaga, a folyadék és energiaigény alapján a vizsgálat során mért értékek és a hosszú távú triatlonisták szakirodalomban fellelhető paraméterei nagy hasonlóságot mutatnak.

Hipotézise, miszerint a két sportág által kiváltott élettani hatások hasonlóságot mutatnak, beigazolódott.

Az adatok nagy mennyisége miatt, mind az anyag, mind pedig maga a vizsgált terület, nagyon sok lehetőséget rejt még magában. A téma további kutatása időszerű, hasznos információkkal szolgál a hosszú távú teljesítménysportok élettani paramétereinek leírásához, segítséget nyújtva az edzők tudatosabb munkájához. A téma további kutatása indokolt, az eddigi eredmények felhasználásával.

Gergely Márk

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Konzulensek: Dr. Keresztesi Katalin egyetemi docens

Szalma László egyetemi docens

DINAMIKUS LÁBERŐ FEJLESZTÉS KÜLÖNBÖZŐ TALAJVISZONYOKON

Kulcsszavak: dinamikus láberő, emelkedő, lejtő.

Bevezetés: Hosszú évek óta versenyszerűen atletizálok, ezen belül is távolugrással foglalkozom. Témaválasztásom ehhez a sportághoz való vonzódásom révén született meg. Magam is alkalmazom edzéstervemben, a vizsgálatban felhasznált edzésszervezőket, és ennek kapcsán érdeklődésemet felkeltette a téma. A legújabb atlétikai szakirodalmak közzétették az emelkedőn felfelé és a lejtőn lefelé szökdelés pozitív hatását, a dinamikus láberőre. Témaválasztásom így ennek az edzésszervezőnek a vizsgálatára irányult.

Hipotézis: Feltételeztük, hogy az emelkedőn felfelé és a lejtőn lefelé történő szökdeléseket végző csoportoknál, jobban fejlődik a dinamikus láberő, mint a síkon szökdelő hallgatóknál.

Anyag és módszer: A vizsgálatban 91, 1. évfolyamos TF-es hallgató (férfi és nő) vett részt. A helyből indított „5-ös ugrás”-ban elért eredményeik alapján állapítottuk meg a dinamikus láberőt, amely a program kezdetekor és befejezésekor (7 hét, heti 2 edzés) történt. 6 csoportot (3 fiú és 3 lány csoport) teszteltünk. Az edzés egy rövid bemelegítés után helyből indított 10-es ugrás gyakorlásából állt a különböző csoportoknak különböző talajviszonyokon. 2 emelkedőn, 2 síkon, 2 csoport pedig lejtőn gyakorolt. Az eredményeket matematikai alapstatisztikákkal és statisztikai próbákkal értékeltük, a csoportok közötti különbségeket 2 mintás „t” próbával, az 1. és 2. felmérés csoportonkénti változásait pedig 1 mintás „t” próbával elemeztük.

Eredmények: A mérések alapján azt találtuk, hogy 6 csoportból 5 csoportnál statisztikailag kimutathatóan szignifikáns fejlődés volt tapasztalható. Megállapíthatjuk, hogy az emelkedőn felfelé szökdelés révén, nagyobb fejlődés tapasztalható ebben a szökdelő gyakorlatban, mint a síkon történő edzés hatására, ill. hogy a lejtőn lefelé történő szökdelés az amatőröknél kevésbé hatékony, mint a síkon vagy emelkedőn történő edzés.

Diskusszió: Az eredmények azt mutatják, hogy feltételezhető, hogy az amatőr sportolóknál, de nem atlétáknál az emelkedős edzés révén fejlődik a legtöbbet a dinamikus láberő, míg a síkon és főleg a lejtőn edzők kevésbé mutattak fejlődést.

Görögh Dóra

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Konzulens: Dr. Ökrös Csaba egyetemi adjunktus

ÉLVONALBELI NŐI KÉZILABDA CSAPATOKKAL FOGLALKOZÓ EDZŐK KOMMUNIKÁCIÓS STÍLUSÁNAK VIZSGÁLATA

Bevezetés: A kézilabda világában sokféle stílusú, különböző karakterű és vérmérsékletű edző dolgozik. Sokan közülük semmiben nem hasonlítanak egymásra, mégis figyelemre méltó eredményeket érnek el. Felmerül a kérdés, hogy a sportági szaktudásuk mellett vajon milyen hatással van az edzők kommunikációs képessége az elért eredményekre.

A motiváció kiépítésének különböző színterei és lehetőségeit találjuk a labdajátékokban. Minél inkább haladunk az élsport irányába, annál inkább válik egzisztenciális kérdéssé a teljesítmény elérése, azonban a játék szeretete mindvégig jellemzi a játékosokat. Az egyik leghatásosabb helyzet, amikor a mérkőzésen a játékosok felfokozott lelkiállapotba kerülnek, amelyet a küzdelem és a tét által gerjesztett hangulat alakít ki.

Női versenyzőkről lévén szó, a bánásmód, a kapcsolattartás még inkább neuralgikus pontja a játékos – edző kapcsolatának, s így a közös munka hatásfokának is. Ezek a szituációk rengeteg kérdést vetnek fel, melyekre adott válaszok jelen kutatás lényegét képezik. Az előbb említett megnyilvánulások tudatos vagy önkéntelen eszközei az edző hatásmechanizmusainak? Ténylegesen mérges az elkövetett hibáért, vagy csak mutatni akarja (jelezni) játékosának nemtetszését? A sportági szaktudás mellett, vajon milyen hatással van az edzők kommunikációs képessége a játékosokra?

Témaválasztásomat elsősorban a fent említett izgalmas kérdések motiválták, és nem titkolt szándékom, hogy eredményeimmel adalékul szolgáljak a kézilabdaedzők non-verbális kommunikációs stílusának gyakorlati hatékonyságáról.

Irodalmi áttekintés: Előzetes felmérések alapján Peas megállapította, hogy közléseink 7%-a verbális, 38%-a vokális, 55%-a nem verbális. A befogadóban a non-verbális kommunikáció marad meg jobban, hiszen a non-verbális kommunikációnk többnyire nem tudatos, ezért jelentősen befolyásolja a kommunikációt, 3-4-szeres hatása van, mint a verbálisnak.

A nem verbális kommunikáció információt nyújt továbbá: az aktuális érzelmi állapotról: öröm, bánat, szomorúság, harag, undor, aktuális érzelmi állapot. A személyes tulajdonságokról: önbizalom vagy annak hiánya, becsületesség, szerénység, precizitás, szétszórtság. Az interperszonális attitűdökről: szeretet, elutasítás, bezárkózás, dominancia. A társadalmi pozíciókról: nem, életkor, rang.

A fenti információk általános emberekre vonatkoznak, míg a sportemberekről nincs sok információnk. Témaválasztásomat az motiválta, hogy kevés ismerettel rendelkezünk

jelenleg a kézilabdaedzők non-verbális kommunikációs stílusának gyakorlati hatékonyságáról.

Hipotézisek: A fentiek alapján a következő hipotéziseket feltételezem:

1. Az edző hitelességét beszédstílusa határozza meg leginkább.
2. Az edző kommunikációja meghatározza a csapatban uralkodó hangulatot és befolyásolja az eredményességet.
3. Az edzők a nonverbális kommunikáció legfontosabb előnyének a gyors kommunikáció lehetőségét tartják.

Anyag és módszer: Kutatási módszerként az empirikus kérdőíves módszert alkalmaztam. Kérdőíveim 10 db kérdést tartalmaztak, s a kérdések típusuk szerint eldöntendő, rangsoroló, felelt választásos és attitűd skála típusúak. A kérdőív kitöltése önkéntes volt, név nélkül történt. 22 db I. és II. osztályú női kézilabda csapatnál dolgozó edzővel töltettem ki.

A válaszadók 91%-a férfi, csak 9%-a nő. Ez az arány abszolút jellemző a magyar élvonalbeli kézilabda edzőkre. Az adatfeldolgozást pedig alapstatisztikai számítással, százalékok és átlagszámítással, szórással, átlag hibájával hajtottam végre.

Eredmények:

Először az edzők nonverbális kommunikációjának eszközeit vizsgáltam. Készítettem egy rangsorolást:

1. Beszédstílus
2. Hangerő, hangszín
3. Gesztus
4. Mimika
5. Testtartás

A következő terület, amelyet vizsgáltam, az edzők kommunikációs stílusának hatása a csapat hangulatára és eredményességére. Valamennyi válaszadó megegyezik abban, hogy a csapatban uralkodó hangulatot nagyban meghatározza az edző kommunikációja. Erre utal, hogy nemleges választ senki sem adott, az edzők 18%-a szerint teljes mértékben meghatározza, 71%-a szerint sokszor, 11%-a szerint ritkán meghatározza az edző kommunikációja a csapat hangulatát.

Hasonló adatok vonatkoznak a csapat eredményességére is: teljes mértékben az edzők 21%-a, sokszor 71%-a, ritkán 8%-a határozza meg a csapat eredményességét.

Végül megvizsgáltam a non-verbális kommunikáció előnyeit, amelyről a következő vélemény rangsorolható:

1. Gyors kommunikáció lehetősége
2. Kifejezőbb kommunikáció
3. Érzelmek könnyebb leolvasása
4. Könnyebb megértés
5. Gyors tanulás lehetősége
6. Bármilyen helyzetben alkalmazható
7. Nagyobb variációs tartomány

Következtetések:

1. Az edzői hatékonyság és hitelesség szempontjából az edző beszédstílusa hangereje és hangszíne a legfontosabb, tehát 1. hipotézisem részben teljesült.
2. A nonverbális kommunikáció hatással van a játékosokra, így meghatározza a csapatban uralkodó hangulatot, és a teljesítményt. Tehát 2. hipotézisem igaznak bizonyult.
3. A nonverbális kommunikáció segíti és gyorsítja a játékos és az edző közötti megértést, tehát 3. hipotézisem igaznak bizonyult.

A kapott eredmények alapján fontos a nonverbális kommunikáció, amelyet az edzők, tudatosan az aktuális pedagógiai szituációhoz (interakcióhoz) igazítanak.

A kézilabda pályán a szakmaiságon túl, az edzői munkát a nonverbális kommunikáció is befolyásolja, ahol a két fél, különösen a játékosok teljesítő képességét lehet befolyásolni anélkül, hogy megszólalnánk. Ezek az érzelmi, motivációs eszközök hatással vannak az edzés munkára, a csapat hangulatára, s ez által a teljesítményre.

Heim Attila

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Konzulens: Dr. Ökrös Csaba egyetemi adjunktus

A SÁNCOLÓ TEVÉKENYSÉG HATÉKONYSÁGÁNAK VIZSGÁLATA FÉRFI ÉLVONALBELI KÉZILABDA CSAPATOKNÁL

Kulcsszavak: férfi-kézilabdázás, mérkőzéselemzés, sáncolás.

Bevezetés, témaválasztás indoklása: Hazánk második legkedveltebb sportága a kézilabda, melynek népszerűségét a játék látványossága és nemzetközileg is elismert, tartós eredmények biztosítják. A kézilabda játék kiegyensúlyozottságát a lendületes és színes támadás befejezések, és az ellenük végrehajtott, bravúros védő technikai elemek változása jellemzi.

A vizsgálat középpontjába a védőjátékosok által alkalmazott speciális játékelem, a sáncolás került. A témaválasztást az motiválta, hogy korábbi megfigyelések alapján (Rogulj, 2003; Ökrös, 2004) a leggyakrabban előforduló kapura lövési módnak az átlövés bizonyult, mely ellen a leghatékonyabb védőtevékenység a sáncolás.

Hipotézisek:

1. A passzív sánc gyakrabban alkalmazott módja a hatékony sáncoló tevékenységnek, mint az aktív sánc.
2. A kollektív sánc eredményesebb, mint az egyénileg végrehajtott.
3. Az eredményesebb sáncoló tevékenységet produkáló csapat győz a mérkőzésen.

Vizsgálati módszer: A vizsgálati minta alapjául 25 férfi kézilabda mérkőzés szolgált, melyeket válogatottak, német és magyar első osztályú csapatok játszottak egymás ellen. A mérkőzések elemzése videó szalagra rögzített mérkőzés felvételek feldolgozásával, mérkőzés megfigyelési eljárással történt. A főbb megfigyelési szempontok – a hipotéziseknek megfelelően – a következők voltak: a sánc aktivitása, a sáncolók létszáma és a mérkőzés végeredménye. A kapott eredmények közti statisztikai különbségek kimutatása khi-négyzet próbával, az előfordulási gyakoriságok adatainak ábrázolása oszlop diagrammokkal történt.

Eredmények: A sáncolások 77%-át a passzív sánc adta, az aktív sánc 23%-ban részesedett. Az eredményesség tekintetében jelentősebb volt az aktív sánc, mivel 95%-os hatékonyságot mutatott, szemben a passzív sánccal, mely az ellene történő kapura lövések 49%-ánál nyújtott hatásos védekezést. Ez a különbség szignifikáns.

Az egyéni és kollektív sánc előfordulása eltérő volt. Az egyéni sáncot 65%-ban alkalmazták, a kollektív sáncot 35%-ban. Az egyéni és a kollektív sánc eredményessége közel azonos értéket mutatott. A kollektív sánc hatékonyabb volt, mivel az ellene

történő lövések mintegy 65%-ában bizonyult sikeresnek, az egyéni sáncolásnál ez az arány 57% volt.

A sáncolás alkalmazásánál minimális különbség volt fellelhető a nyertesek és vesztesek tekintetében, mivel a nyertesek az össz sáncoló tevékenység 51%-ban, míg a vesztesek 49%-ban részesedtek. Az eredményességben ez a különbség megnőtt a nyertes csapatok javára, hiszen a lövések sáncolásában a nyertesek 65%-os, a vesztesek 54%-os hatékonyságot mutattak.

Konklúzió: Az 1. számú hipotézisünket részben igaznak találtuk, mivel az előfordulások tekintetében a passzív sánc volt a gyakoribb. A 2. számú hipotézisünket nem találtuk igaznak, mivel a kollektív és az egyénileg végrehajtott sáncok eredményessége között statisztikailag nem mutatkozott különbség. A 3. számú hipotézisünket sem találtuk igaznak, mivel a győztes és a vesztes csapatok eredményes sáncoló tevékenysége között nem volt szignifikáns különbség.

Következtetés: Megállapítható, hogy a vizsgált mérkőzéseken statisztikailag nem a csapatok sáncolásban mutatott különbsége döntött a végeredmény szempontjából, hanem a játék más elemeiben nyújtott teljesítmények. Fontosságát ennek ellenére igazolva látjuk, azonban azt elismerjük, hogy más egyéb részmomentummal együtt alakítják ki a végeredményt.

Kiss Júlia

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Konzulensek: Dr. Hamar Pál egyetemi docens

Dr. Leibinger Éva egyetemi tanársegéd

TORNAEDZŐK VÉLEMÉNYE A TEHETSÉGRŐL ÉS AZ EREDMÉNYESSÉGRŐL TORNÁSZAIK TELJESÍTMÉNYÉNEK TÜKRÉBEN

Kulcsszavak: tehetség, kiválasztás, eredményesség.

A tehetséges sportoló fogalmi meghatározásának alapját mindenekelőtt a versenyeken elért eredménye alkotja. Minden sikerre vágyó edző és sportoló szeretne birtokában lenni annak a titoknak, mely a nemzetközi sikerekhez vezető utat fémjelzi. Különösen igaz ez olyan sportágakban, ahol a csúcseredményekig vezető út korai életkorban kezdődik, és hatalmas befektetést igényel minden érintettől. Ez a jelenség köztudottan jellemző a torna sportágra. A hazai és nemzetközi szakirodalom tanulmányozása alapján elmondható, hogy a sportszakma nem rendelkezik kidolgozott modellel a tehetséges sportoló kiválasztására és gondozására az egyes sportágakban, így a tornasportban sem.

Kutatásunk célja a torna sportág tehetségfaktorainak meghatározása az edzők véleménye, és tanítványaik elért eredménye alapján. Feltevésünk szerint az edzők tehetségről alkotott véleménye nem állandó, az idő haladtával és a tapasztalatokkal együtt, valamint a külső körülmények befolyása következtében változik. Feltételezzük, hogy a pályán hosszabb időt eltöltő edzők véleménye kevésbé változik, mint a fiatalabbaké. További feltételezésünk, hogy azon edzők véleménye, akik tanítványai az elmúlt időszak hazai versenyein sikeresek voltak, kevésbé változik, mint azoké, akiké kevésbé sikeresek.

Vizsgálatunk alapját a torna sportág sportvezetőinek és edzőinek véleménye alkotta. Az adatgyűjtéshez kikérdezéses módszert alkalmaztunk (2006-ban N=24; 2008-ban N=33), melyeket megfelelő kvalitatív és kvantitatív elemzésnek vetettünk alá. A tornászok eredményességének megállapításához 487 tornász eredményét vizsgáltuk a 2006-os és a 2008-as versenyek alapján.

A sportági kiválasztásnál elsősorban olyan fizikai tényezők hangsúlyosak, mint a testalkat, az ízületi mozgékonyosság és a robbanékonyság. Ugyanakkor a kognitív, az affektív és a szociális összetevők a rangsorban hátrébb jelentek meg. Az eredményesség szempontjából már inkább lényegesnek tűnnek az értelmi tényezők. Többek véleménye alapján, megfelelő eszközökkel, a munkával együtt eltöltött évek során, ez a tényező nagymértékben befolyásolható. Ennek mentén alakultak ki azok a kritikus jelentőségű faktorok, melyek speciálisan a tornasport tehetségmodelljére jellemzőek a kiválasztásnál, és a későbbiekben az eredményességnél is. Ezek elsősorban az ízületi mozgékonyosság, a saját testsúlyához viszonyított erő, az alkati adottságok, illetve mindezek előrevetítése, a bátorság, az önfegyelem, a kitartás, a szülői és szociális háttér.

Az edzők véleménye azt mutatja, hogy a tehetségről alkotott kép nagy vonalakban megegyező, apróbb részleteiben, és a különböző tényezők fontossági sorrendjében azonban eltérő. Ezt feltételezhetően a személyes tapasztalatok, az általuk edzett tornászok személyiségének változatossága, az edzőskörülmények és a környezet különbözősége magyarázza. A korai kiválasztás nehezíti a szakemberek dolgát, hiszen az első eredményekig a tornász nagyon sok olyan változáson megy keresztül, melyek mind befolyásolják a későbbi évek munkáját. Mindebből az a következtetés vonható le, hogy a tornában a gyermekek fejlődését nyomon követő, folyamatos kiválasztás a járható út.

Major Zsuzsanna

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Konzulens: Prof. Dr. Pavlik Gábor *egyetemi tanár*

AZ ATLÉTIKA KÜLÖNBÖZŐ VERSENYSZÁMAIBAN VERSENYZŐK SZÍVÉNEK EDZETTSÉGI JELEI

Kulcsszavak: atlétika versenyszámai, szív, edzettségi jelek.

Bevezetés: Az atlétika a sportágak között olyan különleges helyzetet foglal el, hogy különböző típusú versenyszámokat tartalmaz. A sportolót nem jellemzi az a szó, hogy „atléta”, edzettségi jelei különbözőek attól függően, hogy az atlétika mely versenyszámában versenyeznek.

Hipotézis (kérdésfeltevés): Vizsgálatunkban arra voltunk kíváncsiak, hogy az atlétika fő versenyszám-csoportjaiban (ugrók-sprinterek, állóképeselek, azaz közép-és hosszútávfutók, dobók) hogyan nyilvánulnak meg a szív edzettségi jelei.

Vizsgálati módszerek: Vizsgálatainkban összesen 96 férfi és 56 női atléta szívének edzettségi jeleit hasonlítottuk egymáshoz. A szív nyugalmi alaki és működésbeli tulajdonságait kétdimenzionálisan irányított M-mód és Doppler echokardiográfiával mértük.

Eredmény: A szív hipertrófiája a futóknál volt a legnagyobb, őket követték a sprinter-ugrók, és a legkisebb érték a dobóknál volt. A pulzusszám nem különbözött a futóknál és az ugróknál, de mindkét esetben alacsonyabb volt, mint a dobóknál. A diasztolés funkciót mutató E/A hányadosban a férfiaknál ugyanaz volt a sorrend, mint a szív hipertrófiában, a női csoportokban azonban nem volt különbség.

Összefoglalás (konklúzió): Az atlétika különböző versenyszámaiban nem egyformák a szív edzettségi jelei. A nagyobb állóképességet igénylő közép-és hosszútávfutókban nyilvánulnak meg a leginkább, legkevésbé pedig a dobóknál.

Patkó Katalin

Eszterházy Károly Főiskola

Természettudományi Kar

Konzulens: Dr. Bíró Melinda *főiskolai docens*

AZ EGRI VERSENYÚSZÓK TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSAINAK VIZSGÁLATA

Az élet minden területén állandó a verseny, mindenki a győzelemre törekszik. A versenyzők is minden lehetőséget megragadnak annak érdekében, hogy eredményesek legyenek, ebben pedig nagy szerepet játszik az edzés mellet az életmód és a táplálkozás is.

A problémát abban látom, hogy a helytelen táplálkozás, károsan hat a fiatalok fejlődésére, és nem segíti az elvárható sporteredmények elérését. Ezért úgy gondoltam, alaposabban megvizsgálom a versenyzők hétköznapi, illetve a versenyek előtti táplálkozási szokásait, hogy összefüggést találjak az esetleges helytelen táplálkozásuk és a teljesítményük csökkenése között, bízva abban, hogy ez által is közelebb kerülök a probléma megoldásához.

A kérdés, amely a kutatásom során felmerült bennem, hogy az egri versenyzők egészségesen táplálkoznak-e, különbözik-e a verseny előtti étkezésük a hétköznapiétól és kapnak-e szakmai segítséget az étrendjük kialakításához?

A vizsgálati mintába (n=50) (72% lány, 28% fiú), az alacsony elemszám miatt, Eger városában versenyző összes sportoló beletartozott. A minta átlagéletkora 12,2 év, (min. 8 év, max. 26 év) versenyzési tapasztalat 3,7 év. Az adatgyűjtéshez önkitöltéses kérdőívet, az adatok kiértékeléséhez SPSS 16.0 Windows statisztikai programot és Windows Xp alatt futó Exel 2003 programot alkalmaztam.

Megállapítottam, hogy az egri úszók táplálkozási szokásai átlagosnak tekinthető, és nem fordítanak kellő figyelmet a versenyek előtti étkezésük kialakítására annak ellenére sem, hogy ennek szükségességét belátják. Az étkezésük kialakításához a szülőkön kívül szakmai segítséget nem kapnak. A vizsgálatom eredményei azt bizonyítják, hogy érdemes lenne komolyabban foglalkozni a helyes táplálkozási szokások kialakításával. Valószínűleg még további kutatás elvégzése és értékelése szükséges, mégis remélem, hogy dolgozatom hozzájárul az úszók hatékonyabb versenyzéséhez.

Pogátsa Zsuzsanna

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Konzulens: Dr. Balogh László egyetemi adjunktus

A SPORTPSZICHOLÓGIA ÉS SPORTPSZICHOLÓGUSOK MEGÍTÉLÉSE

Testnevelő tanár és pszichológus hallgatóként egyaránt találkoztam a sportpszichológia témakörével és annak ellentmondásos megítélésével. Azért választottam ezt a témát, mert szükségesnek érzem egy feltáró jellegű kutatás elkészítését, mivel nem érzem bevett gyakorlatnak, hogy hazai sportolóink kihasználják a pszichológia adta lehetőségeket a felkészülésben. Elsősorban nem ok-okozati összefüggéseket, hanem együtt járásokat keresek a jelenségek között.

Kutatási kérdések - hipotézisek: A magyar sportolók és pszichológusok elismerik-e a sportpszichológia létjogosultságát? Valamint milyen tényezők befolyásolhatják a sportpszichológusokkal való elégedettséget?

Hipotéziseim:

1. A hazai sportolók kevésbé tartják hatékonynak a sportpszichológiát, mint a külföldi sportolók.
2. Azok a sportolók, akik már dolgoztak sportpszichológussal, és elégedettek voltak, azok hatékonyabbnak tartják a sportpszichológiát, mint azok, akik nem dolgoztak még sportpszichológussal.
3. A pszichológus hallgatók vélekedése pozitívabb a sportpszichológiáról, mint a sportolóké és a kontroll csoporté.
4. A sportolók számára fontosabb, hogy a sportpszichológus rendelkezzen sportolói háttérrel, mint a pszichológus hallgatók számára.

Módszer: Három csoportot vizsgáltunk: sportolók, pszichológusok, kontroll, csoportonként 30 fővel.

Eszközök: A vizsgálat során két papír-ceruza kérdőívet használunk, ezek a Martin és mtsai-féle (1997) Attitudes Towards Sports Psychology Questionnaire kérdőív, ami a sportpszichológusokkal szembeni attitűdöt méri, valamint egy saját szerkesztésű kérdőív, ami a sportpszichológia megítéléséről és a sportpszichológusok elvárt személyiségéről szól.

Rédli Andrea

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Konzulens: Dr. Balogh László egyetemi adjunktus

A SZERVEZETI IGASZÁGOSSÁG ÉSZLELÉSE ELSŐ OSZTÁLYÚ KÉZILABDA CSAPATOKNÁL

Kulcsszavak: szervezeti igazságosság, interaktív sportcsapatok, bizalom, teljesítmény, kézilabdázás.

A mai világ emberének és sportolójának is legfőbb célja a saját vagy csapata teljesítményének növelése. Mivel magam is aktív kézilabdázó vagyok, különösen érintenek és foglalkoztatnak a vizsgálatban előforduló kérdések. A sportban a teljesítmény több összetevőből áll és sok más tényező befolyásolja. Az általam vizsgált igazságosság, pedig a bizalommal együtt hatással van a teljesítményre.

A bizalom és az igazságosság a teljesítményen kívül a pszichológiai szerződés összetevője is. Ha alacsony a bizalom, illetve ha sérül az egyén igazságosságérzete, akkor az a pszichológia szerződés megszegéséhez vezethet, ami pedig különböző következményekkel járhat (elhagyás, lógás, stb.)

Az igazságosság nemcsak erkölcsi, jogi, politikai fogalom, hanem a sportélet fogalma is. Normatív leírást ad egy személyeket és cselekvéseiket érintő helyzetről a tekintetben, hogy azok bizonyos szabályoknak és értékeknek való megfelelésük szerint "igazságosak" vagy "igazságtalanok".

Az igazságossággal főként akkor foglalkozunk, ha számunkra nem kedvezően alakul az adott helyzet kimenete. Vizsgálatom kutatási kérdése: Milyen igazságtalan helyzeteket tudunk azonosítani a vizsgált interaktív sportcsapatoknál?

Az igazságosság vizsgálata hazánkban kevésbé ismert terület, ráadásul ezek eddig a sportolói környezetet nem érintették. (Sass, Bodnár 2008, Mező 2000)

A vizsgálat lényege: igazságtalan helyzetek szabad felidézése első osztályú kézilabdázók körében (min. 100 fő). Az eddigi válaszok igazságtípusok szerinti rendszerezéséből tipikus reakciókra lehet következtetni, és azt láthatjuk: a vizsgált sportolók számára ezek az érzelmi „történetek” meghatározó jelentőségűek.

Felmerül a kérdés, hogy egy sportolói pályafutás eredményességét milyen mértékben befolyásolhatják azok a sérelmek, igazságtalanságok, amelyeket elszenved a sportoló? Hogyan alakítják személyét, s ez által, ő hogyan alakítja saját környezetét? Mekkora hatással vannak döntéseire, társas kapcsolataira?

Kutatásomban választ várok ezekre a kérdésekre.

Az eddigi eredmények alapján megállapíthatjuk: a legtöbb esetben az edző személye, a csapaton belüli konfliktusok, esetenként a játékvezetők, és szülők személyének megjelenése a legmeghatározóbb az igazságtalannak vélt szituációkban.

Sió Zoltán
Simmelweis Egyetem
Testnevelési és Sporttudományi Kar

Konzulens: Dr. Tóth Ákos egyetemi docens

**HÁROM VILÁGKLASSZIS VERSENYZŐ 400 M-ES FÉRFI VEGYES ÚSZÁSÁNAK
ÖSSZEHASONLÍTÓ ELEMZÉSE
(DARNYI TAMÁS, CSEH LÁSZLÓ, MICHAEL PHELPS)**

Kulcsszavak: csapásszám, részidő, individuális erőfejlesztés.

Bevezetés: A magyar úszósport egyik legeredményesebb versenyszáma évtizedek óta a 400 m-es vegyes úzás. Az utóbbi idők két legkiemelkedőbb magyar versenyzője Darnyi Tamás és Cseh László, nemzetközi viszonylatban pedig Michael Phelps. E három világklasszis úszó teljesítménye felkeltette az érdeklődésemet és felmerült a kérdés, hogy minnek köszönhetik a sikerüket, teljesítményük mögött milyen összefüggések rejlenek.

Irodalmi áttekintés: Korábban a 400 méteres vegyes úzás elemzéséről született már kandidátusi disszertáció, majd TDK dolgozatok jelentek meg hasonló címmel. Ezek a munkák képezik további kutatómunkám alapját.

Hipotézis: Feltételezésem, hogy megerősítést nyer a korábbi munkák egyik fontos megállítása, miszerint napjainkban már nem ötletszerű, ösztönös úszásról beszélünk, hanem tudatos, előre megtervezett, az ellenfelek teljesítményéhez és a saját versenyző felkészültségéhez igazodó, komoly elemzésen alapuló versenyteljesítményről van szó. Kívülről egyszerű kondicionális tevékenységnek tűnik, belülről viszont komoly taktikai felkészülést is igényel ennek a versenyszámnak a leűzése.

Szeretném feltárni, hogy milyen komponensekből épül fel a 400 méteres vegyes úzás. Várhatóan az évekkel ezelőtti kutatási eredmények lényegesen nem változtak, de a még ma is aktív két versenyző új eredményei alapján új összefüggéseket kívánok feltárni.

Vizsgálati módszerek: A versenyelemzés matematikai statisztikai módszerekkel történik (részidők, csapásszámok, ill. ezek aránya). Ezek nem bonyolult módszerek, mert célunk, hogy az edzők mindennapi munkájuk során is tudják alkalmazni őket.

Eredmények:

1. Kutatásaim bebizonyították, hogy a versenyteljesítményben meghatározó szerepe van az úzásnemek közötti váltásnak. Nem elegendő jól úszni a négy úzásnemet, hanem ezek egymásra épülése a lényeg. Komoly, hosszú távú munka szükséges ehhez, ebből is adódik, hogy egy rutintalan versenyző nem tud váratlanul berobbanni a világ élvonalába.

2. Fontos jelentőségét találtam az 50 méterek csapásszámának. Megállapítottam, hogy a csapásszám és csapáshossz mennyire befolyásolja a végeredményt. Tapasztalataim szerint a csapásszám növekedés teljesítmény csökkenéssel jár. Ennek olyan edzés módszertani konzekvenciája van, miszerint a megfelelő csapáshosszt ill. az ebbe befektetett propulziós erőt csak individuális erőfejlesztéssel lehet elérni.
3. Új, eddig nem ismert összefüggéseket tártam fel az egy csapásra megtett méter, az 50 méterenkénti csapásszám és az egy csapás lefutási idejét tekintve.

Konklúzió, javaslat: Kutatómunkámat a következő években is folytatni kívánom a korábbi évek eredményivel együtt. Így szeretném tovább bővíteni a hazai úszósport edzőinek a rendelkezésére álló szakanyagok tárházát.

Szabó-Rácz Petra

Eszterházy Károly Főiskola

Természettudományi Kar

Konzulens: Dr. Bíró Melinda *főiskolai docens*

A SPORTÁGVÁLASZTÁS INDÍTÉKAINAK VIZSGÁLATA VERSENYÚSZÓKNÁL

A sportban mutatott magas szintű teljesítmény egy hosszú út vége, melynek kezdeti lépéseit mindenképpen a sportolási szokások kialakítása, a sportág választása jelenti. A kutatások jelentős része mind hazai, mind nemzetközi viszonylatban vizsgálja, hogy milyen külső és belső tényezők játszanak szerepet a fiatalok sportolási szokásainak kialakításában, viszont csekély azoknak a kutatásoknak a száma, amely a kérdéskört úgy közelítené meg, hogy milyen tényezők játszanak szerepet egy adott sportág választása során, pedig a fiatalok adottságának és érdeklődésének megfelelő sportág felé irányítása több szempontból is fontosnak tekinthető.

Kutatásom során célul tűztem ki az úszók sportágválasztásának körülményeiről és a szakemberek szerepének mértékéről való tájékozódást. Kíváncsi voltam, hogy a sportágválasztás indítékai különböznek-e sportáganként (triatlón, birkózás).

Úgy véltem, hogy a versenysportnak, mint sportolási indítéknak meghatározó szerepe van a sportágválasztásban, illetve a szülők befolyásoló hatása döntő a sportágválasztásban.

Módszeremnek kérdőíves felmérést az eredmények kiértékeléséhez pedig SPSS 16.0 for Windows statisztikai programot választottam. A vizsgálati minta (n=80 fő) 67%-a lány, 33%-a fiú. A minta 75%-a versenyző, míg 25%-a triatlónos. Átlagéletkor 13,15 év (min. 8, max. 26) átlagosan 4,9 évesen tanultak meg úszni, 7,55 évesen indultak először versenyen, és 5,65 éve versenyszerűen úsznak.

Versenyzőknél a szülői befolyás volt a legerősebb (sportolási indíték 76%, sportágválasztás 72%). A versenyzők (78%), a triatlónosok (85%), és a birkózók (78%) is testhezálló sportnak érzik a választott sportágukat. A szabadidő hasznos eltöltése viszont sokkal fontosabb számukra (74%).

A versenyzők leginkább a sportág iránti érdeklődésből választják az úszást, mint sportágat. A versenysport, és az egészségmegőrzés, mint sportolási indíték fontos szerepet kap a sportágválasztásban. Eredményeim alapján azt mondhatom, hogy a sportágválasztás indítékai sportáganként nem különböznek.

Szájer Péter

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Konzulensek: Dr. Egressy János egyetemi docens

Dr. Sós Csaba egyetemi docens

A 2006-OS SZABÁLYVÁLTOZÁS HATÁSA A MELLÚSZÁS FEJLŐDÉSÉRE AZ OLIMPIAI EREDMÉNYEK ALAPJÁN

Kulcsszavak: Mellúszás, szabályváltozás, világversenyei.

Egy adott sportág fejlődéstörténete mindenkor tanulsággal szolgál az utókornak, mert érthetőbbé teszi az újabb és újabb rekordokat, láthatóvá teszi, hogy egy szabály módosítás hogyan hatott az adott sportágra és segíti az alkotó edző gondolkodását.

Ez úszásban is így van. Ha a sportág történetét megnézzük, a szabálmódosítások mindenkor abba az irányba hatottak, hogy az úszók hamarabb tehessék meg az adott távot. Ezen belül is a legtöbb változás a mellúszást érintette, mert ez a leglassabb úszásnem. Ebből fejlődött ki így módon a pillangóúszás is és a legtöbb technikai végrehajtás módozat is a mellúszás történetében látható.

2006-tól a mellúszók a rajtot- és a fordulót követően a víz alatti lehúzás során (előtte, alatta, vagy utána) egy delfin lábtempót végezhetnek. Könnyen belátható, hogy a korábbiakhoz képest ez előnyt jelent, ezért arra számítottunk, hogy a világversenyei eredményei az úszás fejlődési trendjét meghaladóan javulnak. Az ilyen jellegű változások más úszásnemben azt eredményezték, hogy valamennyi távon, férfiak és nők esetében is világcúcsok születtek. Erre számítottunk mellúszásban is.

Előadásomban vizsgálom a 1988 és 2008 közti olimpiák élmezőnyét. Megvizsgálom a győzelemhez-, a harmadik helyhez szükséges időket, az abszolút 8. helyezett idejét és a döntősök átlagát.

Vizsgálataim azt mutatják, hogy a korábban tapasztaltakkal ellentétben a mellúszás bevezetőben említett szabály módosítása nem eredményezett világcúcsokat, illetve a sportág fejlődési trendjét nem haladta meg az eredmények javulása. Ennek oka véleményünk szerint az, hogy az említett szabálmódosítással a Nemzetközi Úszó Szövetség (FINA) igazából a versenyzők által korábban is alkalmazott, de akkor sok vitára okot adó, természetes mozdulatot legalizált.

Egy szabály módosítás megítélését nem szabad kizárólag a sportági történet jellemzői alapján megítélni, valamint várakozásainkat ahhoz igazítani, hanem elemző módon, kritikusan kell közelíteni hozzá. Ehhez valamennyi, mint esetünkben is, körülményt figyelembe kell venni.

Vadas János

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Konzulensek: Dr. Barna Tibor egyetemi docens

Dr. Fodor Tamás egyetemi adjunktus

A SZABÁLYVÁLTOZÁSOK HATÁSA A KÖTÖTTFOGÁSÚ ÉLVERSENYZŐ BIRKÓZÓK VERSENYTEVÉKENYSÉGÉRE

Kulcsszavak: birkózás, szabályváltozás, versenytevékenység.

Bevezetés: A Nemzetközi Birkózó Szövetség (FILA) a médiának való megfelelés, és a küzdelmek látványosabbá tételének érdekében folyamatos szabályváltozásokat hajt végre az utóbbi évtizedben. Ennek hatására a birkózó mérkőzések képe teljesen megváltozott, mely a legmarkánsabban a kötöttfogású szakágban jelenik meg. Megmutatkozik mindez a birkózók versenytevékenységében, illetve technikai-taktikai repertoárjában. Kutatásomban ezeket a törvényszerűségeket kívánom bizonyítani.

Hipotézis: Feltételeztem, hogy a folyamatos szabálmódosítások hatására a kötöttfogású birkózás előnytelenül változott meg.

Vizsgálati módszerek:

1. Versenytevékenységi mutatók vizsgálata alapstatisztikai módszerekkel
2. Video analízis mérkőzés elemző lap segítségével

Eredmények: Kutatásaim bizonyították, hogy a versenyszabályok változásai negatívan hatottak a kötöttfogású birkózás versenytevékenységére. A látványosság érdekében történt módosítások sem érték el céljukat, a nagy ívű dobások, és tusgyőzelmek száma negatív tendenciát mutat. Megnövekedett azon mérkőzések száma, amely nem értékelhető technikai akcióval fejeződik be. A bírói szubjektivitás szerepe nőtt, mely nagyon sajnálatos sportágunkra nézve.

Konklúzió, javaslat: A kötöttfogású birkózás szabályrendszere további módosításokra szorul. Ez mind a pontszámításban (technikai akciók felértékelésében), mind pedig a szabályok leegyszerűsítésében kell, hogy jelentkezzen.

Vince Gitta

Eszterházy Károly Főiskola

Természettudományi Kar

Konzulens: Dr. Bíró Melinda *főiskolai docens*

A VÍZILABDA SPORT SZPONZORÁLÁSA AZ OLIMPIÁK TÜKRÉBEN

A vízilabda hazánk egyik legsikeresebb sportága. Országunk a legeredményesebb nemzet a vízilabdázás olimpiai történetében. Az idei pekingi sikerrel együtt 9 aranyéremmel büszkélkedhetünk. Kiutazás egy világversenyre, olimpiára nem volt mindig egyszerű. Ma már ezek nem lehetnek problémák, hiszen a különböző szponzorok és támogatók bevonásával finanszírozzák a felkészülés és az utazás költségeit.

Vizsgálatom során kíváncsi voltam arra, hogy a támogatók és szponzorok hogyan jelennek meg a vízilabda sportban. A hazai bajnokság két élcsapatát vizsgáltam. Összehasonlítottam az Egri Vízilabda Klub és a TEVA-Vasas-Plaket vízilabda csapat költségvetését és a szponzori támogatás mértékét. A kutatásomban kitérek a női vízilabdára is.

Többek között arra a kérdésre kerestem a választ, hogy mi befolyásolja a szponzorálás mértékét, illetve, hogy milyen különbségek vannak a két klub költségvetése között. Feltételeztem, hogy az olimpia pozitív hatással van a szponzorok megjelenésére, illetve, hogy a sikeres klubszereplések után nő a támogatók száma. Hipotézisemben azt is feltettem, hogy jelentős különbség van a fővárosi és a vidéki csapat támogatottsága között.

A kérdéseimre interjúval kerestem a választ. Kérdeztem az Egri Klub ügyvezető elnökét, Dr. Halmos R. Pétert, illetve a Vasas SC szakosztály igazgatóját, Méhes Jenőt. Eredményeim meglepőek voltak. Kiderült, hogy a sportágnak nem nagy a reklámértéke, illetve, hogy a sikeres szereplések nem befolyásolják a szponzorok megjelenését.

A csapatok bevételeinek több mint 70 %-a a szponzoroktól, reklámdíjakból keletkezik. Mind a két klubnál egy- egy támogató adja a szponzorációból befolyó összeg 90%-át. Kiderül, hogy az olimpiák, világversenyek nincsenek nagy hatással a támogatók megjelenésére és ezt nem befolyásolja a sikeres klubszereplés sem. Szinte csak a kapcsolatokon múlik, hogy támogatják-e a cégek a különböző egyesületeket.

VII. tagozat
Sportrekreáció, sportturizmus

Boda Eszter

Eszterházy Károly Főiskola

Természettudományi Kar

Konzulens: Dr. Honfi László *főiskolai tanár*

SZABADIDŐ-ELTÖLTÉS KULTÚRÁJA, EGY EGRI VIZSGÁLAT TÜKRÉBEN

„A ma embere életterében urbanizált, életmódjában ülő, szerepkészítésében teljesítménykényszeres.” [Kovács Tamás Attila]

A mai rohanó világban az emberek többsége sajnos egyre kevesebbet foglalkozik azzal milyen minőségben, és hogyan tölti szabadidejét, pedig a növekvő munkatempó, az ülő-életmód és a hiányos fizikai aktivitás korában fontos lenne e jellegű tevékenység tudatos használata és a jól-megélt szabadidő beépítése a mindennapokba. De vajon miért van ez így? Erre szerettem volna választ kapni vizsgálatom során, melyhez kérdőíves módszert használtam és az Eger és Eger környéki 18 és 50 év közötti férfiak és nők rekreációs szokásaira voltam kíváncsi. Kutatásom során kerestem olyan kérdésekre a választ, mint például: „Változik a kor előrehaladtával a nők szabadidő-eltöltési szokása?”. Feltételeztem azt is, hogy a nemek között fellelhető lesz valamiféle eltérés a szabadidős szokások területén. Összesen 426 ember segítette munkámat. A kérdőívben rákérdeztem például a szabadidő eltöltés helyére, idejére, módjára, valamint kíváncsi voltam az Eger által rendezett nagyobb volumenű kulturális- és sport programokon való részvételi arányra. Az elemzés során kiderült, hogy nem minden esetben voltak helytállóak a feltételezéseim, több esetben is ellentmondásba vagy alternatív-hipotézisbe ütköztem, ami nem is olyan rossz dolog, hiszen az eredmények alapján az idősebb generáció sokkal aktívabb, mint ahogy feltételeztem volna vagy, mint ahogy a kezdő mondatom is vélekedik a mai kor emberéről. Második feltételezésem (A fiatalabb generációra az aktív szabadidő eltöltés a jellemző) alternatív hipotézis lett, mivel az aktív és a passzív tevékenységek között nem kaptam azt a várt és nagy különbséget a fiatalok körében, melyre számítottam. Sőt inkább azt tapasztaltam, hogy a passzivitást jobban kedveli ez a korosztály.

A harmadik feltételezésemre (A férfiak és a nők között fellelhetőek a nemi sajátosságokból adódó különbségek a szabadidő eltöltési szokásokban) null-hipotézist kaptam, a dolgozatom során beszámolok a kapott különbségekről a két nem között, tehát ez az egyetlen hipotézisem, mely beigazolódott.

Csont Attila

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Konzulens: Dr. Fritz Péter *főiskolai adjunktus*

**A REKREÁCIÓS EDZÉSEK HATÁSAINAK VIZSGÁLATA A MUNKAVÁLLALÓK
KÖRÉBEN**

A dolgozatomban azt vizsgáltam, hogy az embereknél a munkahelyi egészségfejlesztést és a mozgásos reakciót kombinálva milyen egészségi változások figyelhetők meg.

A kutatásomat az Országos Egészségfejlesztési Intézet segítségével végeztem el, a „Közösen könnyebben” program keretein belül, melynek célja a munkahelyi alkalmazottak egészségi állapotának javítása volt. A program alkalmával 758 munkavállalót mértünk fel.

Továbbá egy általános egészségi és fizikai felmérést készítettünk a program elején és végén, amelynek keretein belül megmértük a résztvevők testsúlyát, derék körfogatát, testzsír százalékát, végül a fittségi indexüket számoltuk ki.

Eredmények:

- A testtömeg változás átlaga nőknél: -2,696kg***, vagyis $p < 0,001$
- A testtömeg változás átlaga férfiaknál: -3,504kg***, vagyis $p < 0,001$
- A hölgyek (n=41) és a férfiak (n=17) derék körfogatának mértéke: Ebben a mérésben olyan személyeket vizsgáltunk meg, akiknél jelentős testsúlyvesztést figyeltünk meg. Ennek fényében erre a kérdésre nem kaptam kielégítő választ, mert nem az összes megmért személynél végeztük el ezt a vizsgálatot.
- A testzsír százalék változás átlaga nőknél: -1,673%***, vagyis $p < 0,001$
- A testzsír százalék változás átlaga férfiaknál: -1,211%***, vagyis $p < 0,001$.
- A fittségi-index változás átlaga nőknél: 7,71%***, vagyis $p < 0,001$.
- A fittségi index változás átlaga férfiaknál: 12,86%***, vagyis $p < 0,001$.

Az esetleges eltérések és nem kívánt eredmények, mint például a testsúlynövekedés, fittségi állapot romlása annak tudható be, hogy az adott személyek nem vettek részt annyi foglalkozáson, nem hajtották végre olyan intenzitással az adott testedzéseket, amelyek szükségesek lettek volna a kitűzött célok eléréséhez.

Fodor Éva

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Konzulens: Bősze Júlia *egyetemi tanársegéd*

LOVAGLÁS A REKREÁCIÓ SZOLGÁLATÁBAN - JÁTÉKOS LOVAS FOGLAKOZÁSOK GYERMEKEKNEK

7 éves korom óta foglalkozom lovakkal és lovaglással, valami megmagyarázhatatlan késztetést éreztem már gyermekként is ezeknek a csodás állatoknak a megismeréséhez. Számtalan alkalommal figyeltem meg a lovardákban, hogy a lovak milyen érzelmi, szociális és számtalan egyéb hatást fejtenek ki a velük kapcsolatba kerülő emberekre. Felvetődött bennem a kérdés, hogy a lovaglás milyen rekreációs célokat szolgálhat, illetve hogyan illeszthető be a gyermekek és a fiatalkorúak rekreációjába?

Kutatási kérdéseim:

Milyen hatékonysággal alkalmazhatók a játékos feladatok a gyermekek lovagoltatásában? Hogyan illeszthető mindez a rekreáció területébe?

A lakóhelyem vonzáskörzetében mennyire van erre igény?

Hipotézisek:

A különböző játékos lovas feladatok elősegítik a gyerekek érzelmi, szociális és pszichés fejlődését.

A különböző játékos lovas feladatok a rekreáció területén a gyermekek minőségi szabadidő eltöltését szolgálják.

A különböző játékos lovas feladatok hozzájárulnak azoknak a szokásoknak, normáknak a kialakításához, amelyek a későbbiekben a gyermekek minőségi élet élését segítik.

Dolgozatomban a hipotézisek bizonyítását bemutatom be.

Gannoruwa Levente

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Konzulens: Dr. Bartha Csaba egyetemi adjunktus

A KAJAK-KENU SPORTÁG JELENTŐSÉGE A SZABADIDŐSPORTBAN ÉS AZ ISKOLAI TESTNEVELÉSBEN

Kulcsszavak: kajak-kenu, rekreáció, testnevelés.

Bevezetés: Magyarország már évek óta nagy sikereket ér el a vízi-sportokban. A régmúlt, de talán a közelmúlt nagy eredményeiben kiemelt szerepe van a kajak-kenu sportágnak. Mivel személyesen kötődöm, ehhez a sportághoz, mélyen érint, hogy az emberek általában csak, mint versenysportként ismerik, és kevés olyan fiatalot találunk, aki mint rekreációs tevékenységként üzi ezt a remek testkulturális tevékenységi formát.

Célkitűzés: Vizsgálatunk célja annak megismerése, hogy az oktatásban mennyire szimpatizálnak a diákok a kajak-kenu sporttal.

Megvizsgáljuk továbbá, hogy ez a korosztály mennyire ismeri, illetve milyen kapcsolatot épít ki a kajak-kenuval, továbbá, hogy az iskoláknak milyen lehetőségük van a sportág népszerűsítésére.

Hipotézis: Feltételezzük, hogy a vízisportok ezen ágazatban elért kiemelkedő sporteredmények ellenére kevés diák kerül közvetlen kapcsolatba a „vízzel”.

Feltételezzük, hogy nincs általánosan elfogadott mód, illetve módszer a sportág népszerűsítésére.

Feltételezzük továbbá, hogy az iskolák (mind anyagi eszközök, mind szakképzettség terén) korlátozott lehetőségekkel rendelkeznek, így nem tudják segíteni diákokat a kajak-kenu megismerésében.

Anyag és módszer: Vizsgálati mintánk alapsokaságát a magyar 12-16 év közötti általános és középiskolába járó tanulók, valamint az itt tanító testnevelő tanárok adják. A vizsgálati mintát (n=160, n=8)) nem valószínűségi – szakértői – mintavétel alapján készítettük el. Vizsgálati módszerünknek az írásbeli (kérdőív), illetve szóbeli (interjú) kikérdezést választottuk.

A kérdőívünk nyílt és zárt kérdéseket egyaránt tartalmazott, az interjúk kérdései pedig mind hangsúlyon, mind írásban rögzítésre kerültek.

A kérdőív, illetve az interjú is megfelel az elsődleges tesztkritériumoknak, mert a vizsgálat elkészítése előtt, egy kis mintán (n=15) elvégeztük a vizsgálatot, és az itt kapott válaszokat egymintás t-próbával értékelve nem mutattak szignifikáns ($p < 0,05$) különbséget.

Eredmények: Az eredmények alapján arra szeretnénk rávilágítani, hogy egy ilyen „siker” sportág számára is nélkülözhetetlen a népszerűsítés a fiatalok körében, nem csak, mint versenysport, hanem mint rekreációs célú sportolás is. Fontosnak tartjuk, hogy előadásunkban rámutassunk az oktatás által képviselt sportszemlélet jelentőségére, továbbá kitűzött célunk a sport népszerűsítése terén, az iskolák számára jelenleg rendelkezésre álló eszközök megismertetése.

Összefoglalás: Fontos lenne ezen sportág népszerűsítése már az egészen fiatalok körében, hisz ezáltal válhat az emberek életének a részévé a sport (a kajak-kenu), mely folyamatban kiemelt szerepe lehet az iskoláknak, az oktatásnak.

Gyugyi Katalin
Kodolányi János Főiskola

Konzulens: Nagy László *főiskolai tanársegéd*

EGY ÜTŐS JÁTÉK A TURIZMUSBAN

Kiszállsz az autóból, minden zöld, amerre a szem ellát. A gyepek, a fák, a pályák mentén virágok, a fák ágain rigók, csuszkák, fülemülék... aztán felveszed a golfcipőt, kiveszed a hetes vasat és elütögetsz egy kosárlabdát... Valahogy így kezdődik egy nap a golfpályán.

A mai ember számára fontos az egészség. A média az egészséges életmódra a sportolással, egészséges ételek fogyasztásával hívja fel a figyelmet. A lakosság megváltozott utazási szokásai is a környezet védelme felé irányulnak. A golf aktív, környezetkímélő szabadidős tevékenység, mely sokak számára az egyetlen kapcsolatot jelenti a természettel. A golfjátéknak is évszázados hagyományai vannak, akár a futballnak. Hazánkba csak a XX. század elején került, és az elmúlt 100 év során akadtak rajongói és ellenzői egyaránt.

A XXI. század küszöbén a lakosság megváltozott utazási szokásai kapcsán egyre inkább előtérbe került. A turisták nemcsak természet közelsége és az egészségre gyakorolt jótékony hatása miatt választják ezt az aktív szabadidős tevékenységet. A külföldön már jól bevált gyakorlat, miszerint a fontos üzleti döntések nem az íróasztalnál, hanem az üzleti élet „zöld tárgyalóján”, azaz a golfpályákon születnek, mára már Magyarországon is egyre elfogadottabb. Hazánk számára a golf nemcsak unalmas játék, hanem a turisztikai bevételek növekedését elősegítő, serkentő attrakció. A golfturisták szívesen utaznak számukra ismeretlen területekre új pályák meghódítása céljából, amihez elengedhetetlen a megfelelő infrastruktúra kialakítása, fenntartása és fejlesztése. Ilyen elhatározással építik a golfpályákat már meglévő attrakciók közelébe, például gyógyfürdő, wellness szálloda, illetve konferencia hotel mellé. A Balatonudvariban létesülő beruházás teljes körű, a golfpálya mellett szálloda és yacht club is üzemel majd.

A golf szerelmeseinek mindig kihívást jelent legyőzni egy új pályát, a távolság nem akadály. Számos cég, vállalat szervezi study tour-jait, incentiv üdüléseit golfpályával rendelkező régióba, mivel a golf kiválóan alkalmas a csapatépítésre: becsületjáték, kezdettől fogva a jó modorra épít. Ezen túl alkalmas lehet arra, hogy a gazdagok sportjából egy olyan közösségi tevékenység váljon, ami szélesebb társadalmi körök számára is elérhető lehet.

Dolgozatom célja: A golf, mint sport és aktív szabadidős tevékenység az elfoglalt üzletembert is a természetbe csalogatja, hiszen a fák árnyékában sétálva nem izzadunk meg úgy, mint egy tenispályán. Sokkal szórakoztatóbb egy „zöldövezeti” irodában tárgyalni, mint a négy fal között.

A XXI. század üzletemberének mottója lehet: „Izzasztó dolgok kifinomult emberhez nem illenek” – ezért kell golfozni!

Karáth Szabina

Nyugat-magyarországi Egyetem

Apáczai Csere János Kar

Konzulens: Dr. Bánhidi Miklós *főiskolai tanár*

TURISZTIKAI ADOTTSÁG- ÉS HATÁSVIZSGÁLAT CSOPAK TELEPÜLÉS SPORTTURIZMUSÁBAN

Kutatásunk célja volt, hogy Csopak turisztikai és sportturisztikai adottságairól képet kapjunk. Szerettük volna megismerni a település erősségeit, gyengeségeit és lehetőségeit, valamint saját animációs kezdeményezésünk hatékonyságát.

Csopak természeti környezete a turizmus számára kedvező. A település magas színvonalú turisztikai szolgáltatásokat nyújt az ideutazóknak.

Csopakra jellemző a szezonális. Ennek okai a rossz időben megjelenő program, illetve a megfelelően képzett szakemberek hiánya.

Animációs programunkat meglehetősen sikeresnek könyvelhetjük el. 3 programunkból kettő sikeresnek mondható, hiszen magas volt a résztvevők száma és rendszeresen voltak visszatérő vendégeink.

Kórik Valéria
Szolnoki Főiskola

Konzulens: Dr. Müller Anetta *főiskolai docens*

**AZ ÉSZAK-ALFÖLDI RÉGIÓ EGÉSZSÉGTURISZTIKAI KÍNÁLATÁNAK
ELEMZÉSE HAJDÚSZOBOSZLÓ, DEBRECEN, NYÍREGYHÁZA, SZOLNOK
FÜRDŐKUTATÁSÁNAK TÜKRÉBEN**

Az észak-alföldi régió egészségturizmusának bemutatásához a szolnoki Liget Termálstrand és Élményfürdő, a nyíregyházi Aquarius Élményfürdő, a Hajdúszoboszlói Hungarospa Zrt., valamint a debreceni Aquaticum Mediterrán Élményfürdő kínálati elemeinek és vendéglégedettségének kutatására vállalkoztam, amelynek során az alábbi kérdésekre kerestem a választ:

1. Milyen hasonlóságok és különbségek figyelhetők meg a fürdők célcsoportjait illetően?
2. Hogyan alakult a fürdővendégek elégedettsége a fürdő környezetével, modernségével, a személyzet munkájával, a vendéglátóipari egységekkel, a fürdő által kínált programokkal, sportolási és szabadidőeltöltési lehetőségekkel kapcsolatosan?

A fürdőkben összesen 500 db magyar, 30 db angol és 30 db német nyelvű kérdőívet töltöttem ki. A kérdőívek gondos áttekintése után 457 db helyesen kitöltött, feldolgozható kérdőív született. (Szolnok: 121 db, Nyíregyháza: 113 db, Hajdúszoboszló: 113 db, Debrecen: 110 db). A fürdőkutatás eredményeit SPSS 14.0 szoftver segítségével dolgoztam fel, melynek során átlagot, szórást, Pearson-mutatót és korrelációt számítottam.

Kutatásom során megállapítottam, hogy még a hajdúszoboszlói és a debreceni fürdők célcsoportjában az idősebb korosztály tagjai domináltak, addig a szolnoki, valamint a nyíregyházi létesítmények látogatói elsősorban a fiatalabb korosztály tagjai közül kerültek ki. A Hajdúszoboszlói Hungarospa Zrt. és az Aquaticum jelentősebb szerepet tölt be a külföldi és az országon belül távolabbról érkező vendégek vonzásában. Ezzel szemben a szolnoki és nyíregyházi látogatók elsősorban magáról az adott településről, illetve annak környékéről érkeztek. A vendéglégedettséget vizsgálva elmondhatjuk, hogy a legelégedettebbek voltak a turisták összesítésben a fürdők nyitvatartási rendjével, a személyzet munkájával és a helyi lakosok vendégszeretetével. A leggyengébb „osztályzatokat” pedig a fürdőkben található vendéglátóegységek árai, az ár-érték arány, valamint a fürdők által szervezett programok témaköre kapta. Az eredményeket részletesen a dolgozatban ismertetem.

Megtért Ágnes

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Konzulens: Bősze Júlia *egyetemi tanársegéd*

TERMÉSZETJÁRÁS

Napjaink teljesítménykényszeres, rohanó világában egyre fontosabb szerepet tölt be a kikapcsolódás, stresszoldás, felüdülés és szórakozás. Manapság a túlhajszoltság, a zsúfoltság, az urbanizáció és a motorizáció olyan terheket ró az emberre, ami még néhány évszázaddal ezelőtt ismeretlen volt. Ezekre a kihívásokra valamilyen választ kell adnunk ahhoz, hogy a hétköznapiakban is harmonikusan éljünk, boldognak és kiegyensúlyozottnak érezzük magunkat, optimálisan láthassuk el feladatainkat az élet minden területén?

Sokan a természet megismerését olyan drága és meglehetősen veszélyes sportokkal kötik össze, mint a hegyi kerékpározás, rafting vagy a sziklamászás, pedig ennek egyik legegyszerűbb eszköze a természetjárás, melynek témakörét szeretném megvizsgálni a dolgozatomban.

Célom, hogy a turizmus ezen ágáról mindenki számára érthető, vonzó de természetesen objektív képet adjak. További célom, hogy az olvasó megértse, miért olyan fontos a természet eredeti állapotában való megőrzése, felismerje a környezetünk csodálatos világát és szívesen induljon el annak felfedezésére. Ehhez naprakész ismeretekkel, a természetjárás különböző ágainak bemutatásával szeretnék hozzájárulni.

A téma legkülönbözőbb oldalait is be szeretném mutatni, lehetőséget nyújtva arra, hogy mindenki megtalálja az egyéniségének és érdeklődésének megfelelő természetbeli kapcsolódási formát. A természetjárás azon ágazatait szeretném bővebben bemutatni, melyek nem igényelnek drága felszerelést, de az ember kedvét leli a tevékenységben. Ezek alapján foglalkozni kívánok a gyalogos túrákkal, a táborozással, a kerékpártúrákkal, vízitúrákkal, valamint ezek megszervezésével, előkészületeivel. Az egyetlen ágazat, mely bemutatásra kerül, de jelentősebb anyagi forrást igénylő eszközt használ, az a geocaching.

Pásztor Andrea

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Konzulens: Dr. Fritz Péter *főiskolai adjunktus*

AEROBIC VÁLASZTÁS MOTIVÁCIÓ

A dolgozat témáját ajánlom mindazok számára, akik a mozgásos rekreációval foglalkoznak, vagy azt tanulják, hiszen fontos dolognak tartom a sportolás hátterének megismerést ahhoz, hogy minél több embert meg tudjunk szólítani és a mozgás világába terelhessünk. Az aerobik ehhez egy megfelelő és hatékony segítség lehet. Ezt kutatásom igazolja, melynek célja az volt, hogy megvizsgáljam az egyének mozgásos rekreáció iránti motívumait.

Ehhez kérdőíves módszert használtam, melyet különböző szegedi sportlétesítményekben, illetve közterületeken töltöttem ki – összesen kilenc helyszínen – az ott sportolókkal. Dolgozatomban az aerobical kapcsolatos hipotéziseimre kerestem és kaptam válaszokat.

Népszerűsége bizonyítottá vált, fejlődése viszont speciálisan ki kell terjedjen a jelenleg mozgásszegény életmódot folytató közép és idősebb korosztály irányába és speciális figyelemfelhívó akciókkal külön ki kell terjedjen a férfiak körére.,

Nekem a megfelelő egészségi állapotomhoz hozzátartozik a mindennapos fizikai aktivitás, amit leginkább az aerobik-kal érek el. Hogy mióta gondolom ezt így? Már általános iskola első osztályában kezdődött, amikor életemben legelőször kipróbáltam ezt a sportágat. Akkor még nem tudtam, hogy az egész életemet meg fogja alapozni és részévé válik. Nem is tudom elképzelni az életemet aerobik nélkül. Olyan nekem, mint a levegő. Annál az érzésnél nincs is jobb a világon, mint amikor egy kisgyermek örömteli mosollyal ölel meg egy óra után és megköszöni, hogy ma nagyon sokat tanult tőlem. Vagy amikor az idősebb korosztály jelzi vissza, hogy „a hipertóniám sokkal alacsonyabb lett, reggelente már nem fulladok”, stb. Ez az élet egyik legszebb ajándéka.

Edzők, tanárok, hallgatók és mozgás iránt elkötelezett sporttársak! Tegyük együtt a mozgás iránti motiváció felkeltéséért környezetünkben, melyhez segítséget adhat a dolgozatom is.

Sifter Tímea

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Konzulens: Dr. Bartha Csaba egyetemi adjunktus

**A KANGOO SPORT SZEREPE A LAKOSSÁG FIZIKAI AKTIVITÁSÁNAK
NÖVELÉSÉRE**

Kulcsszavak: testkultúra, prevenció, rehabilitáció.

Bevezetés: Sportaerobic versenyzőként egy sérülés kapcsán ismerkedtem meg a Kangooval, amely az első pillanattól kezdve a hobbym és a hivatásom lett. Eltökélt szándékom, hogy ez a rekreációs tevékenység - sportág - népszerűbb legyen, és az emberek megismerkedjenek az összes válfájával, és ami a leglényegesebb a preventív illetve rehabilitációs jelentőségével. A kango a fitnesz-termekben és sport-rendezvényeken már bizonyította, hogy nagy embertömegeket tud megmozgatni, de azt hiszem, hogy prevenció, illetve rehabilitációs hatásáról még nagyon keveset tudnak.

Célkitűzés: Vizsgálati célkitűzésünk hosszú távú stratégiára épül. Alapvető célunk az, hogy bizonyítsuk, hogy a Kango-val, mint szabadidősporttal, illetve mint sporteszközzel jobban tudjuk fejleszteni a felnőtt lakosság kondicionális- és koordinációs képességeit, mint egy hagyományos aerobics óratípussal.

Jelen előadásunkban a tíz perces időkorlát miatt erre nincs is lehetőségünk, így most arra keressük a választ, hogy milyen szerepet tölt be ez a testkulturális tevékenységi forma a magyar felnőtt lakosság sportolási szokásaiban, mennyire ismerik, illetve előnybe részesítik-e más szabadidős cselekvésekkel szemben.

Hipotézis: Feltételezzük, hogy a felnőtt lakosság körében kevesen, illetve egyáltalán nem is ismerik a Kangoót.

Feltételezzük, hogy a vizsgálatba bevont személyek nem tudják milyen preventív hatásai vannak, illetve hogy milyen nagy szerepet játszik a rehabilitációban.

Feltételezzük, hogy a vizsgálati személyeim jobb hangulatúnak ítélik meg a Kango órákat, mint a hagyományos aerobics óratípusokat.

Anyag és módszer: Vizsgálati személyeim alapsokaságát a magyar felnőtt lakosság adja. Vizsgálati mintámat (n=120) nem valószínűségi – könnyen elérhető személyek – mintavétellel alakítottam ki a populációból. Vizsgálati módszerem kérdőív volt. A kérdőív minden tekintetben megfelelt az elsődleges tesztkritériumoknak. A felmérések elvégzése előtt, valószínűségi mintavétellel kiválasztott kis mintán (n=10) pilot study vizsgálatot készítettem, amely után a 2-mintás t-próbával elvégzett statisztikai számítás nem mutatott szignifikáns különbséget.

Összefoglalás: Tudatni szeretném az emberekkel, hogy ez a rekreációs eszköz, illetve mozgás nem csak az aerobics termekben népszerű, hanem egyre többen használják egészség-megelőzés, illetve rehabilitációs eszközként is. Fontosnak tartom, hogy ezt a sportágat és vele együtt az eszközt is minél többen megismerjék és megszeressék, és hasznosítsák a cipő által nyújtott nagyszámú pozitív hatást, és többek között arra is használják, hogy rengeteg inaktív, motiválatlan, eltunyult tanuló negatív mérleget a pozitívba billentsék át.

Szigeti Katalin - Tóth Lea Éva
Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Konzulens: Dr. Fritz Péter *főiskolai adjunktus*

REKREÁCIÓ MOTIVÁCIÓ KUTATÁS SZEGEDEN

Korunk modern társadalmára jellemző a mozgás szegény, ülő életmód. Az inaktivitás számos betegség okozója. Így rendkívül fontos, hogy feltérképezzük sportolási motivációkat, és ezáltal elősegítsük, hogy a népesség egyre nagyobb arányban sportoljon.

A kutatási eredmények azt támasztják alá, hogy a sportaktivitás és a nemi hovatartozás között szoros kapcsolat van a serdülőkortól kezdve. Átlagosan a férfiak sportolási hajlandósága nagyobb, mint a nőké. Ezt a nemek közötti különbséget az eredményekben mi is tapasztaltuk.

Kutatásunk eredményei azt mutatják, hogy a sportolási aktivitás az egyéni sport felé tolódik.

A kor és a nem mennyiben befolyásolja a sportolási motivációkat? Kutatásunk rávilágított arra, hogy az életkor meghatározóbb a sportmotívumok sorrendjében, mint a nemi hovatartozás. A legfontosabb motivációs tényezők: az egészség és a sport által kiváltott érzelmi hatás. Mivel elsődleges cél, hogy az emberek minél fiatalabb korban kezdjenek el sportolni, mindenképp meg kell jegyeznünk, hogy azt tapasztaltuk a fiataloknak a legfontosabb az érzelmi hatás, ám a kor előre haladtával egyre inkább az egészség lesz az elsődleges.

Kutatási célunk volt árnyaltabb képet adni a szegedi sporttevékenységek motivációjáról. Úgy gondoljuk, kutatásunk eredményei alapot adhatnak későbbi átfogó sportmotivációs vizsgálatoknak.

Szolnoki Zsolt

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Konzulensek: Földesiné Prof. Dr. Szabó Gyöngyi egyetemi tanár

Dóczi Tamás egyetemi tanársegéd

A SPANYOL ÉS A MAGYAR SZABADIDŐ SZERVEZÉS RENDSZERÉNEK ÖSSZEHASONLÍTÁSA A VITORLÁSSPORT KÉT ORSZÁGBELI MŰKÖDÉSÉN KERESZTÜL

Kulcsszavak: rekreáció, vitorlássport, Spanyolország.

Bevezetés: A kommunikáció fejlődésének nem csak előnyei észrevehetőek, de egyre inkább káros mellékhatásai is, a fizikai aktivitás és a személyes kapcsolat fontosságának hanyatlása. Mindkettő közvetett káros hatásait jól mutatja az életmódból fakadó betegségek, a depressziós betegek, illetve az évenkénti öngyilkosok számának növekedése. Ezekből is következik, hogy az életmód megváltoztatása társadalmi nagyságban vált fontossá számunkra. Jelen írás célja a magyar és spanyol vitorlázás, mint rekreációs tevékenység környezetének összehasonlítása, az esetleges különbségekből adódó eredmények későbbi felhasználása.

Módszerek: A használt vizsgálati módszerek az interjú és megfigyelés voltak. Interjúkat készítettem klubvezetőkkel, versenyzőkkel, olyanokkal, akik már próbálták, vagy csak ki szeretnék próbálni a vitorlázást. Tanulmányoztam az internetes fórumok hozzászólásait, valamint az itthoni és külföldi vitorlásklubok, egyesületek, kikötők honlapjait.

Eredmények: A klubok céljai, a tagság kritériumai mindkét országban igen változóak. A vizsgált spanyol klubokra például inkább jellemző, hogy a tagok hasonló kategóriájú hajókkal rendelkeznek, mint a magyar egyesületekre. A klubok szolgáltatásai Spanyolországban sokkal nagyobb differenciáltságot mutatnak, amivel a fizetendő tagdíj is arányosan változik. Különbségek vannak a szolgáltatás rendszerében is. Magyarország földrajzi helyzete miatt, a magyar, tengeri vitorlázással foglalkozó klubok működésének akadályát képezi a kiutaztatás megszervezésének feladata is, amiben az esetleges hibák is csökkenthetik az érdeklődést.

Magyarországon hátráltató tényező az idegen környezettől való óvakodás és a tengeri közeg kiszámíthatatlanságának érzete is. A magyar és spanyol vitorlásbérlet költségei, és a kikötők díjai is hasonlóak, azok hasonlóan változnak az igény szerinti kategóriáknak megfelelően.

Következtetések: Bizonyos hasonlóságokban érezhető, hogy az országhatárok elhalványulásával, párhuzamosan javult a szolgáltatások minősége is Magyarországon, de az emberekben még megmaradt belső határokat is el kell törölni, a minőségi szervezés, a megbízhatóság érzetetésével. Hogy népszerűsítsük a vitorlázást folyamatosan szükség van a fejlesztésekre, erősségeink, adottságaink kihasználására, vagy egyéb fejlesztési, terjeszkedési teendőkre.

Ezt, mind a vitorlázással foglalkozók képzésével, a vitorlázáshoz szükséges egyéb eszközi háttérrel fejlesztésével, a vitorlás szervezetek precízebb együttműködésével tudjuk gyorsítani itthon.

Timár Orsolya

Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ

Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar

Konzulens: Dr. Bokor Judit *főiskolai docens*

MÚLT ÉS JELEN TURISZTIKAI SZOKÁSAI

Problémafelvetés/Bevezetés: A turizmus társadalmi jelenség, amelyet a benne részt vevő emberek összessége alkot. Évente több százmillió ember indul útnak belföldre vagy külföldre, annak érdekében, hogy tapasztalatokat szerezzenek más tájakról, társadalmakról, együtt lehessenek családjukkal, barátaikkal.

Kutatásom során arra a kérdésre kerestem a választ, hogy a jövő testnevelő tanárai, akik a különböző tanintézményekben nagy szerepet fognak vállalni az iskolai táboroztatásokban, utazásokban, miként vesznek részt a turizmusban.

Módszerek: Egyetemünkön már végeztek utazási szokásokkal kapcsolatos felmérést, 1998-ban a testnevelés szakos hallgatók körében (dr. Bokor J. 1998). Az 1998-as eredménnyel való összehasonlítás végett ugyanazzal a kérdőívvel, tehát kérdőíves módszerrel gyűjtöttem a jelenlegi sportszakos hallgatók körében.

A populáció II.-III.-IV. éves testnevelő-edző, testnevelés-bármely szakos hallgatókat foglalja magában. Ez 121 fő, de 85 hallgató választ tudom érvényességgel kiértékelni. Az adatokat SPSS (17.0) statisztikai programmal értékeltem ki, egyenes és keresztkérdések által. A felmérés időszaka a 2006 őszi/ téli és 2007 tavaszi és nyári utazásit foglalja magában.

Hipotézisem igazolásához különböző kérdéseket tettem fel mind magyarországi mind pedig külföldre történő utazásukkal kapcsolatban. Vizsgáltam, hogy kivel, mivel, hova utaztak, ki finanszírozta útjukat, előre megtervezett utazás volt-e, ki bonyolította le az utazást illetve, hogy milyen szállástípust vett igénybe ott tartózkodása ideje alatt.

Eredmények: Általában jellemző a megkérdezett hallgatókra az utazás. Turistának vallják magukat, ha nem annak a jövedelemhiány volt az oka. Legtöbbjük a barátokkal való együttlétet részesítették előnyben a belföldi útjaik során, és ezt maguk is finanszírozták, ám a külföldi úticéljukat a családi kassza állta, itt jelentősebb a családdal történő kikapcsolódás is. A megkérdezett 85 főnek elsődleges motivációja a szociális együttlét volt. Ezt követte a fizikai, szellemi kikapcsolódás és a napfénykeresés, az idegen nyelv ismerete, gyakorlása nem tölt be fontos szerepet. Kitűzött céljukat általában személygépkocsival érték el. Mindenki számára hatalommal bír a látnivaló, az ár és a társaság fontossága is. Az utazások száma Magyarországon belül lecsökkent ('98:11nap;'08: 5,35nap), külföldre viszont nőtt ('98: 5nap;'08: 6.58nap).

Összefoglalás: Az utazás, üdülés, nyaralás, vagy nevezzük bárhogy nagyon fontos a rohanó világunkban. Lényeges ugyanis, hogy néha kiszakadjunk megszokott életünkéből, hogy feltöltődjünk, s újult energiával folytathassuk munkánkat. Legyen akár belföldi vagy külföldi utazás, időnként mindenképpen jól jön, de ha nem sikerül mégsem, legalább egy-egy kirándulás megszervezését tervezzük be életünkbe.

PhD tagozat

Andreas Costa - Sáfár Sándor

Simmelweis Egyetem

5. sz. Doktori Iskola

Konzulensek: Prof. Dr. Tihanyi József egyetemi tanár**Rácz Levente tudományos főmunkatárs**

KÜLÖNBÖZŐ KONDÍCIÓKKAL VÉGREHAJTOTT UNILATERÁLIS ÉS BILATERÁLIS KONTRAKCIÓK ÖSSZEHOSONLÍTÁSA

Bevezetés: Korábbi vizsgálatokból ismert, hogy ha a homologus izmok egyidejűleg működnek, akkor az egyik félteke motoros kérgi tevékenysége csökkenti az ellentétes félteke azonos szegmenseiben a maximális mozgató kérgi aktivitást. Mindez az adott izomban maximális forgatónyomaték érték csökkenést eredményez. Ha ez a feltevés igaz, akkor bilaterális deficitet (BLD) kell találnunk az akaratlagos izometriás kontrakciók alatt. Ugyanakkor, ha a bilaterális deficitet a motoros kérgi gátlása okozza, akkor a kétoldali excentrikus kontrakció nem eredményezhet bilaterális deficitet, ugyanis az izomnyújtás alatti erőnövekedést a passzív elasztikus elemek növekvő ellenállása, és/vagy a nyújtási reflex okozza. Jelenlegi vizsgálatunk célja, hogy magyarázatot találjunk dilaterális deficittel kapcsolatos kérdéseinkre.

Módszerek: Hat egészséges, különböző sportágakban edzett, önkéntes férfi egyetemi hallgató vett részt a vizsgálatunkban (kor: $20,5 \pm 4,7$ év; testtömeg: $81,3 \pm 6,1$ kg; magasság: $1,83 \pm 0,074$ m). A vizsgálat megkezdése előtt szóban elmagyaráztuk a vizsgálati protokollt, majd ezt követően a MULTICONT II Tihanyi System (Mediagnost, Budapest és Mechatronic Kft, Szeged) komputerizált izomvizsgáló eszközön foglaltak helyet a vizsgálati személyek. Maximális izometriás és excentrikus kontrakciókat alkalmatunk a térdfeszítő izmokon, és a mérés alatt az egyoldali (UL) és kétoldali (BL) térdfeszítést véletlenszerűen hajtották végre. Maximális izometriás forgatónyomatékokat 60, illetve 90 fokban mértük. Az excentrikus kontrakciót 60 fokos szögben indítottuk, és 30 fokos nyújtás után ért véget (90 fok). 30 fok/s, illetve 300 fok/s állandó szögsebességet alkalmaztunk. Maximális forgatónyomaték növekedést a forgatónyomaték – idő görbéből számoltuk, a százalékos eloszlást pedig az unilaterális és bilaterális kontrakció alatt mért, bal és jobb térdfeszítők összesített forgatónyomaték értékeiből kalkuláltuk. A bilaterális deficitet $[(BL \text{ Bal} + \text{Jobb}) / (UL \text{ Bal} + \text{Jobb}) * 100]$ képlettel határoztuk meg. Kiszámítottuk a változók átlag és szórás értékeit. Az átlagokat egymintás Student t-próbával hasonlítottuk össze. Az átlagok különbségét $p < 0,05$ szintnél fogadtuk el szignifikánsnak.

Eredmények: A 60 fokban mért maximális izometriás forgatónyomaték 7,0 százalékkal volt kisebb a bilaterális kontrakciónál, mint az unilaterális erő kifejtésénél. Ezzel szemben, 90 fokban a bilaterális kontrakció alatt a maximális izometriás forgatónyomaték 10,8 százalékkal volt nagyobb.

A bilaterális deficit (BLD) 60 fokban 93,0 százalék, ugyanakkor 90 fokban 110,7 százalék volt.

A 30 fok/s-os állandó szögsebesség alatt a maximális forgatónyomaték növekedés az unilaterális és a bilaterális kontrakciókat összehasonlítva, 3,2 százalékkal volt nagyobb a kétoldali erő kifejtésnél. A 300 fok/s-os szögsebességnél hasonló arányt mértünk (3,3%).

Amikor a térdfeszítő izmokat 30 fok/s szögsebességgel nyújtottuk meg, a maximális excentrikus és izometriás forgatónyomaték arány 1,23 és 1,58 közötti értékeket mutatott. Ez az arány nagyobb volt, amikor gyorsabb, 300 fok/s-os szögsebességet alkalmaztunk (1,36 és 1,79). A (BL/UL) százalékos arány szignifikánsan nagyobb volt az izometriás kontrakciók alatt, mint amikor excentrikus erő kifejtésnek tettük ki a térd izmait.

Megbeszélés: Vizsgálatunk eredményei ellentmondásosak. A 60 fokban mért maximális izometriás kontrakcióknál bilaterális deficitet találtunk, ami alátámaszthatja azt az elképzelést, hogy a bilaterális deficit a motoros cortex csökkent idegi vezérlésének a következménye. Feltételezésünk szerint, amennyiben az excentrikus kontrakció alatt nem találunk bilaterális deficitet, akkor mindez közvetett módon alátámaszthatja azt az elképzelést, hogy a homologus izmoknál mért bilaterális deficitet a két motoros kéreg közötti gátlás eredményezheti. Mivel nem találtunk bilaterális deficitet az excentrikus kontrakciók alatt, ezáltal hipotézisünk igaznak bizonyult. Azonban a 90 fokban mért izometriás bilaterális facilitáció miatt vizsgálatunk kérdéseire nem kaptunk egyértelmű válaszokat. Nehéz magyarázatot találni arra, hogy a két motoros kéreg miért hat egymásra más-más módon különböző ízületi szögekben alkalmazott kontrakcióknál. További vizsgálatok szükségesek, hogy egyértelmű magyarázatot kapjunk kérdéseinkre.

Baloghné Bakk Adrienn
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Neveléstudomány Doktori Iskola

Konzulens: Dr. Lóczi Márta *főiskolai tanár*

**A SOPRONI ÉS BURGENLANDI ÓVODÁK INTEGRÁLT TESTNEVELÉSÉNEK
VIZSGÁLATA KÜLÖNÖS TEKINTETTEL A MOZGÁSKORLÁTOZOTT
GYERMEKEK INTEGRÁCIÓJÁRA**

Kulcsszavak: óvodai integráció, mozgáskorlátozott gyermekek, óvodapedagógus.

A nevelés-oktatásban megvalósuló integráció a speciális nevelési szükségletű gyermekek többségi kortársaikkal történő együttnevelése, fontos pedagógiai és társadalompolitikai cél. Ez egyben az óvodai integráció megvalósulásának egyik lehetősége is, amelynek pedagógiai indokoltsága vitathatatlan.

Fontosnak tartjuk, hogy a mozgáskorlátozott gyerekek az óvodai intézményrendszeren belül kapják meg a testi fejlődésükhöz szükséges mozgástapasztatásokat és mozgásingereket. A helyes integráció biztosítja az akadályozott és a tehetséges gyermekek fejlődését is. Ennek a gondolatnak a gyakorlatban való megvalósulása Magyarországon még nem elterjedt és sok hiányossággal küzd.

Kutatásunk célja megvizsgálni, hogy milyen mértékben van jelen a kelet-burgenlandi és a soproni óvodákban az integrált nevelés szemlélete, milyen attitűdökkel rendelkeznek az óvodapedagógusok az integrált testneveléssel kapcsolatban, különös tekintettel a mozgáskorlátozott gyermekek integrációjára.

Kutatási célunk megvalósítására a szóbeli és az írásbeli kikérdezés módszereit használtuk.

Az előadásban a vizsgálatunk első lépéseit ismertetjük.

Bácsalmási Gábor - Pécsi Andrea

Semmelweis Egyetem

5. sz. Doktori Iskola

Konzulensek: Dr. Keresztesi Katalin *egyetemi docens*

Dr. habil. Ozsváth Károly *főiskolai tanár*

13-14 ÉVES, VÁLOGATOTT SZINTŰ FIÚ KOSÁRLABDÁZÓK DOBÁS-, ÉS ACSI-28 TESZTEREDMÉNYEINEK ÖSSZEHASONLÍTÁSA

A vizsgálat célja a dobáseredmények és az ACSI-28 változói közötti összefüggések elemzése volt 1990-91-es születésű, válogatott szintű fiú kosárlabdázóknál. A dobás és a kérdőíves adatok felvételére 2007 tavaszán került sor az ország 4 nagyvárosában (N=32). A résztvevők egy háromlépcsős, longitudinális vizsgálat utolsó szakaszában kerültek felmérésre, a kiválasztási rendszer végső állomásaként. A dobás-teszt felmérésére 5x10 büntető-, és 5x10 hárompontos dobás keretében került sor, a sportolók által előzetes igényszint meghatározással (Dr. Nagykáldi Csaba által kidolgozott (1988) tremometriás igényszint-teljesítményszint feladatsor mintájára). A kérdőíves adatfelvételnél az ACSI-28 tesztet alkalmaztuk (Smith et al., 1995). Vizsgáltuk az ACSI-28 teszt változói valamint a büntető-, hárompontos-, és összes dobások igényszintje, teljesítményszintje és hatékonysága (csoporton belüli rangsor a dobások %-os arányának tükrében) közötti összefüggéseket. Egyik dobás igényszintje sem mutatott összefüggést az ACSI-28 teszt változóival. A büntetődobások teljesítményszintje erős korrelációt mutatott a következőkkel: teljesítmény téthelyzetben, koncentráció, önbizalom. A büntetők hatékonysága és a teljesítmény téthelyzetben, valamint a koncentráció között is erős az összefüggés. A hárompontos dobás esetén csak a teljesítményszint és a célkitűzés korrelált egymással. Az összes dobást vizsgálva a teljesítményszintnél, illetve a hatékonyságnál is a célkitűzés és a koncentráció között találtunk erős összefüggést.

Bíróné Ilics Katalin

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Neveléstudomány Doktori Iskola

Konzulens: Prof. Dr. Mátrai Zsuzsa *egyetemi tanár*

KIVÁLASZTÁS, UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉS A RÖPLABDÁZÁSBAN

Kulcsszavak: röplabdázás, utánpótlás-nevelés, kiválasztás, képesség,

Az utánpótlás-nevelés minden sportágat foglalkoztató kérdés. Cél, az élsportolók utánpótlásának biztosítása, a sportág jövőjének megalapozása. Olyan fiatalok felkutatása, akik vélhetően alkalmasak lesznek nagyobb teljesítmény elérésére. Fiatal sportolók keresése, bevonása az adott sportba, csak tervszerű, tudatos munkával oldható meg.

A röplabdázás Magyarországon ismert és kedvelt labdajáték. A strandröplabdázás megjelenésével sokak kedvenc nyári szabadidős tevékenységévé vált. Sajnos, csak a napsütés, a vízpart, a homokos pálya vonzó a fiatalok körében. A teremben űzhető változata, illetve a versenysport már kevesebb utánpótlás körút csalogat egyesületekbe, csapatokhoz. Elmondható, hogy a lányok körében közkedveltebb, hiszen élvonalbeli röplabda csapataink nagyobb számban a női mezőnyt képviselik.

Az elmúlt évek tapasztalata azt bizonyítja, hogy a röplabdázók száma a serdülő korosztályban a legnagyobb. A gyermek korosztály létszámának növelése, a serdülők megtartása, az élvonalbeli csapataink eredményesebb szereplésével, a médiában való szerepeltetésével megoldható lenne. Ehhez kiemelkedő képességgel rendelkező játékosok kellenek. Az élvonalbeli röplabdázáshoz szükséges képességek megléte pedig egy céltudatos, jól megszervezett, egységes kiválasztási rendszerrel felszínre hozható.

Kutatásomban utánpótlás, és élvonalbeli röplabda csapatok edzőivel boncolgatjuk interjú formájában a magyar röplabda utánpótlás-nevelés problémáit, a kiválasztás lehetőségeit.

Kovács Norbert - Bizzar Ildikó

Semmelweis Egyetem

5. sz. Doktori Iskola

Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar

Konzulensek: Dr. Vágó Béla *egyetemi docens*

Dr. Keresztesi Katalin *egyetemi docens*

NŐI RÚDUGRÓK TELJESÍTMÉNYÉNEK VIZSGÁLATA VILÁGVERSENYEKEN ÉS MAGYAR BAJNOKSÁGOKON

Az atlétika versenyszámai közül a női rúdugrás az egyik legkedveltebb szám a nézők körében. Eleinte férfias versenyszámnak gondolták, de mint más területeken az atlétikában is teret kaptak a női atléták. Az atlétika női versenyszámai közé beemelték a hármasugrást, a kalapácsvetést, a 3000 m akadályfutást és a rúdugrást is.

Az 1998-as Atlétikai Európa Bajnokság óta már a nők is versenyezhetnek kontinens- és világversenyeken ebben az atlétikai számban. A női rúdugrás indulásakor Magyarország is ott volt az élvonalban Szabó Zsuzsa és Szemerédi Eszter személyében.

Vizsgálat célja: Elemezni az elmúlt 10 év világversenyein és Magyar Bajnokságain elért eredményeket, keresve a fejlődés okait.

Hipotézis:

- Feltételezzük, hogy a női rúdugrás eredményei az olimpia évében csúcsosodnak ki.
- Feltételezzük, hogy a női rúdugrásban a Kelet-Európai országok versenyzői dominálnak.
- Feltételezzük, hogy a világversenyek első nyolc helyezettje között az európai atléták létszáma magasabb, mint más kontinenseké.
- Feltételezzük, hogy a világversenyek pontszerző versenyzőinek eredményei között a különbségek csökkennek.

Kérdésfeltevések:

- Hogyan alakultak a női rúdugrók eredményei a világversenyeken?
- Hogyan alakultak a magyar női rúdugrók eredményei az Országos Bajnokságokon?
- Mely országok atlétái dominálnak a női rúdugrás versenyszámában?
- A világversenyeken milyen nemzetiségű sportolók szerepelnek az első 8 helyezés között?
- Hányszor javították meg a világcsúcsot női rúdugrásban?

Anyag és módszer: A nemzetközi eredményeket a Nemzetközi Atlétika Szövetség (<http://www.iaaf.org>) és az Európai Atlétika Szövetség (<http://www.european-athletics.org>) honlapjáról töltöttük le. A magyar versenyek adatait, pedig a Magyar Atlétika Szövetség bocsátotta rendelkezésünkre. A kapott eredményekből átlagot számoltunk, melynek eredményeit grafikusán ábrázoltunk.

Eredmények: A vizsgálat bemutatja az elmúlt 10 év versenyeredményei alapján a fejlődések dinamikáját, rámutatva a technikai végrehajtás, az edzésmódszertan, és a rúd befolyásoló hatására. Az előadás részletesen értékeli az első 8 magyar női versenyző Magyar Bajnokságokon elért eredményeit, összehasonlítva a világversenyek pontszerzőinek teljesítményeivel.

Koltai Erika

Simmelweis Egyetem

5. sz. Doktori Iskola

Konzulens: Prof. Dr. Radák Zsolt *egyetemi tanár***A FIZIKAI AKTIVITÁS KEDVEZŐ HATÁSAINAK LEHETSÉGES MAGYARÁZATA
AZ ÖREGEDÉS SORÁN ÁLLATKÍSÉRLETES MODELL ALAPJÁN**

Az öregedés elkerülhetetlen folyamata – fajra és egyénre jellemző módon – minden élőlényt utolér. Sok próbálkozás történt már a folyamat lassítására, megállítására, visszafordítására. Mivel azonban egy soktényezős folyamatról van szó, a jelenleg folyó kutatások is azt bizonyítják, hogy befolyásolása csak valamilyen generalizáltan ható tevékenységgel lehetséges. Éppen ezért fordult a kutatók figyelme a sejtszintű mikrobiológiai és biokémiai szabályozások felé, hiszen a különböző szervrendszerekben eltérő formában jelentkező öregedési folyamatok alapját ezek az egységes folyamatok képezik.

A legújabb irodalmi adatok alapján a sirtuinek, melyek egy NAD^+ függő enzimesaládot alkotnak, fontos szabályozói a sejt öregedésnek. Először az élesztőben felfedezett Sir2 génnek emlősök esetében hét homológját ismerjük (SIRT1-7). A Sir2 egyértelmű meghatározója az élesztő élettartamának, így az ennek megfelelő SIRT1-es izoformról feltételezzük, hogy ha nem is kizárólagos hatású, de befolyással van az emlősök élethosszára. A SIRT1 változása szorosan összefügg a sejt metabolizmusával, valamint ismert, hogy deacetiláló funkcióval bír számos fehérjére. A különböző homológok hatása eltérő, még csak részleteiben ismert, fizikai aktivitás hatására történő változásuk pedig szinte egyáltalán nem vizsgált. Éppen ezért jelenlegi kutatásunk fókuszra a sirtuinek mennyiségi és funkcionális változásainak vizsgálata edzés hatására, valamint további olyan fehérjék vizsgálata, melyekre a sirtuinek közvetlen hatása már ismeretes.

Jelen vizsgálatunkban 24 hím Wistar patkánnyal dolgoztunk, 12 fiatal (3 hó) és 12 idős (26 hó) állattal. Mindkét életkorban volt egy kontroll csoportunk, illetve egy edző csoportunk, mely 6 hetes futószalagos edzést végzett, heti öt alkalommal, az edzés intenzitásának folyamatos növelésével az edzéshatás fenntartásának érdekében (időtartam: 30-60 perc, meredekség: 5-10%, sebesség: 8-22 m/perc - fiatal csoportok 8-13 m/perc - idős csoportok). Jelen előadásban a gastrocnemius izom vizsgálatának eredményit ismertetem, melyeket Western blot, ELISA és fluoriméter technikákkal készült. A csoportok közötti különbségek kimutatására egy-szemponτος varianciaanalízist alkalmaztunk 5%-os szignifikancia-szint mellett.

Eredményeink azt mutatják, hogy az edzés és öregedés egyaránt befolyásolják a SIRT1 koncentrációját a vázizomsejtek sejtplazmájában és sejtmagjában is, melynek komplex hatása lehet az izom funkcióra és a redox állapot befolyásolására. A SIRT1 fő funkciója - a különböző fehérjéken kiváltott deacetiláló hatása, mellyel szabályozni képes számos folyamatot - méréseinkben szintén megmutatkozik. A rendszeres fizikai aktivitás befolyásolta az életkor-függő oxidatív stresszt, ami hatással van a HIF-1 α és az oxidatív fehérje sérülések képződésére. Jelen vizsgálatunk lényeges felfedezése, hogy az edzés indukálta egészséges öregedés a vázizomban SIRT1 által befolyásolt.

Konczos Csaba
Simmelweis Egyetem
5. sz. Doktori Iskola

Konzulens: Prof. Dr. Gombocz János egyetemi tanár

EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG ÉS EGÉSZSÉGDETERMINÁNSOK KÖLCSONHATÁSÁNAK VIZSGÁLATA

A témaválasztás indoklása: A magyar lakosságnak az 1960-as évek végétől egyre romlott az egészségi állapota a XX. század végén ez súlyos demográfiai és epidemiológiai krízishez vezetett. Ezzel szemben az egészség tudatos megóvása, fejlesztése és hasonló egészségügyi programok segítségével az EU- s országokban (a 2004 előtti állapotot tekintve) az EU polgárok évről-évre hosszabb ideig élnek. Ebből következően a lakosság egészségi állapotát javítani kell különböző betegségeket megelőző programokkal, amelyek legyenek multidiszciplináris megalapozottságú interszektorális gyakorlatok (Ádány, 2003).

Célok: A vizsgálat az egészségdeterminánsokat és azok kölcsönhatásait vizsgálja, különösképpen a fizikai aktivitás hatását, mint az egyik jelentős egészség befolyásolót. A vizsgálat célja a fizikai aktivitás egészségmegőrző szerepének bizonyítása.

A vizsgálat célja még egy olyan egységes ember szemlélet erősítése, mely a természeti és társadalmi kölcsönhatások érvényesítését hangsúlyozzák, amelyben a környezet és ember viszonyában az egység és kölcsönhatás érvényesül. Új paradigmaként kiemelt cél az interdiszciplinaritás előtérbe kerülése.

A vizsgálat célul tűzte ki az egészségtudatosság, az egészségtudatos gondolkodás kiemelt szerepének bemutatását különböző – alkalmazott – pedagógiai módszerek pozitív hatásának, eredményességének bizonyítását.

Hipotézisek:

- I. A vizsgálatban résztvevő – a fizikai aktivitásuk szerint eltérő – csoportok élettani, antropometriai és teljesítmény mutatói különböző mértékűek.
- II. A különböző társadalmi kontextusban pozitív jövőképpel rendelkezők, reményteljes gondolkodók, nyitott magatartást tanúsítók fizikai aktivitás utáni érdeklődése fokozottabb, erőteljesebb.
- III. Pedagógiai módszerek és a tudatos gondolkodás alkalmazásával pozitív irányba változtathatók mind az élettani, mind az antropometriai és a teljesítménymutatók is.

Anyag és módszer: A minta. Két egyetemista csoport: a tanító, szociálpedagógus, turizmus és vendéglátás és a rekreáció szervező és egészség fejlesztő szakos nappali tagozatos, a 2006/2007-es tanévben állami felsőoktatási intézménybe beiratkozott hallgatók jelentik vizsgálatunkban azt a populációt, akikre a jövőben eredményeinket érvényesíteni szeretnénk.

Módszerek: Egy közösen (Utah állambeli Brigham Young University, USA és a NYME ATFK Testnevelés Tanszéke Magyarország) kidolgozott, illetve hazai körülményekre

adaptált, az egészséggel, a viselkedéssel, a szabadidő eltöltésével, az egészségre káros szokásokkal és néhány antropometriai és élettani paraméterrel, testnevelés-elméleti kérdés ismeretével kapcsolatos kérdőív felhasználására került sor.

A testösszetétel jellemzésére a szakirodalomban elfogadott antropometriai eljárásokat alkalmaztuk. Mérőműszerként az inbody 720 nevű testösszetételt mérő orvosi segédeszközt használtuk. A testtömeg index számításához mértük még testmagasságot és testtömeget.

A vizsgálatban résztvevő hallgatók hosszú távú állóképességét, kardio-respiratorikus teljesítményét szubmaximális zónában a Rockport Fitness Walking Test próbával jellemeztük, a relatív VO_{2max} becslésével. A keringési rendszer teljesítményét a teszt teljesítéséhez szükséges idővel és a terhelés alatti relatív maximális pulzussal jellemeztük, melyet Polar Accurex pulzusmérő monitorral detektáltunk és a Polar Precision Performance 3.0 analízáló szoftver segítségével dolgoztunk fel. A <http://www.brianmac.demon.co.uk/rockport.htm> weboldalon található program segítségével becsültük a vizsgált személyek relatív aerob kapacitását.

Eredmények: A vizsgálatban résztvevő fizikai aktivitásukban hatékonyabb csoport élettani, antropometriai és teljesítmény mutatói alapján szignifikánsan jobb eredményt produkált az ún. hypoaktív csoporthoz képest.

A pozitív jövőképpel rendelkezők, reményteljes gondolkodók, nyitott magatartást tanúsítók fizikai aktivitásban pozitív irányban meghatározóan eltérnek borúlátó, a depresszióra hajlamos, zárkózottabb viselkedésű társaiktól.

A tudatos gondolkodás alkalmazásával – információ átadás, ok okozat összefüggésének feltárása, megvilágítása, a didaktika alapelveinek alkalmazása – mindkét vizsgálati csoport szignifikánsan jobb eredményt ért el a korábban mért értékekhez képest.

Következtetések: A magatartás és viselkedésszokások olyan kialakítása, ahol prioritást élvez, a rendszeres fizikai aktivitás hosszú távon nagyban meghatározza az egyén élettani, antropometriai és teljesítményben mutatott jellemzőit, hiszen a vizsgálat első adatfelvétele a két csoport közötti megközelítően 20 év hatásainak alkalmazkodásának, egyéb más élettani dimenziókban megtörtént adaptációknak a különbségét mutatja.

Az eredmények igazolják a paradigmaváltást, miszerint szükség van, egy ún. egységes embertudomány kialakítására, felvállalva azt a feladatot, hogy az emberről egyidejűleg, mint természeti és társadalmi lényről, szociális és individuális létezéséről e „kettős természetéről” egységben gondolkodjunk. A lelki eredetű egészség determinánsok nagyban befolyásolják az egyén fizikai aktivitását

Az eredmények igazolják, hogy a nevelésnek – vagyis az értékek megteremtésének és közvetítésének, mellyel az emberre vonatkoztatva szociálisan értékes individuálisan eredményes a folyamat – élethosszig meghatározó szerepe van. A szocializációban illetve a nevelésben egy szelektív hatásrendszer működik: ösztönösen, alacsonyabb hatásfokkal, rosszabb esetben ellenkező előjellel, tudatosan, jó hatásfokkal felkészítve az embert egy ún. magasrendű szociális funkciók ellátására, meghatározott minőségű társadalmi aktivitásra.

Morvay-Sey Kata

Pécsi Tudományegyetem

Oktatás és Társadalom Doktori Iskola

Konzulensek: Dr. habil. Rétsági Erzsébet *egyetemi docens*

Dr. Ács Pongrác *egyetemi adjunktus*

KÜZDŐSPORTOK A TANTERVEKBEN ÉS A GYAKORLATBAN

A kilencvenes évek elején fogalmazódott meg a tantervi szabályozás gyökeres megváltoztatásának igénye Magyarországon. A hazai tantervkészítők európai mintákat követve a nagyobb autonómia és az önálló tervezés irányába próbáltak nyitni, e törekvés eredményeként született meg 1995-ben a Nemzeti Alaptanterv. A testnevelés és sport műveltségterületén belül új testgyakorlati - és sportágak, így többek között a küzdősportok, önvédelem témakör is, helyet kapott a tantervben.

A tanulmány célja a küzdősportok, önvédelem témakörhöz kapcsolódó tantervi előírások (NAT, Kerettantervek) elemzése, illetve ezek gyakorlati megvalósulásának vizsgálata Pécs általános- és középiskolaiban tanító testnevelők kérdőíves kikérdezése alapján.

22 pécsi iskolából 65 kérdőív érkezett vissza, melyek eredményeit a leíró és következtetési statisztika eszköztárával dolgoztam fel. (Excel, Spss)

Feltételezésem, miszerint csak kevés testnevelő emeli a testnevelés órák tartalmi közé a küzdősportokat, küzdőfeladatokat - és játékokat valamint az önvédelmet, a kitöltött kérdőívek nem támasztották alá. A megkérdezettek 63,1%-a oktatja testnevelés órák keretein belül e tartalmakat. Azon testnevelők, akik nem oktatják, arra hivatkoznak, hogy képzésük során nem szerepeltek a küzdősportok, s nem érzik magukat elég felkészültnek ezek oktatásához. A végzettség függvényében elmondható, hogy az egyetemi illetve kiegészítő egyetemi diplomával rendelkezők nagyobb arányban oktatják a küzdősportokat, mint a főiskolát végzettek. A megkérdezettek csak 16,9%-a érzi magát elég felkészültnek az oktatáshoz, s örömdetes, hogy a felmért csoport több, mint 60%-a venne részt szívesen ilyen témájú továbbképzésen. Fontos kiemelni, hogy a testnevelők azon csoportja, aki valóban oktatja a küzdősportokat, 92,5%-ban a diákok pozitív hozzáállásáról számol be.

Ha az iskolai feltételekre feltett kérdésre adott válaszokat összesítve vizsgáljuk, elmondható, hogy 64,1% szerint adottak a tárgyi feltételek, azonban 59,4% szerint hiányoznak a személyi feltételek az oktatáshoz.

Összefoglalásképpen elmondható, hogy a testnevelők nagy többsége a küzdősportok tekintetében eleget tesz a tantervi előírásoknak, s felvállalja egy - viszonylag - új tartalom oktatását, a legnagyobb problémát - Pécs tekintetében - a küzdősportok oktatásánál a személyi feltételek, a felkészültség hiánya okozza.

Éppen ezért fontos, hogy testnevelő tanárképzésben hangsúlyosan szerepeljenek a küzdősportok, a tanulmányok egyaránt terjedjenek ki gyakorlati és elméleti képzésre is. A már gyakorló testnevelők számára pedig lehetőséget kell biztosítani a küzdősportok alapjainak továbbképzések keretein belül történő elsajátítására.

Simon István
Simmelweis Egyetem
5. sz. Doktori Iskola

Konzulens: Prof. Dr. Gombocz János *egyetemi tanár*

**TESTNEVELÉS ÉS GYÓGYTESTNEVELÉS ÓRAI TANÁR-DIÁK INTERAKCIÓK
ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA A KATEGORIKUS MEGFIGYELÉS
MÓDSZERÉVEL**

Kulcsszavak: tanári, tanulói tevékenységek, tevékenységi formák, sajátos interakciók.

Napjainkban gyermekeink rossz egészségi állapota okán felértékelődtek azok a prevenciós, rehabilitációs tevékenységek, amelyek e negatív folyamat megállítását, visszafordítását szolgálják. Magyarországon – a környező országokkal összehasonlítva egyedülálló módon – a mozgásszervi beteg gyerekek másodlagos prevencióját illetve rehabilitációját oktatási feladatként az iskolákban gyógytestnevelés órák keretein belül oldják meg. A mozgásszervi beteg gyerekek testedzése a speciális helyzete és céljai következtében egy sajátos tanár – tanuló interakciót eredményez. Kutatásunk célja, feltérképezni a gyógytestnevelés órai tanári illetve tanulói tevékenységek sajátosságait, meghatározni a hasonló illetve különböző jellemzőket a testnevelés órán tapasztalható tevékenységekkel.

A kutatás módszereként Cheffers kategorikus megfigyelésrendszerének adaptációját alkalmaztuk, amelyhez a mintát Sopron, Szombathely városban, valamint Fertőrákos községben gyógytestnevelést tanító tanárok adták. Az eredményeink alapján elmondhatjuk a gyógytestnevelés órákon a tanári tevékenységnél magasabb arányban volt jelen a segítségadás, a hibajavítás, a magyarázat, a magyarázat közbeni nem verbális jelek, mint a testnevelés órákon.

A tanulói tevékenységeknél a testnevelés órákhoz képest a gyógytestnevelésen a motoros aktivitás, a verbális jelzések nagyobb mértékűek. A verbális kommunikáció túlsúlya az óra közvetlenebb, kötetlenebb hangulatát mutatja. A kutatás bebizonyította, hogy a gyógytestnevelés órán a tanár és a tanulók között sajátos, a testnevelés órától eltérő interakció van jelen. Ezt a mozgásterápiában dolgozó pedagógusoknak figyelembe kell venni az oktatói, nevelői munka hatékonyságának elérése érdekében.

Szabó Eszter

Semmelweis Egyetem

5. sz. Doktori Iskola

Konzulensek: Dr. Keresztesi Katalin egyetemi docens

Dr. Farmosi István címzetes főiskolai tanár

ALSÓ TAGOZATOS LEÁNY TANULÓK MOTOROS TELJESÍTMÉNYE KÜLÖNBÖZŐ SZEMPONTOKBÓL

Kulcsszavak: alsó tagozatos lányok, motoros teljesítmény, születési évszak, tehetséggondozás.

Bevezetés: A gyermekek testi fejlődésének és motorikus teljesítményének nyomon követése fontos a testnevelési órák tartalmának meghatározása és a tehetség korai kiválasztása szempontjából. A tehetség, kiválasztás témában egyre többen végeznek tudományos kutatást Magyarországon is, de azoknak a vizsgálatoknak a száma meglehetősen kevés, amelyek a kisgyermekek között percentilis értékekkel próbálják kiszűrni a tehetségeket (Farmosi-Gaálné, 2007). Különböző motorikus tesztrendszerekkel találkozhatunk (pl.: Eurofit, Hungarofit), azonban ezek csupán a motoros teljesítményre koncentrálnak. A születési évszak és a gyermekek motoros teljesítménye közötti kapcsolatra Farmosi (2002) kutatásán kívül gyakorlatilag nincs újabb hozzáférhető hazai eredmény, holott ilyen információk nagyon hasznosak lennének.

A fentiekből kiindulva szerettem volna néhány érdekesebb kérdésre választ kapni, mint például a születési évszak befolyásolja-e a gyermekek testi és motoros teljesítményét, továbbá alsó tagozatos lányoknál szét lehet-e választani a motorosan jól fejlett, átlagos fejlettségű és alulfejlett gyermekeket tehetséggondozás szempontjából percentilis értékekkel.

Anyag és módszer: PhD munkám keretében a szarvasi Tessedik Sámuel Főiskola Pedagógiai Főiskolai Kar növekedési programjához kapcsolódóan 426 leány testmagasság, testtömeg és motorikus teljesítményadatait vettük fel és értékeltük Farmosi István és Gaál Sándorné irányításával. A gyermekek között 148-an hét évesek, 191-en nyolc évesek és 87-en kilenc évesek voltak. Télen született 114 fő, tavasszal: 110 fő, nyáron: 89 fő, ősszel pedig: 113 fő.

A testméretek közül a testmagasságot és a testtömeget mértük, az antropometriában alkalmazott módszer szerint. A motorikus teljesítményadatok közül 20 m-es vágtafutás, helyből távolugrás, 6 perces tartós futás, medicinlabdadobás és akadálypálya szerepelt.

A felvett teljesítményadatok értékelésekor egytényezős variancia analízist alkalmaztam, SPSS programcsomagot használva. Kiszámítottam a tulajdonságok átlagát, az átlag hibáját, a szórás és variációs együttható értékeit. Az átlagértékek közötti különbségek megbízhatóságát, a szignifikanciát egyszempontos variancia analízis után "t" próbával vizsgáltam. A különbséget 5% hibavalószínűség esetén tekintettem szignifikánsnak.

Korrelációs számítást végeztem arra vonatkozóan, hogy értékeljem milyen összefüggés, kapcsolat mutatkozik a születési évszak, a gyermekek testi fejlettsége és az értékelt sportteljesítmények, továbbá az egyes motorikus teljesítmények között. Percentilis értékekkel próbáltam kiszűrni a tehetséges gyermekeket.

Eredmények: A gyermekek testmagasság tekintetében a legkiegyenlítettebbek, testtömeg és motoros tesztekben a csoport heterogénebb.

Az elvégzett korrelációs számítás eredménye az egyes teljesítménymutatók között általában laza, vagy közepes szorosságú kapcsolatot tükröz. Ez arra utal, hogy az idősebb, fejlettebb gyermekek sportteljesítménye összességében jobbnak bizonyult, mint a kevésbé fejletteké.

Azok a gyermekek, akik egyik-másik teljesítményben jobbak voltak, mint a többiek, általában más teljesítményekben is felülmúlták társaik átlagát.

A fentieket a percentilis értékek alapján végzett vizsgálatunk is alátámasztja, miszerint jelentős különbség mutatkozott a legjobban fejlett, illetve a legjobb teljesítményt mutató és a gyengébb gyermekek között.

Születési évszak alapján testi fejlődésben és motorikus teljesítményben a nyári és őszi születésű gyermekek teljesítménye általában jobb, mint téli és tavaszi társaiké és közöttük matematikailag igazolható különbség volt, az akadálypályát kivéve.

Következtetések: A motorosan jól fejlett, közepesen fejlett és alulfejlett gyermekek a percentilis értékek alapján szétválaszthatók. Bár az alulfejlettre meglehetősen kevés a példa, kevés a különösen olyan gyermek, aki minden teljesítményben elmarad társaitól. Legáltalánosabban az a jellemző, hogy bizonyos gyermek egy-egy teljesítményben jobban, másik pedig gyengébben szerepel a többinél.

A testi fejlődésben és az öt közül négy vizsgált motorikus teljesítményeredményben a varianciaanalízis tapasztalatai szerint megfigyelhető volt, hogy azokat a gyermekek születési évszaka is befolyásolja. Az elvégzett korrelációs számításaim eredménye is alátámasztja ezt a megállapítást.

A KONFERENCIA SZERVEZŐ BIZOTTSÁGA

BUCSY GELLÉRTNÉ DR. főiskolai tanár, ügyvezető elnök

GÖDÉNÉ DR. TÖRÖK ILDIKÓ főiskolai docens, ügyvezető titkár

Babai Zsófia adjunktus

Baloghné Bakk Adrienn főiskolai tanársegéd

Dárdai Árpád főiskolai docens

Égető Erika dékáni titkár

Horváth Flóriánné gazdasági előadó

Dr. Katona György egyetemi docens, dékán

Major Eleonóra testnevelő tanár

Mihalicz Attila rendszergazda

Nagyné Németh Edit asszisztens

Németh Gyuláné főiskolai adjunktus

Ősz Róbert főiskolai adjunktus

Peszlenné Balogh Zsuzsanna gazdasági előadó

Simon István főiskolai docens

Dr. Szála Erzsébet főiskolai tanár

Szalma Mária adminisztrátor

Takács Judit PR munkatárs

Takács Tamásné dékáni hivatalvezető