



XXVIII. ORSZÁGOS TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI KONFERENCIA TESTNEVELÉS ÉS SPORTTUDOMÁNYI SZEKCIÓ



Eger, 2007. április 11-12.

**XXVIII. ORSZÁGOS TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI KONFERENCIA
TESTNEVELÉS ÉS SPORTTUDOMÁNYI SZEKCIÓJÁNAK**

Összefoglaló kiadványa

Eger, 2007. április 11-12.

SZERKESZTETTE:

Fügedi Balázs
Dr. Honfi László
Kiss Katalin
Kristonné Dr. Bakos Magdolna

A kötet a dolgozatok kivonatait a szerkesztési feltételeknek megfelelően átdolgozva közli.

Borítóterv: Kiss Katalin
Kiadja a Csathó és Társa Nyomdaipari Kft., Eger
Felelős kiadó:
Kiadóvezető:
Készült: Csathó és Társa Nyomdaipari Kft. Nyomdájában
Példányszám: 170 darab

Eger, 2007.

REKTORI KÖSZÖNTŐ

Kedves Egerbe Látogató Vendégeink!

Mint köztudott, az országos tudományos diákköri mozgalom keretében létrejött tehetséggondozás egy fél évszázadot átfogó sikertörténet Magyarország újkori történelmében. Egy olyan műhelyről van szó, amelyet nem befolyásoltak gyökeresen társadalmi-gazdasági átalakulások, amely korszakokat átívelve lépett be a magyar felsőoktatás XXI. századi történetébe.

Bátran jósolható, hogy ez az eredményekben és gondozott tehetségekben egyre bővelkedő tudományos munka hosszú, a jövőt alapvetően meghatározó távlatos korszak elé néz. Gazdagodó tudományterületeken és művészeti ágakban vállalja fel legértékesebb kincsünket, a tehetségben megtestesülő tudást és alkotóképességet.

A felsőoktatás alapfeladatától nem elválasztható, sőt igazi értékeit megtestesítő tevékenység ez, amely a tudományos diákkörök keretében valósul meg. A diákköri munka olyan tevékenység, amely minőségében és mértékében is meghaladja a kötelező tanulmányokat. A tudásalapú társadalom és gazdaság létrejötte és kiteljesedése ma már nem retorikai fordulat a közbeszédben. Ma ez olyan valóság, amely nélkül nincs fejlődő társadalom, kibontakozó gazdaság és javuló életminőség. Ezért is fontos, hogy az ígéretes tehetségű hallgatókat felkarolva lehetőséget adjunk tudásuk kibontakoztatására, a lehető legjobb feltételeket biztosítva.

Az Eszterházy Károly Főiskola a tudományos diákköri mozgalom létrejöttének kezdetétől fogva kapcsolódott be ebbe a rendkívül fontos tehetséggondozó, minőségpártoló és fejlesztő munkába.

A közelmúlt a korábbi éveket is meghaladó mértékben hozott újabb és újabb eredményeket az intézménynek. Öröndetes, hogy a diákköri mozgalom kormányzati támogatottsága is jelentős mértékben nőtt és bővült az elmúlt időszakban.

Szeretettel köszöntöm a XXVIII. Országos Tudományos Diákköri Konferenciára Testnevelés és Sporttudományi Szekciójára Egerbe érkezett kollégákat és hallgatókat. Megtiszteltetés számunkra, hogy a rendezvénynek főiskolánk adhat otthont.

A négykarú Eszterházy Károly Főiskola több mint 10.000 hallgatójával, 260 oktatójával, gyakorlóiskolájával, művészeti- és sportlétesítményeivel az ország egyik jelentős felsőoktatási intézménye.

Az Eszterházy Károly Főiskola az utóbbi évek nagy beruházásaival elérte, hogy hallgatóink és dolgozóink a főiskolai élet minden színterén, magas színvonalon oktathatnak, kutathatnak, tanulhatnak, kulturáltan szórakozhatnak.

Intézményünk országos kisugárzású regionális szellemi központtá vált, a város, a megye és Észak-Kelet-Magyarország életében egyre fontosabb és sokoldalúbb szerepet vállal.

Öröm számomra az is, hogy a testkulturális szakemberképzés főiskolánkon országos szinten is kiválónak minősíthető sportlétesítményi háttérrel, jól képzett szakembergárdával rendelkezik és magas színvonalon folyik. A Testnevelési és Sporttudományi Intézet a színvonalas sportszakemberképzés mellett aktív részt vállal a régió élsportjában és szabadidősportjában is.

Érezzék jól magukat az oktatásáról, a vendéglátásáról, boráról, műemlékeiről és még sok más dologról ismert gyönyörű városunkban!

Dr. Hauser Zoltán
rektor

TAGOZATOK

- I. A TESTNEVELÉS ÉS SPORT TÁRSADALOMTUDOMÁNYI KÉRDÉSEI**
Helyszín: „D” épület 316. terem
A tagozati zsűri elnöke: Dr. Bognár József – egyetemi docens
A tagozati zsűri tagjai: ifj. Dr. László Ferenc – egyetemi tanár
Bukta Zsuzsanna – miniszteri tanácsadó (ÖTM)
Intézeti képviselő: Hajdu Pál – főiskolai docens
- II. HUMÁN KINEZIOLÓGIAI ÉS SPORTBIOLÓGIAI VIZSGÁLATOK**
Helyszín: „D” épület 231. terem
A tagozati zsűri elnöke: Prof. Dr. Tihanyi József – egyetemi tanár
A tagozati zsűri tagjai: Dr. habil. Wilhelm Márta – egyetemi docens
Dr. Ihász Ferenc – főiskolai docens
Intézeti képviselő: Juhász Imre – főiskolai tanársegéd
- III. ÓVODÁS- ÉS KISISKOLÁS KORÚ GYERMEKEK TESTNEVELÉSÉNEK KÉRDÉSEI**
Helyszín: „D” épület 227. terem
A tagozati zsűri elnöke: Prof. Dr. Mészáros János – egyetemi tanár
A tagozati zsűri tagjai: Dr. Keresztesi Katalin – egyetemi docens
Bősze Júlia – főiskolai tanársegéd
Intézeti képviselő: Seres János – főiskolai docens
- IV. A TESTNEVELÉS ÉS SPORT TANTÁRGYPEDAGÓGIAI KÉRDÉSE**
Helyszín: Testnevelési és Sporttudományi Intézet, II. emelet 52. terem
A tagozati zsűri elnöke: Dr. Hamar Pál – egyetemi docens
A tagozati zsűri tagjai: Dr. Rákos Etelka – főiskolai docens
Gaál Sándorné – főiskolai docens
Intézeti képviselő: Dr. Rákos Etelka – tanszékvezető főiskolai docens
- V. GYÓGYTESTNEVELÉS, MOZGÁSTERÁPIA, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS, ÉLETMÓD**
Helyszín: Testnevelési és Sporttudományi Intézet, II. emelet 46. terem
A tagozati zsűri elnöke: Dr. Kokovay Ágnes – főiskolai docens
A tagozati zsűri tagjai: Dr. Uvacsek Martina – egyetemi adjunktus
Miklovicz Lászlóné – főiskolai docens
Intézeti képviselő: Bocz Árpád – főiskolai docens
- VI. VERSENYSPORT, ÉLSPORT**
Helyszín: „D” épület 117. terem
A tagozati zsűri elnöke: Dr. habil. Ozsváth Károly – egyetemi docens
A tagozati zsűri tagjai: Dr. Suskovics Zsuzsanna – főiskolai docens
Máté János – főiskolai docens
Intézeti képviselő: Sütő László – főiskolai docens
- VII. SPORTREKREÁCIÓ, SPORTTURIZMUS, MARKETING**
Helyszín: Testnevelési és Sporttudományi Intézet, földszint 4. terem
A tagozati zsűri elnöke: Dr. Hédi Csaba – főtitkár (MEFS)
A tagozati zsűri tagjai: Dr. Müller Anetta – főiskolai docens
Intézeti képviselő: Dr. Müller Anetta – főiskolai docens

PhD. TAGOZAT

Helyszín: Testnevelési és Sporttudományi Intézet, I. emelet 25. terem
A tagozati zsűri elnöke: Dr. habil. Szabó Béla – egyetemi tanár
A tagozati zsűri tagja: Dr. Müller Anetta – főiskolai docens
Intézeti képviselő: Széles-Kovács Gyula – főiskolai docens

NEMZETKÖZI (ANGOL) TAGOZAT

Helyszín: Testnevelési és Sporttudományi Intézet, II. emelet 52. terem
A tagozati zsűri elnöke: Dr. Bánhidi Miklós – főiskolai tanár
A tagozati zsűri tagjai: Dr. Kovács Katalin – egyetemi adjunktus
Bíró Melinda – főiskolai adjunktus
Intézeti képviselő: Bíró Melinda – főiskolai adjunktus

I. A TESTNEVELÉS- ÉS A SPORT TÁRSADALOMTUDOMÁNYI KÉRDÉSEI

A tagozati zsűri elnöke: Dr. Bognár József – egyetemi docens

A tagozati zsűri tagjai: ifj. Dr. László Ferenc – egyetemi tanár

Bukta Zsuzsanna – miniszteri tanácsadó (ÖTM)

Szerző: **ANTAL ZSANETT** (SE TSK *testnevelő-egészségtan tanár szak*):

Sikert befolyásoló tényezők: Edzői munka a Torna, Fitness, Sportaerobik sportágakban

Témavezető: Dr. Bognár József – egyetemi docens

Alapvető tényként kezelhetjük, hogy igazi sportsiker, egy kimagasló eredmény csak több tényező együttes jelenlétekor jöhet létre. Mindez azonban érvényét veszti, ha nem fedezzük fel megfelelő korban lévő sportolni vágyó gyermek kiemelkedő adottságait. Az élsportban a megfelelő hozott tulajdonságokon kívül lényeges összetevő a szerzett tulajdonságok halmaza, mely számos külső személyi és dologi tényezőt foglal magában. A külső befolyásoló összetevőkhöz tartozik az edzés, a szociális környezet, a tárgyi és eszköz-tényezők, valamint természetesen az edzői tevékenység komplex köre is. Előadásunkban a lényeges tényezők és folyamatok bemutatásán keresztül próbáljuk megvilágítani az edzők szerepét. Torna, aerobik és fitness sportágak tapasztalt és sikeres edzőivel, sportvezetőivel és sportolóival készített strukturált interjúk (N=18) segítségével számolunk be arról, hogy az eredményes edzői tevékenység elsősorban nem iskolai végzettségre, tárgyi tudásra, vagy éppen kapcsolatrendszerre épül, hanem pszichés tulajdonságokra. Az is világos az eredményekből, hogy a kapcsolatrendszer a pálya elején lényeges, onnan már elsősorban az elhivatottság, hozzáállás, empátia számít. Hangsúlyosan jelent meg a tökéletesedéshez szükséges önismeret, a személyiséghez legjobban illeszkedő pedagógiai eszközök és módszerek folyamatos fejlesztése, mely számottevően befolyásolja a sportsikert. Folyamatos önfejlesztés és reflektív alapokra épülő tervezés egybehangzóan jelentősnek tűnt az edzői oldalon. Ugyanígy érdemes megemlíteni az edzői munka megközelítését, mint önként vállalt felelősségérzetet és felelősségvállalást. Eredményeinkkel leendő és kezdő edzők számára ajánlunk konkrét információkat, melyek segíthetnek az edzővé válás folyamatában, az önfejlesztés és önszabályozás folyamatának tisztázásában és annak hatékony alkalmazásában.

Szerző: **BALÁZS ZOLTÁN** (NYF TTFK *testnevelés-biológia szak*):

A 12-13 éves sportoló és nem sportoló tanulók közötti mentális különbségek mérése

Témavezető: Vajda Tamás – főiskolai adjunktus

Konzulens: Dr. Kokovay Ágnes – főiskolai docens

A testmozgás épp úgy építi a testet, mint a lelket. Manapság már mindenki számára egyértelmű, a testneveléssel foglalkozók számára pedig nyilvánvaló, hogy a sportolás olyan pozitív változásokat idéz elő az ember szervezetében, amely egyetlen más tevékenység során sem érezhető. Ám a szervezetben jelentkező pozitív hatásokat, hajlamosak vagyunk pusztán testi oldalról figyelni, pedig a lelki változások éppoly fontosak, bár kevésbé szembetűnők, nehezebben mérhetők.

A sportolók nem csak erősebbek? Dolgozatom vizsgálatának célja, bizonyítani, hogy azon iskoláskorú diákok között, akik hetente legalább két alkalommal, foglalkozásonként legalább 1 órára, a kötelező iskolai testnevelési órákon kívül, szervezett keretek között zajló edzésre, sportkörbe járnak, bizonyos mentális képességeik tekintetében eltérést, fejlődést mutatnak, nem sportoló társaikkal szemben. A kérdőív megalkotásában olyan sportpedagógiai és sportpszichológiai ismeretekre támaszkodom, amelyekben a szerzők, a sportolói személyiséget vizsgálva állapították meg azokat a személyiségjegyeket, melyek változhatnak aktív testmozgás, sporttevékenység során. Azokat a személyiségkomponenseket választottam ki, amelyek a legkarakteresebb ábrázolást mutatják a két csoport között, úgy, mint: szociális kapcsolatok, egyéni akarat érvényesítése, kudarcűrő képesség, bajtársiasság- csapatszellem, céltudatosság, stb.... A zárt végű kérdőíveket magam dolgoztam ki, a vizsgált diákok pedig azonos arányban töltötték ki, azonos helyen és körülmények között.

Érettebb személyiség, nem csak a sportban. Ezek a tulajdonságok, véleményem szerint nem csak a sportban segítik az embert, hanem az élet más területén is nagyobb magabiztosságot nyújtanak. Ezért tartom fontosnak az iskolai testnevelést is, persze amellet az is, hogy minden gyerek még többet sportoljon, saját akaratából is. Olyan konstruktív személyiség válhat a megfelelő, tudatos edzéstevékenység hatására a gyermekből, amely aztán az élet más területén is segítheti és így a társadalom még hasznosabb részévé teheti. Ezen elgondolás létjogosultságának bizonyítása lehet a dolgozatom, bizonyítani azt, hogy a testnevelés, a sport, több mint a fizikum fejlesztése.

Szerző: **BENKŐ EMŐKE** (SE TSK *testnevelő tanár szak*):

A tornasport hanyatlásának vizsgálata

Témavezető: Dr. Bognár József – egyetemi docens

A kutatásunk célja volt, a tornasport hanyatlásának okait keresni. Kíváncsiak voltunk arra, hogy mi az oka a sportág visszafejlődésének, illetve hogy miért volt képes a magyar a torna nemzetközi szinten is kiemelkedő eredmények elérésére az 1980-as és 90-es években. Az 1980-as 90-es években még a magyar torna az olimpiai játékokra is ki jutott, ill. ott helyezést szereztünk Magyar Zoltán, Ónodi Henrietta, Borkai Zoltán, Óvári révén. A 1996-os olimpián volt kinn női csapatunk utoljára az olimpián, azóta csak egyéni nevezések vannak, és pontszerző helyre így se kerülünk. A 2006-os vb két női tornászunk 114-ik ill. 125-ik helyen végzett. Férfiválogatottunknak nem sikerült a csapat kvalifikálása az olimpiára, így hát csak egyéni indulóink lesznek. Mi lehet ennek a hatalmas visszaesésnek az oka? Kutatási módszerünk strukturált interjúk voltak, melyek elsősorban nyílt végű kérdéseket tartalmaztak. A kérdésekre egyesületi, illetve válogatott edzők (N=10), volt válogatott versenyzők (N=3), és mai is aktívan versenyző tornászokat (N=17) válaszoltak. Válaszainkat kvalitatív elemzéssel dolgoztuk fel. Eredményeink alapján elmondható, hogy régen területi eloszlás alapján egyesületek és a környék iskolái alapján történt a gyerekek kiválasztása. A szociális háttérben, jelentős mértékben nem történt változás: jellemzően a társadalom alsó és középosztálya a bázisréteg, értelmiségi szülők gyerekei teljes mértékben elmaradtak. A gyerekeknél korábban megfigyelhető igényesség egyértelműen eltűnőben van. A tornához való szükséges fizikai adottságokban is történtek változások: erősebb testalkat, kifejtettebb izomzat, míg régen a nőiesebb testalkat dominált. A sportág fejlesztése szempontjából lényegesnek tűnik a sportág piacképessé tétele, népszerűsítése, közös célok megteremtése a szülő–gyermek–edző kapcsolat optimalizálása, valamint magyar sikeredzők hazai foglalkoztatása.

Szerző: **JAMBRICH MIKLÓS** (EKF TTK *végzett hallgató*):

Olimpiai nevelés az iskolában

Témavezető: Dr. habil. Szabó Béla – egyetemi tanár

A hazai és nemzetközi szakirodalmak a tanulók foglalkoztatása alkalmával szerzett tapasztalatok alapján, a történelmi kutatás módszerével készült tanulmányban értékeljük az olimpiai játékok nevelésben betöltött szerepét. Tisztázzuk az olimpizmus, az olimpiai eszme, az olimpiai nevelés tartalmát. Bemutatjuk a Magyar olimpiai akadémia, a z olimpiai nevelésben betöltött irányító szerepét. Részletesebben szólunk a főiskolán bevezetett olimpiai nevelés tantárgy eredményeiről. Az olimpiai eszme népszerűsítésére alkalmas eljárásokat ajánlunk.

Meggyőződésünk, hogy a sportversenyek bajnokainak teljesítményét követendő példának kell tekinteni, mint egy vállalt feladat adottságukból adódó, maximális végrehajtását.

A végzős ifjú tanárok közül egyre többen viszik magukkal a szakma szeretetét, az ország különböző településeibe, iskoláiba. A testgyakorlás és a sport különféle ágait, és megnyilatkozásait soha nem tekintik öncélnak, hanem kivétel nélkül, a nevelés szolgálatába állítják. Arra törekszenek, hogy foglalkozásaikon a gyerekek tanuljanak meg felszabadultan, de a szabályok megtartásával játszani, tanulják meg a vereséget elviselni, a győzelem öröme mellett, a társaik sikerét is jó szívvel elviselni és értékelni.

„Az olimpiai játékokon nem a győzelem, hanem a részvétel a fontos, mint az élet lényege sem a győzelem, hanem a küzdelem maga.” (Az olimpiai jelmondat, 1908 Ethelbert Talbot- Pierre de Coubertin)

Szerző: **KOVÁCS BRIGITTA** (NYF TTFK *testnevelő-edző szak*):

Csúcsok és hullámvölgyek a NYF SE történetében

Témavezető: Dr. Kokovay Ágnes – főiskolai docens

A Nyíregyházi Főiskola jogelőd intézményét (Bessenyei György Tanárképző Főiskola) megelőzően a református tanítóképzőben már megalakult az a sportszerető közösség, melyből a későbbi sportegyesület fejlődött ki. Felvételizőként az intézmény folyosóin láttam plakátok, oklevelek és régi megsárgult fényképek hívták fel először a figyelmet erre a jelentős múltra visszatekintő sportegyesületre.

Tulajdonképpen ekkor fogalmazódott meg bennem az a gondolat, hogy megpróbálom feldolgozni a sportegyesület történetét.

Dolgozatomban a torna sportág történetét mutatom be korabeli sajtó és képanyag felhasználásával, illetve sportolók és edzők elbeszélése alapján.

Írásomban a következőkre keresem a választ:

- Mely tényezők befolyásolták döntően a teljesítményeket?
- Mennyire volt meghatározó a főiskola a város és a megye sportéletében?
- Milyen támogatási rendszerek segítettek városi, megyei, illetve országos szinten az egyesület, s ezen belül a sportolók munkáját?

A feldolgozás alapját a Megyei Levéltárban és a Megyei Könyvtárban őrzött dokumentumok feldolgozásával kezdtem, majd lehetőségem nyílt volt egyesületi tagok és edzők véleményét is meghallgatni. Abban a szerencsés helyzetben voltam, hogy lehetőségem nyílt a főiskolai tornasport tekintetében meghatározó egyéniségekkel interjút készíteni.

A dokumentumok, és az egyéni vélemények alapján a következő megállapításokat tettem:

- Az eredmények alakulása a 60-70-es években a város és a megye sportéletének megfelelően alakult. Nem mutatható ki különbség a főiskolai sportegyesület és a városi sportélet között. A 70-es évek végétől viszont jelentős eltérés mutatkozik a városi törekvések és a főiskola sportegyesületének működése között.
- A 60-as 70-es években a főiskola sportegyesülete hasonlóan kiemelkedő eredményeket ért el, mint a város és a megye más sportegyesületei. Ezen a területen a vízválasztó időszak a 80-as évek elejére tehető, amikor is a városban szinte teljesen megszűnt az egyesületi munka a torna területén, viszont a főiskola sportegyesületében egészen a kilencvenes évek közepéig nem mutatható ki jelentős visszaesés.
- A támogatási rendszerek mind városi, mind intézményi szinten döntően nem befolyásolták a torna sportág eredményességét. Ebben a tekintetben döntően az egyéni motivációk dolgoztak.

Összességében tehát megállapítható, hogy a Nyíregyházi Főiskola Sportegyesületének torna szakosztálya megalakulását követően jelentős szerepet játszott a megye és a város torna sportjában. A későbbiekben a népszerűség változásával párhuzamosan egyre kevésbé került reflektorfénybe a sportág. Tulajdonképpen életben maradását az edzők és versenyzők elhivatottsága tette lehetővé az egyre népszerűbbé váló sportágak között.

Szerző: KOVÁCS KRISZTINA (KRE BTK *pszichológia szak*):

A szociometriai pozíciók és a személyiségvonások közötti összefüggés megjelenése a professzionális csapatokban

Témavezető: Dr. T. Mirniocs Zsuzsanna – egyetemi adjunktus (KRE BTK)

Konzulens: Dr. Lénárt Ágota – egyetemi docens (SE TSK)

Vizsgálatot folytattam 10 professzionális férfi csapat körében a szociometriai pozíciók és a személyiségvonások közötti összefüggések felderítésére. A felmérésben egy szociometriai kérdőívet és egy személyiség kérdőívet (NEO-FFI) kellett kitölteniük a játékosoknak.

A szakirodalomtól eltérően nem a sportolók és nem sportolók közötti különbségek feltárása, hanem a csapaton belüli szerepek összehasonlítása volt a cél. A felállított hipotéziseink részben beigazolódtak a vizsgálat során. Különbséget találtam, mindkét kérdőív esetén, az újdonságra való nyitottság és az együttműködés – közösségiség faktorokban a különböző pozíciók között, de nem volt eltérés a játékosok között az extraverzió/introverzió és érzelmi stabilitás/labilitás vonások esetében. Az eredmények arra engednek következtetni, hogy azok a sportolók kerülnek előtérbe egy csapaton belül, akik munkájukkal segítik a csoport működését. A „sztár” pozícióban levők a csoportkohézió megteremtésével, míg a funkcióban kiemelkedett sportolók a teljesítményükkel, így a sikerrel járulnak hozzá az összetartóbb, elégedettebb csapat megteremtéséhez. Az adott eredmények segítséget nyújthatnak az edzők számára egy jó eredményeket felmutató csapat összeállításához.

Szerző: **KOVÁCS VIKTÓRIA** (PTE FEEK *humán szervező szak*):

Sporttevékenység szerepe a személyiségfejlődésben és a munkahelyi viselkedésben

Témavezető: Dr. Krisztián Béla – egyetemi docens

Konzulens: Bodó László – tudományos munkatárs

Napjainkban egyre inkább kiszorul a gyermekek minden napjaiból az aktív mozgás. A diákok így önhibájukon kívül nem részesülhetnek a sport fejlesztő nevelő hatásából. De mennyire fontos, milyen mértékű ténylegesen ez a nevelő fejlesztőhatás.

Dolgozatom alapját képezik saját kutatásaim, feltételezésem szerint a küzdősportot űző gyerekek a sportág szempontjából fontos kompetenciái fejlettebbek. Összesen 238 gyereket vizsgáltam. Három csoportot különböztettem meg: Elsőként a küzdősportot űző gyerekeket, másodikként valamilyen csapatsportot űző gyerekeket, és végül az utolsó, azoknak a gyerekeknek a csoportja, akik az iskolai testnevelésórán kívül nagyon keveset vagy egyáltalán nem mozognak.

Elsősorban azt vizsgáltam, hogy a sportban megszerezhető, fejleszthető kompetenciák milyen fejlettségi fokban szerepelnek az egyes csoportoknál.

Azok a gyerekek, akiket a sporton keresztül neveltek, fejlesztettek, a munkahelyeiken hogyan viselkednek? A sportoló felnőttekre jellemző valami különlegesség munkahelyükön? Ami a sport következtében alakult ki személyiségükben, azt továbbvitték-e magukkal a munkahelyre is? Ezen felnőttek körében 612 főt kérdőíves megkérdezéssel vizsgáltam.

Tehát arra keresem a választ, hogy a gyermekek fejlődésére milyen hatással van a sport, és ezeket a hatásokat magukkal viszik-e a munkahelyre?

Szerző: **MÁRKUS EMESE** (SE TSK *testnevelő tanár szak*):

Sportágválasztás és siker kérdéseinek vizsgálata a triatlon sportágban

Témavezető: Dr. Bognár József – egyetemi docens

Konzulens: Révész László – MTSZ elnökségi tag

1974-ben megszületett a triatlon sportág, mely három egészséges sportág egyesítése, jól kigondolt összekapcsolása. Az első, San Diego-i verseny óta a triatlon hihetetlen népszerűséget szerzett magának és ennek következtében 2000-ben olimpiai sportággá vált. Dolgozatomban témaválasztásam személyes jellegű, mert gyermekkorom óta szeretem és űzöm a sportot. A sportághoz kapcsolódó szakirodalom elemzése után egyértelmű, hogy hiányos a szakmai fejlődést elősegítő ismeretanyag. Jelen kutatással segíteni szeretném a sportág fejlődését, céloom hogy empirikus adatokkal segítsen nemzetközileg is eredményes sportolók kinevelését. Kutatásom célja annak meghatározása, hogy mely tényezők szükségesek az eredményes és sikeres triatlonos képzéséhez, neveléséhez. Az adatfelvétel kérdőívek (125 ifjúsági és felnőtt versenyző) segítségével és interjúkkal (4 utánpótlásedző) történt. Összehasonlítást végeztem a válogatott és a nem válogatott sportolók közt. Eredményül azt kaptam, hogy a triatlont többségükben azért választják a gyerekek, mert szüleik tanácsolták, illetve megtetszett a sportolóknak. A legtöbb triatlonista úszott mielőtt a sportot elkezdte, és mivel ez előnyt jelent ebben a sportágban, kipróbálták ezt is. A siker és tehetség meghatározás számukra szinonim fogalmak, mely szerint, aki sikeresnek tarja magát, az egyből tehetségesnek is és viszont. Aki nem olyan sikeres a sportban, annak az a véleménye, hogy nincs túl nagy tehetsége a triatlonhoz és a jövőben sem gondolja, hogy sikeressé válhat. A sikerhez vezető úton a megkérdezettek a legfontosabbnak a szorgalmat, a kitartást tartották, az adottság csak másodlagos szempont volt. Érdekes módon a megkérdezettek legfőbb célja, hogy magukat győzzék le, nem pedig a versenytársakat. Ez a hozzáállás válogatottakra is jellemző. A siker nagyban függ attól, hogy milyen a kapcsolat az edző és a versenyző közt. A versenyző azért küzd, hogy elégedett legyen vele az edző, a szülők elismerése kevésbé fontos. Eredményeink alapján elmondható, hogy a sportág szeretete és a társaság számít döntő tényezőnek, a minden áron való győzelem kevésbé.

Szerző: **OLEXA GABRIELLA** (EKF TTK *testnevelés-biológia szak*):

A sport szó megjelenése a magyar nyelvben

Témavezető: Dr. Honfi László – főiskolai docens

A dolgozatomat azzal a céllal készítettem, hogy megismerjem, és másokkal is megismertethessem hogy, a magyar nyelvben minek a folytán jelent meg a **sport** szó.

A dolgozat anyagának összeállításakor nagyon nehéz dolgom volt, mivel elég kevés adatot találtam ebben a témában.

Igyekeztem minél hitelesebb adatokat összeszedni, és törekedtem arra is, hogy minél több adatot összeszedve a lehető legpontosabban meg tudjam határozni, hogy mikor is jelent meg e szó a nyelvünkben.

Az adatokat feldolgozva elég közel kerültem ennek meghatározásához, és azt mondhatom, hogy erre pontos választ is találtam, vagyis azt, hogy a sport szót az angoloktól vettük át, megjelenését nyelvünkben a XIX. századra tehetjük

A sport szó megjelenésével kapcsolatban még azt is megtudhatjuk, hogy a torna szó megjelenése elég nagy zavart keltett, és megnehezítette pontos fogalmának kialakulását, mivel sokáig a torna szó fogalma alá akarták rendelni szinte minden olyat, amely ma a sport szó fogalma alá tartozik. Az idő teltével, azonban a megjelenő kéziratok, világossá tették magának a sport szónak a jelentését, és lassan hétköznapi használatú szóvá vált.

A sport napjainkra egyre nagyobb jelentőségűvé válik, és talán éppen ezért érdemes azt is megismerni, hogy hogyan is alakult ki e szó, és hogy régen mit is értettek ez alatt.

Ezen dolgozat tartalmát fontosnak tartom abból a szempontból, mivel rávilágít egy számunkra közismert szó megjelenésére.

Aki sporttal foglalkozik kimondottan fontosnak tartom ennek megismerését, hiszen a sport nem csak maga a sportág űzését jelenti, hanem véleményem szerint ennek megismerését is.

Dolgozatommal szeretném, ha mindenki érdeklődését fel tudnám kelteni, hiszen e téma kissé száraznak tűnik, de jobban belemélyedve nagyon érdekes dolgokat találhatunk.

Szerző: **SZCZEPANOWSZKY MONIKA** (ELTE TÓFK *tanító szak*):

5-6. osztályos sportoló és nem sportoló tanulók énképének összehasonlító vizsgálata

Témavezető: Tihanyiné Dr. Hős Ágnes – egyetemi adjunktus

Célkitűzés: Célom megtudni, hogy van-e különbség a sportoló és nem sportoló gyerekek önmagukról alkotott képe és önkritikája között.

Hipotézis: Feltételezem, hogy a rendszeres fizikai aktivitás hatására a gyerekek

- önmagukkal, testükkel jobban „kibékülnek”
- jobb a szociális alkalmazkodóképességük
- a dolgokhoz való hozzáállásuk pozitívabb

Statisztikai eljárások

- Átlagszámítás
- Szórás
- T-próba

Következtetések

- A sportolók önértékelése magasabb.
- erősebbnek, egészségesebbnek érzik magukat, testüket elfogadják olyannak, amilyen.
- kiegyensúlyozottabbak.

Szerző: **VÖLGYI GÁBOR** (NYME AK *rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak*):

Sztársportolók szerepe a sportágak fejlődésében

Témavezető: Dr. Bánhidi Miklós – főiskolai tanár

Témaválasztásomat személyes élményeimből merítettem, miszerint versenysportolói pályafutásom során világhírű sportolók iránt érzett megbecsülésem, tiszteletem segített egy-egy hullámvölgy leküzdésében. Feltételeztem, hogy más sportoló fiatal is így érzett, ami a sportegyesületek működésében jelentős motivációs bázist jelentett. E tények pontosabb megismerésére érdekében egy vizsgálatot végeztem arról, hogy a sztársportolók milyen háttérben lettek meghatározó szereplői az adott sportágaknak, milyen módon befolyásolták egyesületük működését, gazdasági helyzetét, utánpótlás nevelésük rendszerét. Tovább kérdőíves vizsgálatot végeztem egyetemi hallgatók körében, hogy megismerjem jelenleg is versenyző fiatalok sportágválasztásának indokait.

Eredményeim alapján megállapíthattam, hogy a sztársportolók jelenléte meghatározó a sportágak nemzetközi és regionális fejlődésében, mert miattuk növekszik a sportág nézőszáma, növekszik az egyesületük értéke, és választják sokan azt a sportágat.

II. HUMÁN KINEZIOLÓGIAI- ÉS SPORTBIOLÓGIAI VIZSGÁLATOK

A tagozati zsűri elnöke: Prof. Dr. Tihanyi József – egyetemi tanár

A tagozati zsűri tagjai: Dr. habil. Wilhelm Márta – egyetemi docens

Dr. Ihász Ferenc – főiskolai docens

Szerző: **BAKÁCS ÉVA** (SE ÁOK *általános orvos szak*):

Echocardiografias mutatók a fizikai edzettség különböző szintjein

Témavezető: Prof. Dr. Pavlik Gábor – egyetemi tanár (SE TSK)

A fejlett országok morbiditási és mortalitási statisztikáit a szív- és érrendszeri betegségek vezetik, melyek megelőzésében a rendszeres testmozgás - mint azt a szíven létrehozott pozitív morfológiai, funkcionális és regulációs változások is mutatják - kiemelkedő jelentőségű. Jelen előadásban különböző minősítési szintű sportolók, szabadidőben sportolók, illetve fizikailag inaktív férfiak és nők echokardiográfias paramétereit hasonlítottuk össze. Összesen 1184 egyénben vizsgáltuk meg, hogy a növekvő edzésterhelés függvényében a pulzusszám, a szívfal vastagság (FAL_NGYT), a balkamrai diasztolés átmérő (EDD_NGYT), a bal kamra izomsúly [LVM], a korai és a késő transzmitrális áramlási csúcssebesség [EV_AV] paraméterek hogyan változnak. A csoportok közti statisztikai különbségeket az egy szempontú (független) ANOVA módszerrel analizáltuk. A válogatott és az első osztályú sportolók között nem találtunk különbséget. Az alacsonyabb minősítésű, illetve szabadidőben sportolók között a különbség már jelentős, a legnagyobb különbséget azonban a szabadidőben sportolók és a fizikailag inaktív csoportok között találtuk. Adataink alapján úgy tűnik, hogy már kismértékű rendszeres testmozgás is jelentősen javíthatja a szív működést. Megfigyelésünknek a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében közegészségügyi jelentősége lehet.

Szerzők: **BERKES LÁSZLÓ, VASAS TAMÁS:** (PTE TTK *testnevelés szak*):

Testnevelés szakos hallgatók alkattulajdonságainak változásai az oktatási rendszer jellegzetességeinek következtében

Témavezető: Dr. habil. Wilhelm Márta – egyetemi docens

Intézetünkben 2001. óta folynak követéses vizsgálatok a testnevelés szakos hallgatók egészségi és edzettségi állapotának feltérképezésére. Méréseink célja a Pécsi Tudományegyetem Testnevelés- és Sporttudományi Intézet hallgatóinak szomatotipizálása, fizikai állapotának felmérése és a korábbi testnevelés szakos, valamint a korosztályos átlag populációra vonatkozó vizsgálatok eredményeivel való összehasonlítása volt. Az eredmények tudatában tovább vizsgálódtunk az intézményünkben folyó oktatási rendszer anatómiai és élettani hatásaiban.

Összesen 171 férfit és 70 nőt mértünk fel. Az általunk mért mintát korábbi, 1997-ben végzett hazai kutatásokkal vetettük össze ahol több mint 8 000 felsőoktatásban lévő diákot vizsgáltak (Szabó és Frenkl) valamint korábbi testnevelés szakos hallgatók és átlagpopuláció eredményeivel dolgoztunk. Vizsgálataink során adekvát eszközökkel a következő paramétereket rögzítettük: életkor, testtömeg, testzsírszázalék, sovány testtömeg; kerületek, szélességek, magasságok és hosszak, bőrredők. Az élettani felmérésekhez az artériás vérnyomást, a nyugalmi pulzust, a pulzusváltozást 5 perces terhelés alatt, légzésfunkciós adatokat vettünk fel. Atlétikai teljesítmény-próbák közül a 20, 100, 300, 1500 és 2400 m-es síkfutás, 5-ös ugrás, súlypontemelkedés, medicinlabda hajítás előre volt a feladat.

Az általunk vizsgált populáció testmagasság és testtömeg szempontjából teljesen homogénnek mondható. Sem tömeg, sem magasság szempontjából nincsenek szignifikáns különbségek az évfolyamok között egyik nem esetében sem. A férfiak átlag testmagassága $180,7 \pm 5,4$ cm átlag testtömege $75,4 \pm 5,8$ kg. Nőknél az átlagértékek $167,53 \pm 5,23$ cm és $59,35 \pm 5,31$ kg.

Adatainkat összevetve az 1997-es felsőoktatásban végzett vizsgálat eredményeivel, melyben több mint 8100 főiskolai, és egyetemi hallgató vett részt - ezáltal az eredmények validnak mondhatók-, megállapítható, hogy hallgatóink átlagai testmagasság és testtömeg értékeket tekintve meghaladták a '97-ben vizsgált populációt.

A testnevelés szakos hallgatók testtömeg-index eredményei enyhe túlsúlyra utalnak, azonban értékeiket átlagolt (kerület; bőrredős; bioimpedancia) testzsír százalékaikkal összevetve kiderül, hogy a vizsgált minta mindkét nem esetében soványnak mondható (zsír%: férfiaknál <12 ; nőknél <21). A kapott eredmény szerint a magasabb BMI értékekért a nagyobb izomtömeg felelős, ez pedig egyértelművé teszi, hogy sportolók alkati vizsgálata esetén ez a mérési mód nem reprezentatív. Nőknél az értékek kevésbé mutatnak eltérést a '97-es átlagoktól, ami a relatíve kisebb izomtömeg - arálynak tudható be, azonban ha esetükben is összevetjük a magas BMI értékeket a testzsír százalékok átlagával, a férfiakéhoz hasonló eredményt kapunk.

A vérnyomás értékeket tekintve hallgatóink szintén a populációs átlagok alatt helyezkednek el. Ez az eredmény az aktuális életmódra, és a sportos múltra vezethető vissza. Fejlődés figyelhető meg az egyes évfolyamok időben eltérő mintavételi eredményei alapján, amely főleg a dyastolés értékek esetében kifejezett.

Testalkat tulajdonságok tekintetében (Heath – Carter -féle alkattipizáló eljárás) egyértelműen mezomorf (és centrális) túlsúly figyelhető meg. Dominál még az endo – mezomorfia felé történő elhajlás, és kisebb mértékben figyelhető meg ektomorfiára utaló jegyek, azonban mindkét jelenség a sportági specifikumok folyamánya.

Szerző: FÖLDES ÁGOTA (NYME AK *rekreáció szak*):

Prepubertás korú fizikailag nem aktív 10-12 éves fiúk alkati, testösszetételi és keringési jellemzői

Témavezető: Dr. Ihász Ferenc – főiskolai docens

Dolgozatom a prepubertás korú fizikailag nem aktív 10- 12 éves fiúk alkati, testösszetételi és keringési jellemzőit tárgyalja.

Tudható, hogy a betegség és az egészség közötti határt nehezem tudjuk meghatározni, hiszen az egészség egy az életünk során folyamatosan változó mérce. Ezért fontos megmérni, megismerni az egyén aktuális egészségi állapotát, ugyanis ennek függvényében tudunk megfelelő fejlesztési programot összeállítani.

Vizsgálatom célja a közvetlen adatgyűjtés az iskoláskorú gyermekek antropometriai és állóképességi jellemzőiről, esetemben a 10- 12 éves diákokról. Célom feltárni azokat a problémákat, amelyekre rövid időn belül használható választ kell adni, a szülők és a testnevelők részére.

Hipotéziseim között szerepel, hogy a fizikailag kevésbé aktív gyerekeknél nagy valószínűséggel magasabb a relatív zsírtömeg, mint a hasonló korú aktívan sportoló társaik esetében. Feltételezem továbbá, hogy a relatív izomtömegük is alacsonyabb, illetve az állóképességi tevékenységük is rosszabb, mint az aktívan sportoló társaiknál.

Összefoglalva, a vizsgált gyermekek naptári és biológiai kora között jelentős különbség van, amely számos oktatás- módszertani problémát vet föl.

A testtömeg relatív szórása jelentős, amely a vizsgált minta heterogén összetételét mutatja.

A metrikus index átlagok közelítenek a pozitív értékhez, amely a kerekdedségre utal...

Megfigyelhető, hogy a vizsgált korosztályok relatív zsír- és izomtömeg aránya beleillik a kedvezőtlen-néhány évtizede megfigyelhető országos és európai trendbe.

Szerző: **HORVÁTH ZSOLT** (ELTE TTK *biológus szak*):

Hegyi kerékpárosok kardiális edzettségi jelei

Témavezető: Prof. Dr. Pavlik Gábor – egyetemi tanár (SE TSK)

A mountain bike (hegyi-kerékpár) fiatal sportág, a 70-es évek közepe óta szerepel különböző versenyek formájában, öt szakága közül belül mi az Olympic Cross (OX) irányzattal foglalkozunk. Egy verseny kb. 2 óráig tart, miközben körülbelül 40-42 km-t kell megtenniük a versenyzőknek, 1500-2000 m szintkülönbséggel.

Jelen vizsgálatunkban arra voltunk kíváncsiak, hogy a szív edzettségi jelei hogyan nyilvánulnak meg ebben a sajátos sportágban. Negyven válogatott, I. és II. osztályú (kor=15-38 év) férfi hegyi-kerékpáros echokardiográfiás adatait hasonlítottuk össze hasonló korú országúti kerékpárosok, hosszútávfutók és nem-edzett férfiak adataival. Az összehasonlítást varianciaanalízissel, ANOVA próbával végeztük.

A bal kamrai izomtömeg a hegyi-kerékpárosoknál volt a legnagyobb, a nyugalmi pulzusszám magasabb volt, mint a hosszútávfutóknál, de alacsonyabb mint az országúti kerékpárosoknál és a nem-edzettekénél. Az országúti-kerékpárosok nyugalmi vérnyomása valamennyi csoport közül a legmagasabb volt, a hegyi kerékpárosok vérnyomása nem volt emelkedett.

A diasztolés funkciót jellemző E/A hányados a hegyi kerékpárosok csoportjában valamivel alacsonyabb volt, mint a hosszútávfutókban, de magasabb, mint a kontroll csoportban és az országúti-kerékpárosokban.

Eredményeink arra utalnak, hogy a hegyi-kerékpározás összetett terhelése (aerob, anaerob munka, hegymenetek) jelentős balkamra hypertrophiát vált ki, ugyanakkor nem vezet kedvezőtlen funkcionális elváltozásokhoz.

Szerző: KOVÁCS ESZTER (NYME AK *rekreáció szak*):

Prepubertás korú fizikailag aktív, de nem versenyszerűen sportoló 10-12 éves fiúk alkati, testösszetételi és keringési jellemzői

Témavezető: Dr. Ihász Ferenc – főiskolai docens

A XX. század utolsó harmadától kezdődően az életszínvonal és az életmód együttes változása bizonyítottan azt eredményezte, hogy csökkent a gyermekek és a serdülőkorúak fizikai teljesítőképessége és értékelhetően nőtt a testtömeg százalékában kifejezett testzsírtartalma. Mindkét tényező önmagában is jelentős rizikótényező, de a kettő együttes és hosszabb ideig tartó fennállása nem aritmetikai összegükkel, hanem szorzatukkal megegyező arányban növeli az érintettek veszélyeztetettségét (Malina és Bouchard 1991, Bouchard 2000).

Vizsgálatom célja, hogy bemutassam az aktívan sportoló, de nem versenyző 10-12 éves fiúk antropometriai és állóképességi jellemzőit. A vizsgált kor kritikusnak tekinthető, hiszen ebben az életkorba lépnek be a pubertás korba, ami számos morfológiai problémát vet föl. Célom továbbá, hogy bemutassam a rendszeres fizikai aktivitás jótékony hatását egyebek mellett a testösszetétel tekintetében.

Azt feltételezem, hogy a fizikailag aktívak jobban teljesítenek, valamint azt, hogy a rendszeres a fizikailag aktívi gyermekek testtömegre vonatkoztatott zsírtömege kedvezőbb, mint inaktív társaiké..

Összefoglalva megállapítható, a vizsgált gyermekek, naptári és biológiai kora között különbség csupán 3hónap. A testtömeg átlagok körüli szórás 10%, a minta homogén összetételű. A szomatotípus átlagok viszonylagos kiegyensúlyozottságot mutatnak. A vizsgált korosztályok relatív zsírtömege átlag feletti, míg a relatív izomtömeg megfelelő. Az ingafutással teljesített táv átlagai elfogadhatónak minősíthető. Ebben az esetben is alapvetés az egészség megőrzése és a növekedéshez szükséges fizikai aktivitás biztosítása mellett, a testtömeg optimalizálása

Szerző: KOVÁCS JUDIT (PTE TTK *testnevelő tanár szak*):

Alsó tagozatos általános iskolás tanulók testalkatának és motoros képességeinek összehasonlító elemzése

Témavezető: Gyula Sándor – főiskolai docens (NYF TTFK)

Az elmúlt évtizedek kutatási eredményei szerint a tanulók motoros képességei romló tendenciát mutatnak. A fizikai teljesítőképességet befolyásoló biológiai meghatározottságon túl kiemelt jelentősége van az életmódot meghatározó településtípusnak, a fizikai aktivitásnak és az iskolai testnevelés személyi és tárgyi feltételeinek.

Vizsgálatom témája, hogy kimutatható-e eltérés két, adottságaiban lényegesen eltérő településtípus 7-10 éves tanulóinak testalkati paramétereiben, motoros képességeiben, illetve sportolási szokásaikban. A felmért eredményeket összehasonlítom a 2000/2001-es országos referenciaértékekkel.

Dolgozatom első részében ismertetem néhány e témához kapcsolódó kutatás eredményeit, vizsgálataim módszereit, a mérések technikáját, a kiértékelés módját.

A dolgozat fő részében a humánbiológiai értékeket, a motoros próbák eredményeit, valamint a vizsgált tanulók sportolási szokásait elemzem és hasonlítom össze a 2000/2001-es tanévben felvett országos átlageredményekkel.

Végül az eredmények ismeretében a dolgozat bevezető részében felvetett kérdéseimre fogalmazom meg a választ.

A fizikai teherbíró-képesség mérésének gyakorlati haszna többek között, hogy objektíven és megbízhatóan tükrözi társadalmi és helyi szinten egy-egy programcsomag, egyéni vagy csoportos foglalkozások hatására bekövetkező változást.

Dolgozatommal szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy ma, amikor a civilizált életforma hatására a fiatalok egyre kevesebbet mozognak, az iskoláknak és a testnevelőknek döntő szerepe van a testnevelés és sport népszerűsítésében, és rendszeres testedzési lehetőségek biztosításával - a testnevelés órák minimális száma ellenére is - elérhető a tanulók fizikai teherbíró-képességének megfelelő szintre fejlesztése. Igen fontos lenne, hogy azokon a településeken, ahol a sportolási lehetőségek száma igen csekély, vagy egyáltalán nincs, ott az oktatási intézmények vezetői és testnevelő tanárai nagyobb gondot fordítsanak a rendszeresen sportolni vágyó fiatalok mozgásigényének kielégítésére, biztosítsanak számukra megfelelő délutáni foglalkozásokat.

Szerző: KÖRNYEI NOÉMI (PTE TTK *testnevelés szak*):

Ankét felmérés vashiányos anaemia tükrében

Témavezető: Dr. habil. Wilhelm Márta – egyetemi docens

Célkitűzés: Fel szeretném hívni a figyelmet a vashiányos állapot következtében létrejövő élettani változásokra, egészségügyi (mentális, fizikai – élettani zavarok) következményeire; megelőzési illetve kezelési fontosságára; a sport, testmozgás általi állapotjavítás kedvező hatásaira.

Be szerettem volna bizonyítani (a szakirodalmi vizsgálatokból kiindulva), hogy egy egyszerű vizsgálattal mennyi és milyen súlyos egészségügyi problémára derülhet fény.

Gyakorlati-elméleti jelentőség előrevetítése: A vashiány valószínűleg egyre nagyobb mértékben befolyásolja a sportoló és nem sportolók teljesítményét, mindennapi életminőségét és a következő generációk (utódok) egészségi állapotára is kihat negatív tendenciával.

Előzmények bemutatása: Tapasztalatom szerint a társadalomban nem fordítanak megfelelő figyelmet a vashiányos állapotra, élettani következményeire. Az emberek (se a gyermekek, de még a felnőttek se) nincsenek tisztában a vas fontosságával, az emberi szervezet működésében betöltött létfontosságú (fiziológiás és patológiás) szerepével. A tájékoztatásban (a megelőzési-, kezelési lehetőségek területével kapcsolatosan) óriási hiányosságok találhatók.

Hipotézis: A vizsgált személyek étkezési szokásai nagyban hozzájárulhatnak a vashiányos anaemia kialakulásához, a különböző klinikai tünetek megjelenéséhez.

A vashiányra utaló tünetek – panaszok megjelenése magas számú.

Feltevésém szerint, a társadalom nincs tisztában a vas humán vonatkozású fontosságával, az emberi szervezet működésében betöltött létfontosságú szerepével, a vashiány megelőzési, kezelési lehetőségeivel.

Kérdőív bemutatása: Ankrét módszer használatával felmértem a vashiány kialakulásához vezető táplálkozási szokások jelenlétét, a vashiányos állapotra vonatkozó jellemző tünetek gyakoriságát, valamint a tudásszintet a vas humán vonatkozású szerepéről, a kezelési eljárások ismeretéről.

A kérdőívet egyrészt tanulókkal tölttettem ki különböző iskolatípusokban (12-18 éves pubertások), másrészt felnőttekkel (20-50 év közöttiek, illetve 50 felettiek).

Nyílt kérdések száma: 6 db. Zárt kérdések száma: fiúknál 13, lányoknál 16.

Eredmények: A kiértékelés során többfajta összefüggésben elemeztem a válaszokat, kapcsolatot keresve kötöttük.

Húsfogyasztás alakulása: A ritkán fogyasztók előfordulása igen magas véleményem szerint, mely rizikófaktor lehet (hem forma hiánya), s így ezek az emberek fokozottabban veszélyeztetettek.

Összegzés: Véleményem szerint nem elfogadható a vizsgáltak étkezési szokásaik. Szénsavas üdítők helyett ásványvizet kellene inniük, édesség helyett gyümölcsöt enniük, és a rendszeres sovány hús fogyasztását be kellene építeniük táplálkozásukba.

Jól kimutathatóan bebizonyosodtak feltevéseim a válaszok alapján. Óriási hiányosságok tapasztalhatók a vas emberi vonatkozású ismereteivel kapcsolatban. A válaszadók nincsenek tudatában a táplálkozás fontosságával. A vizsgáltak körében a táplálkozási szokások preventív hatásai kimutathatóan nem használatosak.

Elmondható, hogy az élettani elemek és a táplálkozási szokások szoros összefüggést mutatnak.

Az egészségre nevelésben nagyobb hangsúlyt kell fektetni a megelőzésnek és a megőrzésnek az alapján, hogy könnyebb a meglévő egészséget megőrizni, mint a megromlott egészségi állapotot helyreállítani.

További elképzelt kutatás előrevetítése: Komplexen szeretném vizsgálni a vashiányos pubertás korú (12-16 éves) lányok teljesítmény-fejlődését (fizikai, szellemi, mentális), heti 3-4x-i 1-1,5 órás sportfoglalkozás hatására.

Kontrollos kísérlettel (3 csoportra bontással): bebizonyítani, hogy a sportmozgás alkalmas a vashiányos állapot élettani következményeinek enyhítésére.

Laboratóriumi módszerrel: vérképelemzéssel a kísérlet alátámasztása.

Teljesítmény felmérésekkel, IQ - teszttel, egyensúly vizsgálattal: állapotfelmérések a kísérlet előtt és után.

Longitudinális (követéses) tapasztalatgyűjtéssel: 12 hetes rendszeres, ellenőrzött sportaktivitás végeztetésével sport-módszertani alap létrehozása a vashiányos állapot „kezeléséhez”.

Szerző: **SOMOGYI ÁKOS** (NYME AK *rekreáció szak*):

Fiatal felnőttek (főiskolai hallgatók) kardió-vaszkuláris teljesítménye

Témavezető: Dr. Ihász Ferenc – főiskolai docens

A magyar társadalom átalakulásának szinte minden negatív jellemzője- kisebb-nagyobb mértékben megjelenik a felsőoktatásban. Ezek egyike a mozgásszegény életmód (Kertai 1994), az egyik felmérés szerint (Sebőkkné 1999) a hallgatók több mint 40%-a szabadidejében semmit nem sportol, egyedüli mozgáslehetősége a heti 1-2 testnevelési óra. Ehhez társul az egészségtelen táplálkozás, a napi terheléspihenés optimális arányának a felbomlása, melyeknek súlyos következményei lehetnek, vannak.

Hipotéziseim: Feltételezem, hogy a főiskolai hallgatók testszír százaléka meghaladja az egészségre ártalmas határt. A testszír növekedés befolyásolja az állóképességi tevékenységet. Feltételezzük, hogy a csípőredő jól reprezentálja a nők zsírosságát.

Kétféle módszert használtam a különféle testi adottságok meghatározásához. Az egyik ilyen az antropometriai státusz meghatározása. Ezek között számoltam testsúlyt és testmagasságot. Számoltam BMI indexet, amit a testsúly és testmagasság négyzetének hányadosából kapunk. Becsültem relatív zsírtömeget, amihez három bőrréddőt – tricepsz, csípő és vádlimedialis mérési adatokat– használtam fel, és ezeket a megfelelő egyenletbe behelyettesítve kaptam meg. Másodszor a keringési mutatók szempontjából vizsgáltam. Ehhez Léger és Lambert 20 méteres ingafutása alapján módosított, Ihász és Király-féle tesztet használtam. Ennek a mérési eredményeiből hármat vizsgáltam részletesen: RNyP, RMP, TT.

Eredmények, következtetések:

A vizsgált antropometriai és kardió-vaszkuláris átlagok relatív szórása alig haladja meg a 10%-ot – ami jónak mondható – kivétel a csípőredőnél. A 26,3%-os zsírszázalék átlagos, ezért a hipotézisünk nem állja meg a helyét. Szoros korrelációt találtunk a zsírszázalék, csípőredő és a teljesített táv között, míg a teljesítmények önmagukban gyengék. Ez arra utal, hogy edzetlenek. A relatív maximális pulzusátlagok döntően jól motivált teljesítményekről árulkodnak, hiszen a 192 ütés/perc átlagosan, de találhatunk alacsony pulzusértéket is. Ez 178 ütés/perc. A teljesített táv minimum és maximum értékei arról győznek meg bennünket, hogy a felzárkózás csak egyéni edzésterv alapján valósítható meg.

Szerző: **TÓTH ADRIENN** (ELTE GYFK *gyógypedagógia szak*):

Tanulásban akadályozott gyermekek fizikai, antropológiai vizsgálata

Témavezető: Dr. Buday József – főiskolai tanár

A Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Főiskola Kórtani Tanszékén évtizedek óta folyik egy longitudinális növekedésvizsgálat. Ez tartalmaz egy antropometriai vizsgálatot és 1990 óta a vizsgálati protokoll része lett az Eurofit teszt is a fizikai teljesítőkéesség mérésére. Ebbé a kutatásba kapcsolódtam be én is.

Dolgozatom témája ennek a munkának a bemutatása. A vizsgálatokat a Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Általános Iskola, Speciális Szakiskola, Kollégium és Gyermekotthonban végeztük Homokon, 2003 és 2005 között.

A tanulásban akadályozott gyermekek társadalmi helyzetét az határozza meg, hogy testükkel, mint „biológiai vagyonnal” hogyan tudnak gazdálkodni, hiszen az iskolából kikerülve valószínűleg fizikai munkát fognak végezni. Az őket oktató-nevelő intézetekben nagy hangsúlyt kell fektetni a fizikai állóképesség növelésére, az ortopédiai elváltozások megelőzésére, a megfelelő testi kondíció kialakítására, a mozgásigény kiépítésére. Ebben a folyamatban fontos szerepet foglalnak el az éves felmérések, szűrések, melyek eredményei rávilágíthatnak az esetleges hiányokra, felvázolhatják a fejlesztés főbb vonalait, kézzelfoghatóvá tehetik a sikereket, objektív tükröt tartva a pedagógus elé munkájának hatékonyságáról.

Szerző: URECZKY DÓRA (SE TSK testnevelő-egészségtan tanár szak):

Az excentrikus edzés hatása az izom szerkezetére

Témavezető: Prof. Dr. Tihanyi József – egyetemi tanár

Bevezetés. Az excentrikus edzés az izom nyújtása alatti maximális izom erő kifejtést jelenti. Ha az izom nyújtása szokatlan inger az izom számára, már néhány excentrikus kontrakció is elég ahhoz, hogy kialakuljon az úgynevezett DOMS jelenség. Ezt magyar nyelvben izomláznak nevezünk, amit az izom mikro- sérülésének tartanak a kutatók, mellyel egy időben az izom mechanikai teljesítménye jelentősen visszaesik. A mai felfogás szerint az izom szerkezetének felbomlását a rekonstrukció első lépésének tekintik, amely elindíthatja az izom szerkezet helyreállításán túl azt az adaptáció folyamatot, amely hipertrofiához vezethet. Vizsgálatunk célja annak megállapítása volt, hogy a mindennapos excentrikus edzés milyen módon befolyásolja ezeket a folyamatokat.

Anyag és módszer. A tanulmányban 15 fiú vett részt, akik nem folytattak rendszeres edzést korábban, életkoruk 22.5 ± 1.64 év, súlyuk 82.2 ± 8.01 kg, magasságuk $180,0 \pm 5.08$ cm. Közülük kilencen végeztek excentrikus edzést, hatan kontroll csoportba tartoztak. Az térdfesztítő izmok nyújtása a Multi-Cont II komputerizált dinamométer segítségével történt. A vizsgált személyek hason fekvésben foglaltak helyet az eszköz pad részén. A nyújtó hatásnak kitett láb lábszárát az elektromos motor által forgatott karhoz rögzítettük boka felett. Az ízület hajlítása 10 fokban kezdődött a személyek maximális erő kifejtése mellett. Az edzés hat napon keresztül napi 6×15 maximális erő kifejtésű excentrikus kontrakcióból állt. A térd szögváltozása 120 fok, sebessége 120 fok/s volt. A vizsgálatunkhoz, izom- és vérmintát vettünk edzés előtt egy héttel, majd 48, és 144 órával az első edzést követően. Az izomminta vétele a vastus laterális középső részéből történt 5mm-es Bergström biopsziás tűt használva. A vérplazmában kreatin kináz (CK) aktivitást mértük. Az izommintákból metszeteket készítettünk és fibronectin, desmin, IGF-1 reakciókat vizsgáltunk immunhisztokémiai festéssel.

Eredmények. Az izomláz 48 órával az edzést követően volt a legmagasabb, majd folyamatosan csökkent és elérte az edzés előtti szintet, az edzés előtti szinthez képest az LDH 2-szerese volt 48 órával, és 1, 5-szerese 144 órával az első edzés után, a CK átlagértéke 48 óra után 13-szorosára, 144 óra után 47-szeresére növekedett. Az átlagnyomaték első nap $336, 1 \pm 51$, 5 Nm, 3. napon $201, 6 \pm 47$, 0 Nm volt, majd folyamatosan nőtt a 6. napig, és 6. napon megközelítette az edzés előtti szintet ($290, 7 \pm 76$, 7 Nm). Az izomfehérjék közül a desmin aktivitása nem változott, a fibronectin, amely az izom sejt károsodását jelzi kis mértékben, és egyénektől függően változott. Az IGF-1 az edzés hatására növekedett. A kontroll csoportban nem találtunk szignifikáns változást egyetlen vizsgált változónál sem.

Konklúzió. Vizsgálati eredményeink arra mutatnak rá, hogy a mindennapos nagy ízületi szögtartományban végzett excentrikus edzés hatására az izom regenerációs folyamatai lelassulnak, amit a folyamatosan növekvő CK aktivitás és a forgatónyomaték kifejtő képesség lassú visszatérése az alapszintre jelez. Az immun hisztokémiai eredmények bár kis mértékű izomkárosodást mutatnak, amelyek azonban nem tűnnek irreverzibilisnek és nem akadályozzák az izmok rekonstrukcióját.

Szerző: **WEISZ KATALIN** (SE TSK *rekreáció-testnevelés szak*):

Sportági sajátosságok az Eurofit méréseknél

Témavezető: Dr. habil. Ozsváth Károly – egyetemi docens

A TF-en a „Motoros mérések módszertana” tantárgy keretén belül a tanári szak nappali tagozatos III. évfolyama felmérésre került az Eurofit tesztrendszerrel. A hallgatók döntő többsége sportol, ami lehetőséget nyújtott a sportági sajátosságok jelentkezésének kimutatására a tesztrendszer eredményeinél. Vizsgálatunk célja ennek megfelelően a sportági specifikumok beazonosítása volt a vizsgált motoros tesztek vonatkozásában. Célunk volt továbbá olyan diszkriminatív statisztikai modellek kialakítása, amely segítségével a mért tesztek által képviselt testi képességek és adottságok alapján a vizsgálati személyek sportághoz sorolhatók, illetve a sportági megfeleltetés sorrendje megadható.

A felmérés során az Eurofit 9 motoros próbáját (flamingó egyensúly, tapping, ülésben előrenyúlás, helyből távolugrás, hanyattfekvésből felülés 30 s alatt, hajlított karú függés, 10x5 m ingafutás, 20 m ingafutás) alkalmaztuk, továbbá rögzítettük a testtömeget és testmagasságot. A felmérést 2006 októberében végeztük. Az előadásban szereplő női, sportág szerinti bontás elemszáma $n=47$, akik 10 sportág képviselői.

A TF III. éves hallgatóinak sportág szerinti megoszlása rendkívül heterogén képet mutat. Szinte mindenki sportol, de csak a hallgatók körülbelül fele versenyez rendszeresen. Mindezek következtében több szempontból is közelítettünk a tesztrendszerrel kimutatható sportági specifikumok kérdéséhez. A sportágak közötti különbségeket diszkriminancia-analízissel elemeztük. Az előadásban a diszkriminatív modellek közül a leghatározottabb elkülönítést – igen erősen szignifikáns különbségeket – jelző változatot mutatom be. Ezen belül értelemszerűen bemutatom az egyes sportágakra vagy sportágcsoportokra jellemző teszteredményeket is. A kialakított matematikai statisztikai modell 83 %-os biztonsággal sorolta sportághoz a vizsgálati személyeket.

Az alkalmazott statisztikai eljárás lényeges lehetősége esetünkben, hogy adott motoros teszteredményeket a matematikai modell sportágaknak feleltet meg. Továbbá megadásra kerül a sportágak megfeleltetési sorrendje is. A TF-es sportági diszkriminatív modellek ugyan további kontrollra szorulnak a jövőben, de már mai formájukban is informatívak lehetnek a sportág választás, illetve a sportági kiválasztás szempontjából.

III. ÓVODÁS ÉS KISISKOLÁS KORÚ GYERMEKEK TESTNEVELÉSÉNEK KÉRDÉSEI

A tagozati zsűri elnöke: Prof. Dr. Mészáros János – egyetemi tanár

A tagozati zsűri tagjai: Dr. Keresztesi Katalin – egyetemi docens
Bősze Júlia – főiskolai tanársegéd

Szerzők: **ALCSER BERNADETT, ERDEI MÁRTA** (TSF PFK *óvodapedagógus szak*):

A normál testtömegű és túlsúlyos óvodás gyermekek testi fejlettségének és motoros teljesítményének vizsgálata

Témavezető: Dr. Bencze Sándorné – főiskolai docens

Vizsgálatunkban 290 óvodás vett részt. Két csoportot alakítottunk ki, a hazai referencia 90-es percentiliséből számított testtömeg index (BMI) alapján. A nem túlsúlyosok közül kiemeltük a kis súlyúakat, ugyancsak a 10-es percentilisből számított BMI index felhasználásával. A teljes minta 14,48%-a a kis súlyú. A normál testtömegűek aránya 48,62%, míg a túlsúlyosaké 36,89%.

Antropometriai vizsgálataink során elemeztük, hogy a vizsgált gyerekek testtömege, testmagassága mennyire felelt meg életkorának, másrészt, hogy a testmagassága és a testtömege között milyen összefüggés van.

Motorikus tesztekkel a gyorsaságot, a gyorsasági erőt, az állóképességet és egyensúlyozást vizsgáltuk.

A gyermekorvosok a kiadott szűrési lap szerint elvégezték a szűrővizsgálatokat, hogy tájékozódjunk a vizsgálatban résztvevő óvodás gyermekek egészségi állapotáról.

A csoportba sorolásból igen jelentős különbség adódott a 4., 5., 6. éves csoportokban, a fiúknál és a lányoknál egyaránt a testtömeg és a BMI index átlagai között.

A motorikus tesztek közül az állóképességi tesztben mutatkozott meg leginkább az eltérés. A túlsúly teljesítményt befolyásoló hatása elsősorban azoknál a teszteknel figyelhető meg, amelyek háttérében a kondicionális képességek állnak (állóképesség – tartós futás, gyorsasági erő – helyből távolugrás).

A szűrési eredményeket figyelembe véve a túlsúlyos gyerekeknél nagyobb arányban fordultak elő testtartási elváltozások, mint a normál súlyú gyermekeknél. A leggyakoribb testtartási elváltozásokra gyógytestnevelési javaslatokkal élünk.

Eredményeink figyelmeztetőek, az óvodai gyakorlat számára hasznosítjuk.

Óvodás életkorban a túlsúlyosság nem jelent még korlátozó tényezőt a motorikus teljesítményekben.

Szerzők: **BÁRON CSILLA, MOLNÁR MÓNICA** (TSF PFK *óvodapedagógus szak*):

Az óvodás korú gyermekek mozgásfejlődése és differenciált mozgásfejlesztése

Témavezető: Gaál Sándorné – főiskolai docens

Az óvodai nevelés korszerűsítési törekvéseiben első helyen szerepel az egyéni képességek sokféle tevékenység által történő fejlesztése. A dolgozat arra vállalkozik, hogy a motoros képességek fejlettségi szintjének megállapításával konkrét megoldási javaslatot nyújtson az óvodás korú gyermekek mozgáskészségeinek és a motoros képességeinek tervszerű és tudatos fejlesztéséhez. A 3-6 éves gyermekek körében végzett kutatási eredmények bizonyítják, hogy az alapmozgásokkal kapcsolatos készségek és képességek kialakítása elengedhetetlen a sikeres és örömmel végzett mozgástevékenység elvégzéséhez. Az alkalmazott vizsgálati módszerek megfelelőnek bizonyultak a gyermekek aktuális mozgásfejlettségének megismeréséhez, amely a differenciált fejlesztés kiinduló alapja. Az óvodás gyermekek körében végzett kutatások eredményeinek gyakorlatban történő beépítése a fejlesztés bemeneti és kimeneti helyzetének az objektív megítélését és előre tervezését segítheti a pedagógiai gyakorlatban. Megállapítható az eredményvizsgálat alapján, hogy az életkor és az óvodai korcsoportba tartozás önmagában nem biztosíték az alapmozgásokkal kapcsolatos készségek és képességek kialakulásához, a mozgáskörnyezethez, való alkalmazkodáshoz. A mozgásfejlesztés folyamatában történő differenciálás a tervszerűen megválasztott mozgásanyag és annak gyakorlása révén valósítható meg az óvodai testnevelés szervezeti keretei között a terhelés optimális mértékének meghatározásával. A differenciálás, mint az egyéni fejlettségre alapozott fejlesztési mód a mozgástevékenységben történő alkalmazása során a gyermek személyiségében hozzáértéssel egy új minőséget eredményezhet.

Szerzők: **FEHÉR CSILLA, GYURGYIK TÍMEA** (SZTE JGYPK *testnevelés-rekreáció szak*):

A bilaterális transzferhatás vizsgálata a kislabdahajításban

Témavezető: Dr. Szatmári Zoltán – főiskolai docens

Szakdolgozatunkban, azért szólunk a bilaterális transzferhatás jelentőségéről és annak jótékony hatásáról, mert kutatásaink során azt tapasztaltuk, hogy ilyen jellegű tanulmányból kevés készült és gyakorlati alkalmazásuk helyenként elmarad. Vizsgálatunk fő célja, hogy megbizonyosodjunk arról, hogy a végtagok szimmetrikus használatából adódó bilaterális transzferhatás milyen fontos a munkánkhoz és a mindennapi tevékenységeinkhez.

Az eddigiek alapján tehát a következő hipotéziseket állítottuk fel:

- Ha az ügyesebb kart fejlesztjük nő a kevésbé ügyes teljesítménye.
- Ha a kevésbé ügyes kart fejlesztjük nő az ügyesebb teljesítménye.

Mindezek után még a javulás mértékére is kíváncsiak voltunk.

Vizsgálatainkat 4a. és 4b. osztályos fiú- és lánytanulókon végeztük. Míg 4a. osztályos tanulók ügyesebb karját, a 4b. osztályos tanulók kevésbé ügyes karját fejlesztettük, addig arra voltunk kíváncsiak, hogy miként érvényesül a transzferhatás az ellenkező karban. Az osztályokat felmértük globálisan majd külön a lány- illetve fiútanulókat is. A tanulók vizsgálatunk megkezdésétől számított öt héten át, fejlesztő gyakorlatokat végeztek (labdás ügyességi gyakorlatok), heti kétszer a testnevelés órák első tíz percében. A vizsgálat elején és végén felmérő feladattal (szabályos kislabdahajítás) állapítottuk meg, hogy történt-e változás a két kar teljesítményében. A felmérő és fejlesztő feladatok során videót és fényképfelvételt készítettünk, amit a dolgozatunkban szemléltetünk. A kezdeti és a végső eredmények változásából, hipotézisünk ellenőrzésére matematikai statisztikai egymintás „t” próbát alkalmaztunk. Az említett számítások nem mutattak szignifikanciát, tehát hipotézisünk beigazolódott. A kapott eredményeket grafikonokkal tettük egyértelműbbé, ezek segítségével átláthatóbbá vált a két kar teljesítménybeli különbsége.

Szerzők: **HEGEDŰS ANDREA, HORVÁTH SZILVIA, GÁBOR GERGŐ** (TSF PFK *tanító szak*):

Finommotorika vizsgálata az óvoda és az iskola átmenetének időszakában

Témavezető: Gaál Sándorné – főiskolai docens

A motoros képességek különböző fajtáinak megismerése és fejlesztésének elméleti és gyakorlati problémái az oktatás korszerűsítési törekvések aktuális kérdésköre. Az óvodások és kisiskolások körében végzett kutatások eredményei viszonylag lassan kerülnek gyakorlatközelbe. Ennek szükségességét igazolja az a megállapítás, amely a jelzett életkorú gyermekek mozgásfejlődésének üteméről és terhelhetőségéről szóló korábbi szemlélet átértékelését szorgalmazza. Továbbá indokolt a témával való elmélyültebb foglalkozás a képességek komplex, ugyanakkor életkor specifikus fejlesztése érdekében, valamint a finommotorika vizsgálatának kimunkálatlansága miatt.

Az alkalmazott vizsgálati módszerek megfelelőnek bizonyultak a képességfajta aktuális fejlettségi szintjének megállapítására.

A vizsgálat eredménye azt igazolta, hogy szélsőséges heterogenitás tapasztalható a gyermekek egyéni képességeitől függően a finommotorikát igénylő teljesítményekben. Megerősítést nyert, hogy a vizsgált átmeneti időszak szenzitív szakasz a 6-7 éves korban, amely csak a célirányos fejlesztés mellett eredményezhet a kedvező ütemű fejlődést, és a további életkorban a mozgás elsajátításának minőségét meghatározhatja.

A téma feldolgozásának további hasznosíthatósága abban áll, hogy a finommotorikára vonatkozó egyéni fejlettségi szint ismeretében a tapasztalható eltérések megfelelő szakmai felkészültséggel csökkenthetők és/vagy megszüntethetők.

Szerzők: **KIS ORSOLYA, NYIKOS ROLAND** (TSF PFK *óvodapedagógus szak*):

Életmódvizsgálat óvodás korú gyermekek körében

Témavezető: Gaál Sándorné – főiskolai docens

Az óvodás korú gyermekek mikro- és makro környezetében végbement társadalmi és gazdasági változások hatásai megfigyelhetők a gyermeki életmód tartalmi és formai jellemzőiben. Életmódjának alakításában a gyermekek ebben az életkorban szinte teljes mértékben kiszolgáltatottak, a szülőtől és az óvodapedagógusoktól függenek, akik szervezik és irányítják életüket.

Vizsgálatunkkal, amelyet három városban, különböző korosztályú óvodai csoportban végeztünk, arra vállalkoztunk, hogy az életmódjellemezők feltárásával és elemzésével konkrét adatokat szolgáltatassunk az egészséges életmód célirányos tervezéséhez az óvodában.

A háttéradatokról kérdőív segítségével gyűjtöttünk információt az életmód tartalmáról, és formájáról időmérleg alkalmazásával /készítésével/ tájékozódunk.

Eredményeink azt igazolják, hogy a szülők életmódjellemezőinek változásai és torzulásai a gyermekek életmódjára is gyakran kedvezőtlen hatással vannak. A vizsgálati eredmények értékelésével arra kerestünk és kaptunk választ, hogy a jelenlegi óvoda intézménye képes-e kompenzálni a gyermekeknél jelentkező negatív megnyilvánulásokat és milyen mértékben?

A vizsgálati eredményeink alapján megállapítható, hogy a család és az óvoda együttnevelésének az egyik olyan színtere az óvodai nevelés, ahol az életmódminta közvetítéssel jelentős eredményeket érhetünk el a gyermekek és a szülők körében, amelyek a későbbi életkorok életminőségének létrehozásában meghatározók lehetnek.

Szerző: **KISZELA KINGA** (SE TSK *testnevelő-egészségtan tanár szak*):

Hiperaktív gyermekek a testnevelés órán

Témavezető: Dr. Bognár József – egyetemi docens

Konzulens: Dr. Tóth László – egyetemi tanársegéd

Az iskolai testnevelésben a testnevelő tanároknak számos nehézséggel kell megküzdeniük annak érdekében, hogy az oktatás eredményes legyen. A szomorú eredmények mellett, melyek a diákok sportolási szokásait, valamint a különböző módszerekkel felmért motoros képességek egyre romló tendenciáját mutatja, a tanárok munkájában megoldandó feladatot jelent a sajátos nevelési igényű gyermekek, valamint a különféle betegségekkel élő tanulók órai részvételének a megszervezése is.

A hiperaktivitás egy létező probléma ma Magyarországon. Közel 300.000-re tehető azon túlmozgásos gyermekek száma, akik a közoktatásban vesznek részt. Számuk egyre csak nő. Kutatásunkban arra kerestem a választ, hogy a testnevelő tanárok mennyire tartják megoldhatónak a hiperaktív gyermekek testnevelés órai részvételbe történő integrálását. Emellett arra is kíváncsiak voltunk, hogy tanulmányaik során felkészítették-e őket a sajátos nevelési igényű és azon belül is a hiperaktív gyermekek oktatására, valamint hogy szükségesnek gondolják-e az erre irányuló továbbképzést.

Jelen kutatásunk célja az volt, hogy felmérjük, mennyire felkészültek a testnevelő tanárok a hyperkinetikus szindrómával küzdő gyermekek testnevelés órán történő foglalkoztatására.

Vizsgálatunkban általános- és középiskolai testnevelő tanárokat (N=150) kérdeztünk, kérdőíves módszerrel nyílt és zárt végű kérdések alkalmazásával. Az adatok feldolgozása SPSS 13.0 statisztikai program használatával készült, mellyel elsősorban alapstatisztikát számoltunk. Arra a kérdésünkre, hogy mennyire oldható meg a hiperaktív gyermekek testnevelés órai integrálása a megkérdezettek 46,7% válaszolta azt, hogy jól, 33,3% azt, hogy közepesen és 6,7% azt, hogy nagyon jól. A testnevelők 73,3%-a mondta azt, hogy egyáltalán nem készítettek fel a hiperaktív gyermekek oktatására és csak 6,7% volt az, aki jónak minősítette ismereteit. A továbbképzés szükségességét 73,3% jogosnak és fontosnak tartaná, főleg azért, mert úgy érzik, segítené a munkájukat, ha megfelelő ismeretekkel rendelkeznének a hiperaktív gyermekekről.

Eredményeink tükrében a hiperaktív gyermekek oktatásával kapcsolatos problémák jövőbeni elkerülése érdekében, a testnevelő tanárképzésben hangsúlyosabb szerepet kellene kapni a hiperaktív gyermekekkel való bánásmód tanítására, hogy a fiatal testnevelő tanárok már felkészülten kezdjék pályafutásukat az iskolákban.

Szerző: **MÉSZÁROS ZSÓFIA** (SE TSK *humánkineziológia szak*):

A szomatikus és a motorikus fejlődés különbségei 7-10 éves fiúknál - a szocioökonómiai státus hatásai

Témavezető: Prof. Dr. Mészáros János – egyetemi tanár

Longitudinális vizsgálatban elemezték a szociális támogatásban részesülő (n=97) és nem részesülő (n=237), hét éves naptári életkorú fiúk szomatikus és motorikus fejlődését. A három éves megfigyelési periódusban hat adatfelvételt végeztek. A testi fejlődés jellemzésére az antropometriai alapadatok mellett a növekedési típust bemutató indexeket használták, a testösszetételt a BMI-vel és a relatív testzsírtartalommal becsülték. A fizikai teljesítőképességet a 30m futás, a helyből távolugrás, a kislabdahajítás és a 400m futás próbákban elért eredményekkel minősítették.

A szociális támogatásra szoruló gyermekek már az első adatfelvétel alkalmával is szignifikánsan alacsonyabbak voltak, mint nem támogatott kortársaik, de a növekedés sebességében nem volt a csoportok között differencia.

A testtömeg és a tápláltsági állapotot bemutató mérőszámok (BMI, F%) csoportok közötti különbsége szintén jelentős volt, továbbá a gyorsabb zsírákkumuláció a támogatott csoportban volt jellemző. A biológiai igényeket meghaladó energiabevitel (vagy a kevesebb felhasználás) mindkét csoportban feltételezhető.

A négy motorikus próba eredményével jellemzett fizikai teljesítmény a vizsgálat teljes tartama alatt a nem támogatott csoportban volt jobb.

A szomatikus, motorikus jellemzők és a testösszetétel kezdeti különbségeit úgy értelmezik, hogy a táplálkozási anomáliák a támogatott csoportban már az iskoláskort megelőzően is joggal feltételezhetők. A vizsgált változók és a számított növekedési sebességek alapján a kiegyenlítő növekedés jelei nem ismerhetők fel a támogatott mintában.

A tapasztalt különbségek alapján a minőségi malnutritio következményeit tartják a leglényegesebb magyarázatnak. A különböző korlátozó tényezők ellenére a nem támogatott csoport növekedési és fejlődési jellemzőit értelmezik a napjainkban jellemző gyermekfejlődési menet normál tartományának. Napjainkban a gyermekeknél általánosan jellemző és a korábbi állapothoz viszonyítottan nagyobb arányú túlsúly és obesitas arra is felhívja a figyelmet, hogy a konvencionális antropometriai technikák módosítása is szükségszerű lenne a depózsír torzító hatásainak mérséklése érdekében.

Szerző: **NAGY HAJNALKA** (BDF TMK *tanító szak*):

A tanító szakos hallgatók értékítéletének változása a testnevelés értékeiről

Témavezető: H. Dr. Ekler Judit – főiskolai adjunktus

Bevezetés: A tanítók, a gyermekek testi-lelki fejlődése szempontjából különösen érzékeny életkorban foglalkoznak tanítványaikkal. Nem mindegy, hogy az adott műveltségterület mely ismereteit és az ismereteken keresztül, mely értékeit tekintik fontosnak. A tanítók képzése – testnevelés tantárgyból – éppen ezen ismeretek és értékek növelésére irányul.

Hipotézis:

1. Feltételezem, hogy az egy év alatt elsajátított ismeretek hatására a tanító szakos hallgatók értékítéletében változás történik.

2. Feltételezem, hogy magasabbra értékeli a mozgás hatását, az egészség megőrzésében.

Módszerek: A kutatást a Berzsenyi Dániel Főiskola tanító szakára a 2005. évben beiratkozott hallgatókkal, négy éves követéses, négy mintavételt magába foglaló vizsgálat formájában végezzük. Ez a dolgozat az első két mintavétel eredményeit összegzi. A felmérés első szakaszában (2005 szeptemberében) a megkérdezettek száma 51 fő volt. A második szakaszban (2006 szeptemberében) - a kimaradt hallgatók miatt - 48 főre csökkent.

A vizsgálatok során kérdőíves felmérést alkalmaztunk. A kérdéseknél az egyszerű, könnyen érthető kérdés volt a cél, ami nem okoz elutasítást a válaszolóknál. A saját szerkesztésű kérdőív összeállításánál nyitott kérdéseket használtunk, mert úgy gondoltuk, hogy ezek során megismerhetjük a hallgatók döntéseinek indokát is. A kérdőívek kitöltésénél mindkét mintavétel idején személyesen voltunk jelen.

Eredmények: Mindkét kérdőív feldolgozása során az eredményeket három alapvető értékkör köré csoportosítottam: egészség, személyiségfejlesztés, testkultúráis értékek.

Először kérdésenként végeztem adatfeldolgozást. Minden kérdésnél a kapott válaszokat az előbbi három értékkörbe soroltam be. A következőkben az egyes mintavételek teljes anyagát összesítettem ugyanezen három értékcsoporthoz. Az így kapott összesített eredmény egy-egy %-os érték értékcsoporthoz, amely kifejezi, hogy a hallgatók milyen %-ban soroltak fel – sporttal kapcsolatos értékeket – az adott értékcsoporthoz.

Összesített eredményül az egészség értékkörében a felmérés első szakaszában 311,86%-ot, a második szakaszban 698,4%-ot, a személyiségfejlesztés körének első szakaszában 347,08%-ot, a második mintavételénél 149,89%-ot valamint a testkultúráis értékek körének első felmérésénél 40, 7%-ot a másodiknál pedig 150,85%-ot kaptam eredményül. Az összes választ 100%-nak tekintve meg tudtam állapítani, hogy milyen arányban szerepeltek ezek az értékkörök.

Az így kapott eredmények a következőképpen alakultak:

I. mintavétel: egészség 52%, személyiségfejlesztés 41,2%, testkultúra: 6,7%.

II. mintavétel: egészség 69,9%, személyiségfejlesztés 15%, testkultúra 15,09%

Ezen eredményekből egyértelműen megállapítható, hogy a hallgatók mindhárom értékkörben változtattak értékítéletükön a vizsgálat egy éve alatt. Az egészséggel kapcsolatos értékeknél már értékelték az egészség külső jegyein kívül, annak a szervezetre gyakorolt pozitív hatásait is. A testkultúráis körben megemlézték, hogy fontos a különböző sportágak mozgásanyagának elsajátítása, a sport megszerettetése, a különböző sportágak megismerése.

Összegzés: E két értékkörben a hallgatók ismereteinek és egyben értékítéletének növekedése egybeesik azzal a tananyaggal, amelyeket az első évben tanultak (játékok, játékos feladatok, különböző kézi és tornaszergyakorlatok oktatási módszertana). A személyiségfejlesztéssel kapcsolatban említett ismereteik aránya a két mintavétel között nagyot csökkent. Ennek oka lehet, hogy a képzés során megszerzett új ismereteik miatt, ezek az értékek pillanatnyilag háttérbe szorultak.

IV. A TESTNEVELÉS ÉS A SPORT TANTÁRGYPEDAGÓGIAI KÉRDÉSE

A tagozati zsűri elnöke: Dr. Hamar Pál – egyetemi docens

A tagozati zsűri tagjai: Dr. Rákos Etelka – főiskolai docens
Gaál Sándorné – főiskolai docens

Szerző: **HÁMORI MELINDA** (SE TSK testnevelő tanár-rekreáció szak):

A sport iránti érdeklődést befolyásoló tényezők alternatívái a 13-19 éves tanulók körében

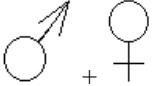
Témavezető: **Prof. Dr. Rigler Endre** – egyetemi tanár

Konzulens: Dr. Kovács Katalin – egyetemi adjunktus

A 36. Mozgásbiológiai Konferencián tartott **A sport iránti érdeklődés a 13 – 19 éves tanulók értékrendjében** című előadásom kutatásainak eredménye számomra igen meglepő, pozitív csalódás volt. Az általam vegyes (nyitott és zárt) kérdőívvel felmért **Óbudai Gimnázium** hat évfolyamának válaszaiból megtudhattuk, hogy hogyan gondolkodnak a sportról, miért kezdték el, és hogy nagyon is igénylik a különféle mozgásokat, valamint az is kiderült, hogy mind a szülőknél, mind a tanulóknál a sportolók aránya nagyobb, mint a nem sportolóké.

Ezek az eredmények arra inspiráltak, hogy e témakört mélyebben is megvizsgáljam. Arra voltam kíváncsi, hogy melyek a legnépszerűbb sportágak és melyeket utasítják el a diákok.

A felmérés során összesen 185 tanulót kérdeztem meg (lásd a táblázatban).

Korosztály			
13-14	15	18	23
14-15	14	12	26
15-16	14	16	30
16-17	12	15	27
17-18	10	11	21
18-19	18	30	48
Összesen:	83	102	185

Előadásomban az előző eredményekből kiindulva azt mutatom be, hogy egyes esetekben milyen sportokról, sportágakról beszélhetünk. A kérdést két nagy csoportban vizsgáltam meg:

1.a) a 107 megkérdezett sportágat 12 csoportba soroltam (a TF-en található tanszékek alapján és azon belül is mozgás és szerigény szerint) és mind a szülők, mind a tanulók részéről megnéztem, hogy melyiket milyen arányban űzték, űzik,

b) valamint a tanulók miket próbálnának ki szívesen, azaz mi iránt érdeklődnek leginkább.

2. Ugyanezen szempontok alapján vizsgáltam az olimpiai és nem olimpiai csoportba sorolt sportágakat (melyeket a Nemzeti Sportszövetség alapján osztottam ketté).

Ez utóbbi módszer adataiból megtudhatjuk, hogy a magyarok szempontjából az elmúlt évek olimpiáinak legeredményesebb sportágai (kajak-kenu, vívás, öttusa, vízilabda stb.) milyen mértékben egyeznek az ifjúság által űzött és érdekelt sportágakkal.

A kérdőívek feldolgozása után azt tapasztaltuk, hogy mind a szülőknél, mind a tanulóknál a legtöbben a labdajátékokat jelölték meg, mint általuk végzett sportág és legkevesebben az extrém sportokat. Legtöbb diák a táncos-művészi sportok iránt érdeklődött, a legkevesebben pedig az egyéb kategóriába sorolt sportok irányában mutattak kíváncsiságot.

A kérdőívek **eredményei** alapján a jövőben könnyebben meghatározhatjuk, hogy milyen feladatok várnak jelen testnevelőinkre és ránk leendő kollégákra; hogy a fiatalok által kedvelt és igényelt, valamint a sikeres olimpiai sportágak gyakorlására, űzésére lehetőség nyíljon már az iskolai testnevelésóráktól kezdve, hogy megtalálhassák a tanulóhoz leginkább illő sportot (melyben képességeiknek megfelelően a legeredményesebbé válhatnak) és a későbbiekben akár boldog és egészséges életet élve örömmel hódoljanak kedvenc sportjuknak, akár méltó utódaivá váljanak jelen olimpikonjainknak.

Megjegyzés: A kedvező tapasztalatok által úgy tűnik, hogy a vizsgálódást a későbbiekben folytatni szeretném.

Szerző: **HUBAY KINGA** (EKF TTK *végzett hallgató*):

A 6-14 éves tanulók motivációjának vizsgálata a testnevelésórán a vasvári Kardos László Általános Iskolában

Témavezető: Bocz Árpád – főiskolai docens

Kutatásomat a 2005/2006-os tanévben végeztem a testnevelés-órai motivációval kapcsolatban. Előadásomban és a mellékelt dolgozatban, ennek kutatási részét szeretném bemutatni és az eredményeket ismertetni.

Kutatásom felépítését, Vasvár rövid jellemzésével kezdem, majd a város iskolája következik, ahol a felmérést elvégeztem. Felmérésem kiterjedt az iskola összes normál tagozatos diákjára. Az adatok gyűjtése 2006. március 20-án kezdődött és 30-án fejeződött be. A tanulónak a 22 kérdésből álló kérdőívet, egy ötfokú skálán jelölve kellett megválaszolniuk. A feldolgozás során 509 tanulói kérdőív, azaz 11198 kérdés elemzésére és értékelésére került sor.

Vizsgálódásom során először is arra voltam kíváncsi, hogy a tanulói személyiségen belül, mely dimenzió (érzelmi, értelmi, erkölcsi) befolyásolja legerősebben a testneveléshez kapcsolódó motivációt, illetve egy-egy dimenzió belül mely tényezők gyakorolják a legnagyobb hatást a gyerekekre, a vasvári Kardos László Általános Iskolában. Ezt követően elemeztem a korcsoportok közötti különbségeket és hasonlóságokat. Kimutatást is készítettem az egyes évfolyamok motiváltságáról és megállapítottam, hogy ebben az iskolában melyik évfolyam a legmotiváltabb a testnevelés szemszögéből. Továbbá megállapítottam azt is, hogy az iskolán belül hány tanuló tartozik „a kitűnően-, a jól-, a közepesen-, és a nem megfelelően motiváltak” csoportjába.

A hatásos motiválás lehetőségeinek feltárásával igyekszem segíteni azon, hogy az oktatás eredményességét befolyásoló tényezőt, vagyis a motivációt egyre jobban és szélesebb körben megismerjük. Nekünk, akik a gyermekek nevelését választjuk hivatásul, kötelességünk, hogy igyekezzünk azt hatékonyan és minden erőfeszítéssel megoldani.

Szerző: **KEREKES CSABA** (EKF TTK *testnevelés szak*):

A munkamemória kapacitása a mozgástanulás során általános iskolás tanulók esetében

Témavezető: Fügedi Balázs – főiskolai adjunktus

Témaválasztásunk oka, hogy a munkamemória kapacitásának vizsgálata komplex sportmozgások terén igen hiányos a szakirodalomban. Fontosnak tartottuk, hogy komplex sportmozgások esetében feltárjuk a sajátosságokat a munkamemória kapacitásával kapcsolatos ismeretek bővítése céljából. Kíváncsiak voltunk arra, hogy tudjuk-e érvényesíteni a korábbi felidézési elméleteket sportmozgások esetében is. Atkinson és Shiffrin (1968) memóriával kapcsolatos elméletei két memóriatár típust különböztetnek meg: rövidtávú memóriatár (RTM), és hosszú távú memóriatár (HTM). Hamarosan megjelent azonban, és uralkodóvá vált, a szakirodalomban az elsajátítás mélységére és részletességére vonatkozó koncepció is. Ezt követte a munkamemóriával kapcsolatos elmélet, mely a központi végrehajtó, a fonológiai hurok és a téri-vizuális vázlattömb elkülönítését fogalmazta meg az emlékezés – felidézés szempontjából fontos tényezőnek. Számos tanulmány vizsgálja a munkamemória kapacitását a fonológiai hurok (leginkább verbális) teljesítménye alapján. Azonban kevés vizsgálat található a komplex sportmozgások témakörében. Vizsgálatunk célja volt feltárni a munkamemória kapacitásának teljesítményét általános iskolás tanulók esetében ($N=40$; életkor: 12.38 ± 1.213) komplex sportmozgások végrehajtása során nyújtott teljesítménye alapján, a téri – vizuális vázlattömb és a kineztezés hangsúlyozásával. Eredményeinket a gyerekek szempontjából felhasználva fejleszthető a figyelem, a koncentráció képessége, a rövidtávú memóriatárban való raktározás pontosabbá tétele és a pontosabb felidézés is. A kapott ismeretek alapján fejleszthető és hatékonyabbá tehető a komplex sportmozgások oktatása.

Szerző: **NAGY PÉTER** (SE TSK *testnevelő tanár szak*):

Az iskolai testnevelés hatékonyságának kérdései

Témavezető: Dr. Bognár József – egyetemi docens

A magyar lakosság elkeserítő egészségi állapotának javítása érdekében és az inaktív életmód megszüntetésének reményében fogalmaztuk meg gondolatainkat. Témaválasztásunk szükségességét Magyarország sajnálatos egészségügyi helyzete igazolja. A felnőtt társadalom egészségügyi és munkaegészségügyi állapota, egészséges életmódja és sportolási szokásai kritikus értékeket mutatnak.

A gyermekek és szüleik értékrendjét azonban soha sem késő az egészségtudatos életmód felé irányítani. Penney nagyon találóan alakítja át a pedagógia kulcsmondatát, az élethosszig tartó tanulás „lifelong learning” kifejezést, „lifelong sport”-ra, azaz élethosszig tartó sportra. A kérdés csak abban rejlik, vajon hogyan alakíthatjuk ki az élethosszig tartó sportolás utáni vágyat, a mozgásszeretet és igényt felnőttekben és a jövő generációjában egyaránt.

Célunk volt egy szakirodalmi összehasonlító elemzés és kritika készítése, az iskolai versenysport hatásainak, előnyeinek és hátrányainak, valamint a felnőttkori sport tényezőinek összevetése, külföldi és magyar szakirodalmak segítségével.

Eredményeink szerint, Higgs tanterv értékorientációs ábrájából kiindulva levezethető, hogy a nemzetközi és hazai szakirodalomban három fő irányelv különíthető el, melyeket előadásunkban részletesen szeretnénk ismertetni.

1. **Az élethosszig tartó tanulás kulcsa: követelményelvűség.**
2. **Az élethosszig tartó tanulás kulcsa: tanulás, terhelés és az élményszerűség egyenlő aránya.**
3. **Az élethosszig tartó tanulás kulcsa: élményszerűség, szabadság, kötetlenség.**

A szakirodalom tekintetében úgy tűnik, a hazai vonalat, a kötöttebb, szigorúbb, követelményelvűség jellemezi. Mindezt azonban sokan bírálják, és az újítás igényét szorgalmazzák. A nemzetközi szakirodalom gazdag az új szemléletekben, melyeket a második és harmadik irányvonal képvisel, eredményességüket pedig példákkal tudják igazolni. Egyelőre, a szakirodalom alapján úgy véljük, a hazai viszonylatokhoz leginkább megfelelő módszer az élményszerűség és a szigorú követelményrendszer egyenlő aránya, tehát a második irányvonal. Ennek ellenére, kétséget ébreszthet bennünk a harmadik, élményszerűsége épített irányvonal híveinek eredményessége, az élethosszig tartó sport kialakításának kérdésében. Szerintünk, ha a gyermek élvezzi a testnevelést, akkor könnyebben sajátítja el készségszinten az új feladatokat, ha pedig mozgáskultúrája megfelelő, könnyebben élvezzi majd a sportfoglalkozásokat.

Szerző: **OLÁH TAMÁS** (EKF TTK *testnevelés szak*):

Végzős testnevelés szakos hallgatók torna és gimnasztika oktatás terén szerzett tapasztalatai

Témavezető: Fügedi Balázs – főiskolai adjunktus

Tapasztalataink alapján kijelenthetjük, hogy a testnevelés szakos hallgatók a tornamozgások iránt negatív beállítódottságot, érdektelenséget mutatnak. Kíváncsiak voltunk arra, hogy végzős testnevelés szakos hallgatók, mennyire tudták elsajátítani a torna valamint gimnasztika tantárgyakat, illetve mennyire tartják fontosnak a torna, illetve a gimnasztika szerepét a testnevelő tanárképzés során, valamint az iskolai testnevelésben. Tanulmányunk célja a végzős testnevelő tanárjelöltek tapasztalatainak és véleményének megismerése volt a torna és gimnasztika mozgásanyagok helyzetéről a közoktatásban és a tanárképzésben. Fontosnak tartjuk a leendő testnevelő tanárok zárt mozgáskészségek oktatásához való viszonyulását, melynek feltérképezésére egy vizsgálatot végeztünk. Felmérésünket a 2004/2005-s tanévben folytattuk Magyarország tanárképzéssel foglalkozó felsőoktatási intézményeiben ($N_1=7$, $N_2=6$), melynek során az adott évben végzős hallgatók véleményére, tapasztalataira voltunk kíváncsiak. Felmerülő kérdéseink a tanári pályához való hozzáállásra, a torna és gimnasztika tárgyak elsajátítása során szerzett tapasztalatokra és a tanítási gyakorlat során történő alkalmazás sikerességére, eredményességére irányultak. Kérdőíves módszerrel longitudinális vizsgálatot folytatva első alkalommal 177 hallgató eredményét kaptuk meg, míg második alkalommal 136 hallgató választ tudtuk feldolgozni. A kutatás érdekessége, hogy a tanítási gyakorlat/vizsgatanítás előtt és utána is felmértük a leendő testnevelők tapasztalatait, hozzáállását az általuk kiemeltnek tartott készségek oktatásával kapcsolatban. Célunk volt vizsgálni a végzős testnevelés szakos hallgatók tapasztalatait, véleményét az általános iskolai torna és gimnasztika-oktatással kapcsolatban. Célunk volt továbbá azt is megkérdezni, hogy mennyire elégedettek a pedagógusképzés keretében zajló torna és gimnasztika-oktatással. Szeretnénk feltárni és értékelni a tanítási gyakorlat, vizsgatanítás alatt szerzett tapasztalatokat. Tájékoztatást szeretnénk kapni arról, hogy készülnek-e tanári pályára és, hogy változott-e korábbi véleményük a pedagógus pályáról, a tanári hivatásról a tanítási gyakorlat birtokában.

A statisztikai elemzést az SPSS 13.0 for Windows szoftverrel végeztük. Az adatokkal a skáláknak megfelelő alapstatisztikát és nem-paraméteres statisztikát végeztünk.

Szerző: **SASS DÁNIEL** (EKF TTK művelődésszervező szak):

Testnevelés tanulói szemmel

Témavezető: Kristonné Dr. Bakos Magdolna – főiskolai tanár

Testnevelés tanulói szemmel. Mit is takar ez a cím? Testnevelés szakos hallgatóként felmerültek bennem azok a kérdések, hogy vajon a mi erőlködésünknek, különböző ténykedésünknek meg lesz-e az eredménye. Hogyan látnak minket –leendő tanárokat- azok a tanulók, akikkel a jövőben együtt kívánunk dolgozni? Ezek köré a kérdések köré épült fel az első elképzelésem a dolgozattal kapcsolatban, mely végül egy összetettebb, több kérdésre kitérő komoly kutatássá vált. Természetesen az alapkérdés marad ugyanaz: Hogyan vélekednek a testnevelésről és a testnevelő tanárról az oktatásban résztvevő diákok.

Komoly és érdekes kérdőíveket állítottam össze, melyeket aztán kitölttettem az általam megjelölt gimnáziumi korosztállyal, majd izgatottan vártam a kérdőívek kiértékelését. A várakozásomnak megfelelően kiderült számomra, hogy igenis szükséges mindent megtennünk azért, hogy testnevelő tanárként elfogadjanak és szeressenek minket, hiszen a tanulók ezt értékelik. Azon túlmenően persze, hogy számos visszajelzést kapnak a testnevelő tanárok, továbbra is a lelkiismeretességükön és szerepvállalásukon múlik, hogy mennyire befolyásolja a jövő nemzedékének hozzáállását a testkulturális tevékenységekhez és magához az egészséghez.

Kutatásom eredményét a lehetőségeknek megfelelően szükségesnek érzem megismertetni a jelenlegi testnevelőkkel és a jövő tanáraival, hiszen lehetőséget ad számukra belelátni az általuk oktató és oktatandó diákok fejébe. Világosan érezhető, hogy nagy felelősségük van a sokszor - sajnálatos módon - háttérbeszorított testnevelő tanároknak.

Ha nem a legnagyobb...

Szerző: SZABÓ PÉTER (PTE TTK testnevelő tanár szak):

A floorball alkalmazásának lehetőségei az iskolai testnevelésben

Témavezető: Németh Zsolt – egyetemi adjunktus

Bevezetés: A floorball felhasználása az iskolai testnevelésben elősegítheti a diákok motoros képességeinek a pozitív változását. Mozgásanyagának figyelembevételével a felhasználás növelheti a diákok koordinációs- és kondicionális képességeit és a helyes testi fejlődést elősegítő sportágak számát. Vizsgálataim a floorball alkalmazásának lehetőségeivel foglalkoznak, amelyet általános-, középiskolai testnevelés órákon illetve egyesületi szinten végeztem.

Hipotézis: - A floorball alkalmazható az iskolai testnevelésben.

- A játék elősegíti a szociális kapcsolatok kialakulását.

- Élettani vizsgálatok alapján a floorball intenzitása közel azonos a hagyományos labdajátékokéval.

Módszerek:

- Pedagógiai szempontból:

Kérdőíves vizsgálatok ($n=400$, nyitott és zárt kérdések), amelyek a diákok sportágról alkotott véleményére, a sportági beállítódására, a diákok motivációjára, a pedagógiai tényezőkre és a csapatjáték szociális hatásaira fókuszálódtak azon iskolákban, ahol a floorballt kiegészítő sportágként alkalmazzák. Az eredményeket összevettem a floorballal foglalkozó testnevelő tanárok mélyinterjú vizsgálatainak eredményeivel. Az adatok feldolgozása matematikai statisztikai módszerrel történt.

- Élettani szempontból:

Pulzusmérési adatok alapján a floorball intenzitásának vizsgálata és összehasonlítása a többi már iskolai testnevelésben alkalmazott labdajáték közben mért adatokkal. A vizsgált korosztály 14-18 éves korig terjedt, csoportonként 20-20 fő.

Eredmények: A vizsgálatok alapján megállapítható hogy a sportág nagy népszerűsége tett szert a diákok körében a vizsgált iskolákban. A pedagógiai illetve szociális szempontból is elősegíti az egészséges fejlődést. Az élettani vizsgálatok alátámasztják azt a feltevést miszerint a floorball intenzitás, illetve terhelés szempontjából hasonló értékeket biztosít a diákok számára, amellyel elősegíti a helyes testi fejlődést.

Szerző: **TIMKÓ NORBERT** (NYF TTFK *testnevelés-biológia szak*):

A pillangóúszás oktathatóságának feltételei

Témavezető: Dallos Sándor – főiskolai docens

A dolgozati cím kiválasztásakor megpróbáltam olyan sportágat választani, amelyben talán a legjobb eredményeim születtek az itt eltöltött évek alatt és a legközelebb állt hozzám. Ezért esett a választásom az úszásra, ezen belül is a pillangóúszás oktathatóságának feltételeire. Számomra a pillangóúszás a legnehezebben elsajátítható, de ugyanakkor a tökéletes technikai megvalósítása esetén a leglátványosabb és legesztétikusabb úszásnem. Vizsgálataimat a Nyíregyházi Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Tanszékén lévő uszodában végeztem egy másodéves tanító szakos csoport úszásóráin. Vizsgálataim során lesűrhetem a pillangóúszás elsajátításának személyi és tárgyi feltételeit, valamint az oktatás megvalósítását és a hallgatók fokozatos teljesítménybeli változását az úszás órák hatásának következményeként.

Az úszásóráink folyamán azt vettem észre, hogy a csoport nagytöbbségének gondot jelentett a pillangóúszás pontos, technikai végrehajtása. Technikailag szinte senkinek nem sikerült tökéletesen végrehajtani ezt az úszásnemet. Be kell látni, hogy sokkal jobban elfáradtam, mint a másik három úszásnem gyakorlása során. Ezen tapasztalatok birtokában, kíváncsi voltam arra, hogy milyen feltételek mellett lehetne javítani eddigi eredményeimen vagy technikámon annak érdekében, hogy kevesebb energia felhasználásával tudjak azonos vagy esetleg jobb időeredményeket felmutatni. Ezen probléma felvetése után elkezdtem vizsgálni egy úszó csoportot, akik ezt az úszásnemet is tanulták.

Szerző: **RADÓCZ JÁNOS** versenyen kívül (NYF TTKK *testnevelő tanár*):

Dobjam, vagy ne dobjam! A csípődobás oktatása és az eredményességet befolyásoló szerepének vizsgálata gyermek korcsoportban

Témavezető: Hegedűs Ferenc – főiskolai docens

Tizenöt éve oktatok birkózást 7-16 éves gyerekeknek, sportági szakedzés illetve testnevelés óra keretében. Az oktatott gyerekek között fiú és lány tanulók egyaránt megtalálhatók. Nagyon sok technikai és taktikai elemet, bemutattam és megtanítottam a tanulóknak. Egyéni, statisztikailag nem jegyzett megfigyelésem alapján az elsajátított fogások közül az általam vizsgált 11-14 éves gyerekek a versenyek során, a legtöbb esetben a csípődobás valamelyik formáját alkalmazták.

Ez vezetett oda, hogy a csípődobás eredményességet befolyásoló szerepét vizsgáljam.

A dolgozat első részében a sportág rövid bemutatása után a technika oktatásával foglalkozom, ahol a korosztályos képzés jelentőségét emelem ki a sportági specifikumok figyelembe vételével.

A dolgozat fő részében a korosztályos versenyeken végzett megfigyeléseimet, adataimat elemeztem, melynek során, többek között arra a kérdésre próbáltam a választ megkeresni, hogy elveszti-e domináns szerepét a serdülő korcsoportban a technika alkalmazása.

Remélem, hogy az edzői munkám során a korosztályos képzésben alkalmazni tudom a felmérések eredményeit.

V. GYÓGYTESTNEVELÉS, MOZGÁSTERÁPIA, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS, ÉLETMÓD

A tagozati zsűri elnöke: Dr. Kokovay Ágnes – főiskolai docens
A tagozati zsűri tagjai: Dr. Uvacsek Martina – egyetemi adjunktus
Miklovicz Lászlóné – főiskolai docens

Szerző: CSIZMADIA EDINA (PTE TTK testnevelő tanár szak):

Kézilabdázók sportsérülései egy felmérés tükrében

Témavezető: Dr. Szabóné Dr. Baán Ildikó – tudományos munkatárs

A dolgozat szerzője 10 éves sportolói múltja tekint vissza, saját és sporttársai sérüléseinek okait, gyakoriságát vizsgálja dolgozatában.

A dinamikus, felgyorsult játék törvényszerű velejárója egy-egy elkerülhetetlen sérülés. Vajon mindent megteszünk-e annak érdekében, hogy ezeket a lehetőségekhez képest minimalizáljuk, illetve, hogy az elszennvedett sérülések utáni rehabilitációt szakszerűen, a sportoló érdekeit figyelembe véve végezzük?

Szakirodalmi adatok bizonyítják, hogy egyre gyakoribb és egyre súlyosabb ízületi, izom, csontsérülések tarkítják az élsportolók pályafutását. Vajon bizonyítható-e az a megállapítás, hogy az egészség ott fejeződik be, ahol az élsport elkezdődik?

Célkitűzéseink, hogy a különböző osztályokban játszó kézilabdások sérülés típusairól, gyakoriságáról pontos képet kapjunk, ezeket összevessük a szakirodalmi adatokkal.

Felméréseinket NBI-es férfi és női játékosok körében, illetve alacsonyabb osztályok sportolói között végeztük.

Vizsgálatainkat felnőtt és ifjúsági sportolóknál is egyaránt elvégeztük, a kapott eredményeinket statisztikai módszerekkel elemeztük.

Eredmények:

1. Sérülések gyakorisága és a sérülékenység szubjektív megállapítása között ellentmondó válaszokat kaptunk, miszerint az első osztályban játszóknak önmagukat nem tartották sérülékenynek, ezzel szemben igen gyakoriak voltak a különböző sportsérülések.
2. Igen magas a sérülést elszennvedett sportolók műtéti kezelése, több mint egyharmada a sérülteknek műtéti kezeléssel esett át.
3. A sérülések utáni rehabilitáció időszaka lerövidült, egyre gyakrabban kénytelenek a sportolók az újasérülések következtében hosszabb időt kihagyni.

Összegzésként elmondhatjuk, hogy a felméréseink adatai bizonyítják, miszerint a vizsgált kézilabdás sportolók sportsérülései a sportágra jellemzőek, típusosak és igen gyakoriak. Az élsport, sport szinte szükségszerű velejárói a sérülések, ártalmak.

Nagyobb hangsúlyt kellene fektetnünk a prevencióra és a rehabilitációra. Szeretnénk az edzők, testnevelők, sportolók figyelmét felhívni a téma aktualitására, felméréseink gyakorlati hasznát abban látjuk, hogy a vizsgálat csapatoknak az eredményeket visszajelezzük.

Szerző: FEHÉR ADRIENN (SZTE JGYPK *biológia-testnevelés szak*):

A metabolikus szindróma megelőzési lehetőségei testnevelési és rekreációs mozgástevékenységgel

Témavezető: ifj. Dr. László Ferenc – egyetemi tanár

Tudományos háttér: Az ipari társadalmakban egyre súlyosabb problémát jelent a kövérség és ezzel együtt a metabolikus szindróma (MX; MX = kövérség + cukorbetegség II. + magas vérnyomás + magas vérzsírok együttese). Az MX betegség mechanizmusában a centrális (hipotalamikus) és perifériás inzulin, illetve leptin rezisztencia kulcsfontosságú. Testmozgással mindkét folyamat lassítható, illetve megelőzhető.

Célkitűzés: Kulcsszó: a fizikai aktivitás „gyógyszerként” való alkalmazása. Ezért célunk, hogy 1./ kimutassuk a centrális inzulin és leptin rezisztencia jelentőségét az MX kialakulására emberben; 2./ olyan gén lókuszokat találjunk, amelyek alkalmasak lehetnek a MX vérmintából vagy nyálkahártyakenetből meghatározható korai diagnosztikájára, illetve a testnevelési és rekreációs típusú mozgástevékenység hatékonyságának nyomon követésére a gének expressziójában bekövetkező változások útján. Ezzel tesszük meg az első lépésünket jövőbeni célunk, a *genetikailag személyre szabott edzésprogramok* felé.

Módszerek és eredmények: ELSŐ analitikai epidemiológiai vizsgálatunkban az Országos Egészségnéptani adatbázisból kiválasztott 376 hipotalamusz károsodott alanyt hasonlítottunk össze 1128 kontrol alannal a MX szempontjából. A MÁSODIK adatbányászati („data mining”) típusú elemzésünket különböző orvosi-genetikai adatbázisokban végeztük.

Következtetések: A testmozgás által kiváltott centrális inzulin és leptin receptor up-reguláció fontos tényező lehet az MX megelőzésében, gyógykezelésében. Rendelkezünk olyan gén lókuszokkal, amelyek alkalmasak az MX hajlam korai megállapítására, expressziója mértékének meghatározásával pedig a testnevelési és rekreációs mozgástevékenység hatékonyságának nyomon követésére is lehetőség nyílik, amely az MX megelőzésének egyik leghatékonyabb módja.

Szerző: **GYŐRI LÁSZLÓ** (SE TSK *testnevelő tanár-rekreáció szak*):

A budapesti középiskolások életmódjának vizsgálata

Témavezető: Dr. Uvacsek Martina – egyetemi adjunktus

A modern világban az életminőség javulásával nem csak az átlag életkor növekszik folyamatosan, hanem az elhízottak aránya is. A kövérség számos betegség rizikófaktora, amelyeket megfelelő életvitellel és akarattal megakadályozhatunk.

A budapesti középiskolás nem sportosztályba járó fiúk és lányok testösszetételét Parízkova (1961) módszerével becsültük, életmódjukat és a fizikai aktivitásukat kérdőív segítségével vizsgáltuk. Összehasonlítottunk hogy hogyan vélekednek egészségi állapotukról, testsúlyukról, táplálkozásukról és a korosztályukban lévő kövérek arányáról.

Az eredmények alapján a lányok 63%-a heti 1-2 testnevelési órán, míg a fiúk 79%-a heti 3-4 testnevelési órán vesz részt. A felmentettek aránya 2 és 6 % volt. Érdekes eredmény hogy a lányok 54%-a jelölte be hogy, fogyni szeretne, míg a fiúk esetében ez 23% volt. Szembetűnő és elszomorító, hogy már középiskolás korban a lányok 24%-a, míg a fiúk 18%-a hipoaktív életet él, vagyis havi egyszeri testmozgást sem végez testnevelési órán kívül. A fiúk saját véleményük szerint nagyobb arányban értékelték egészségi állapotukat kiválónak és többségük úgy gondolja, hogy egészségesen táplálkozik.

Szerző: **HERCEG ERIKA EVELIN** (KF TFK *tanító-óvodapedagógus szak*):

A drogprevenációs oktatás szükségessége a pedagógusképzésben

Témavezető: Dr. Szalay Piroska – főiskolai adjunktus

A XXI. század emberét pusztító káros szenvedélyek között kiemelkedő helyet foglal el a kábítószer-fogyasztása, mely az egész világon óriási méreteket öltött. Közismert tény, amit számtalan vizsgálat is igazol, hogy e téren a fiatalok a legveszélyeztetettebbek. A sokat emlegetett megelőzés csakis akkor érheti el igazi célját, ha nem a jelenség tényleges észlelése, hanem annak megjelenése előtt, tudatosan látunk hozzá a szenvedélybetegségek bármelyikének is a családtól, gyermekeinktől való távol tartásához, kirekesztéséhez. A nemzetközi és hazai kutatások eredményei is kétséget kizáróan azt bizonyítják, hogy a fiatalok számára elsősorban az iskola a megelőzés leghatékonyabb színtere. Vizsgálataink is ezt a tényt igazolják. A megkérdezett tanárok többsége is azon a véleményen van, hogy a megelőzésnek leginkább az iskolában kell zajlania. A kábítószer-fogyasztás növekedése azt eredményezi, hogy a tanár előbb-utóbb a mindennapi gyakorlatában is szembekerül valamilyen iskolai kábítószerrel kapcsolatos problémával. Ha az iskola, a tanár – annak ellenére, hogy felismerte a kábítószer-fogyasztás meglétét az iskolában – esetleges felkészületlensége miatt mégsem a megfelelő módon jár el, mind tanítványait, mind saját magát hátrányos helyzetbe, szélsőséges esetben veszélyes helyzetbe is sodorhatja. Ezért fontos, lényeges szempont, hogy a pedagógus, az iskola kiemelkedő szerepet kapjon a megelőzésben.

A dolgozat központi témája az a vizsgálat, amely feltárja, hogy a leendő és a gyakorló pedagógusok véleménye mennyire egyezik meg a drogok hatását illetően, mennyire tartják fontosnak az iskola szerepét a tájékoztatásban, mit tennének, ha drog kerülne az iskolába, illetve, hogy egyetértenek-e a jogi szabályozással.

Az eredmények egyértelműen bizonyítják, annak szükségességét, hogy a drogprobléma ne csak érintőleges kérdés legyen a pedagógusképzésben, a jelenlegi tantárgyi struktúrában. Meg kell változtatni a pedagógusképzés és pedagógus-továbbképzés intézmény és tananyagközpontú tematikáját, úgy, hogy annak szerves része legyen az egészségfejlesztés.

Ezen belül van helye a drogprevenációnak, mely jelenti a megoldást, a pedagógusok, illetve a leendő pedagógusok képzésében.

Szerző: JENES GYŐZŐ (SE TSK *testnevelő tanár szak*):

A harmadévfolyamos TF hallgatók fizikai állapotának bemutatása 2006 őszén

Témavezető: Oláh Zsolt – egyetemi tanársegéd

A Testnevelési Egyetem képzési elvárásai között komoly szerepe van a fizikai állapotnak. Fontosnak tekinthető tehát, a bekerülő és itt tanuló hallgatók motoros állapota. Rendszeres, folyamatos mérésekkel átfogó képet mutat, de ugyanakkor objektív és direkt visszacsatolást nyújt az egyetemen folyó munkáról, mind a tanároknak, mind a diákoknak.

Az idei félév új tantárgya, a Motoros mérések keretében, az Eurofit tesztrendszert használva megmértük a harmadik évfolyamos hallgatókat. Ezeket az eredményeket feldolgozva egy viszonylag reális képet kaphatunk az évfolyamunk fizikai állapotáról. A méréseket a 2006/2007 első szemeszterében 2006.10.09-én végeztük, a TF atlétikai csarnokában, amin részt vett a harmadévfolyam 126 hallgatója. A mérés módszerül a klasszikus Eurofit tesztrendszert választottuk, összehasonlításhoz az 1995 MEFS méréseket használtam, ezeket az adatokat szeretném alapstatisztikai módszerekkel szeretném bemutatni.

A kapott eredmények nem meglepőek, szinte látható papírformát hoztak, vagyis a fiúk jobban teljesítettek az erő dominanciájú próbákban, míg a lányok az úgynevezett „nőiesebb” próbákon szerepeltek eredményesebben. Az sem váratlan, hogy a TF-esek eredmények szinte kivétel nélkül magasabbak, és gyakran a TF-es lányok az egyetemista és főiskolás fiú átlagnál is jobban teljesítenek.

A továbbiakban szeretném szélesebb körben végezni a méréseket, minden évfolyamban és akár a különböző szakok között is (különösen érdekes lenne a levelező hallgatóknál), félévenkénti rendszerességgel. Így a már meglévő és a jövőben megszülető adatokkal, egyszerűbb válaszokat kérdéseimre és további tendenciákat és mélyebb összefüggéseket is fel lehetne tárni.

Szerző: **KÖRÖSI FRUZZSINA** (EKF TTK *kommunikáció-testnevelés szak*):

Az egészséges életmód és az egészséges életmódra nevelés 12-16 éves korig

Témavezető: Dr. Müller Anetta – főiskolai docens

Konzulens: Bíró Melinda – főiskolai adjunktus

Társadalmunk egyik alapvető gondját ma az életminőség romlása, az indokolatlan halálozások számának rohamos növekedése okozza. Megállapítható, hogy a leggyakoribb halál okok rizikótényezői között az egészségtelen életmód, az egészségre káros emberi magatartások szerepelnek. A közös felelősség elve alapján, nem egymásra kell mutogatni, hanem együtt kell cselekedni e világméretű problémák enyhítésére, megoldására. Be kell látnunk, hogy a leghatékonyabb fegyver a megelőzés, a célcsoportok megfelelő széles körű ismertetése, felvilágosítása.

Leendő testnevelő tanári szerepköröm lehetővé teszi, hogy-e harcba magam is beszálljak. A mi fegyverünk ez esetben a sport, célunk az egészség kialakítása, megőrzése.

Kutatásom során arra kerestem a választ, hogy a felmérésben részt vett 12-16 éves korú tanulók milyen kapcsolatban vannak az általam érintett témakörökkel: "a dohányzás, a drog, az alkohol, az egészséges táplálkozás és az aktív testmozgás"-sal, továbbá tisztába vannak-e ezek egészségkárosító hatásaival?

Vizsgálatomat Tiszafüreden végeztem 7-8-9-10. osztályos tanulók körében. Azért esett erre a korosztályra a választásom, mert véleményem szerint ez a leginkább veszélyeztetett életkor (12-16 évesek). Arról a korosztályról beszélünk, akik már érdeklődnek a téma iránt. Beleértjük azt az időszakot, amikor a gyermek iskolát vált. Új kortárs csoportba kerül ahol, nehéz a beilleszkedés, a befogattatás, az új környezet elfogadása.

A felmérés mutatja, hogy az első alkalommal drogokat vagy más egészségkárosító szeret használók átlag életkora az utóbbi időben csökken. A fiatalok átlag életkora, amikor is kipróbálják a dohány, illetve alkoholfogyasztást 13-14 évre tehető. Ezt a tendenciát nagyon fontos megfordítani. Minél később találkozik valaki a „drogokkal”, annál kisebb a visszatérő használat kialakulásának veszélye, esetleg rászokás esetén annál jobb a szerhasználat abbahagyásának feltétele.

Fontos, hogy ne csak az egészségre káros szerek ellen foglalkozunk állást, hanem mutassuk meg a fiataloknak, hogyan kell egészségesen, produktívan élni. Itt szeretném kiemelni a család, szülők szerepét, hogy nevelési feladataik között az egészséges életre, életmódra is felkészítsék gyermekeiket.

Fokozni kell a fiatalok dohányzással, alkohollal, drogokkal és a használat következményeivel kapcsolatos tudását, illetve ezekkel kapcsolatos negatív elutasító attitűdöket.

Az egyre gyorsuló mindennapi életben jelentkező problémák teszik fontossá az elsődleges megelőzést. A gyermek- és ifjúkorban megszerzett ismeretek a legtartósabbak, ezért a megelőzést az életút korai szakaszában kell elkezdeni, és azt folytatni kell az élet során. Ebben nagy szerepe lehet a sportnak. A cél elérése, az akadályok leküzdése, az egészséges életmód kialakítása, a helyes táplálkozás, a mindennapos edzések, ösztönzően hatnak a fiatalokra. Ez által a személyiségük helyes irányban fejlődhet, könnyebben viselhetik az élet negatív oldalait, és a hétköznapi megpróbáltatásait.

Szerző: **MOLNÁR DOLLI KATALIN** (EJF *tanító szak*):

Iskolások és felnőttek egészségi állapotának változása 1990-től napjainkig

Témavezető: Kovács T. László – főiskolai adjunktus

A gerinc a törzs rugalmas felépítésű, ugyanakkor erős oszlopa. Egyrészt biztosítja a felegyenesedett emberi tartást, másrészt sokirányú mozgást tesz lehetővé, valamint csillapítja a test hossztengelyében a koponyára és a belső szervekre ható rázkódást. Ezen feladatoknak csak az egészséges gerinc tud maradéktalanul megfelelni. Alaki eltérései súlyos panaszokhoz vezethetnek.

Az egyik leggyakoribb mozgásszervi megbetegedés a hátfájás. Még csak azt sem állíthatjuk, hogy inkább az idősebbek betegsége lenne, a páciensek közül ugyanis sokan iskoláskorúak. A felmérések szerint a diákok mintegy 50%-ának rossz a tartása. Okozhatja a mozgásszegény életmód, a gyenge izomzat, az izmok egyirányú terhelése, felnőtteknél pedig gyakran a munkahelyi ártalmak játszanak szerepet kialakulásukban. A hátfájdalom kialakulásáért biztosan felelős a mozgásszegény életmód.

Arra voltam kíváncsi, hogyan változott az emberek egészségi állapota, nagyobb hangsúlyt helyeztem a tartásproblémákra. Egy ortopéd orvos segítségével jól körülhatároltuk a probléma lehetséges okait. Az egészségi állapot romlása, jól követhető az egészségügyi felméréseken. Ezeket, az adatokat a KSH segítségével sikerült megszereznem. A felmérések és különböző szakcikkek ismeretében elmondható, hogy jelentős szemléletformálásra van szükség. Az emberek, tudják, mit kellene tenniük egészségük megőrzése érdekében, de nem teszik meg. Elméletben nagyon jók vagyunk, csak a gyakorlati kivitelezést még nem tudjuk megvalósítani. Összehasonlítottam a 16 évvel ezelőtti felmérések eredményeit a mostani eredményekkel és ebben a vonatkozásban is jelentős romlás mutatható ki.

Meglátásom szerint változtatni kellene az oktatási anyagon, a munkahelyi körülményeken, az emberek hozzáállásán, és a lehetőségeken. Az iskolán kívül nagyon fontos szerepe van a családnak, a szociális háttérnek. „Az embereknek nem csak a környezetükkel kellene foglalkozniuk, hanem saját magukkal és egészségükkel is.”

Szerző: **VERSICS ANIKÓ** (SE TSK *testnevelő-gyógytestnevelő tanár szak*):

Állami és egyházi iskolák pedagógiai programjának összehasonlító vizsgálata az egészséges életvitel vonatkozásában, a 11-18 éves leányok felmérése alapján

Témavezető: Dr. Hamar Pál – egyetemi docens

Az általános és középiskolai tanulók fizikai aktivitását, testedzési és sportolási szokásait, az előző kutatói munkák során mutattuk be, melyből kiderült, hogy a vizsgálatban részt vett leánytanulók életében - függetlenül az iskolatípustól - még mindig döntő szerepet játszik a testedzés. De nem eleget! Adataink feldolgozása során csak igen-igen elvétve talákoztunk rendszeresen, egyesületi-, versenyszinten sportoló tanulóval. A testedzés leginkább az általános kondíciót célzó, kevésbé kötött tevékenységformákban merült ki. Számunkra úgy tűnt, mintha a testedzés, a sportolás terén is a kényelmi szempontok kezdenének dominálni.

Márpedig sportolni, vagy éppen tornázni is csak erőfeszítések árán érdemes.

Ugyanebben a témában folytattuk munkánkat, hiszen ma már tény, hogy a tanulóifjúság egészségi és edzettségi állapotának statisztikai folyamatosan romló képet mutatnak.

A különböző típusú középiskolák, (ugyanazt a négy gimnáziumot mértük fel) pedagógiai programját az egészséges életvitelre nevelés szempontjából elemezzük. Az összehasonlítás főbb kérdéskörei a testnevelésórák száma és tartalma; a testnevelés órán kívüli sportolási lehetőségek; a szabadidő mennyisége és hasznos eltöltésére nevelés; a mentális egészség megóvása; az egészséges életvitel ismereteinek tanítása.

A feltett kérdéskörök vizsgálatához a kérdőíves módszert választottuk. Szabadné Hollanda Ottília: „A fizikai aktivitásra nevelés hatékonyságának vizsgálata három alternatív középiskolában” című kutatása során használta fel (Szabadné H. O., 1997.).

A vizsgálatban részt vevők (n=~400) egyrészt a Miasszonyunkról elnevezett Szegény Iskolanővérek iskoláiból, másrészt budapesti, illetve vidéki általános és középiskolák leánytanulói közül kerültek ki.

VI. VERSENYSPORT, ÉLSPORT

A tagozati zsűri elnöke: Dr. habil. Ozsváth Károly – egyetemi docens

A tagozati zsűri tagjai: Dr. Suskovics Zsuzsanna – főiskolai docens
Máté János – főiskolai docens

Szerző: **BÁCSKAI BARBARA** (SE TSK *végzett hallgató*):

A kosárlabdában használt komplex statisztikai mutató (IBM-érték) új számítási módszere

Témavezető: Sterbenz Tamás – egyetemi adjunktus

A kosárlabda sportban évtizedek óta használt statisztikai mutató, bizonyos algoritmus szerinti összevonásból képzett arányszám, jelenleg elavultnak tekinthető.

A ma használt komplex mutató (IBM-érték), nem tükrözi a mérkőzések végeredményét, a játékosokat nem a győzelemre, hanem a minél több IBM-pont szerzésére motiválja. A játékosok, szakemberek, játékos ügynökök körében jogosan fogalmazódik meg idénről-idénre azaz igény, hogy az így képzett mérőszám pontosabban, komplexebben mutassa meg mind az egyéni, mind pedig a csapat teljesítményt.

A vizsgálat célja, a régi összevont statisztikai érték szisztematikus hibáinak bemutatása, kiküszöbölése, és tesztelése mérkőzéseken. Az IBM-érték számításának javítása összhangba hozza az IBM-értéket és a mérkőzések eredményét.

Az új statisztikai mutató elfogadása esetén, az informatikai alkalmazással együtt piaci értékesítése is lehetséges.

Szerző: **BARINA BALÁZS JÓZSEF** (PTE TTK *testnevelő tanár szak*):

Kajakozók evezési technikájának elemzése Max-TRAQ filmelemző program segítségével

Témavezető: Németh Zsolt – egyetemi adjunktus

Bevezetés: Minden sportoló célja teljesítményének minél magasabb szintre emelése. Ennek érdekében nagymennyiségű tervezett edzőmunkát végeznek el versenyzőink mind fizikális, mind mentális téren. Azonban az emberi szervezetben rejlő lehetőségeket, a fáradságos edzések eredményét csak a magas szintű evezési technika hozza felszínre, realizálja versenyteljesítményben.

Célkitűzések:

- Az optimális evezési technika feltérképezése
- Az evezési technika oktatási alapjainak meghatározása
- Általános módszertani szempontok kidolgozása a kajak – kenu oktatásához

Módszerek: Kutatásunkat egy a kajakosoknál általánosan használt fizikai teszttel (27 fő felnőtt és 62 fő 14-17 év közötti utánpótláskorú versenyző) és egy filmelemző program segítségével végeztük. Filmelemzéses vizsgálatunkat az Innovision Systems Incorporated által gyártott Max-TRAQ mozgáselemző szoftver felhasználásával végeztük 35 fő részvételével (5 fő olimpiai döntős, 5 fő felnőtt magyar válogatott és 25 fő utánpótláskorú sportoló). A mozgás időbeli és térbeli jegyeit rögzítettük. A fizikai teszt és a filmelemzés során kapott adatokat matematikai – statisztikai módszerekkel elemeztük.

Eredmények:

A kondicionális képességek területen jelentős különbség tapasztalható a felnőtt és utánpótláskorú sportolók között. A filmelemzéses vizsgálatnál fényderült arra, hogy a kajakozás egyes mozgásfázisainak időbeli lefolyása nagymértékben függ az evezés frekvenciájától, vagyis a csapásszámtól. A mozgásfázisok térbeli kiterjedésében a felnőttek között csupán igen csekély különbségek tapasztalhatók, a törzsfordítás mértéke a vállaknál mérve meghaladja a 30°-ot, utánpótláskorúaknál ez átlagosan 25 °. A szabadításnál a felkar és az alkar által bezárt szög 90° körüli, utánpótláskorúaknál ez igen tág (50 – 80 °) határok között mozog.

Az utánpótláskorú sportolók esetében találtunk néhány tipikus technikai hibát, mely a felnőtt sportolókra már nem volt jellemző. Az elvégzett vizsgálatok alapján kijelenthetjük, hogy nem oktatható ugyanaz az evezési technika eltérő korosztályok számára. Mindenképpen szükséges az életkor és színvonal specifikus kajak technika oktatása.

Az eredményeink felhasználhatóak:

- Utánpótláskorú sportolók technikai képzésében
- Felnőtt versenyzők technikai hibáinak javításánál
- Iskolai sport területén
- Szabadidősport területén

Szerző: **FORRÓ ZSÓFIA** (PTE TTK *testnevelő tanár szak*):

Triatlon versenyzők úszómozgásának elemzése

Témavezető: Dr. Karsai István – tudományos munkatárs

A sprint távú triatlon versenyek alkalmával igaz, az úszás időtartama a legrövidebb, azonban az úszásban elért helyezés és időeredmény nagymértékben határozza meg a verseny végeredményét. A triatlon versenyek esetében a kerékpározás függ legkevésbé, az úszás a leginkább a technikai felkészültség színvonalától. A futás időeredményét futótechnika kevésbé befolyásolja, inkább az élettani és a pszichikai tényezők játszanak fontos szerepet az eredményességben. Az úszómozgás biomechanikai elemzésével kimutathatók technikai hiányosságok, illetve az alacsony hatásfok, melyek a verseny során felesleges energiavesztést okozhatnak, így hátrányosan befolyásolják a további versenyszámokban elérhető teljesítményt és a végeredményt.

Célkitűzésem annak megállapítása volt, hogy az uszodai ergométeren különböző végrehajtási formában mért erő kifejtések hogyan hatnak a szabad úszás alkalmával mért sebesség és ciklushossz értékeire és a megállapított arányok mennyiben térnek el a maximális és a versenysebességekkel történő úszások alkalmával.

Feltételezzük, hogy a triatlon versenyzők a másik két számra való felkészülés miatt kevesebb időt és energiát tudnak az úszóedzésekre fordítani, így úszótechnikájuk a hosszútávok megtételéhez szükséges követelményekhez alkalmazkodott, a maximális erő kifejtések alkalmával kevésbé lesznek hatékonyak, mivel más hidrodinamikai feltételeknek kell megfelelniük és a vállöv befelé forgató izmai kevésbé terhelhetőek a maximális erő kifejtési tartományban.

Az adatok arra engednek következtetni, hogy a maximális tartományban végzett erő kifejtéseknek is nagy szerepük van a hatékony úszótechnika kialakulásában, mivel az ergométeren mért átlagos és maximális erő kifejtések értékei maximális sebességi tartományban szoros összefüggést mutatnak az úszáspróbák alkalmával mért sebesség és ciklushossz értékekkel mindkét sebességtartományban ($p < 0,05$). A várt arányeltolódás nem jött létre a hosszabb távon jobban teljesítők javára.

Eredményeim alapján fontosnak tartom, hogy az edzések alkalmával fordítsanak figyelmet az edzők a nagyobb úszásebességgel történő úszások gyakorlására, illetve erőfejlesztő programok beiktatására, hogy a versenyzők eredményesebben szerepelhessenek már az első számban.

Szerző: **KAZÁR VIKTÓRIA** (SE TSK *szakedző szak*):

Edzéstervezés olimpiai íjászatban

Témavezető: Dr. habil. Ozsváth Károly – egyetemi docens

Az, hogy egy versenyző számára milyen az optimális terhelés sok külső és belső tényezőn múlik. Egy mintát, lehetséges módszert szeretnék bemutatni, hogy milyen szempontok alapján érdemes egy edzéstervet összeállítani. A versenyző, akinek adataira hivatkozom, az elkészített edzésterv segítségével, két új országos csúcsot állított fel, megvédte országos bajnoki címét eddigi legjobb helyezését érte el az Eb-n. Sem a hazai sem pedig a külföldi szakirodalomban kimondottan íjászatra vonatkozó részt nem találtam a külföldi szakirodalomban is csak általános irányelveket vannak az edzés- terhelés, intenzitás terjedeleme, ingersűrűség mind-mind műhelytitok maradt.

Elkészítettem egy edzésnapló táblázatot kimondottan olimpiai kategóriájú pályaijászok számára. A hazai versenyzők az edzéseket munka mellett végzik. A lövészet edzések számát nem lehetséges tovább növelni. Az edzésnaplóban, ugyan olyan fontos szerepet szántam a kiegészítő feladatoknak, mint a lövészetnek. A lövészet során fellépő stressz igen nagy nyomást gyakorol a pszichére, melynek hatására szétesik a mozgás és ez az eredményesség legnagyobb gátja, ezért a feladatok között a mentális gyakorlatoknak igen nagy jelentőséget tulajdonítok. Kondicionáló és erősítő feladatok is megtalálhatók a táblázatban, versenyzőkre külön egyéni edzéstervvel.

A fent említett versenyzőn keresztül szeretnék pár összefüggést bemutatni.

A táblázat sajátossága, hogy a lövési fajtákat nehézségük, intenzitásuk szerint 4 kategória szerint veszi figyelembe. A feladat összetettsége alapján a lövéseket intenzitásonként számoltam. A relatív intenzitást a köreredményekkel egy koordináta rendszerre vetítve az eredményből kiderül, hogy a terhelések és az eredmények összefüggést mutatnak, jelen esetben a versenyző jól reagált a terhelésre.

Az egész éves edzésintenzitás vizsgálata során az edzéseknek csak 60% százaléka volt maximális, 23%-ban csekély intenzitású 10%-ban szubmaximális és 7 %-ban könnyű intenzitású.

A versenyeredmények fejlődése, stabilitása jól kimutatható.

Szerző: **KAZÁR VIKTÓRIA** (SE TSK *szakedző szak*):

Versenyíjászat és az elektronika

Témavezető: Dr. habil. Ozsváth Károly – egyetemi docens

Vizsgáltam a gyakorlatban azokat az íjász felkészülést segítő digitális eszközöket, melyek bárki számára könnyen elérhetők. Dolgozatom során bemutatom, hogyan segíthet egy kézi számítógép (PDA, palmtop stb.) számunkra az edzésnapló vezetésben, miért hasznos a köreredményt, szórásképet elemző program, és miben lehet még segítségünkre egy ilyen kis eszköz. Azoknak, akik nem szeretnék pocket PC-t használni, egy webes edzésnapló segítségével ismertetem, hogyan spórolhatunk időt és energiát az edzés terhelését és a köreredmények kapcsolatát kiszámoló programmal.

Bármely sportágról is legyen szó, a kiegészítő edzések minden esetben fontosak. Az új Nike plusz cipőbe rakható lépésszámlálója és az Apple iPod nano mp3 zenelejátszója közösen a futásunkról olyan adatokat rögzít, mint a pillanatnyi és átlagsebesség, az idő a megtett kilométer és az elégetett kalória. Akik a futást választják a kondíciójuk megőrzéséhez jól tervezhetnek ezen kütyű segítségével, hiszen az eredmények nagyon látványos feldolgozásra kerülnek.

Szerzők: KIRÁLY ZSÓFIA, PURUCZKI ADRIENN (SE TSK testnevelő-gyógytestnevelő tanár szak):

A hazai műugrás oktatásának és edzésének gyakorlata napjainkban

Témavezető: Dr. Kovács Katalin – egyetemi adjunktus

Mindketten több évet, sőt évtizedet töltöttünk el a műugrás területén. Sikeres sportolók voltunk és évek óta gyakoroljuk az edzői munkát is. A több éves szakmai tapasztalat ellenére felmerült bennünk a kérdés, hogy a hazai műugrás oktatása és edzése a legjobb módszer-e a kiválóságok nevelésére, vagy pedig csak a körülmények és a lehetőségek alakították ki? Az alábbi témakört, azért választottuk, mert a jövőben szeretnénk segíteni a magyar műugrás fejlődését.

A legtöbb sportágban a különböző életkorok, illetve tudásszint szerint váltakoznak az edzők. Azaz, más foglalkozik a kezdőkkel, a haladókkal, és a válogatottakkal. Ennek ellenére a hazai műugrásban azt tapasztaljuk, hogy egy edző a versenyzőjét a kezdetektől egészen pályafutása végéig neveli.

Tanulmányunk célja megvizsgálni, hogy a jövőben ragaszkodjunk-e az elmúlt évek edzőinek hagyományos edzésmódszereihez vagy szükség van-e ezek megújítására?

Vizsgálati személyek: Vizsgálatunkban 39 fő, 7 és 31 év közötti műugrók vettek részt. 29 nőt és 10 férfit vizsgáltunk meg. A megkérdezett műugrókat három csoportba soroltuk tudásszintjüknek megfelelően. Az 1. csoportban (16 fő) a kezdőket, a 2. csoportban (13 fő) a haladókat, a 3. csoportban (10 fő) a válogatott műugrókat figyeltük.

A vizsgálat módszere: Zárt kérdőív, amelyet felügyeletünk mellett töltöttek ki a versenyzők. A kérdőívben korcsoportok szerint rákérdeztünk műugró és egyéb sportban eltöltött éveik számára, legjobb eredményeikre, a gumiasztaledzés hatékonyságára, a vízben való biztonságérzetükre, félelmekre, kedvenc ugrásaikra, gondolataikra ugrás előtt, valamint hogy ugrás közben nyitva van-e a szemük és miket látnak.

A vizsgálat hipotézise: Feltételeztük, hogy a gumiasztaledzés és a biztos úszó-tudás nagy hatással van a műugrók technikai fejlődésére.

Feltételeztük azt is, hogy a különböző korosztályokban a műugrók is igénylik a tudás-szintnek megfelelően felkészült edzők munkásságát. Ennek megfelelően úgy éreztük, hogy ideálisabb, ha több edző foglalkozik egy ugróval a sportpályafutása alatt.

Eredmények: A kérdőívek feldolgozása után megállapíthatjuk, hogy a különböző korosztályok számára különböző edzésmódszerekre lenne szükség, különböző edzőkkel.

Eredményünk alapján a **kezdők** speciális vízhez szoktatást igényelnének az eredményesebb és gyorsabb fejlődés érdekében. Ezek olyan játékos feladatok lennének, ahol a cél a gyermek az úszásoktatásnál szélesebb körű vízbiztonságának kialakítása, így pl. a medence aljára való lemerülés, és a különböző testhelyzetekből való felszínre úszás.

A **haladóknál** nem találtunk lényeges eltéréseket azon versenyzők eredményei között, akik rendszeresen jártak gumiasztaledzésre, illetve nem gyakoroltak trampolinon. Így ez az edzésforma további vizsgálatokat követel.

A **válogatottaknál** kiderült, hogy ahány versenyző, annyi egyéniség, különböző félelmekkel, igényekkel, előképzettséggel, akik eredményességét csak magas szaktudású, hozzáértő edzők segíthetik.

Konklúzió: Hipotézisünkben felvetett gondolat, mely szerint az eredményesebb és kiterjedtebb magyar műugrás érdekében az eddigi edzések megújítására, bővítésére, új edzésmódszerek bevezetésére lenne szükség, valós problémának látszik. Felméréseink alapján azt tapasztaltuk, hogy mind három korosztály speciális tudású és felkészültségű szakembert igényel, nem elég a kiegészítő sportágak edzőire támaszkodnunk.

Idén műugrás sportedzői tanfolyam indul, ami kiváló lehetőséget biztosít arra, hogy tanulmányunk (amely közel sem kész) eredményei alapján esetleg új edzésmódszerekkel, új szemlélettel ismertessék meg a leendő hazai edzőket.

Szerző: **KISS JÚLIA** (SE TSK *testnevelő-gyógytestnevelő tanár szak*):

A torna sportág tehetségmodellje

Témavezető: Dr. Bognár József – egyetemi docens (SE TSK)

Konzulens: Fügedi Balázs – főiskolai adjunktus (EKF TTK)

Minden sportágban a tehetséges, sikeres sportolót az elért eredményei alapján határozzák meg. Azonban rendkívül sok edzőmunka és tényező övezi az odáig vezető utat. Minden edző és sportoló szeretne birtokában lenni annak a titoknak, mely a csúcshoz vezető utat félmjelzi. Különösen igaz ez olyan sportágakban – jelen esetben a tornában –, ahol az eredményekig vezető út az átlagosnál több időt és energia-befektetést igényel. A hazai és nemzetközi irodalom tanulmányozása alapján úgy véljük nincs egységes, kidolgozott modell a tehetséges sportoló kiválasztására, meghatározására a tornasportban. Vizsgálódásaink során a torna sportág neves képviselői – edzők (n=26) – véleménye, tapasztalata alapján állítottunk fel egy értékrendszert, mely a sportági eredményesség, tehát a tehetség meghatározó szempontrendszer lehet. Kutatásunk során a kikérdezés módszerével gyűjtöttünk információkat, melyeket statisztikai elemzésnek vetettünk alá. Az értékrendszert elemezve határoztuk meg azokat a faktorokat, melyek meghatározzák a tornasport tehetségmodelljét. E szerint a kiválasztásnál a legfontosabb tényezők az alkati adottságok, és a mozgáskoordináció. Az eredményesség szempontjából a pszichés tényezők a legmeghatározóbbak, valamint megjelennek a személyi tényezők, és a tárgyi, anyagi feltételek.

Szerző: SÁFAR SÁNDOR (SE TSK testnevelő tanár-rekreáció szak):

A dupla nyújtás hatása a térdfeszítők mechanikai jellemzőire

Témavezető: Prof. Dr. Tihanyi József – egyetemi tanár

Bevezetés. Az izom tenziója a megnyújtást követően bár visszaesik, de nem tér vissza a nyújtást megelőző szintre. Ezt a jelenséget passzív visszamaradó feszülésnek (PVF) nevezik, de okát még sem tudták tisztázni a kutatók. Bár több elmélet is létezik, de egyiket sem tudták bizonyítani kétségek nélkül. Morgan 1994-ben vizsgálata során megfigyelte a nem állandó hosszúságú szarkomereket és a szarkomerek instabilitását az aktív nyújtás során az erő-izomhossz görbe leszálló ágában. Erre építette „popping” szarkomerek elméletet. Eredményei ismeretében adott magyarázatot a nyújtás utáni erőnövekedésre. Herzog és Leonard (2002) elképzelése szerint a PVF a passzív elasztikus elemek megnövekedett merevségének tulajdonítható, azon belül is a titin megváltozott struktúrája a felelős, amit az támaszt alá, hogy a jelenséget csak a nyugalmi hosszánál nagyobb hosszra lehet megfigyelni. Ha ez valóban így van, akkor az izom megnyújtását követő nagyobb izomfeszülés jelentősen befolyásolhatja az első nyújtást követő második nyújtás során tapasztalható izomtenzió növekedését. Vizsgálatunkban ezt a feltételezést szándékoztunk igazolni a térdfeszítő izmokon.

Anyag és módszer. Tizenhárom rendszeres edzésben lévő férfi és nő vett részt a vizsgálatban. Az izomnyújtást személyek nem domináns lábuk térdfeszítőin végeztük a Multi-Cont II komputerizált izomvizsgáló eszközt használva. A vizsgált személyek ülőhelyzetben foglaltak helyet az eszközön, a lábszárat a motor által forgatott nyomatékkarhoz boka fölött rögzítve. Az izometriás forgatónyomaték maximumát (M_0) 30, 40, 50, 70, 80 és 90 fokos ízületi szögben határoztuk meg. Az excentrikus kontrakciók során az elektromos motor az ízületet $0,6 M_0$ -nál kezdte meg behajítani (az izmot nyújtani) 30 fok/s állandó sebességgel 30° és 50°, 40° és 50°, 70° és 90°, 80° és 90° ízületi szögek között, külön-külön. Ezt követően két nyújtást alkalmaztunk 0,1 s illetve 1 s késleltetéssel 30-40 fok (1.), majd 40-50 fok (2.), valamint 70-80 fok (1.), majd 80-90 fok (2.) között. Az nyújtásos kontrakciók alatt a maximális excentrikus forgatónyomatékot (M_{ex}) 40, 50, 80 és 90 fokban, valamint a PVF-t 40, illetve 80 fokban határoztuk meg és hasonlítottuk össze. Átlag és szórás értékeket számítottunk. Az átlagok különbségét kétféleképpen egy szélű Student t-próbával hasonlítottuk össze. Az átlagok különbségét $p < 0,05$ szinten fogadtuk el szignifikánsnak.

Eredmények. A legkisebb maximális izometriás forgatónyomaték átlagértéket összehasonlítva azt találtuk, hogy a forgatónyomaték az ízületi szögek növekedésével (30°, 40°, 50°) szignifikánsan ($p < 0,05$), fokozatosan nőttek 70 fokig, majd közel azonos szinten maradtak. A különbség a forgatónyomatékokban 30 és 40 fok között 33 %, 40-50 fok között 20 %, 50 és 70 fok között 33 % volt.

Az egyszeri nyújtást követő visszamaradó erőt mérve a különböző ideig fenntartott késleltetés során az átlag forgatónyomaték értékeket összehasonlítva nem találtunk szignifikáns különbséget sem a felső ($124,4 \pm \text{Nm}$; $129,2 \pm \text{Nm}$; $128,9 \pm \text{Nm}$) sem az alsó ($220,8 \pm \text{Nm}$; $225,8 \pm \text{Nm}$; $232,8 \pm \text{Nm}$) tartományban. A közel azonos átlageredmények arra engednek következtetni, hogy a fenntartott késleltetés időtartama nem befolyásolja a visszamaradó feszülés nagyságát. Összehasonlítva a maximális izometriás kontrakció 60 százalékaának átlageredményeit, illetve az egyszeri nyújtás adott ízületi szögéhez tartozó visszamaradó passzív forgatónyomatékot (VPF), mind az alsó, mind a felső tartományban szignifikáns különbséget ($p < 0,05$) találtunk az átlagok között.

A második nyújtás alatti aktív erőnövekedést összehasonlítva az adott szöghöz tartozó maximális izometriás kontrakció hatvan százalékaának forgatónyomaték értékeivel jelentős szignifikáns különbséget mértünk ($p < 0,05$) egyaránt az alsó (56,4 %) és a felső (58,6 %) ízületi szögtartományban.

Az egyszeri és a második nyújtás alatt meghatározott forgatónyomatékokat összehasonlítva nem találtunk szignifikáns különbséget sem a felső (16,6 %), sem az alsó (8,8 %) tartományban ($p < 0,05$).

Diszkusszió. Vizsgálatunk fő célkitűzése az volt, hogy kimutassuk a VPF hatását a második nyújtás aktív feszülés növekedésére. Feltételeztük, hogy a feszülés növekedés nagyobb lesz, mint az egyszeri nyújtás utáni érték. Azt találtuk, hogy bár a második nyújtás alatt is jelentősen és nagyobb mértékben nőtt a forgatónyomaték, mint az egyszeri nyújtás alatt, de a növekedés mértéke nem volt szignifikáns sem a felső,

sem az alsó szakaszban. Ennek okát abban kereshetjük, hogy a mi esetünkben a visszamaradó passzív feszülés növekedést a forgatónyomaték-izületi szög kapcsolat abban a szakaszaiban vizsgáltuk, ahol a forgatónyomaték növekedett, illetve állandó maradt. Nevezetesen a térdfeszítő izmok az optimális hosszánál rövidebb hosszon, vagy optimális hosszon kerültek megnyújtásra. Az izom ezeken a hosszakon jelentősen kisebb excentrikus erő kifejtésre képes, mint az optimális hosszánál nagyobb hosszakon, mert a passzív elasztikus elemeknek nincs ellenállása, vagy nagyon kicsiny. Feltételezhetően a görbe leszálló ágában bekövetkező nyújtásoknál a különbségek már statisztikailag is jelentősebbek lennének, mivel a VPF is jelentősen nagyobb, mint a felszálló ágban (Tihanyi et al. 2006).

Vizsgálati eredményeink nem támasztják alá Morgan (1990) nem egységes szarkomer hossz valamint deRuiter et al. (2000) titin stiffness növekedés elméletét annak ellenére, hogy vizsgálatunkban is kimutatható volt a visszamaradó passzív feszülés a térdfeszítő izmokban akaratlagos izomkontrakciók alatt. Feltehetően az izom hatvan százalékos feszülésénél bekövetkező nyújtás nem teszi lehetővé a maximális passzív feszülés növekedést, és ennek következtében a második nyújtás alatti aktív forgatónyomaték növekedés sem érheti el a maximális értéket.

Szerzők: SÁRI ÉVA, SÁRI BEÁTA, MARCSIK ÍRISZ (PTE TTK *testnevelő tanár szak*):

Testnevelés szakos hallgatók úszómozgás közbeni erő kifejtésének vizsgálata

Témavezető: Dr. Karsai István – tudományos munkatárs

Megfigyeléseink alapján a versenyúszók és azon úszók mozgásai között, akik kevésbé gyakorlottak, lényeges különbségek mutatkoznak. Testnevelés szakos hallgatók korábbi mozgástapasztalataik, illetve az úszásórákon szerzett elméleti és gyakorlati ismereteik alapján tervezik és hajtják végre az úszómozgást, törekednek egy általuk gazdaságosnak és hatékonnak tartott technika kialakítására, a versenyzőkéétől eltérő módon.

Vizsgálataink során annak megállapítására törekedtünk, hogy a kevésbé fejlett technikájú sportolók vízben történő erő kifejtései, melyeket úszódai ergométerrel regisztráltunk, hogyan befolyásolják a különböző frekvenciájú szabadúszás sebesség és ciklushossz értékeit.

Úszás közben a végtagok vízre gyakorolt hatása következtében propulzív erő hatás jön létre, mely erő a kialakuló „aktív ellenállással” szemben mozgatja az úszót.

Az emberi test anatómiai sajátosságai és az érvényesülő hidrodinamikai törvényszerűségek következtében, a végtagok vízben történő mozgása alkalmával létrejönnek nem csak a haladás irányával ellentétes, hanem más irányú erők is, melyek az úszót kitérítik a kívánt irányból. Amennyiben ezen erőket az úszó nem kompenzálja, akkor a létrejövő nagymértékű aktív ellenállás az úszás sebességét lényegesen csökkenti. Feltételezzük, hogy a fejlett technikájú úszók, mind az erő kifejtés létrehozásában, mind a kar- és lábtempók szinkronizálásában, mely az aktív ellenállást csökkentő tényező, eltérnek a jó úszók által alkalmazott technikától.

A hazai és nemzetközi szakirodalomban sok olyan vizsgálati eljárást találhatunk, melyek a kialakuló erő hatások meghatározásával és azok az úszássebességet befolyásoló hatásának elemzésével foglalkoznak. Tanulmányunkban a már ismert módszereket kívánjuk alkalmazni a kevésbé fejlett technikájú, de jól képzett sportolók úszómozgásának elemzésére.

Eredményeink arra engednek következtetni, hogy az úszástanulás során három alapvető mozgás végrehajtási stratégia alakul ki, melyek az úszóergométeren mért eredmények és az úszástesztetek alapján elkülöníthetők ($p < 0,05$). Méréseink alkalmával nyert információkat jól hasznosíthatjuk az úszómozgás tanulásával, tanításával kapcsolatos ismereteink bővítésére, valamint versenyzők felkészítésében és aktuális technikai szintjük elemzése során is segítséget nyújthat.

Szerző: **VARGA MÁRTA** (SE TSK *testnevelő tanár-rekreáció szak*):

Három világklasszis versenyző 400 m-es férfi vegyes úszásának összehasonlító elemzése

Témavezető: Dr. Tóth Ákos – egyetemi docens

Konzulens: Dr. Sós Csaba – egyetemi docens

Korábbi TDK munkáinkban az úszás sportág egyes versenyszámainak fejlődési tendenciáit vizsgáltuk, az elmúlt tíz év világversenyei alapján.

Dolgozatomban nem az egyes versenyszámok elemzését végeztem, hanem három világklasszis versenyző világversenyein elért eredményeit hasonlítottam össze.

Vizsgálatom tárgya a teljesítményt döntően befolyásoló olyan összetevők, mint a részidők, tempósámok, haladási sebesség, vagy az 1 tempó által megtett út és az ezekből levont következtetések.

Előadásom középpontjában Cseh László világklasszis magyar versenyző áll, az ő elmúlt két évben elért legjobb eredményeinek elemzésével kívánom feltárni az egyik legbonyolultabb és legösszetettebb versenyszám összetevőit.

Az eredményeket a gyakorló edzők rendelkezésére kívánom bocsátani.

Szerző: **BÍRÓ GERGELY** versenyen kívül (SE TSK *szakkedző szak*):

A középtávolsági tempódobás sikerességének biomechanikai háttere a kosárlabdázásban

Témavezető: Szilágyi Tibor – tudományos munkatárs

Célkitűzés: A leggyakoribb dobásforma a mérkőzéseken a közép távoli dobás. A dobások közel 50%-ka ebből a formából történik. Céлом az volt, hogy megállapítsam milyen irányból és milyen mozgás mellett a leghatékonyabb a dobás végrehajtás.

Hipotézis: Különböző szögekből a dobások más és más technikával történnek. A hatékonyság és pontosság miért alakult ki? Feltevésem szerint a különböző szögekből végrehajtott közép távoli dobások az utánpótlás korú lányoknál a sikeresség sok mindenben múlhat. Ezért felvételt készítettem gyerek (11-12 évesek), kadett (15-16 évesek) és junior (17-18 évesek) leány korcsoportoknál. Feltételezésem az volt, hogy a felsőtest és a felső végtag mozgása nagyban befolyásoló tényező lehet a dobásnál.

Mérési eljárás: Három videokamerával valódi versenykörülmények között, mérkőzések során történt felvételkészítés.

A felvételi helyszínek a következők voltak:

Varga Jenő Műszaki Szakközép Iskola

2006. február 12. – vasárnap

1201 Budapest, Vörösmarty u. 30.

13:40 Kiss Lenke KS/A

– Török F. –ORTE NGy-0182

Budapesti Honvéd SE

2006. március 12. – vasárnap

Budapest, Dózsa György út 53.

17.00 Kiss Lenke KS

– MAFC N1BF-0195

Csata DSE

2006. április 01. – szombat

1135 Budapest, Csata u. 20.

9:00 MKB E.-Vasas - Csata DSE/A

– Kiss Lenke KS/A NK-1071

Eredmények: A könyök és a csukló helyzete nagyban befolyásolja a dobás sikerességét. Továbbá nem mindegy milyen szögből hajtják végre a dobást. A vizsgálatok a felsőtestre koncentráltak, mert a lábak sok esetben takarásban voltak. Kimutatható volt, hogy a csukló mozgása a dobási szögtől függően változott és ez összefüggésben volt más testszégmensek helyzetével.

Következtetések: Ahogy változik a célzási és dobási szög, úgy változnak a belső erők is. Ahhoz, hogy a labdát fel tudja dobni a kosárig a játékos, erős láb- és törzsizmok szükségesek. Ezek az izmok végzik a nehéz munkát, míg a kéz izmai a pontosságért felelősek. A dobásban részt vevő sokféle izom működésének összerendezését az idegrendszer végzi. A közép távoli dobások gyakorisága és pontossága külön figyelmet igényel az edzőmunkában és mérkőzések lefolyásában. Véleményem szerint a képzettség és az életkor függvényében is változhat maga a dobás mozdulatsora.

Javaslatok az edzők számára: A dobás technikáját nagyon hosszú ideig és mindig nagyon pontos technikával kell gyakorolni a tökéletes elsajátításhoz. A közép távoli dobás technikában végrehajtott mozgásnak (törzs – fej - karok – kezek – csukló – ujjak - helyzete) szinergiában kellene, hogy működjön. Ez azonban sokszor nem működik így.

Távlati célkitűzések: Minél pontosabb technikát megtanítva az egyéni képességekkel összhangban olyan játékosokat nevelni, akik az élsportban eredményesek lesznek a jövőben.

VII. SPORTREKREÁCIÓ, SPORTTURIZMUS, MARKETING

A tagozati zsűri elnöke: Dr. Hédi Csaba – főtitkár (MEFS)

A tagozati zsűri tagjai: Dr. Müller Anetta – főiskolai docens

Szerző: **ERDEI ATTILA** (EKF TTK *testnevelés-földrajz szak*):

Szponzorálás szerepe a sportban

Témavezető: Dr. Müller Anetta – főiskolai docens

Kutatásomban a két csoportra osztottam. Technikai dominanciájú sportágakból egy torna szakosztályt, a taktikaiból pedig egy kézilabda szakosztályt vizsgáltam. A szakosztályok gazdálkodásait tanulmányoztam, melyek éves költségvetés alapján működnek. Költségvetésüket bevételekre és kiadásokra bontottam, majd ezeket még részletesebben vizsgáltam. Így például a bevételek saját bevételekre, állami támogatásra, természetbeni juttatásokra, és egyéb bevételekre (szponzori díj) osztottam. A kiadásait pedig személyi, és tárgyi – dologi kiadásokra bontottam. A kutatás alapján kiderül, hogy a szponzori támogatások terén a kézilabda szakosztály, mint „látványsport” sokkal előkelőbb helyzetben van, mint a torna egyesület. Ebből feltételezem, hogy ezen egyesület(ek) számára állami támogatások hiányában nagyobb mértékű szponzori támogatásra igényel. Így új problémaként jelentkezik a sport szponzorálása, sport marketingje, menedzselése.

Szerző: **KISS JULIANNA** (ELTE PPK *testnevelés-rekreáció szak*):

Miskolc-Tapolcai Termál Barlangfürdő fejlesztésének lehetősége

Témavezető: Bósze Júlia – főiskolai tanársegéd

A dolgozatomat a Miskolc-Tapolcai Termál-barlangfürdő fejlesztési szempontjairól és lehetőségeiről írtam. A dolgozatban egy általános ismertetőn keresztül mutatom be a fürdő történetét és annak fejlődését, fejlesztését a 16. századtól napjainkig. Fő témám azonban a fürdő jelenlegi fejlesztése, illetve a látogatottság felmérése a fejlesztések különböző szakaszai után. Korábban már készítettek két felmérést 1998-ban a fejlesztések kezdetén és 2004-ben az első nagyobb fejlesztési terv befejezésekkor, így ezeknek elemzését is felhasználom saját javaslataimhoz. Saját felmérésemet 2006 decemberében készítem, amikor is egy nagyobb látogatottság növekedés figyelhető meg. Azt várom, hogy a látogatottság nagyobb lesz, mint az előző két felmérési időszakban, illetve azt, hogy az emberek igényei és motivációi is különbözni fognak a korábbi felmérések adataitól. Céлом ezt bemutatni a kérdőívek elemzése után. A fürdő fejlesztésének lehetőségeit egy SWOT analízissel mutatom be.

Szerző: **KOPPÁNY GABRIELLA** (ELTE PPK *testnevelés-rekreáció szak*):

Rekreációs sportolók felkészültsége az utcai futóversenyekre

Témavezető: Kovács Tamás Attila – főiskolai docens

Dolgozatom témájául az egészségmegőrzésben és a szabadidősportban bekövetkezett változásokat és az ezekkel kapcsolatos tendenciák vizsgálatát választottam. Annak érdekében, hogy teljesen új és naprakész információkkal rendelkezhessek 2006-ban az utcai futóversenyekről, összeállítottam egy kérdőívet. Kiválasztottam az év három utolsó tömegfutását, amelyek a **Kaiser's Plus Budapest Nemzetközi Maraton**, a **METRO reggeli futás** és a csak nőket érintő **Coca-Cola futás** voltak. Az általam választott módszer a futók kérdőíves megkérdezése volt. 106 kérdőív volt értékelhető. Kérdésfeltevéseim: Vajon mi ösztönzi a futókat a rendszeres futásban? A futóversenyen részt vevők milyen távokat választanak általában? Milyen érzéssel fejezték be első alkalommal a versenyt? A kérdőívet kitöltőket megkérdeztem a bemelegítés és a levezetésről alkotott nézeteikről! Vajon a futók mérik a pulzusokat a futás megkezdése előtt, és a célba érkezés után? Milyen szempontokat tartanak fontosnak a megkérdezettek egy futócipő vásárlásakor?

A kérdőívek elemzése során kiderült, hogy kezdeti hipotézisem, miszerint van összefüggés az életkor és a lefutott táv hossza között helytálló volt, ellentétben azzal a feltételezésemmel, hogy a futók mérik, és tudják is értelmezni a pulzusukat, tisztában vannak a jelentőségével, negatív eredményeket kaptam. A futók többsége, egyáltalán nem méri a pulzusát se a futás megkezdése előtt se a verseny végeztével.

A statisztikai adatok hűen tükrözték, hogy a legtöbb embert a futás öröme vezérli. Természetesen ne feledkezzünk meg a tömeg összetartó erejéről sem, amely segített a félelem legyőzésében a kezdetben bizonytalankodókat. A legfontosabb azonban mindenki számára a jó közérzet, a saját egészségért való tenni akarás volt, amit összekapcsoltak egyfajta teljesítményigazolással is, hiszen az egyén önmegvalósítási folyamatában fontos szerepet tölt be a kiváló munkabírás és az egészséges önbizalom.

Szerző: **LAKATI RÉKA** (ELTE PPK *testnevelés-rekreáció szak*):

Nagyhideg-hegy a vulkán csúcsa, avagy a csúcs vulkánja

Témavezető: Bósze Júlia – főiskolai tanársegéd

Egy nagyon kedves erdész ismerősem azt mondta nekem: „Ha nem ismered a kicsiny környezeted, a saját kis portádat, akkor a nagyvilágot sem fogod megismerni”. Azért választottam ezt a témát, mert a 2006. 04. 01-től forrong a Börzsöny, mint egy vulkán, mint régen a kialakulása során. Igen forrong a szó szoros értelmében, mert valami új dolog készül „kitörni”. Egy olyan tényről van szó, mely réges-régóta szunnyadt és most a felszínre került. A már vagy 100 éve álló Nagy-Hideg-hegy és az alatta levő Magas-Taxi turistaközpont Új gazdára talált. Ha betartjuk a szabályokat – ott, ahol igazából mi magunk vagyunk a vendégek – akkor a természet észrevétlenül befogad minket és megnyílik előttünk. Miért ne élhetnének át ezt az egész életre szóló élményt, egy kor igényeinek megfelelő turistaházban. Ebben próbál segítséget nyújtani Nagy – Hideg – Hegy!

Kérdésfeltevéseim: Miért mennek a turisták Nagy – Hideg - Hegyre? Hogyan lehet ezt számukra még vonzóbbá tenni? A látogatások fejlesztése lehetséges-e? Ha igen, mi módon? A pénzügyi korlátokon kívül vannak-e a fejlesztésnek gátjai?

Azért, hogy ezekre a kérdéseimre választ kaphassak, a következő három kategóriát vizsgáltam meg: 1. erdész, természetvédő; 2. turisták; 3. tulajdonosok. Vizsgálati módszereim az interjú és a kérdőív voltak. Úgy gondolom, hogy egy céltudatos és nagyon határozott társaság kezébe került az irányítás, melynek a célja a sport, az egészséges életmód, az aktív kikapcsolódás népszerűsítése. Az erdésznek természetesen vannak aggályai a megfelelő terület használatot illetően. A további fejlesztések és beruházások előtt további vizsgálatok szükségesek a hatékonyság növelése érdekében.

Szerző: **MARTON TÍMEA KATALIN** (SZF *idegenforgalom-szálloda szak*):

Az aktív turizmus lehetőségei Románia turizmusában

Témavezető: Dr. Müller Anetta – főiskolai docens (EKF TTK)

Szeretném megindokolni, miért ebben a témában kutattam. Ennek objektív, tényeken alapuló és szubjektív indokai egyaránt vannak.

Egyrészt Nagyváradon születtem 1984-ben, így hiába költöztünk Magyarországra 1988-ban négyéves koromban, rokoni kapcsolataink révén is, még mindig kötődik családjunk Erdélyhez. Emellett ott vannak a terület magyar vonatkozásai. Köztudott, hogy Erdély egykor Magyarország részét képezte, Trianonban csatolták Romániához. Ennek következtében ma is jelentős (30% körüli) magyar kisebbség szorult a határ túloldalára. Dolgozatomban szándékosan nagyobb hangsúlyt fektetek az Erdély által nyújtott turisztikai lehetőségekre, mert kutatásaim és személyes tapasztalataim alapján, az általam vizsgált célcsoport Erdély területét részesíti előnyben, ha a romániai aktív turisztikai lehetőségekről, utazásról van szó.

Másrészt a turizmus már nagyon fontos részét képezi a világgazdaságnak. Európai Unió vonatkozásban később komolyan megnőhet Románia turisztikai szerepe. Ez a folyamat szomszédos országgént Magyarországot is érinti, kihatással lesz országunk turizmusára is.

1980 óta megduplázódott az Európába irányuló turizmus. Európa mostanra a legfontosabb úticéllá vált, a világ turizmusának mintegy 60 %-a ide irányul. A jelek azt mutatják, hogy az Európába irányuló turizmus mértéke továbbra is növekedni fog. Románia is készül belépni az Európai Unióba, legutolsó források szerint ez 2007-ben esedékessé is válik. Ekkortól már a gyakorlatban is érinteni fogja az ország turizmusát (is) az Unió feltételrendszere, elvárásai, törekvései.

A jelenlegi biztonsági és egészségügyi körülmények kihatással voltak a turizmusra világszerte. A fokozott biztonsági intézkedések drágították az utazási költségeket. Ennek következtében a pihenni vágyók kevesebbet utaznak és inkább kis távolságokra vállalkoznak. Ez Európára lebontva kevesebb tengerentúli utazást jelent. Másrészt a magyar fiatalabb korosztály számára (a választott témánál maradva) kényelmes és anyagilag megengedhetőbb, ha szomszédos országunkat, Romániát tűzi ki utazása céljául. Románia, amennyiben korszerű és jól felépített marketing stratégiákat alkalmaz, gyakoribbá fejlődik majd a fiatalok között olyan népszerű, aktív turizmus nyújtotta lehetőségek választása is az adott országban. Itt ismét hangsúlyozom, hogy Erdély szerepe kimagasló, ismerve domborzati viszonyait és látnivalóit, mint természetföldrajzi, mind kulturális tekintetben; alkalmas túrázásra, kerékpártúrára és egyéb más, az aktív turizmushoz tartozó tevékenységekre is. Az EU csatlakozással komoly lehetőségek nyílnak majd meg az ország előtt a fejlesztésekre, illetve azok anyagi forrásaira.

Szerző: SZEMETI DIÁNA (NYME AK *rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak*):

A kétezres olimpiai játékok szerepe Ausztrália turizmusában

Témavezető: Dr. Bánhidi Miklós – főiskolai tanár

A 2000-es olimpiai játékok látogatottsága messze felülmúlta az eddigi nemzetközi kulturális és sportrendezvényeket, amely jelentős hatással volt az ország turizmusára. A több mint 21 millió eladott jegy, napi másfél milliárd néző, az 525 ezer külföldi vendég fogadása jelentős kihívást jelentett az ország turisztikai szervezetei számára, amely az olimpiai szervező bizottsággal összhangban végezte koordinációs tevékenységét. A jegyek 92, 4%-át sikerült értékesíteni felülmúlva az addigi atlantai rekordot (82, 3 %) (Price 2002). Sikerüket az eddig megjelent értékelő tanulmányok valamint gazdasági elemzések többszörösen alátámasztják, azonban kevés elemzést végeztek mindeddig a nemzetközi sportesemény turisztikai hatásairól.

Az olimpiai esemény jelentős fejlődést hozott az ország nemzetközi és regionális közlekedésében, a vendégfogadási infrastruktúra növekedésében. A nagyszámú látogatók fogadásában a legnagyobb eredménynek tarthatjuk az idegenforgalom eddig nem tapasztalt mértékű bekapcsolódását, a példamutató turisztikai image-építést valamint az önkéntesek hatalmas létszámú koordinált alkalmazását.

A vizsgálat céljai: Vizsgálataink keretében ezért arra voltunk kíváncsiak, hogy:

- az olimpiára érkezők fogadására mennyire volt elegendő Sydney városa, régiója szálláshely kapacitása,
- változtak-e a turisztikai eladások az olimpia hatására,
- miként reagáltak a szponzorok az olimpiára a turizmusfejlesztések érdekében?

PhD. TAGOZAT

A tagozati zsűri elnöke:
A tagozati zsűri tagja:

Dr. habil. Szabó Béla – egyetemi tanár
Dr. Müller Anetta – főiskolai docens

Szerzők: **BÁCSALMÁSI GÁBOR¹**, **PÉCSI ANDREA²** (SE TSK Sporttudományi Doktori Iskola):

Az utánpótlás válogatott fiú kosárlabdázók kiválasztásának új útjai

Témavezető¹: Dr. Keresztesi Katalin – egyetemi docens

Témavezető²: Dr. habil. Ozsváth Károly – egyetemi docens

A világ kosárlabda nagyhatalmai egységes képet mutatnak abban a tekintetben, hogy már az utánpótlás korosztályok kiválasztási rendszere is jól felépített, tudományosan megalapozott módszereken alapszik. Nem mondható ez el a Magyarországról, ahol a kijelölt válogatott edző, saját elgondolása alapján, sokszor minden tudományos alapot nélkülözve és „ránézésre” dönti el, hogy ki kerüljön a korosztályos válogatottba. Szerencsére az utóbbi 3-4 évben a NUPI közbelépésével lehetőség nyílt arra, hogy a válogatott edzők élhessenek a tudományos módszerekkel, más kérdés azonban, hogy sokan ezt egyáltalán nem veszik igénybe.

Az utánpótlás és felnőtt korosztályú kosárlabdában edzőként eltöltött 12 évem, és utánpótlás válogatott edzői tapasztalataim késztettek arra, hogy külföldi minták alapján, a hazai edzőkkel együttműködve megkísérleljek egy olyan lehetséges kiválasztási rendszert felépíteni, ami nem nélkülözi a tudományos módszereket, és megfelel a sportág kritériumainak. Előadásomban ezen rendszer bemutatásával foglalkozom.

Felépítését tekintve a kiválasztási folyamat három lépcsőfokra osztható. A tág körben szerepelt minden olyan 1990-91-ben született fiú kosárlabdázó (n=124), akik a 2003/2004-es serdülő bajnokság első 11 csapatának tagjai voltak. A vizsgálati módszerek között a testalkati méréseken kívül általános motoros teszteket végeztettünk, és egy szociológiai és motivációs kérdőívet töltöttünk ki a játékosokkal. Az első kiegészülve a közben oldalági beágazással bekapcsolódó 30 fővel került a vizsgálat második szakaszába. Itt a testalkati mérések és az általános motoros tesztek már kiegészültek kosárlabda-specifikus motoros tesztekkel is. A harmadik szakaszban az első 40 fővel foglalkoztunk, ahol már elsődleges szempont volt játékosok kosárlabdában szerzett technikai és taktikai tudása, pszichológiai mutatói, ezen belül pedig elsősorban a motivációjuk és a különböző szituációkban mutatott döntési képességük. A kiválasztási folyamat utolsó szakaszából az első 15 fő az, akik véleményünk szerint a testalkati, motorikus, szociológiai és pszichológiai mutatóik alapján ténylegesen az ország legjobbait alkotják.

Mivel esetünkben az érintett válogatott edző a vizsgálat 3 éve alatt végig aktív részese volt a folyamatnak, eredményeinket nagymértékben felhasználta a válogatott összeállításakor, így kiválasztási rendszerünket mindenképpen sikerként könyvelhetjük el. Remélhetőleg sikerült egy olyan struktúrát alkotnunk, amit a következő generációk edzői is használnak majd, és végre kiléphetünk a szubjektív csapdájából, felzárkózva a láthatóan kiválóan működő külföldi irányzatokhoz.

Szerző: **DEMETER ANDREA** (SE TSK Sporttudományi Doktori Iskola):

Testnevelés szakos hallgatók követéses antro- és ergometriás vizsgálata

Témavezető: Dr. habil. Wilhelm Márta - egyetemi docens (PTE TTK)

2001-ben, még egyetemista koromban kezdtem el egy felméréssorozatot, melyben a Pécsi Tudományegyetem testnevelés szakos hallgatóit vizsgáltam különféle sportélettani és szociológiai szempontokból. A vizsgálat, évről évre követte a hallgatókat, és minden tanévkezdésnél kibővült az aktuális első évfolyammal. Három évig folyt a felméréssorozat, majd rövid időre megszakadt, de 2006-ban újra elindult. 2001ben 73fő, 2002ben 107fő, 2003ban 190fő, 2006ban 73fő testnevelés, illetve 21fő sportmenedzser szakos hallgató vett részt eddig benne. A felméréssorozat két fő alkotóelemből áll. 1, Antropometriai mérések többek között alkattípus meghatározáshoz, 2001-2003 között csak Heath-Carter, 2003tól Heath-Carter mellett Conrad szerint is. Ezek alapján elmondható, hogy 2001-2003 között általános tendencia volt, hogy a fiú hallgatók a kezdeti mezo-ektomofia felől az endo-mezomorfia felé csúsztak el. A lányoknál is hasonló jelenség játszódtott le, bár egyes esetekben ők a mezo-endomorf tartományba is átestek. Ezek a testalkati változások a futóteljesítményükben is megmutatkozott. A futásra vonatkozó adatokat a kötelező atlétikai próbákön felmért 100m illetve 1500m eredményei szolgáltatták. Az antropometriai értékek alapján figyeltük a hallgatók testzsír mennyiségét is, melynek változása elsősorban a sovány testtömeg meghatározásához, vagyis az izomszövet mennyiségi változásának becsléséhez nyújt támpontot. 2, Harward Step-teszt a test nehéz munkához való alkalmazkodási képességének mérésére. A teszt eredményeként kapott PFI (Physical Fitness Index) értékekből, melyeket a teszt után regisztrál pulzusszámokból számíthatunk, támpontot kaphatunk a hallgatók általános fizikai kondíciójára. Jelen fázisban egy matematikai megfeleltetésen dolgozunk, hogy a 2001-2003 között manuálisan meghatározott pulzusértékeket össze tudjuk hasonlítani a modern technika által biztosított, EKG pontosságú, 2006ban Polar jeladókkal felvett pulzusértékekkel. A 2001-2003ban mért PFI értékek azt mutatták, a mérési pontatlanságokat is figyelembe véve, hogy évről évre gyengébb volt az újonnan belépő első hallgatók kondíciója, s ezen értékek bár javultak, alig közelítették meg a 2001-es évfolyam kiinduló és végső eredményeit. Az első, 2001-2003as sorozat eredményeként elmondható volt, hogy szoros összefüggés mutatkozott a hallgatók sportolói múltja és a fizikális teljesítménye között. A sportolói múltat egy szociometriás vizsgálattal térképeztük fel, mely kitért a hallgatók múltbéli és akkori jelenbéli sportolási szokásaira, életvitelére, étkezési szokásaira, és káros szenvedélyeire is. Az idő múlásával, és lehetőségeink fejlődésével megadatott, hogy a Harward teszt mellett futópadon vita maxima terheléses vizsgálatot végezzünk. Erre március folyamán kerül sor, melynek eredményei az OTDK idejére készülnek el, s ott kerülnek ismertetésre. A kapott eredményekből statisztikai számításokat végzünk, melyek főként a Harward teszt és az ergométer korrelációs összehasonlítására fog koncentrálni, az általános élettani mutatókat figyelembe véve. Azt kívánjuk bizonyítani, hogy a Harward teszt megbízható támpontot ad a hallgatók fizikális felkészültségére, mely mutatót az egyéni képességfejlesztésben, a felzárkóztatásban, és egyéb pedagógiai alkalmazásokban a testnevelő képzés is hasznosíthatja.

Szerző: **G. NOÉ JUDIT** (SE TSK Sporttudományi Doktori Iskola):

Hol tart ma az aerob fittség? Új utak, lehetőségek a rekreációban...

Témavezető: Prof. Dr. Pavlik Gábor - egyetemi tanár

Az aktív életvitel edzéselemeit nehéz beilleszteni a mindennapok pörgő ritmusába. Ezért van szüksége mindenkinek jól felépített és megtervezett edzésprogramra, mely segít abban, hogy a mindig rövid edzésidőt, a sportmozgásra szánt kevés szabadidőt a lehető leghatékonyabban tudjuk kihasználni, és a céljainknak megfelelően adagoljuk az edzéseket. (www.fitness-trade.hu) Mindez pedig megfelelő mennyiségű szabadidőt, egészséget, az arra való törekvést és pozitív rekreációs igényt feltételez.

Kovács (1999.) szerint a rekreáció, az elfogadott nemzetközi értelmezésben a szabadidő-eltöltés kultúrája, azon belül a jó közérzet, a jólét megteremtése. A rekreáció, lényegét tekintve (Rókusfalvi 1992. szerint) lehet; mozgalom, szakma, szolgáltatás, egyéni tevékenység, ami egyszerre lehet egyéni és társadalmi ügy is. S mint ilyen, nagyon fontos szerepű benne a pozitív életszemlélet, melynek szerves része a mozgás, azt beépíteni mindennapi programjainkba, hiszen a rendszeresség ugyanolyan fontos összetevő, mint a tervszerűség és a helyesen adagolt, megfelelő pulzusszámmal végzett terhelés-sorozat is.

2006. szeptemberétől annak felmérésére, hogy milyen állapotban van hallgatónk, „divatos” kifejezéssel élve aerob fitssége (elsősorban szív-keringési- és légzőrendszere, állóképessége és oxigénfelvevő kapacitása) vizsgálatssorozatba kezdtem, melyeket az általam vezetett fit-ball tréningeken POLAR F11-es órákkal és EUROFIT felméréssel végeztem. Hipotézisemben tehát elsősorban ezekre kerestem választ. A sorozat 90 női hallgató bevonásával történt, 180 mérést regisztráltam. Minden alkalommal 5 hallgató edzett órával. Eredményeiket Microsoft Excel táblázatok, diagramok segítségével regisztráltam és összesítettem.

A vizsgálat során meghatározásra került:

- OWNZone, azaz saját zóna, mely minden edzés elején bemértük, megmutatta a betáplált adatok (TS, TM, életkor, aktivitási szint, HRmax, HRsit, várható relatív VO2max), valamint a mért HR adatok alapján az adott edzésen a legoptimálisabb célzónát, melyben az állóképesség fejlesztés is megvalósulhat
- Relatív VO2max, azaz az aerob kapacitás egyik mérőszáma, amely arról ad tájékoztatást, hogy milyen az oxigénfelvevő képességünk, saját TSkg-unkra vonatkoztatva. Ezt egy egyszerű, ún. Fitness-test-tel meghatározhatjuk az F11-es órával /2-3 perces előzetes relaxálás után 255 Bpm után méri be az óra ezt az értéket/
- S hogy a „hagyományokkal” se szakítsunk, egy klasszikus állóképességi próba az ún. 20 m-es INGA futás szerepelt még a programban.

Következtetések, a felmérés vázlatos elemzése:

- Az eredmények, illetve a táblázat adataiból jól kitűnik a kontroll csoport értékeinek jelentős romlása, mind az állóképesség, mind a relatív VO2max, mind pedig az OwnZone terén számottevőek – tehát nagyon fontos a megfelelő, rendszeres, folyamatos fejlesztés.
- Szinten tartáshoz min. heti 2*45-60 perc,
- Fejlődéshez, az értékek javításához min. 3*60-90 perces hasonló jellegű tréningek szükségesek ebben az életkorban
- Jó és motiváló újszerű eszközökkel a cél adott, ha meg akarjuk őrizni, és tovább akarjuk javítani szív-keringési- és légzőrendszerünk, illetve állóképességünk mutatóit, ez a jövő útja, nincs más lehetőség!
- További lehetőség: a felmérések ismétlése, kiszélesítése, és folyamatos tanácsadás

Szerző: **HUSZÁR ANIKÓ** (SE TSK Sporttudományi Doktori Iskola):

Egészség, mint érték megjelenése a felnőtt társadalomban

Témavezető: Dr. Bognár József - egyetemi docens

A magyar lakosság egészségi állapota nemzetközi viszonylatban nézve kritikus értékeket mutat. Az egészség értéként való elfogadása és megőrzése egyéni, gazdasági és társadalmi érdek is, mégsem teszünk érte eleget. A mindennapi életritmus átalakításával és az, egészségtudatos magatartás kialakításával az élet minőségét és az egészségben eltöltött időskori évek számát növelhetnénk.

Kutatásunk célja felmérni a felnőttek sporthoz való kapcsolatát, sportolási szokásait, a magatartásukat irányító önmagukban kialakult értékskálát, és összehasonlítani a különböző korosztályokat. Pedagógiai oldalról fontosnak tartottuk kiemelni az iskolai sport felnőttkorra, élethosszig tartó sportra kifejtett hatását.

Az adatgyűjtés Budapesten és vidéken történt. A felmérés jelenlegi állása alapján 120 kérdőívet dolgoztunk fel. Az átlagéletkor 46, 11 év. Mintánk 53, 3%-a budapesti lakos, 46, 7%-a vidéki.

A jelenlegi eredményeket korosztályok, iskolai végzettségek, nemek valamint vidék és Budapest közötti eltérések mentén vizsgáltuk. Elmondható, hogy a naponta rendelkezésre álló szabadidő eloszlását tekintve a fiatal felnőttek, valamint a technikumot végzettek statisztikailag szignifikánsan több szabadidővel rendelkeznek, mint az idősebbek és a gimnáziumot, egyetemet vagy általános iskolát végzettek. A technikumot végzettek rendelkeznek a legtöbb szabadidővel, a sportolási szokások alapján is ez a csoport sportol a legtöbbet.

Az értékrendszer vizsgálatánál szeretnénk előtérbe helyezni a sport jelentőségét, a fizikai aktivitás értékek közötti osztályozását. Az egyetemi diplomával rendelkezők 30,4%-a, technikumot végzettek 55,6%-a, valamint a gimnáziumot végzettek 50%-a, és a szakiskolát végzettek 54,5%-a a sportot az egészséges élettel kapcsolják össze, az egészség alapfeltételeként értelmezik. A sport értelmezésének további tényezői között megjelennek, az örömforrás, mozgás, kihívás, verseny, pihenés, kikapcsolódás és szenvedés. A kérdés jelentősége azonban abban nyilvánul meg, miként tükröződik az értékrendszer a gyakorlatias mindennapokban, és mi befolyásolja ennek alakulását.

Az egyik központi kérdést tekintve, miszerint az élethosszig tartó sport kialakításának egyik alapfeltétele az iskolai testnevelés oktatás megfelelő minősége és mennyisége, az iskolai testnevelés oktatás emlékeit, felnőttkori hatásait is vizsgáltuk. Az eredményeket elemezve elmondható, hogy a mintánk 76, 7%-a szerint elsődleges tényezőként befolyásolja az iskolai oktatás az élethosszig tartó sport kialakulásának esélyeit, az együttesen kezelt felnőttkori sportot.

Összegezve, a felnőttkori sport és az egészségtudatosság vizsgálata az egészségügyi statisztikára és a szakirodalomra hivatkozva szükségszerűnek tekinthető. Az egészség értéként való elfogadtatása és a gyakorlatban történő megvalósítás egyéni, társadalmi és gazdasági érdek. A korosztályok és az iskolai végzettségek csoportosítása alapján történő vizsgálat azért fontos, mert átfogó képet ad a különböző csoportok értékrendszeréről, miszerint az élethosszig tartó sport iránti igény kialakításának módszertani differenciálását teszi lehetővé.

Szerzők: **KALMÁR ZSUZSA, MUNKÁCSI ISTVÁN** (SE TSK Sporttudományi Doktori Iskola):

Testnevelés szakos hallgatók érzelmi viszonyulása a torna anyag tanításához és tanulásához, a képzésben alkalmazott oktatási módszerekhez

Témavezető: Dr. Hamar Pál - egyetemi docens

Az ember azt csinálja legszívesebben, amit szeret. Így van ez a felsőoktatás sportóráin is. Vizsgálatunkban egyetemista és főiskolai nappali tagozatos hallgatókat kérdeztünk meg arról, hogyan viszonyulnak a tornasporthoz és a különböző tornaszerekhez tanulmányaik során. A kapott válaszokat nagymértékben befolyásolta, hogy részesültek-e korábban – a felkészülés során – tornaoktatásban, illetve tornásztak-e versenyszerűen.

A következő kérdésekre kerestük a választ:

1. Milyen módon, hol készültek fel a torna felvételi vizsgára?
2. Volt-e félelem a tornasportág gyakorlati végrehajtásával szemben?
3. Volt-e olyan tornaszer, amitől tartottak, esetleg féltek?
4. Volt-e nagyobb leesésből származó sérülés a felvételi előtt, vagy a tanulmányi félév során?
5. A tornaszerrel szembeni szorongásukat „magukkal hozták”, vagy a gyakorlati képzés során alakult ki bennük?
6. Amennyiben a gyakorlati órák során alakult ki szorongásuk, szerepet játszottak-e ebben a tantárgy oktatásánál alkalmazott oktatási módszerek?
7. Kaptak-e elegendő segítséget a kialakult szorongás leküzdésére?
8. Milyen oktatási módszereket alkalmaznának másképpen, ha ők lennének a torna tantárgy oktatói?

A vizsgálatban két oktatási intézmény – TF és a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar - női és férfi hallgatói vettek részt ($n \approx 250$). Az egyéni, írásbeli kikérdezés során (Martens 1990.) CSAI-2, Smith et al., 1995) szorongástesztet, illetve az általunk összeállított kérdőívet használtunk. Az adatfelvételre a 2006/2007-es tanév I. félévében került sor.

Az adatokat SPSS 13.0 for windows statisztikai programmal dolgoztuk fel. A statisztikai feldolgozáshoz korreláció-számítást, illetve F-próbát használtunk.

Vizsgálati eredményeink tükrében úgy gondoljuk, hogy a hatékonyabb felsőoktatási képzésben nem csak a torna tantárgyat oktató kollégáink számára tudunk segítséggel szolgálni, hanem azoknak is, akik a többi sportág gyakorlati foglalkozásait vezetik.

Szerző: **KERESZTES NOÉMI** (SE Mentális Egészségtudományok Doktori Iskolája):

Szabadidős fizikai aktivitás a társas hatások és szociális képzetek tükrében

Témavezető: Dr. Pikó Bettina – egyetemi docens

A szabadidős fizikai aktivitás és a társas hatások/szociális képzetek közötti összefüggések vizsgálatát a preventív egészségpszichológia kiemelten fontosnak tartja, hiszen ez a kutatási terület a megelőzésben szerepet játszó egészségmagatartások pszichológiai összefüggéseire hívja fel a figyelmet. A társas kapcsolati háló ugyanis az egészségmagatartási szokások kialakulására erős hatást fejt ki. Kapcsolatba hozható a szociális tanulás elmélettel és a tervezett cselekvés elmélettel is. A szociális képzetek pedig a magatartási döntésekben játszanak fontos szerepet. A prototípus/hajlandóság modell azt fejezi ki, hogy a kedvező vagy kívánatos célt közvetítő szociális képzetek nagyobb hajlandósággal járnak együtt. Kutatásaink, melyeket dél-alföldi középiskolások és felső osztályos általános iskolások körében végeztünk ($N_1=548$; $N_2=550$), célja az volt, hogy: 1., a felső osztályos általános iskolások fiatalok sportolási szokásaira ható társas hatások jellegzetességeit feltárjuk; 2., valamint, hogy megismerjük a szabadidős fizikai aktivitásról alkotott szociális képzetek struktúráját, és összefüggéseit a társas magatartásokkal. A társas hatások leggyakrabban említett forrásai a barátok/osztálytársak voltak, és azt tapasztaltuk, hogy minél több sportoló személy van a megkérdezett fiatalok környezetében, annál nagyobb valószínűséggel kerülnek a rendszeresen sportoló kategóriába. A társas hatások sportolási gyakoriságra gyakorolt szerepét vizsgálva megbizonyosodtunk arról, hogy a szülők, testvérek, osztálytársak, barátok sportolási szokása, illetve a sportolói példakép megléte szignifikáns prediktorai a fiatalok sportolási gyakoriságának. Megállapítottuk, hogy ebben az életkorban a lányok sport részvételére a kortársaknak szignifikánsan nagyobb hatása van, illetve az is igazolást nyert, hogy a társas hatások nem csak a sportolási gyakoriságot befolyásolják, hanem a sportolási szokások egyéb aspektusait is. A sportolással kapcsolatos szociális képzetek többségében pozitívak, és ezek a képzetek a káros szenvedélyekhez hasonlóan jól körvonalazódnak. Megállapítottuk, hogy a magas aktivitású csoportban csupán a racionális coping és a versengő attitűd formálja a prototípus észlelést, az alacsonyabb aktivitású csoportban viszont ez a két hatás önmagában nem elegendő, hanem még egyéb hatások is szerepet játszanak, mint amilyen a szociális összehasonlítás vagy a harmóniára törekvés. Kutatási eredményeink tehát rámutatnak arra, hogy a társas hatások és az egyes magatartásformákról alkotott szociális képzetek befolyásolhatják a magatartási döntéseket, így vizsgálatuk rendkívül fontos, és az egészségfejlesztési programoknak hatékonyabban kellene kihasználniuk ezek hatásait.

Szerző: **KOLTAI ERIKA** (SE TSK Sporttudományi Doktori Iskola):

Az IGF-1 és a testedzés hatása az öregedés folyamatára

Témavezető: Prof. Dr. Radák Zsolt - egyetemi tanár

Az öregedés egy olyan generalizált folyamat, mely a természetben előforduló összes élő szervezetnél megfigyelhető. Az életkor előrehaladtával a legtöbb szerv funkciója csökken, számos betegség előfordulása pedig fokozódik, sőt néhányukat egyenesen az öregedéssel együtt járó változások idéznek elő. Ezek következtében azonban az élet minősége is jelentős romlást mutat. Felmerül a kérdés, hogy ez vajon késleltethető, esetleg megelőzhető-e?

Az öregedés jelenleg legelfogadottabb elmélete, hogy az életkor növekedésével a szervezetben a szabadgyökök mennyisége is növekszik, az általuk okozott sérülések felhalmozódnak, amik a sejtszintű működések degradálódásához, ezzel pedig a szervezet gyorsabb vagy lassabb leépüléséhez vezetnek. A szervezet rendelkezik antioxidáns rendszerrel, amellyel védekezni képes a szabadgyökök támadása ellen, ennek hatékonysága azonban az öregedéssel csökken. Ha e két rendszer közti egyensúly megbomlik, kialakul az oxidatív stressz jelensége. A megoldást a belső antioxidáns rendszer, illetve a sérülésjavító mechanizmusok hatékonyságának javítása jelentheti. Ezt végzi a kalóriavisszafogás és a rendszeres testedzés is, így a szervezet sikerrel veheti fel a versenyt a kardiovaszkuláris betegséget, rákot, vagy akár öregedést okozó szabadgyökökkel szemben.

Az IGF-1 (insulin-like growth-factor-I) szervezetre gyakorolt hatása nagyon sokrétű. Mivel az IGF-1 a növekedési faktorok családjába tartozik, képes fokozni a különböző szervezetben az új sejtek képződését, indukálni a szervezet folyamatos megújulását. A sejt különböző alkotóelemeit ért sérülések (pl. szabadgyökök által) javításában a legújabb irodalmi adatok szerint központi szerepet játszik a SIRT-1 molekula, mely ellentétesen hat az IGF-1-el, és a SIRT1 többszintű mechanizmusok révén hatással van a programozott sejthalálra is, így felelősnek látszik az élettartamért is. Érdekes módon az IGF-1 agyban paradox módon hat, accelerálja az öregedést.

A kísérletben 41 Wistar típusú patkányon végeztünk vizsgálatot. Három öreg és három fiatal csoporttal dolgoztunk, melyek megoszlása a kezelés típusa szerint a következő: egy-egy kontrol csoport, egy-egy csoport, mely hathetes edzésprogramban vett részt és egy-egy csoport, melynél a hat hetes edzés mellett két héten át IGF-1 folyamatos adagolását végeztük. A kísérlet végén Morris-Maze memóriatesztet végeztünk, hogy megvizsgáljuk milyen hatással van az állatok tanulási képességére a testedzés és az IGF-1 adagolása. Az állatok különböző szöveteiből a szabadgyök szinteket, valamint a kísérlet során adagolt BrdU segítségével az izomban és az agyban új sejtek képződését vizsgáltuk. Eddigi eredményeink azt sejtetik, hogy az életkorral romlik az agyi funkció amit Morris tesztrel mértünk. Ez a romlás a testedzéssel megakadályozható volt, de az IGF-1 kezelés hatására az edzett állatok memóriája az edzetlenekével azonos szintre csökkent. A fiatal állatok esetében is kedvező volt a testedzés hatása, s az IGF-1 náluk is hasonlóan hatott. Az előzetes vizsgálatok azt jelzik, hogy a testedzés neurogenesist okozott, de ezt a vizsgálatot még meg kell ismételni. Elképzelhető, hogy az inaktivitással és öregedéssel összefüggésbe hozott agyi funkcióromlást a testedzés megelőzi, s lehet hogy ebben a folyamatban a neurogenesis fontos szerepet játszik.

Szerző: **KOVÁCS NORBERT** (SE TSK Sporttudományi Doktori Iskola):

Serdülőkorú diákok távolugrása során mért nekifutási sebességértékek vizsgálata

Témavezető: Dr. Vágó Béla - mestertanár

Konzulens: Dr. Keresztesi Katalin - egyetemi docens

Vizsgálat helyszíne: Budai Ciszterci Szent Imre Gimnázium.

Vizsgált korcsoportok: 6. és 8. osztályos fiúk

Vizsgált populáció: n: 22 fő 8. osztályos, és n: 18 6. osztályos diák (nem sportolók). Az eredményeket matematikai statisztikai próbák segítségével vizsgáltuk, az átlagok százalékos összehasonlításával.

Mérési feladatok:

- 20 méteres futás helyből indulással;
- 20 méteres futás 10 méteres ráfutással;
- 20 méteres futás 10 méteres ráfutással, a 20m végén imitált elugrással.

Használt eszköz: TF atlétika tanszékének fotocellás időmérő készüléke.

Vizsgálat célja: A távolugrás nekifutás során mért bekövetkező sebesség változások vizsgálata.

Kérdésfeltevés: Hogyan változik a nekifutás sebessége százalékos arányban a különböző általunk mért felmérési számok esetében?

Hipotézis: a nekifutás sebessége az imitált elugrásra figyelve lényegesen csökkenni fog a mért korosztályok esetében.

Eredmények kiértékelése: A 6. osztályosoknál a helyből és a 10 méteres ráfutásból történő futás között 14,83 %-os gyorsulás fedezhető fel.

A 8. osztályosoknál a helyből és a 10 méteres ráfutásból történő futás között 15,19 %-os gyorsulást regisztráltunk, míg az imitált ugrás okozta lassulás 18,81 %-os volt a 8. osztályos populációnál. A 6. osztályosok lassulási értékei a felmérés jelenlegi fázisában vannak, a fotocella időmérő készülék meghibásodása miatt.

Kérdésfeltevés megválaszolása: Feltételezésünk beigazolódott hogy az imitált elugrás nagyban csökkenti a futás sebességét, és ez döntően befolyásolja az ugrás eredményességét, nagyságát.

Szerző: **KREISZ ANNA** (SE TSK Sporttudományi Doktori Iskola):

Serdülőkorúak sport iránti érdeklődésének és a szabadidő eltöltési szokásainak vizsgálata

Témavezető: Dr. Keresztesi Katalin - egyetemi docens

Konzulens: Dr. habil. Sipos Kornél - egyetemi tanár

A kutatás célja volt ismereteket szerezni felső tagozatos budapesti általános iskolások sport iránti érdeklődéséről és szabadidő eltöltéséről. Választ kívántunk kapni azokra a kérdésekre, hogy a tanulók rendszerint mivel töltik szabadidejüket, a sportolás mennyire épült be ebben a korban a diákok életvitelébe és hogyan vélekednek a sportolásról.

Az előadásban ismertetett eredmények egy széles körű kérdőíves felmérés nyolc kiemelt kérdését dolgozza fel, mely a sport iránti érdeklődést és a sporthoz fűződő érzelmeket mutatja be, összefüggést keresve a Sipos- Fuchs- Wegner- Schwarzer által kidolgozott „Sporttevékenységre való készenlét” című kérdőívvel.

Az eredmények bemutatják, hogy általában milyen érzéseket ad a sport, és akik rendszeresen, versenyszerűen sportolnak azoknak milyen a készenlétük a sportoláshoz. A válaszokat hét fokozatú Likert-skálán adták meg a tanulók, mellyel a sporttevékenységre való készenlétüket mértük, a sport iránti érdeklődésüket pedig részben zárt, részben nyílt kérdések alapján értékeltük.

Szerzők: **MUNKÁCSI ISTVÁN, KALMÁR ZSUZSA** (SE TSK Sporttudományi Doktori Iskola):

Az oktatási módszerek hatékonyság-vizsgálata különböző korosztályú tornászlányoknál

Témavezető: Dr. Hamar Pál - egyetemi docens

Egy sportág sikere számtalan összetevőtől függ. A tornasportban is tapasztalható a nemzetközi sikerekhez vezető út rögzössége, valamint nehézségei, de emellett szépségei egyaránt. A tornatermen belül zajló edzőmunka legfontosabb részét azok a felhasznált oktatási módszerek adják, amelyek segítségével az edzésre kitűzött célok elérhetők. Szándékunk, a különböző korosztályoknál alkalmazott – hasonló vagy különböző arányban előforduló – releváns oktatási módszerek megfigyelése, összehasonlítása volt.

Az előadás során elhangzó eredmények az első lépését képezik egy longitudinális vizsgálatnak. Ennek a vizsgálatnak, a tornasportban alkalmazott felkészülési szakaszokon belül, a versenydőszak a legfontosabb része. Ebben a ciklusban derülhet ki, hogy a korábbi terminusok edzőmunkája – az edző és a versenyző szempontjából – mennyire volt hatékony. A versenydőszak fokozott megterhelést jelent versenyzőnek és edzőnek egyaránt, ezért az edzőmunkában használt oktatási módszereknek is igazodniuk kell a magasabb szintű fizikai és szellemi terheléshez. Ez a feladat természetesen az edzőre hárul, amiben nagy segítséget nyújt a versenyzők alapos ismerete.

A versenyekre való felkészítés modellezett formában, a megszokott környezetben, a tornateremben már fiatal korban elkezdődik. A versenydőszakot megelőző ciklusokban egy-egy elem bemutatása visszajelzést adhat az edzőknek, hogy mennyire képes az adott versenyző versenyszituációban. Az alkalmazott oktatási módszerek kiválasztása, alkalmazása ennek megfelelően alakul. Mindez csak úgy valósulhat meg, ha az edző a versenyző egyéni – kondicionális és pszichikai – adottságait is figyelembe veszi.

A megfigyelésünket 2006 őszén magyar tornaklubokban végeztük. A vizsgálatban 7-9, 10-12, 13-16, valamint 17-18 éves tornászlányok vettek részt. Az adatok feldolgozása SPSS 13.0 for windows statisztikai programmal történt. Az alkalmazott statisztikai módszerek: kétmintás t-próba, korrelációs számítás. A kapott eredmények összegzésével a tornászok eredményesebb nemzetközi szereplését kívánjuk elősegíteni.

Szerző: **RÁCZ KATALIN** (SE TSK Sporttudományi Doktori Iskola):

Mozgásérettség – iskolaérettség?

Témavezető: Fodorné Dr. Földi Rita – egyetemi docens (KRE)

A mozgás és értelem fejlődés összefüggései számos fejlődéslélektannal és csecsemőneurológiával foglalkozó szakember érdeklődésének középpontjában állt és állnak ma is. Lakatos Katalin 1999 és 2005 között, óvodásokon végzett mozgás- és állapotvizsgálatai során szoros összefüggést talált az iskolaérettséget vizsgáló tesztek és a mozgásvizsgálatok eredményei között. Továbbá rámutatott arra, hogy a normál intellektusú, de gyengébb kognitív teljesítményt, vagy részképesség zavart mutató (diszlexia, diszgráfia, diszkalkulia), az iskolaérettségi vizsgálatban alacsonyabb eredményt elért gyerekek a mozgásvizsgálat teszteredményeiben is alacsonyabb szinten teljesítenek az iskolaérett csoporthoz képest. 2005-ben elkezdett mozgásvizsgálatunk során arra kerestük a választ, hogy van-e összefüggés az iskolaérettség és Marton-Dévényi Éva neurológus és munkatársai által kidolgozott idegrendszer érettségét vizsgáló komplex mozgásvizsgálata között. Feltételezéseink szerint az iskolaéretlen gyerekeknek a vizsgált mozgásfejlődési mutatók alapján nyújtott teljesítménye elmarad a korosztály átlagától. Összesen 60 budapesti 5 éves és 6 éves 4 hónapos életkorú óvodás gyermek csecsemőkori elemi nagymozgását, kisgyermekkorú mozgását, automatizált keresztezett mozgását, statikus és dinamikus egyensúlyozó képességét, alsó és felső végtag függetlenségét, rugalmasságát, auditív- és mozgás-ritmusát, finom motorikáját, testsémáját, térbeli mozgását és szem-kéz-láb dominanciáját vizsgáltuk. Őket, az óvodában dolgozó fejlesztő-pedagógus felmérései alapján két csoportba osztottuk: iskolaérett és iskolaéretlen csoportra. A mozgáscsoportokon belül a mozgásfeladatokat 5-ös skálán értékeltük, a pontértékek összeadódtak.

Az eredmények elemzését StatSoft Statistica programmal végeztük. A két csoport teljesítménye közötti különbségek kimutatására két mintás T-próbát használtunk. A kutatás végeredményeként összefüggést találtunk az iskolaérettség és a mozgásvizsgáló teszt eredményi között.

NEMZETKÖZI TAGOZAT

A tagozati zsűri elnöke: Dr. Bánhidi Miklós – főiskolai tanár

A tagozati zsűri tagja: Dr. Kovács Katalin – egyetemi adjunktus
Bíró Melinda – főiskolai adjunktus

Szerző: **ANDRÉ CABETE PORTULEZ:**

EVALUATION METHODS OF PHYSICAL PERFORMANCE IN SOCCER

Szerző: **GEMA PÉREZ GARCIA:**

NEW DEFINITIONS FOR COMPETENCES IN SCHOOL EDUCATION IN SPAIN

Szerző: **NUNO MIGUEL PARREIRAL DOS SANTOS COUCEIRO:**

IMPACT OF SOCCER EUROPEAN CHAMPIONSHIP ON PORTUGUESE TOURISM

Szerző: **ANTONIO LEOPOLDO LOPES FERRAZ:**

NATURAL BACKGROUND FOR SPORT TOURISM IN CENTRAL AFRICA

NÉVMUTATÓ

Hallgatók

Alcser Bernadett	30	Antal Zsanett	6	
André Cabete Portulez	89	Antonio Leopoldo Lopes Ferraz	89	
Bácsalmási Gábor	78	Kovács Eszter	22	
Bácskai Barbara	58	Kovács Judit	23	
Bakács Éva	18	Kovács Krisztina	11	
Balázs Zoltán	7	Kovács Norbert	85	
Barina Balázs József	59	Kovács Viktória	12	
Báron Csilla	31	Környei Noémi	24	
Benkő Emőke	8	Kőrösi Fruzsina	54	
Berkes László	19	Kreisz Anna	86	
Bíró Gergely	67	Lakati Réka	74	
Csizmadia Edina	49	Marcsik Írisz	67	
Demeter Andrea	79	Márkus Emese	13	
Erdei Attila	71	Marton Tímea Katalin	75	
Erdei Márta	30	Mészáros Zsófia	36	
Fehér Adrienn	50	Molnár Dolli Katalin	55	
Fehér Csilla	32	Molnár Mónika	31	
Forró Zsófia	60	Munkácsi István	82, 87	
Földes Ágota	20	Nagy Hajnalka	37	
G. Noé Judit	80	Nagy Péter	42	
Gábor Gergő	33	Nuno Miguel Parreiral dos Santos Couceiro	89	
Gema Pérez Garcia	89	Nyikos Roland	34	
Győri László	51	Oláh Tamás	43	
Gyurgyik Tímea	32	Olexa Gabriella	14	
Hámori Melinda	39	Pécsi Andrea	78	
Hegedűs Andrea	33	Puruczki Adrienn	63	
Herceg Erika Evelin	52	Rácz Katalin	88	
Horváth Szilvia	33	Radócz János	47	
Horváth Zsolt	21	Sáfár Sándor	65	
Hubay Kinga	40	Sári Beáta	67	
Huszár Anikó	81	Sári Éva	67	
Jambrich Miklós	9	Sass Dániel	44	
Jenes Győző	53	Somogyi Ákos	25	
Kalmár Zsuzsa	82, 87	Szabó Péter	45	
Kazár Viktória	61	Szczepanowszky Mónika	15	
Kerekes Csaba	41	Szemeti Diána	76	
Keresztes Noémi	83	Timkó Norbert	46	
Király Zsófia	63	Tóth Adrienn	26	
Kis Orsolya	34	Ureczky Dóra	27	
Kiss Júlia	64	Varga Márta	68	
Kiss Julianna	72	Vasas Tamás	19	
Kiszela Kinga	35	Versics Anikó	56	
Koltai Erika	86	Völgyi Gábor	16	
Koppány Gabriella	73	Weisz Katalin	28	
Kovács Brigitta	10			

Témavezetők, konzulensek

Bánhidi Miklós	16, 76	Müller Anetta	54, 71, 75
Bencze Sándorné	30	Németh Zsolt	45, 59
Bíró Melinda	54	Oláh Zsolt	53
Bocz Árpád	40	Ozsváth Károly	28, 61, 62, 78
Bodó László	12	Pavlik Gábor	18, 21, 80
Bognár József	6,8,13,35,42,64,81	Pikó Bettina	83
Bősze Júlia	8, 74	Radák Zsolt	84
Buday József	26	Révész László	13
Dallos Sándor	46	Rigler Endre	39
Fodorné Földi Rita	88	Sipos Kornél	86
Fügedi Balázs	41, 43, 64	Sós Csaba	68
Gaál Sándorné	31, 33, 34	Sterbenz Tamás	58
Gyula Sándor	23	Szabó Béla	9
H. Ekler Judit	37	Szabóné Baán Ildikó	49
Hamar Pál	56, 82, 87	Szalay Piroska	52
Hegedűs Ferenc	47	Szatmári Zoltán	32
Honfi László	14	Szilágyi Tibor	69
Ihász Ferenc	20, 22, 25	T. Mirniocs Zsuzsanna	11
Karsai István	60, 67	Tihanyi József	27, 65
Keresztesi Katalin	78, 85, 86	Tihanyiné Hős Ágnes	15
Kokovay Ágnes	7, 10	Tóth Ákos	68
Kovács Katalin	39, 63	Tóth László	35
Kovács T. László	55	Uvacsek Martina	51
Kovács Tamás Attila	73	Vágó Béla	85
Kristonné Bakos Magdolna	44	Vajda Tamás	7
Krisztián Béla	12	Wilhelm Márta	19, 24, 79
ifj. László Ferenc	50		
Lénárt Ágota	11		
Mészáros János	36		

A KONFERENCIÁN RÉSZTVEVŐ INTÉZMÉNYEK

1. Berzsenyi Dániel Főiskola Testnevelési és Művészeti Főiskolai Kar (BDF TMK)
2. Eötvös József Főiskola Pedagógiai Fakultás (EJF P)
3. Eötvös Lóránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Főiskolai Kar (ELTE GYFK)
4. Eötvös Lóránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar (ELTE PPK)
5. Eötvös Lóránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Főiskolai Kar (ELTE TÓFK)
6. Eötvös Lóránd Tudományegyetem Természettudományi Kar (ELTE TTK)
7. Eszterházy Károly Főiskola Természettudományi Kar (EKF TTK)
8. Károli Gáspár Református Egyetem Bölcsészettudományi Kar (KRE BTK)
9. Kecskeméti Főiskola Tanítóképző Főiskolai Kar (KF TFK)
10. Nyíregyházi Főiskola Természettudományi Főiskolai Kar (NYF TTFK)
11. Nyugat-Magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar (NYME AK)
12. Pécsi Tudományegyetem Felnőttképzési és Emberi Erőforrás Fejlesztési Kar (PTE FEEK)
13. Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar (PTE TTK)
14. Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar (SE ÁOK)
15. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (SE TSK)
16. Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar (SZTE JGYPK)
17. Szolnoki Főiskola (SZF)
18. Tessedik Sámuel Főiskola Pedagógiai Főiskolai Kar (TSF PFK)

A KONFERENCIA TÁMOGATÓI

BE-L-GA Kereskedelmi és Szolgáltató Kft., Eger
Coca-Cola Company Magyarország
Csathó és Társa Nyomdaipari Kft., Eger
Eger Megyei Jogú Város Önkormányzata
EGERFOOD Regionális Tudásközpont, Eger
Eszterházy Károly Főiskola
Eszterházy Károly Főiskola Hallgatói Önkormányzat
FISH and FOOD Kft., Bélápátfalva
Imola Építő Kft., Eger
Magyar Egyetemi és Főiskolai Sportszövetség, Budapest
Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest
Oktatási Minisztérium, Budapest
Országos Tudományos Diákköri Tanács, Budapest
Önkormányzati és Területfejlesztési Minisztérium, Budapest
Surjány Hús Kft., Törökszentmiklós

ELÉRHETŐSÉGEINK

Eszterházy Károly Főiskola
Testnevelési és Sporttudományi Intézet

3300 Eger, Leányka u. 6.
Tel.: 36/520-488
Fax: 36/520-433
e-mail: tesi@ektf.hu

Személyes e-mailek:
kristonmagdi@ektf.hu
fugedi@ektf.hu

KIEMELT TÁMOGATÓINK



Fish and Food Kft.

Csathó és Társa Nyomdaipari Kft. Emblémája

