# XXVII. ORSZÁGOS TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI KONFERENCIA

Testnevelés és Sporttudományi Szekciójának

## REZÜMÉ KÖTETE

Országos
Tudományos
Diákköri
Tanács

Nyíregyháza, 2005. március 23-24.

**Szakmai Bizottságok**

**I. A testnevelés- és a sport társadalomtudományi kérdései**

A szakmai zsűri elnöke: *Dr. Vass Miklós egyetemi docens*
A szakmai zsűri tagjai: *Dr. Honfi László főiskolai docens*
*Dr. Keresztesi Katalin egyetemi docens*

**II. Humán kineziológiai- és sportbiológiai vizsgálatok**

A szakmai zsűri elnöke: *Dr. Radák Zsolt egyetemi tanár*
A szakmai zsűri tagjai: *Dr. Pápai Júlia főiskolai docens*
*Kristonné Dr. Bakos Magdolna főiskolai tanár*

**III. Óvodás és kisiskolás korú gyermekek testnevelésének kérdései**

A szakmai zsűri elnöke: *Dr. Reigl Mariann egyetemi docens*
A szakmai zsűri tagjai: *Dr. Bánhidi Miklós főiskolai tanár*
*Gaál Sándorné főiskolai docens*

**IV. A testnevelés és a sport tantárgypedagógiai kérdése**

A szakmai zsűri elnöke: *Dr. Rétsági Erzsébet egyetemi docens*
A szakmai zsűri tagjai: *Dr. Hamar Pál egyetemi docens*
*Dr. Szabó Béla egyetemi tanár*

**V. Gyógytestnevelés és mozgásterápia**

A szakmai zsűri elnöke: *Dr. Buday József főiskolai tanár*
A szakmai zsűri tagjai: *Dr. Ekler Judit főiskolai adjunktus*
*Dr. Petrika Erzsébet főiskolai docens*

**VI. Versenysport, élsport**

A szakmai zsűri elnöke: *Dr. Rigler Endre egyetemi tanár*
A szakmai zsűri tagjai: *Dr. Katics László egyetemi adjunktus*
*Gyula Sándor főiskolai docens*

**VII. Sportrekreáció, sportturizmus**

A szakmai zsűri elnöke: *Dr. Prisztóka Gyöngyvér egyetemi docens*
A szakmai zsűri tagjai: *Dr. Bognár József egyetemi docens*
*Dr. Batta Klára főiskolai tanár*

**Ph.D szekció**

Levezető elnök: *Dr. Nyerges Mihály egyetemi docens*



*XXVII. OTDK Testnevelés és Sporttudományi Szekció*
*Nyíregyháza, 2005. március 23-24.*

# I. A TESTNEVELÉS ÉS SPORT TÁRSADALOMTUDOMÁNYI KÉRDÉSEI

## ÉNKÉP ÉS ÖNÉRTÉKELÉS VIZSGÁLATA ÁLTALÁNOS ISKOLAI TANULÓK KÖRÉBEN

*Szerzők: Farkas Zsuzsanna III. testnevelés-rekreáció, Ocskó Tímea III. testnevelés-biológia*
*Témavezető: Dr. Szatmári Zoltán főiskolai docens*
*SZTE JGYTFK*

Leendő hivatásunk kapujában állva egyre jobban érdeklődünk a gyerekek világa (élete, gondolkodása, viselkedése) iránt. Tanulmányaink során ezen kimeríthetetlen témából minket leginkább az önmaguk iránt kialakított és érzelmileg is színezett attitűdjük, az énképük fogott meg. Célunk az volt, hogy megállapítsuk a vizsgált populációban a fiúk és lányok; a Szegeden és a kisebb városokban tanuló diákok; illetve a versenyszerűen sportolók és versenyszerűen nem sportolók reális és ideális önértékelésének korrelációját. Feltételeztük, hogy a fiúk, szegedi iskolák diákjai és a versenyszerűen sportolók önértékelésének mutatói nagyobbak lesznek. Másodsorban arra voltunk kíváncsiak, hogy ezek milyen okokra vezethetők vissza. Vizsgálatunkat a kérdőíves módszer egyik fajtájával, a szemantikus differenciállal végeztük. Eredményeinket statisztikai számítások alkalmazásával kaptuk, melynek során az összes értékelhető (195) tesztet feldolgoztuk. Hipotézisünk két pontban megdőlt. A fiúk és lányok értékei közel azonosnak mutatkoztak, melynek oka véleményünk szerint a két nem kiegyenlített viszonya. A szegedi iskolák tanulóinak átlageredménye kisebb lett; ami feltehetően a kisebb közösségű iskolák bensőséges környezetének következménye. A versenyszerűen sportolók indexe a hipotézisünk szerint alakult; hisz ők más és nagyobb társas viszonyokban is élnek, melyek révén sok pozitív erkölcsi-akarati tulajdonsággal lehetnek gazdagabbak. Munkánk fontosságát abban látjuk, hogy felhívja a figyelmet a sportolás jelentőségére. Ki kell hangsúlyoznunk ezenkívül a kisebb városok, települések iskoláinak meghatározó jelenlétét is a személyiség alakítás, önismeretre késztetés szempontjából.





## TÉGED MI ÖSZTÖNÖZ?

*Szerző: Koppány Gabriella, Vermes Katalin II. rekreáció-testnevelés*
*Témavezető: Bősze Júlia főiskolai tanársegéd*
*ELTE PPK*

A média által az utóbbi évtizedben kommunikált szépség- és egészségideál egy csont-sovány ám magas nő. Való igaz, hogy a fejlett világ egyre nagyobb problémájává válik a túlsúly, így nem árt, ha odafigyelünk önmagunkra. De most maradjunk a szépség- és egészség ideálnál. Észre kell venni, hogy az egészség jegyében nem csak a többlet súllyal rendelkezőket, hanem a még soványabbakat is szeretnék az álomhatár felé soványítani, s ez gyakran belső elégedetlenséget szül.

Egy, a 2003-as és 2004-es évben az ELTE PPK testnevelés szakos hallgatók körében végzett kutatás szerint a testkultúra jövőbeli szakemberei is nehezen boldogulnak az életmód és egészség reklámok dömpingjében.

Jelen dolgozatban kérdéseink:

- A nem testnevelés szakosok életében mennyire tölt be fontos szerepet az alkat, az egészséges életmód?
- Hogyan érzékelik a médiából az egészség és szépség területéről sugárzott képet, s őket ez hogyan befolyásolja döntéseikben?
- Mi az ő szépségideáljuk? Mennyire elégedettek magukkal, a testsúlyukkal?

## KÜLÖNBÖZŐ SPORTÁGAK ÉS SZEMÉLYISÉGFEJLŐDÉS

*Szerző: Kovács Viktória III. humánszervező*
*Témavezető: Dr. Vass Miklós egyetemi docens*
*PTE FEEFI*

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 képezi egy saját kutatás. Hipotézisem szerint a küzdősportot űző gyerekek a sportág szempontjából fontos kompetenciái fejlettebbek.

Kérdőíves megkérdezéssel, és attitűdkérdésekkel 12-13-14 éves gyerekek önreflexiójára voltam kíváncsi. Három csoportot különböztettem meg: Elsőként a küzdősportot űző gyerekeket másodikként valamilyen labdajátékot vagy más sportot űző gyerekeket, és végül az utolsó, azoknak a gyerekeknek a csoportja, akik az iskolai testnevelésórán kívül nagyon keveset vagy egyáltalán nem mozognak semmit. A küzdősportot űző gyerekek számos tagjával mélyinterjút is készítettem.

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





## A TORNA NÉPSZERŰSÉGÉNEK ÉS OKTATÁSÁNAK VIZSGÁLATA ÁLTALÁNOS ISKOLÁS GYEREKEK KÖRÉBEN

*Szerző: Markovics Viktória matematika-testnevelés (végzett 2004. 07. 18.)*
*Témavezető: Dr. Batta Klára főiskolai tanár*
*NYF TTFK*

Dolgozatom célja, hogy feltárjam a torna mai helyzetét szerepét az iskolai testnevelésben. Választ keresek arra, hogy:

- Torna mozgásanyagával, fejlesztő, erősítő hatásával a megfelelő helyen van-e a testnevelés tanításban?
- Kellő szerepet, teret kap-e a torna az iskolai testnevelésben?
- Melyek azok az okok, amelyek a torna népszerűségének csökkenéséhez vezetnek?
- Mi lehet a megoldás, hogy ismét méltó helyére kerüljön a torna az iskolában?

Mondhatjuk, hogy a torna fejlesztő hatását tekintve komplex jellegű sportág, ami a test szinte minden izom csoportját igénybe veszi. A torna tanítását már alsó tagozatban érdemes elkezdeni, mert kis korban a gyerekek nem érzik a veszély mértékét, és a testsúlyuk is kisebb. A torna háttérbe szorulásának másik oka, hogy a tanárok félnek a balesetektől.

Kutatásomat 3 megyében, 500 gyereknél végeztem el felső tagozatban. A falun élő gyerekek jobban szeretik a testnevelést, nemekre vetítve a fiúk körében népszerűbb a testnevelés óra. A tornaszerek vizsgálata során arra jutottam, hogy a talajt használjuk a leggyakrabban, azután a szekrényugrás következik, amit a gerenda/gyűrű követ. A torna kedvelésénél az „ennyit" választ kaptam a legmagasabb %-ban.
A sportágak rangsorolásánál általában a labdarúgás és a kosárlabda után következik a torna.

## A TESTNEVELÉS TANTÁRGY IRÁNTI AFFEKTIVÍTÁS VIZSGÁLATA 12-18 ÉVES TANULÓK KÖRÉBEN

*Szerző: Murányi Eleonóra V. testnevelő tanári*
*Témavezető: Dr. Hamar Pál egyetemi docens*
*SE TSK*

Az iskolai testnevelés mozgásanyagának pszichomotoros vizsgálata gyakori kutatási téma. A motoros szempontok mellett azonban egy másik aspektus vizsgálata sem elhanyagolható, nevezetesen: milyen a tanulók affektivitása a testnevelés és sport műveltségi területével, a testnevelés tantárggyal szemben.

Ebből a megfontolásból felmértük általános és középiskolai tanulók testnevelés iránti affektivitását. A vizsgálat céljaként azt tűztük magunk elé, hogy feltérképezzük a különböző életkorú tanulók hozzáállását, beállítódását a testnevelési órán. A vizsgálat és egyben előadásunk alapjául a 2003/2004-es tanév első félévének kérdőíves felmérése szolgált. A felméréseket mintegy tíz budapesti és vidéki iskola, 300 tanulójával végeztük el.
Kérdésfeltevésünkre a választ a pedagógiai kutatás kérdőíves módszerével kerestük. A kérdőíven a hagyományostól eltérő szemléltetést, az úgynevezett „céltábla" modellt alkalmaztuk. A céltáblát körcikkekre osztottuk fel. Mindegyik „szelethez" egy-egy kép tartozott. A képekhez állításokat rendeltünk, amiket ötfokozatú Likert-skálán rangsorolhattak a tanulók.

Előadásunkban a céltábláról öt állítást emelünk ki, amelyeket három korcsoportban (7-8. 9-10. és 11-12. osztályos tanulók) vizsgálunk.
Kulcsszavak: testnevelés; hozzáállás, beállítódás; korcsoportok





## A JÁTÉKOS ATTITŰD ÉS AZ EREDMÉNYESSÉG ÖSSZEFÜGGÉSÉNEK ELEMZÉSE A FIATALKORÚ LABDARÚGÓKNÁL

*Szerző: Nagy Csaba IV. testnevelés*
*Témavezető: Hegedűs Ferenc főiskolai adjunktus*
*NYF TTFK*

Gyakran előfordul a labdarúgásban, hogy egy jó képességű játékosokból álló csapat eredményei nem pozitívan nyilvánulnak meg, de vannak olyan csapatok is, amelyek összességében gyengébb képességű játékosokból állnak, viszont sokkal jobban szerepelnek a bajnokságban, mint a nagyobb játéktudást birtokló csapatok. Ennek több magyarázata is lehet, dolgozatomban azonban a csapatszerkezet eredményességre gyakorolt hatását, illetve a játékosok attitűdjeit az eredményesség szempontjából vizsgáltam.

A dolgozat első részében ismertetem a labdarúgás jellemzőit, rövid történetét, témaválasztásom indoklását, hipotézisemet és kérdésfelvetésem, majd a szakirodalmi áttekintést.
A következő részben ismertetem a vizsgálat jellemzőit és az alkalmazott módszereket.

A dolgozat fő részében bemutatom a vizsgálatok adatait, eredményeit és az összefüggéseket, következtetéseket. Az ismertetés során az adatokból készített táblázatokkal illetve diagrammokkal próbálom a bemutatást szemléletesebbé tenni.

Végül ismertetem az eredmények által szerzett tapasztalatokat, illetve kitérek arra is, hogy a téma további kidolgozása során milyen problémák merülhetnek fel.

Remélem, dolgozatomat a későbbiekben tudom majd alkalmazni pedagógiai és szakmai munkásságom során.

## KÖZÖSSÉGFEJLESZTÉS KOOPERATÍV JÁTÉKOKKAL

*Szerző: Németh Miklós Zoltán IV. tanító*
*Témavezető: Némethné Tóth Orsolya főiskolai adjunktus*
*BDF TMK*

Leendő tanító, illetve tanárként célom majdani osztályomban egy barátságos, egységes légkör kialakítása, egy összetartó kis „csapat" létrehozása. Ezért érdekel nagyon és ezért választottam dolgozatom témájául a közösségfejlesztést.
A hazai pedagógiában és szakirodalmában kevés a gyakorlati helyzetek megtervezését és megteremtését segítő, ismertető módszertani segédanyag. Ehhez szeretnék hozzájárulni írásommal, közösség fejlesztő feladatokat, kooperatív játékokat összegyűjtve tervet, szociálpszichológiai tanácsokat adva segíteni, valamint a fejleszthetőség mértékét egy általam egy szemeszterig foglalkoztatott 5. osztályos csoport és a velük elvégzett szociometriai vizsgálatok segítségével reprezentálni.

Ezen közösség, illetve a csoporton belüli összetartás és együttműködés fejlesztését mindenképpen magam szerettem volna elvégezni, azaz az ilyen jellegű testnevelés órákat megtartani, hogy minél szorosabb kapcsolatot tudjak kialakítani az osztállyal és minél közvetlenebbül tudjam megfigyelni a különböző változásokat, megerősíteni a pozitív jellegű megnyilvánulásokat és attitűdöket, valamint megakadályozni vagy „leépíteni" a személyek közötti kooperációra negatívan ható cselekménysorozatokat.

Heti egy órában kooperatív játékok, valamint a kosárlabda játék szórakoztató, kollektív szellemet tudatosan kialakító hatásának segítségét kihasználva próbálok meg a szemeszter végére egy kölcsönös, együttműködő, segítő és bátorító magatartást kialakítani a csoportban. Célom az osztályközösség peremére szorult gyermekeinek bevonása a testnevelési játékok örömeibe, szabálymódosításokkal az inaktív tanulók észrevétlen bekapcsolása a játékokba, valamin maximálisan csökkenteni a félrehúzódás lehetőségét, illetve a kiközösítés esélyét a csoport részéről.

A tanév eleji és félév végi felméréseket összehasonlítva tudom levonni a tapasztalatokat, konklúziókat, illetve összevetni hipotéziseimmel, céljaimmal.
Célom még a dolgozattal felhívni a pedagógusok figyelmét, hogy ne csak a követelményeket elénk tűzve oktassunk, hanem neveljünk is, ahogy Juhász Gyula is mondotta: „Nevelni annyit tesz, mint emberré tenni."



*XXVII. OTDK Testnevelés és Sporttudományi Szekció*
*Nyíregyháza, 2005. március 23-24.*

## FELSŐ JÁSZSÁGI GYERMEKEK TÁPLÁLKOZÁSÁNAK NÉHÁNY JELLEMZŐJE

*Szerző: Pozsgai Szabina IV. testnevelés*
*Témavezető: Dr. Pápai Júlia főiskolai docens*
*ELTE PPK*

Dolgozatom Magyarország egyik földrajzi régiójában, a Jászságban végzett vizsgálat néhány, táplálkozásra vonatkozó adatát elemzi. A feldolgozás során a következőkre kerestem a választ:

1. Hogyan alakul a jászsági gyermekek élelmiszerfogyasztási gyakorisága?
2. Van-e eltérés az egyes élelmiszerek fogyasztásában a szülők iskolai végzettsége és a testvérszám szerint?

A vizsgálat 1994 tavaszán a Felső-Jászság településein történt. Az elemzésbe 668 fő 7-14 éves gyermek került be. A gyermekek táplálkozási szokásairól és a család szocio-ökonómiai viszonyairól kérdőíven érdeklődtem. Az adatok feldolgozása során abszolút és relatív gyakoriságokat számoltam. Az eloszlások egybevágóságának vizsgálata $\chi^2$ próbával történt.

A vizsgált élelmiszerek közül a fehér kenyeret, a tejet, a friss gyümölcsöt, a vajat és a margarint a gyermekek naponta fogyasztják. Ritkán vagy soha nem kerül az asztalra a barna kenyér, a marhahús, a hal, a szalonna és a zsír. A többi vizsgált élelmiszer heti vagy havi gyakorisággal szerepel a listán.

A szülők végzettsége szerint nem találtam jelentős különbséget a kenyér- és tésztafélék, a zöldségfélék, a húsok és az üres kalóriát tartalmazó édességek fogyasztási gyakoriságában. Ugyanakkor jelentős különbségek adódtak a zsiradékok, a tej- és tejtermékek, valamint a friss gyümölcsök fogyasztásában.

Ez azt mutatja, hogy a vizsgált településeken a családok nem szenvednek hiányt az alapvető élelmiszerekben, ugyanakkor a képzettebb szülők gyerekeinél az arányok az egészségesebb táplálkozás felé tolódnak el.

A testvérek száma szerint csak a kenyérfélék és a tejtermékek fogyasztásában nem volt különbség. Minél több testvére volt a vizsgálatba bevont gyermeknek, annál ritkábban fogyasztott húst, gyümölcsöt és zöldséget, valamint annál gyakrabban evett szalonnát és zsírt.

Eredményeinket összegezve megállapítható, hogy az adott településeken a szülők a vizsgált befolyásoló tényezőktől függetlenül biztosítják gyermekeiknek a gabonafélék megfelelő arányú fogyasztását. A többi élelmiszer esetében ezek a szempontok, nem azonosan hatnak a fogyasztás szerkezetére. Úgy tűnik, hogy a testvérszám érzékenyebb indikátora a táplálékfogyasztási gyakoriságnak, mint a szülők iskolai végzettsége.

Kulcsszavak: élelmiszerfogyasztási gyakoriság, szocio-ökonómiai státusz

## ÉLVONALBELI KÉZILABDA-JÁTÉKOSOK MOTIVÁCIÓS VIZSGÁLATA

*Szerző: Sellei Zoltán László V. testnevelő tanár*
*Témavezető: Ökrös Csaba egyetemi adjunktus*
*SE TSK*

Amerre tekintünk mindennapi életünk színterein, gyerekek mindennapi játszadozása, idős emberek kocogása az utcán, olimpikonok megfeszült izmai egy-egy edzés vagy verseny folyamán, mindenhol a sport valamilyen aspektusát véljük felfedezni. Felmerülhet az emberben a kérdés: miért teszik mindezt? Mi motiválja őket? Belső attitűd vagy külső kényszer lehet a kiváltó ok? A háttérben feltehetőleg a személyiség és a cselekvés kapcsolata áll, mert a motivált cselekvés az egész életmódra kihat.

A motiváció a moveo (= mozgat, mozdít) igéből származik, és valamilyen erőfeszítésre irányuló cselekvést jelent. Vajon mi készteti a sportolókat erőfeszítésre? A motiváció kifejez belső vonásokat, tulajdonságokat, és külső hatásokat vagy következményeket, amelyek magát a motivált viselkedéseket szabályozzák. Legjellemzőbb belső vonás lehet a kudarckerülés vagy a sikerorientáltság, míg külső tényező az időjárás, az edzés típusa, a leendő ellenfél stb. A motiváció minden cselekvésre késztető belső motívumot, indítékot magában foglal, de hatnak rá a külső tényezők is, ezáltal minden egyes faktor együttesen és külön-külön is meghatározhatja a motiváció mértékét.

A motiváció befolyásolhatóságának legegyszerűbb vizsgálati módja, a versenyzők kikérdezése, amivel az egész személyiséget érintjük. Mit vár a játékos az edzőjétől? Ebből a szempontból alapvetően kétféle versenyző típus létezik: vannak, akik elvárják, hogy az edzőjük autokrata legyen, és „verje ki" belőlük a teljesítményt. Ezek a sportolók igénylik, hogy kontrollálják őket, különben nem képesek önmaguktól kimagasló eredmény elérésére. A másik versenyző típus, akinek nincs szüksége külső kényszerre, hanem inkább partnert lát az edzőjében, részese kíván lenni az alkotó munkának. Hipotézisem a következő: az edző vezetési stílusa nagymértékben befolyásolja a sportoló motivációs minőségét. Feltételezésem szerint, a hazai élvonalbeli kézilabdázók motivációs minőségét elsősorban az edző személyisége és vezetési stílusa határozza meg.

Vizsgálatomban arra kerestem választ, hogy a sportolókat – kézilabda-játékosokat – mi motivál az edzésen és a mérkőzésen. Mi befolyásolja a motiváció nagyságát élvonalbeli sportolóknál? Vizsgálatomban kérdőíves módszert alkalmaztam, kérdéseimmel arra próbáltam választ kapni, hogy mi ma hazánkban a bevett gyakorlat: milyen fajta és milyen mértékű az edzői felelősségre vonás mértéke. Magasabb osztályokban (NB I.; NB I. B) szereplő csapatoknál végeztem kutatómunkámat, 6 csapatból, 79 játékost kérdeztem meg. A hipotézisem helytálló volt, az edző alkalmazott „pedagógiai eszköztára" döntőnek bizonyult. Ezen az előadáson szeretném a kapott eredmények ismertetését az érdeklődők számára közreadni, s az ezzel foglalkozó szakemberek munkáját segíteni.

Kulcsszavak: kézilabdázás, élvonal, vezetői stílus, motiváció





## KÖZÉPISKOLÁSOK PSZICHIKUS EGÉSZSÉGE

*Szerző: Tamás Tünde IV. testnevelés-német*
*Témavezető: Dr. Pápai Júlia főiskolai docens*
*ELTE PPK*

A dolgozat középiskolások néhány pszichés jellemzőjével foglalkozik. Elsődlegesen a fiatalok stressztűrő és stresszkezelő képességét vizsgálja.
Kérdések:

1. Van-e különbség a fiúk és a leányok pszichikus egészségében, valamint a megküzdés stratégiáiban.
2. A stresszel való megküzdés stratégiái eltérnek-e a különböző családszerkezetben élő fiataloknál.

A dolgozat alanyait a 2003 tavaszán Jászberényben vizsgált középiskolások adták. A leányok száma 383, a fiúké 387 fő volt. A tesztek közül a Pszichológiai-Immunkompetencia Kérdőív és a Coping kérdőív Junior változatát használtuk (Oláh 1995).
Az életkorok között a mintázatokban nem találtunk szignifikáns különbséget a nemek között.
A fiúk és a leányok az elsődleges kiértékelés skáláiban mutattak jelentős különbséget.
A leggyakrabban használt megküzdési stratégia mindkét nemnél a figyelemelterelés volt. A fiúk és a leányok adatai csak a problémacentrikus reagálásban különböztek.
A családszerkezet szerint az egyszülős családban felnövő gyermek inkább problémaorientált szemléletű és kevésbé jellemző rá a belenyugvás, mint a nukleáris, vagy a kétgenerációs családban felnövő gyermekre.

## A KÉZILABDA NÉPSZERŰSÉGÉNEK VIZSGÁLATA 5., 6. OSZTÁLYOS TANULÓKNÁL

*Szerző: Ugrai Lola földrajz-testnevelés (végzett 2004. 07. 09.)*
*Témavezető: Kokovay Ágnes főiskolai docens*
*NYF TTFK*

Vizsgálataimat több általános iskolában végeztem el kérdőíves módszerrel.
Célom az volt, hogy rámutassak arra, milyen irányban változik a kézilabda népszerűsége különféle környezetben. Ezen kívül arra kívántam rámutatni, hogy alapvetően a helyi szokások és hagyományok döntik el, hogy a tanulók milyen sportágat választanak.
Feltételezésemben központi helyen szerepel a tanár személyisége, és irányultsága. Az iskolában ugyanis a testnevelő tanár határozza meg – természetesen az iskola feltételeinek megfelelően – a választható sportágat, sportágakat.

A vizsgálatokat egyrészt olyan településeken végeztem el, ahol nagy hagyománya van a kézilabdának, másrészt olyan vidéki iskolákban, ahol alapvetően a testnevelő tanár által indított szakkörök, sportfoglalkozások az egyedüli sportolási lehetőségek.
A kérdőívben kitértem a médiák befolyásoló szerepére is, mely véleményem szerint nem csak a sport területén bír hatalmas motiváló erővel.

Vizsgálódásaim eredményeként a következő tanulságokat vontam le:
- Valóban meghatározó a környezet, legyen az iskolai, vagy az adott település sportéletére vonatkozó szokás.
- Óriási befolyásoló szerepe van a médiának a sportág választásában, illetve annak, hogy mely sportágból rendeznek rendszeresen versenyeket minden szinten és korosztályban.





## A TÚRKEVEI VSE NBI/B (OSZTÁLYÚ) NŐI KÉZILABDA CSAPATÁNAK SZOCIOMETRIAI VIZSGÁLATA

*Szerző: Varga Petra biológia-testnevelés (végzett 2004. 07. 09.)*
*Témavezető: Kokovay Ágnes főiskolai docens*
*NYF TTFK*

A megfigyelt csapat kiváló teljesítménnyel élvonalban szerepel a női kézilabda NBI/B-ben. A vizsgált időszakban második helyezettként zárta az idényt.
Felfigyeltem a csapatban uralkodó, minden mérkőzésen megfigyelhető összetartásra.
Dolgozatomban arra a kérdésre kerestem a választ, hogy milyen személyes kapcsolatrendszer van a játékosok között a mérkőzésen kívül, illetve ennek alakulása hogyan hat a mérkőzésbeli teljesítményre.

A szociometriai kérdőív kitöltése után részben a várt eredményeket kaptam.
Feltételezésem az volt, hogy szoros baráti kapcsolat lehet a meghatározó játékosok között (átlövő, beálló), hiszen a mérkőzéseken nagy összhang figyelhető meg közöttük.
A vizsgálat eredményeiből megállapítható volt, hogy a csapat meghatározó embereinek (az átlövő játékos és a beálló) kapcsolata a mérkőzéseken kívül semleges, viszont az átlövő vezető szerepét elismeri mindenki, sőt bizonyos fokú tisztelet övezi az átlövő játékost.

A méréseim eredményeit összevetettem a Magyar Női Kézilabda válogatott eredményeivel is. Ott is hasonlóképpen az én eredményeimhez az figyelhető meg, hogy a vezető szerepet betöltő játékosok szociometriai szempontból „vezető" helyen vannak a csapat kapcsolatrendszerében.

## II. HUMÁN KINEZIOLÓGIAI- ÉS SPORTBIOLÓGIAI VIZSGÁLATOK

XXVII. OTDK Testnevelés és Sporttudományi Szekció
Nyíregyháza, 2005. március 23-24.

### AZ AKCELERÁCIÓ ÉS A TESTNEVELÉS SZAKOS HALLGATÓK ALAPKÉPESSÉGEI

*Szerzők: Ágasvári Bernadett IV. testnevelés-német, Berkes László III. testnevelés*
*Témavezetők: Dr. Wilhelm Márta egyetemi docens, Dr. Herlicska Károly egyetemi docens*
*PTE PTE*

Intézetünkben 2001. óta folynak követéses vizsgálatok a testnevelés szakos hallgatók egészségi és edzettségi állapotának feltérképezésére. Méréseink célja a Pécsi Tudományegyetem Testnevelés-és Sporttudományi Intézet első- és másodéves hallgatóinak szomatotipizálása, fizikai állapotának felmérése és a korábbi testnevelés szakos, valamint az átlag populációra vonatkozó vizsgálatok eredményeivel való összehasonlítása volt. Összesen 145 férfit és 55 nőt mértünk fel, akiknek átlagéletkora 20,5 ±2,3 év, a jelenlegi másodéveseket idén második alkalommal mértük fel. Az általunk mért mintát korábbi, 1978 és 1997 között végzett hazai kutatások 18 és 24 év közötti vizsgálati személyek (testnevelés szakos és átlagpopuláció) eredményeivel hasonlítottuk össze.

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 3 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 mért populáció zsírtartalom szempontjából kifejezetten soványnak bizonyult (átlagosan 19,1 % nőkben és 11,1 % férfiakban). Megfigyelhető volt a korábbi generációkhoz képest a testmagasság és a sovány testtömeg növekedése is, ami az akcelerációnak megfelelő fiziológiai következmény. Az általunk mért testmagasság nők esetében 3,2 cm-el, férfiak esetében 2,8 cm-el, a sovány testtömeg nőkben 0,5 kg-al, férfiaknál 6,1 kg-al volt nagyobb mint az 1979-ben a Testnevelési Főiskolára felvett hallgatóknál.

A szomatotípusokat (Heath-Carter) tekintve intézetünk hallgatói döntő többségben mezomorf jelleget mutatnak, habár meg kell jegyezni, hogy az alapképzés során is megfigyelhető az elmozdulás a mezomorf jelleg felé korábbi állapotukhoz képest. A Conrad-féle alkathálóban a 1986-ban mért testnevelés szakos hallgatók generációi erőteljesebb mezomorf jelleggel rendelkeztek, mint intézetünk hallgatói. Az általunk mért populáció keringés- és légzőfunkciói teljesen átlagosnak mondhatók, illetve részben a várható korosztályos átlagnál gyengébb eredményeket mutat. Az átlagos artériás vérnyomás, vitálkapacitás, a $VO_2$ max és értéke nők esetében: 125/73 Hgmm, 3,9 l , 44,57 ml/kg/min, férfiak esetében: 134/74, 5,4 l, 53,9 ml/kg/min volt. Számos esetben tapasztalható a légzőfunkciók gyengülése is allergiás és asztmás megbetegedések következtében.

A teljesítményvizsgálatok alapján elmondható, hogy hallgatóink átlaga teljesíti intézményünk minimum követelményeit, ám teljesítményüket tekintve sem haladják meg jelentősen a korosztályuknak megfelelő kívánt szintet, ill. bizonyos versenyszámokban el sem érik. Így pl. 2400m-en a férfiak átlagosan 9,34±0,67 percet futottak, az elvárható 8 perc körüli értékhez képest. Megfigyelhető továbbá az egyes versenyszámokban elért javulás az alapképzés második évében (pl. a 100m-es, ill. a 300m-es síkfutás 0,11 ill. 0,21 sec-ot javult), ám általános atlétikai állóképességről nem beszélhetünk, mivel a javulással párhuzamosan más versenyszámokban romlást is észleltünk (így az 5-ős ugrás 2,75m, míg a súlypontemelkedés 2,71cm-t romlott).

Összegzésképpen elmondható, hogy intézetünk testnevelés szakos hallgatói körülbelül a korosztályos átlagpopulációnak megfelelő fizikai jegyekkel és teljesítőképességgel rendelkeznek.

## A KALÓRIA-CSÖKKENTÉS ÉS AZ EDZÉS HATÁSA A TANULÁSRA ÉS AZ AGY REDOXÁLLAPOTÁRA

*Szerzők: Bognár Katalin, Szabó Zsófia IV. humánkineziológia*
*Témavezető: Dr. Radák Zsolt egyetemi tanár*
*SE TSK*

Ismert, hogy kísérleti állatokban a bevitt kalória csökkentése az életkor meghosszabbodásával jár. Az edzés fokozza a kalória felhasználást és előnyös hatású a szervezet fiziológiás folyamataira beleértve az agy működését és redox állapotát. Vizsgáltuk ezen két beavatkozás, kalóriacsökkentés és edzés, hatását a patkányok tanulási és memória folyamatára, az agyi oxidatív anyagcserére és a frontális kéreg BDNF (brain-derived neurotrophic factor) koncentrációjára. 10 hónapos hím patkányokat csökkentett mennyiségű táplálékon tartottuk 4 hétig az úszási tréning megkezdése előtt. A súllyal nehezített napi 1 órás úszási tréning további 8 hétig tartott. A négy kísérleti csoport a következő volt: 1) Kezeletlen kontroll, 2) Kalória-csökkentett, 3) Úszott, 4) Úszott és kalória csökkentett. A kezelések végén mértük az állatok passzív elhárító és térbeli (Morris teszt) tanulási képességét, a frontális agykéreg BDNF koncentrációját és az agyfehérjék oxidatív károsodásának mértékét (fehérje karbonil koncentráció). Az eredmények azt mutatták, hogy míg az edzés kisebb mértékben, addig a kalóriacsökkentés kifejezetten növelte a patkányok tanulási képességét a passzív elhárító magatartási tesztben. A Morris típusú térbeli tanulást az edzés fokozta, míg a memóriát elsősorban ismét a kalóriacsökkentés stimulálta. A csoportok között lényeges különbség nem mutatkozott a frontális kéreg BDNF koncentrációjában. Az eredmények arra engednek következtetni, hogy elsősorban a kalóriacsökkentés, de az edzés is kedvezően hat a tanulás-memória folyamatokra, ami lehetőséget ad a hatás-mechanizmust feltáró agyi molekuláris és redox változások tanulmányozására is.



*XXVII. OTDK Testnevelés és Sporttudományi Szekció*
*Nyíregyháza, 2005. március 23-24.*

## A TÉGLÁSI GYEREKEK NÉHÁNY ALKATI ÉS MOTOROS PARAMÉTERÉNEK VIZSGÁLATA

*Szerzők: Csikós Ádám, Popovics Norbert, Tóth Tamás, Kovács Gábor biológia-testnevelés (végzett 2004. 07. 08. ill. 2004. 07. 09.)*
*Témavezetők: Gönczíné dr. Szabó Terézia főiskolai docens, Gyula Sándor főiskolai docens*
*NYF TTFK*

Dolgozatom célja, hogy a téglási gyerekek alkattípusának és kondícionális képességeinek (ezen belül az erőszintjének) fejlődését és változásait kimutassam az előző évtizedekhez, és az országos adatokhoz képest.
Felmérésemmel és kutatásommal egy sok évtizedes vizsgálatsorozat éppen aktuális eredményeit mutatom be.

A felmérések során 400 gyermek alkattípusát és 98 felső tagozatos tanuló erőszint felmérő tesztjét értékeltem ki.
Az emberi test fejlődése nem egyenletes, a vizsgált korban tehát a serdülőkorban történik egy hirtelen megnyúlás és a testarányok rövid idő alatt történő változása megváltoztatja a gyerekek motoros képességeit is.
Az előző évek tapasztalatai alapján az alkat és az erő szinte is pozitív irányba változott, viszont a koordinációs képesség romlott.
Sokféle nemzetközileg elfogadott tesz közül végeztem:
- Kötélmászás - maximális erő –
- Sit-up 30 mp - hasizom állóképesség – dinamikus erő
- Tömöttlabda lökés előre – a kar maximális ereje – dinamikus erő

A mostani mérések azt mutatják, a sit-up és a tömött labda eredmények nagyon jók és folyamatosan növekvő értéket mutatnak az életkor előrehaladtával. Viszont a kötélmászás eredményei elszomorítóak.
A korábban mért téglási eredményekhez képest is kisfokú javulás látható, de ott a kötélmászás minden évfolyamon értékelhető volt, és ez elmondható minden 10 év elteltével. És végül összehasonlítottam a téglási eredményeket az országos eredményekkel ahol a téglásiak teljesítménye kimagaslott és folyamatosan nagy eltérést mutatott, nem úgy mint az alkati összehasonlítás, amely szinte ugyanaz volt. A lányok relatív kövérsége minden életkorban meghaladja a fiúk értékeit, ill. az izmosság mértéke párhuzamos a nemek közt a fiúk 1-éves lemaradásával.

Munkámat azért tartom fontosnak, mert úgy gondolom a különböző korú és nemű gyerekek testi érése, valamilyen állandót mutat, amelyek jelentőségére fel kell figyelnünk és figyelembe kell vennünk, ha a terhelhetőségre gondolunk.

## A LABDARÚGÓ JÁTÉKOSOK ÉLETTANI VIZSGÁLATÁNAK JELLEMZŐI

*Szerző: Fegyver Péter II. testnevelés*
*Témavezetők: László Zita egyetemi adjunktus, Dr. Wilhelm Márta egyetemi docens*
*PTE TTK*

A sportbeli felkészülés hatékonyabbá tétele érdekében elengedhetetlen olyan módszerek használata, amelyek a teljesítmény növelését elősegíthetik.
A Polár-órák használata ma már nélkülözhetetlen nemcsak egyéni sportágak (atlétika, triatlon, kerékpár), de a sportjátékok felkészülési és versenyidőszakban egyaránt.

Így a jelenlegi *kutatás célja,* hogy vizsgáljam egy (labdarúgó) csapat játékosait futóedzéseken és edzőmérkőzéseken a felkészülési időszakban. Ezzel segítve a labdarúgó játékosok edzésterhelésének ideális kialakítását, hogy a mérkőzések várható terheléséhez igazítsuk a felkészülést. Célul tűztük ki, hogy megállapítsuk a legoptimálisabb edzésmódszereket, és felmérjük milyen képességek fejlesztésére, van még szükség.

A munka kezdetekor *feltételeztem,* hogy a Polár pulzusmérő használata elősegítheti az állóképesség javulását a mért labdarúgóknál, továbbá, hogy egyénre lebontva az alap állóképesség megfelelő szintje, s így megfelelő adat- értelmezéssel javítható a csapatteljesítmény.

*A vizsgálati mintát* a kaposvári NBI - es labdarúgó csapat tagjai alkották. A vizsgálataimat a 2004/2005 - ös évad őszi felkészülési időszakában végezetem, (n = 9), átlag életkoruk 24, 13 év.
*A vizsgálati módszerem* élettani jellemzőkre irányult. A méréseket a Polár pulzusmérő órákkal végeztem. A csapat tagjainak élettani állapotát egy ergometriás vizsgálattal állapítottuk meg. Végeztem pálya teszteket (Conconi-teszt, ingafutás), futóedzések (intervall), edzőmérkőzések.

*A vizsgálati eredmények*
A kapott eredmények ahhoz szükségesek, hogy egyénre szabott edzésterv készüljön a felkészülés során. A magas tejsav érték azt tükrözi, hogy anaerob kapacitásuk megfelelő.
Az első edzőmérkőzések elemzése során arra a következtetésre jutottunk, hogy az 50-55% közötti pulzus tartományon 3' (2, 7%) míg a 90-100 között 47' (ez egy félidőnek felel meg), 42,7% volt a pulzus. Így továbbiakban csak a 80-100%-os edzésintenzitásnak megfelelő pulzustartományokat vizsgáljuk.
A futóedzéseken még mindig jóval elmarad a hasonló intenzitás zónában eltöltött idő az edzőmérkőzéseken mért adatoktól.
A csapat egésze átlagosan 51%-ot futóedzésen illetve 76%-ot töltött edzőmérkőzésen a 80-100%-os intenzitászónában külön futóedzésen és edzőmérkőzésen. Az alap állóképességekben hatalmas különbségek vannak, a megkívánt teljesítményekre. Ez visszavezethető a különböző posztokon játszó játékosokra.

*Konklúzió*
Ezekkel az eszközökkel megállapítható, hogy a terhelés egyénre lebontva nem volt optimális. Ezután egyénre szabott edzésmódszereket alkalmaztunk – mindenki a képességeihez és állóképességéhez mért edzésprogramot kapott. A csapat összteljesítményének a javulása a tabellán való helyezésükkel is igazolható.



*XXVII. OTDK Testnevelés és Sporttudományi Szekció*
*Nyíregyháza, 2005. március 23-24.*

## ÁLTALÁNOS ISKOLAI TANULÓK TESTMÉRETEI, TESTÖSSZETÉTELE ÉS MOTORIKUS TELJESÍTMÉNYE. ÖSSZEHASONLÍTÓ TANULMÁNY

*Szerző: Homor Judit IV. testnevelés*
*Témavezető: Dr. Pápai Júlia főiskolai docens*
*ELTE PPK*

Munkám azzal a kérdéssel foglalkozik, hogy az elmúlt évtizedek alatt milyen változások következtek be a gyermekek testfelépítésében Magyarország egyik földrajzi területén, a Jászságban. A bemutatott testméretektől függően 40, illetve 20 év intervallumban néztem a változásokat.

Célom volt megvizsgálni:
1. A szekuláris változások kimutathatók-e a két alapvető testméretben, a testmagasságban és a testtömegben.
2. Milyen változások következtek be a testösszetételben.
3. A motorikus teljesítmény a testméretekéhez hasonló trendet követte-e.

A feldolgozás során 6 település 7-14 éves gyermekeinek adatait dolgoztam fel. Az elemszám 1532 volt, ebből 815 fő volt a fiú és 717 fő a lány.
A testösszetételt kétkomponensű modell segítségével számítottam (Siri, Durnin-Rahaman). A kondicionális képességek becslése négy egyszerű motorikus teszt alapján történt (kézi szorítóerő, helyből távolugrás, Cooper teszt, 60 m futás). A feldolgozás során leíró statisztikát számítottam (átlag és szórás). A csoportok közötti különbségek tesztelése 1 szempontos variancia-analízis segítségével történt.
Eredményeim szerint 40 év alatt az egyes kohorszok átlagosan mintegy 4-10 cm-rel lettek magasabbak. A távolság az 1964-es és az 1983-as vizsgálat között volt nagyobb, így adataim alátámasztják azt a megfigyelést, hogy a trend az 1980-as évektől lassult. A testtömegben is megfigyelhető az emelkedés, de a testmagasságnál említett trendet nem lehetett felfedezni.
A testtömeg változása mindkét nemnél egyértelműen a sovány testtömeg részarányának növekedéséből adódott, ami pozitív változásnak tekinthető. Ezzel egyidejűleg a statikus és robbanékony erőt becslő tesztek eredményei a testi erő csökkenésére utalnak. Kisebb mértékben, de ugyancsak romlott az állóképességi teljesítmény, míg a gyorsasági adatok nem változtak. Az eredmények valószínű magyarázata az életmód változásával van kapcsolatban.

Kulcsszavak: szekuláris trend, testösszetétel, fizikai teljesítmény

# FUNKCIONÁLIS ÉS MORFOLÓGIAI REGRESSZÍV MUTATÓK KRÓNIKUS ALKOHOLFÜGGŐ BETEGEKNÉL

*Szerzők: Kalabiska Irén, Varga Andrea IV. humánkineziológia*
*Témavezető: Dr. Osváth Péter egyetemi adjunktus*
*SE TSK*

A krónikus alkoholizmus jelensége Magyarországon, évtizedek óta a kiemelkedő egészségügyi problémák egyik legsúlyosabbika.
Vizsgálatunk célja az volt, hogy összehasonlítsuk az egészséges emberek és a krónikus alkoholfüggő betegek néhány morfológiai és funkcionális adatát, melyekből az alkohol hatására, a szervezetben feltételezhetően kialakuló regresszív jelenségek értékelhetően kimutathatók.

Kutatásunk alanyai 39 és 64 év közötti férfiak és nők voltak. A felmérés során antropometriai és működésbeli mutatókat figyeltünk meg. Ezek a következők voltak:

- Metrikus index, plasztikus index
- Test zsírtartalma (F%)
- Relatív kövérség, relatív robusztusság, relatív nyúlánkság
- Kéz szorítóerő
- Reakcióidő, cselekvés pontossága
- Nyugalmi pulzusszám, vérnyomás.

Ezeket a paramétereket nemenként hasonlítottuk össze. Az antropometriai mutatók mindegyike az alkoholbetegek súlyos atrófiájáról árulkodik, míg az idegrendszer funkcióját jellemző adatok e szerv működésének súlyos diszfunkcióját jelzik.
Bár e betegek inaktív élete és alultápláltsága az elváltozások okai között egyértelműen szerepelnek, az alkohol toxikus hatása e regresszív folyamatokat jelentősen felgyorsítja.





# TÖBBTÁMASZOS JÁRÁS ELEMZÉSE

*Szerző: Koltai Erika III. humánkineziológia*
*Témavezető: Szilágyi Tibor tudományos munkatárs*
*SE TSK*

Kutatási munkánk során összehasonlítottuk egy vizsgált személy fiziológiás járását egy bokarögzítő gipszsínben történő járásával, miközben különféle segédeszközöket használ. A vizsgálat során először segédeszköz nélkül, majd támbottal, könyökmankóval illetve járókerettel történt a helyváltoztatás. Célkitűzésünk az volt, hogy a mozgás részletes elemzésével megvizsgáljuk, miképp befolyásolja a járás harmonikus kivitelezését maga a bokarögzítő, illetve a különböző segédeszközök használata. A járás elemzésére és a mozgásban beállt változások értékelésére APAS videófeldolgozó rendszert használtunk. A helyváltoztatást megkönnyítő segédeszközök használatának indikációja, hogy a hárompontos alátámasztás biztosítja egy rendszer számára a legnagyobb stabilitást. Egy sérülést szenvedett betegnek fő célja és a felépülés feltétele tehát (elsősorban a rehabilitáció kezdeti szakaszában) a megváltozott járásmechanizmus stabilizálása, biztonságossá tétele. Ennek érdekében különböző kompenzációs mozgások léphetnek fel, valamint kialakulhat egyes izületek túlterhelése is. Fontos tehát az egyénre szabott optimális segédeszköz kiválasztása.

A mozgás során a különböző izületi hajlásszög és pozícióváltozásokból próbáltunk következtetni a mozgásminta módosulására. Összesen öt feldolgozás készült (fiziológiás járás, járás bokarögzítővel, járás két bottal, két mankóval, illetve járókerettel). Megvizsgáltuk a rögzített, és az ellenoldalon is a térd- és könyökszög változását, a bokák oldalirányú kitérését, valamint a tömegközéppont oldalirányú mozgását, és haladás irányú sebességét. Az adatok elemzéséből arra a következtetésre jutottunk, hogy a bottal történő járás nagymértékben instabil, csak a pozíciókontrollban segít. A járókeret és a mankó megfelelő stabilitású, előbbi azonban oly mértékben lecsökkenti a járás sebességét, hogy szorgalmazzuk minél előbb a kétmankós helyváltoztatásra történő áttérést.

A jelen vizsgálat előtanulmány (pilot study). További célunk különböző típusú alsó végtagi sérültek vizsgálata a rehabilitáció folyamatában.

## A RENDSZERES TESTMOZGÁS HATÁSA A DEBRECENI TANÍTÓKÉPZŐ FŐISKOLA I. ÉS II. ÉVES NEM TESTNEVELÉS SZAKOS HALLGATÓINÁL

*Szerző: Kun Annamária testnevelés (végzett 2004. 07. 09.)*
*Témavezető: Vajda Ildikó főiskolai adjunktus*
*NYF TTFK*

A dolgozatom célja a nem testnevelés szakos II. éves főiskolai hallgatók rendszeres testnevelés hatására kialakult fizikai képességének és testi fejlődésének összehasonlítása az egy évvel korábban mért eredménnyel.

A vizsgálat reprezentatív felmérés formájában történt, mely keretében 67 nem testnevelés szakos hallgató antropometriai adatainak, fizikai képességeik helyzetének felmérésére és az e téren bekövetkező változások nyomon követésére került sor. A longitudinális vizsgálatot egy kérdőívvel egészítettem ki, melynek a kérdései arra irányultak, hogy a hallgatóknak milyen a rendszeres testmozgáshoz való viszonyulásuk.

A felmérés során a következő kérdésekre kerestem a választ:
- Milyen hatással van a rendszeres testnevelés a vizsgált hallgatók testi fejlődésére?
-A heti két órás, az egyén mindenirányú fejlesztését, gyakorlati vonatkozásban elsősorban az alapvető fizikai képességek fejlesztését, szem előtt tartó általános testnevelés mennyiben segíti elő a teljesítőképesség fokozását?
- Milyen a hallgatók rendszeres testnevelés iránti igénynek a helyzete a főiskolai tanulmányok kezdetén és annak alakulása a tanulmányok folyamán?

A statisztikai számítások során nyert eredmények alakulásából azt állapíthatom meg, hogy a rendszeres testnevelés ebben a korban is pozitív irányban befolyásolja a sportbeli teljesítőképességet, bár a fejlődés a nőknél legtöbb esetben kisebb mérvű, mint a hasonló korú férfiaknál. Testfejlődésük intenzitása is nagyobb lesz. Tehát a testnevelő munka előnyösen hat az I. és II. éves főiskolai hallgatóknál, mind a sportképességek alakulására, mind a testi fejlődésre. A tervszerű és rendszeres testnevelésre szüksége van a főiskolák hallgatóságának mindenekelőtt azért, hogy minden hallgatót alkalmasabbá tegyen a reá váró feladatok eredményes elvégzésére és az egészséges testmozgás örömöket, élményeket nyújtó lehetőségével járuljon hozzá a boldog, kiteljesedett emberi élethez.





## ALPESI SPORTOK KÖZBEN KIALAKULT JELLEMZŐ SPORTSÉRÜLÉSEK KIALAKULÁSÁNAK ELEMZÉSE

*Szerző: Lombos Eszter III. humánkineziológia*
*Témavezetők: Dr. Pavlik Gábor egyetemi tanár, Dr. Pavlik Attila egyetemi tanársegéd*
*SE TSK*

Egyre szélesebb körben hódítanak hazánkban a téli sportok, sajnos a sérülések száma is növekszik. A vizsgálat során kérdőíves módszerrel gyűjtöttem adatot síelés közben sérülést szenvedett hobby és amatőr sportolóról. A sérülések bekövetkezésének körülményeit vizsgáltam figyelembe véve, hogy milyen technikával síel az illető, milyen külső körülmények befolyásolták a sérülés kialakulását, melyik testtájon következett be a sérülés illetve, hogy a rehabilitációt követve visszatért e ezen sporthoz. Az így kapott vizsgálati eredményeket hasonlítom össze a *Tállay A.; Halasi T.; Berkes I.: A snowboard -sérülések bemutatása* (Sportorvosi Szemle 39/4/1998) című cikkben leírt eredményekkel, hasonló szempontok alapján.

A vizsgálat alapján kiderült, hogy a sérülések számának növekvése az időjárási tényezőkre, a felszerelés hiányosságára és más külső tényezőkre vezethető vissza.

**Kérdések:** Milyen összefüggés van a külső és belső tényezők befolyásoló szerepe és a sérülések kialakulása között?
Milyen különbség van a snowboard és sí sérülések testtájak közötti megoszlásában?
Milyen eltérő sérüléseket okoznak a sportágakon belüli különböző technikák?

**Kulcsszavak:** sí, snowboard, sérülések, befolyásoló tényezők

## AZ IZMOK MEGNYÚJTÁSÁNAK SZEREPE ÉS JELENTŐSÉGE FELUGRÁSOK SORÁN

*Szerző: Sáfár Sándor III. testnevelő tanár*
*Témavezetők: Dr. Tihanyi József egyetemi tanár, Rácz Levente tudományos munkatárs*
*SE TSK*

**Bevezetés.** Bizonyított tény, hogy ha a maximálisan stimulált izmokat megnyújtják, akkor energia halmozódik fel az izom elasztikus elemeiben, amely növeli az izmok munkavégzését a nyújtást követő rövidülés alatt. Kétféle nézet uralkodik a tekintetben, hogy az emberi mozgások során az izomnyújtás miért növeli az izommunka teljesítményét. Vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy a függőleges felugrások során az aktivációs időnek vagy az elasztikus energia felhasználásának van jelentősebb szerepe izmok rövid vagy hosszú megnyújtása során.

**Anyag és módszer.** Vizsgálatunkba 13 férfi egyetemi hallgatót vontunk be, akik rendszeres edzésben voltak. A vizsgálatban kétféle helyből páros lábas, függőleges felugrást alkalmaztunk (guggoló helyzetből felugrás [SJ], illetve gyors izületi hajlítás után izületi nyújtás után felugrás [CMJ], amelyeket két különböző mértékű izületi hajlásszöggel hajtottak végre a személyek (20-30 fokos [KA], illetve 80-90 fokos [NA] maximális térdhajlás). A felugrásokat egy háromdimenziós 0,4x0,6 m felületű erőplatformon (Kistler, 92-81 B, Switzerland, Zürich) hajtattuk végre. Az elemzésre a függőleges erő-idő görbéket használtuk. Az erő-idő görbékről a felugrási időt, az excentrikus és koncentrikus szakasz idejét, a levegőben tartózkodási időt és a függőleges erőcsúcsot határoztuk meg. A levegőben tartózkodási időből kiszámítottuk a felugrási sebességet és az ugrás magasságát. Az így nyert adatok segítségével aktivációs idő, illetve munkavégzési indexet számítottunk.

**Eredmények.** Az izületek kinyújtásának ideje mind a KA, mind az NA esetében jelentősen rövidebb volt a CMJ-nél (0,159±0,045 s és 0,256±0,065 s), mint az SJ-nél (0,213±0,017 s és 0,328±0,038 s). A felugrás alatti Fmax átlagok a KA-nál szignifikánsan nagyobbak voltak (CMJ: 2754,8±334,5 N, SJ: 2393,8±311,5 N), mint az NA-nál (CMJ: 2043,7±255,7 N, SJ: 1946,4± 236,4). A felugrási magasság ezzel szemben az NA-nál (CMJ: 0,349±0,038 m, SJ: 0,306±0,053 m) jelentősen nagyobb volt, mint a KA-nál (CMJ: 0,252± 0,045, SJ: 0,136±0,035 m). A munkavégzési index KA-nál 1,94± 0,54, NA-nál 1,16±0,14 volt. A különbség a két átlag között szignifikáns.

**Konklúzió.** Vizsgálati eredményeink azt mutatják, hogy az aktivációs időnek jelentősebb szerepe van a felugrás eredményének növelésében, mint az elasztikus energia felhasználásnak, ha az izületi mozgásterjedelem relatíve nagy. Ezzel ellentétben, az izomban, a nyújtás során felhalmozott elasztikus energiának és annak az izületek kinyújtása alatti felhasználásának jelentősebb hatása van a felugrás eredményére, mint az aktivációs időnek.



*XXVII. OTDK Testnevelés és Sporttudományi Szekció*
*Nyíregyháza, 2005. március 23-24.*

## MOTOROS KÉPESSÉGEK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA A VÁROSI ÉS VIDÉKI TANULÓK KÖRÉBEN

*Szerző: Süveges Péter testnevelés (végzett 2004. 06. 02.)*
*Témavezető: Pünköstyné Stekovics Emília főiskolai docens*
*BDF TMK*

Általánosan elfogadott vélemény volt valamikor, hogy a vidéki gyerekek sokkal több időt töltenek a szabadban a friss levegőn, ezért motoros képességeik jobbak. Viszont a vidéki iskolákban hiányoznak a szükséges tárgyi feltételek: tornaterem, modern sportpálya és uszoda.

Ugyanakkor városi társaik órákat ülnek a TV előtt, videóznak, számítógépeznek, döntő többségüket a szülők autóval szállítják iskolába. A városi gyerekek testnevelési órái viszont jól felszerelt tornatermekben, sportpályákon vannak. A sportolási lehetőségeik jók, rendszeresen járhatnak uszodába.

A mozgás hiánya miatt fokozódik az elhízás, rossz a tartásuk, nem tudnak tartósan figyelni, koncentrálni és fáradékonyabbá válnak. Tehát a tanulók egészségének megőrzése érdekében szükség van a rendszeres sportolásra, mozgásra. Mindent el kell követni, hogy biztosítani tudjuk a mozgásigényük feltételeit a testnevelési órákon és a szabadidős tevékenységben.

Ezek a körülmények is alátámasztották azt az elképzelésemet, hogy összehasonlítsam és értékeljem a vidéki és városi tanulók közötti fizikai állapotbeli különbséget. Fölvetődik az a kérdés, hogy az életvitel és életmódbeli különbségek mennyire befolyásolják a tanulók felmérésének eredményeit.

**Kérdésfeltevések**

1. Igaz-e az a korábbi feltevés, hogy a vidéki tanulók motorikus teljesítménye jobb, mint a városi tanulóké?
2. Városon vagy vidéken teljesítenek jobban a fiúk, illetve a lányok?
3. Az őszi vagy a tavaszi időszakban értek el a tanulók magasabb eredményt?

Célom az, hogy a kérdésekre adott válaszok alapján kideríts em, hogy a trend a városi tanulók javára megváltozott-e?
Hipotézisem szerint a vidéki tanulók motorikus teljesítménye napjainkban is jobb a városi diákokénál.
Mindezeket számszerűen is alá akarom támasztani a felmérések eredményeinek elemzésekor.

## A TESTALKAT ÉS A MOTOROS KÉPESSÉGEK VÁLTOZÁSAINAK VIZSGÁLATA ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZATÁBAN

*Szerző: Turcsánné Kovács Judit III. testnevelés*
*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 pozitív irányú eltérés a testalkati paraméterek és a kondícionális képességek területén egy jól felszerelt nagyvárosi iskola tanulóinak eredményei és az országos átlageredmények között.

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 és a motoros próbák eredményeit 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.



*XXVII. OTDK Testnevelés és Sporttudományi Szekció*
*Nyíregyháza, 2005. március 23-24.*

# III. ÓVODÁS ÉS KISISKOLÁS KORÚ GYERMEKEK TESTNEVELÉSÉNEK KÉRDÉSEI

## A TESTNEVELÉS OKTATÁSA AZ ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZATÁBAN

*Szerző: Bertók Szabolcs Levente IV. testnevelési és sporttudományi szak*
*Témavezetők: Dr. Sándor Iosif egyetemi előadótanár, Woth Klára egyetemi adjunktus*
*BBTE*

Tapasztalható-e teljesítmény-különbség a tanító, illetve a testnevelő tanár által felkészített 3-4-es alsó tagozatos osztályok között?

Lehetséges, hogy a tanárok és a tanítók tudásában és felkészültségében megmutatkozó szakmabeli különbségek befolyásolják a kisiskolások teljesítményszintjét?

Mindezen kérdések megvilágítása érdekében szükségesnek tartottam egy tudományos kutatómunka elvégzését. A kérdőíves és a normatív vizsgálati módszer alkalmazása következtében rávilágítottam a négy budapesti általános iskola alsó tagozatában tevékenykedő testnevelő tanárok és tanítók által oktatott osztályok teljesítményszintjében való esetleges időbeli eltérésekre.





## MOZGÁSFEJLETTSÉG ÉS ISKOLAÉRETTSÉG ÖSSZEFÜGGÉSE ÓVODÁS KORBAN

*Szerző: Dóbiás Judit IV. testnevelés*
*Témavezető: Miklovitz Lászlóné főiskolai docens*
*EKF TTK TSI*

A magyarországi iskolaérettségi vizsgálatok nagy részéből hiányoznak a gyermekek motoros képességeit vizsgáló tesztek, holott mindenki, aki az érintett korosztállyal foglalkozik, egyetért abban, hogy a gyermek mozgásának fejlettségéből sok mindenre következtethetünk. Felméréseim során a koordinációs és kondicionális képességeket mértem különböző tesztekkel. Méréseimmel egy állapotot mértem két korosztálynál (5-6 éves nagycsoportos és 7-8 éves első osztályos gyerekeknél N=70). Az iskolaérettség fogalma nagyon sokrétű, több oldalról is megközelíthető téma. Alapvető fontosságú, hogy a gyermeket teljes személyiségként kell felfogni. A mi feladatunk: felismerni fejlődésének törvényszerűségeit az egyes részképességek közötti kapcsolatokat a fejlesztés reményében.
A koordinációs és kondicionális képességek fejlesztésével jelentősen hozzájárulhatunk a tanulási képességek fejlesztéséhez és az iskolai tanulás sikerességéhez is, melynek feltétele, hogy a gyermek „éretten" kezdje meg tanulmányait.
Célom, hogy rávilágítsak arra, mennyire fontos, hogy a gyermekek a motorikus képességeiket tekintve is megfelelően felkészültek legyenek az iskolában rájuk váró terhelésre.

## A RITMUSÉRZÉK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA 3. OSZTÁLYOSOK KÖRÉBEN

*Szerző: Lőrincz Zsanett Eszter IV. tanító*
*Témavezető: Némethné Tóth Orsolya főiskolai adjunktus*
*BDF TMK*

A diákköri dolgozatom témájául a ritmusérzék összehasonlító vizsgálatát választottam egy zenei osztályba és egy normál általános iskolai osztályba járó harmadik osztály tanulói között.

Magam is zenei osztályba jártam a Paragvári Utcai Általános Iskolába, és azt tapasztaltam, hogy bizonyos dolgokban a zenei osztályba járók ügyesebbek voltak, mint ugyanazon évfolyam más diákjai. Így például könnyebben tanultunk meg verseket, pontosabban meneteltünk az évnyitó-, és évzáró ünnepségeken, és rendre jobban teljesítettünk a matematika versenyeken, valamint az osztályátlagunk is magasabb volt.
És hogy miért esett a választás épp a ritmusérzékre? A ritmusérzék, már a csecsemőkori fejlődésünknek is fontos pillére, és számos képesség illetve készség épül rá. Például szoros kapcsolatban van az egyensúlyérzék fejlődésével. Ritmus határozza meg a mozgásunkat. Számos sportágban megjelenik a ritmus fontossága, a gátfutásban, a távolugrásban, a kosárlabdában és még sorolhatnám. Szinte minden mozgásformának jól meghatározható ritmusa van, melynek betartása fontos a pontos végrehajtás szempontjából. Ezért tartom olyan fontosnak, a ritmusérzék fejlesztését. S mivel a ritmusérzék kialakulása 6-7 éves korra befejeződik fontos szerep hárul a tanítókra csak úgy mint a pedagógusokra.
A mozgásritmus-érzék olyan képesség, amelynek birtokában mozgáselemek, mozgássorok időbeli arányait idegrendszerünk nem csak felfogja, szabályozza, hanem a visszacsatolás elvének megfelelően feldolgozza, és reprodukálni is tudja valamely testrész, az egész test „többszólamúságának" koordinálásában.
Ha az emberi testet egy „zenekarhoz" hasonlítjuk, akkor azt mondhatjuk, hogy annyi szólam van, ahány testrész (fej, törzs és részei, két kar és részei, két láb és részei), amelyek mozoghatnak azonos, vagy különböző ritmusban. Akinek jó a ritmusérzéke, az sokkal gyorsabban és pontosabban tanulja meg az összetett mozgáskapcsolatokat, mint az, akinek ezen a téren problémái vannak.

A kutatás célja: felkutatni a tanulókban ritmusérzék különböző megnyilvánulási formáit, és megkeresni a köztük lévő kapcsolatot.
A zenei osztályba járóknak valószínűleg jobb a ritmusérzéke. Ez egyrészt annak köszönhető, hogy az osztályba kerülésük egyik feltétele volt a jó hallás mellett, a jó ritmusérzék, másrészt annak, hogy az intenzív zenei képzésben fontos szerep jut a ritmusérzék fejlesztésének. Ebből adódóan jobb eredményt produkálnak a tesztek során, mint a kontroll csoport.





## A 7-8 ÉVES GYEREKEK TESTNEVELÉSHEZ ÉS SPORTHOZ FŰZŐDŐ VISZONYA

*Szerző: Lukács Viktória tanító (végzett 2004. 07. 08.)*
*Témavezető: Németh Zoltánné főiskolai adjunktus*
*NYF BTMFK*

Azért választottam ezt a témát, mert leendő tanítóként nem csak az értelmi tudást, hanem a fizikai erőnlétet is szeretném fejleszteni a leendő tanítványaimnál.
A kutatásom során szerettem volna választ kapni arra, hogy a gyerekeknek mennyire fontos a sport, a mozgás.
IV. éves tanító szakos hallgatóként a gyerekek között, és nagyon érdekelt, hogy a gyerekek mennyi időt töltenek testmozgással, és milyen a viszonyuk a gyerekeknek a testnevelést tanító tanáraikkal.

A kérdéseim, melyekre választ szerettem volna kapni:
- A testmozgás és a testnevelés milyen jelentőséggel bír a gyerekek életében?
- Mennyiben meghatározó a testnevelés és a sport a tanulók szabadidős tevékenységében?
- Milyen mozgásformákat kedvelnek a testnevelés órákon?
- Van-e meghatározó szerepe a testnevelést tanító tanárnak a tantárgy népszerűségében?
- Milyen a család motivációs ereje?

A vizsgálatot 5 iskolában végeztem el itt Nyíregyházán a 2. osztályos tanulókkal.
Összesen 142 db kérdőívet töltettem ki a gyerekekkel, a kérdőív 11 kérdést tartalmazott.

A kapott válaszokat átlagolással, az-az %-os módszerrel dolgoztam fel.
Az eredmények, amiket kaptam:
- A gyerekek számára a sport létfontosságú és elengedhetetlen, hiszen a mozgás nem csak a testi, de a lelki kondíciójukat is tudja fejleszteni.
- Egyértelműen a különböző mozgások közül a labdás jellegű feladatok azok, amelyek a gyerekekhez legközelebb állnak. Talán azért, mert a labda minden testnevelés órán valamilyen formában jelen van, otthon a családban is megtalálható, így a tanuló nap, mint nap találkozik vele. Külön előnye a labdás tevékenységeknek, hogy nem csak egyéni, hanem társas feladatok megoldására is alkalmas.
- A felmérésemből kiderült, hogy amelyik iskolában tanító szakos tanár tartja az órákat, ott sokkal jobban kedvelik a gyerekek a testnevelés órákat.

Összességében megállapítható a vizsgált gyerekek szeretik a testnevelést, azonban számukra döntő fontosságú, hogy ki az, aki az órákat tartja.

## KISISKOLÁSOK TESTNEVELÉSSEL KAPCSOLATOS ELMÉLETI ISMERETEINEK VIZSGÁLATA

*Szerző: Madarász Éva óvodapedagógus-tanító (végzett 2004. 06. 18.)*
*Témavezető: Gaál Sándorné főiskolai docens*
*TSF PFK*

Az oktatás korszerűsítési törekvések arra irányulnak, hogy az oktatás különböző kereteiben átszármaztatott információ tartalom működőképes tudássá váljon. A mozgástanítás- tanulás feltételezi a gyakorlattal kapcsolatos elméleti ismeretek meglétét és az eredményekben is mérhető kivitelezését. Ez jelenti a tudást. A 6-10 éves korú gyermekek tanulásában a vizuális észlelésnek kitüntetett szerepe van. A mentális tanulásnak a mozgás, mozgássor rendszeres gondolati végrehajtásnak jelentős szerepe lehetne, amennyiben az ismeretközlés és a gyakorlásvezetés során alkalmazásra kerülne. Az alapvető mozgásformákkal kapcsolatos jártasságok és képességek együttese feltételezi a tudatos, célszerű cselekvéssorozat tervezését és szervezését is. A vizsgálat célja annak igazolása, hogy a mozgásanyaggal kapcsolatos ismeretek mennyire építhetők be a kisgyermekkor testkultúrájába az elsajátítás és a begyakorlottság mértékétől függően, továbbá a NAT követelményrendszerének teljesíthetősége mennyiben realizálódik a vizsgálati eredményekben. A vizsgálat elvégzése alapján az alábbi észrevételek fogalmazhatók meg: A tartós tudás /itt a mozgásra vonatkozó/ a későbbi életkorokban meghatározhatja a különböző testgyakorlati ágak anyagának elsajátítását. A szellemi gyakorlás, a különböző analizátorok foglalkoztatásával a mozgástanítás- tanulás minősége jelentősen javítható. A mozgástanítás- tanulás motivációs bázisának megléte elősegíti az eredményes elsajátítást. A műveleti képességek működtetése nemcsak lehetséges, hanem szükséges velejárója a mozgástevékenységnek. Összegzésként /a vizsgálati eredmények alapján/ megállapítható, hogy a NAT mozgásanyaga tanítható, azonban az elsajátítás mértékét az értelmes tanulás befolyásolja.





## AZ ÓVODÁSOK SZOMATIKUS FEJLETTSÉGÉNEK ÉS MOTOROS FEJLŐDÉSÉNEK VIZSGÁLATA

*Szerzők: Mágori Anikó, Rékasi Melinda III. óvodapedagógus*
*Témavezető: Gaál Sándorné főiskolai docens*
*TSE PFK*

A 3 – 6 éves korosztályból 819 gyermeket, 394 fiút és 425 lányt vizsgáltak a szerzők Magyarország déli, dél – keleti régiójában a testi fejlettség és a motorikus teljesítmény szempontjából, kapcsolódva a tanszék kutatási témáihoz. A testi fejlettség jellemzésre a testmagasságot és a testtömeget mérték, a motoros teljesítmény aktuális fejlettségi szintéről motorikus tesztekkel állapították meg.
A kondícionális képességek közül a mozgásgyorsaságot 20 m – es gyorsfutással, a gyorsasági erőt a helyből távolugrással és az előre medicinlabda /1 kg/ dobással, az állóképességet a 6 perc futással, a koordinációs képességek közül a ritmusképességet ritmusváltásos futással, a téti tájékozódó képességet a bumerángfutással és egy akadálypálya teljesítésével, továbbá az egyensúlyozást az Oseretzky – féle teszttel, az egy lábon állással mérték. Eredményeiket összehasonlítva a hazai hasonló vizsgálatok eredményeivel megállapítható, hogy az egyes életkorokhoz tartozó középértékek meghaladják a ott ismertetett referencia értékeket a testalkat vonatkozásában. A motoros képességek mérésének egymást követő életkorok átlagadatai arra engednek következtetni, hogy a legnagyobb különbségek a 4 – 5 éves kor között figyelhetők meg. Mivel a testi és a motoros teljesítmény adatai között és a jelzett életkorban a legnagyobb a differencia valószínű, hogy a testi és a motorikus változások összefüggnek.
Az előzőekben tett megállapítások a pedagógia gyakorlat számára olyan korszerű és hasznosítható gondolatokat közvetítenek, amelyek a mozgásfejlesztés tervszerű és tudatos fejlesztését eredményezhetik.

## A RITMIKAI KÉPZÉS HATÁSA A GRAFOMOTOROS KÉSZSÉGEKRE

*Szerző: Major Krisztina IV. tanító-kommunikáció*
*Témavezető: H. dr. Ekler Judit főiskolai adjunktus*
*BDF TMK*

Kulcsszavak: nagy- és finommozgás, ritmikai képzés, mozgáskoordináció, grafomotorika

A felmérés során az első osztályos gyermekek a nagymozgások fejlődése terén elért változásainak hatását vizsgálom az íráskészségükre. Célom annak bizonyítása, hogy a ritmikai képzésben részt vevő gyerekek finommotorikumukat tekintve jobban fejlődnek, mint hasonló korú, ilyen gyakorlatokon részt nem vevő társaik.

A vizsgálatban két osztály nagy-, és finommozgásait mértem fel, két időpontban. A két vizsgálat közti időben a mintaosztály tagjai, az órarend szerinti testnevelési órán kívül, táncos ritmikai foglalkozáson is részt vettek. Az első felmérés bebizonyította, hogy a minta- és kontrolosztály között- sem a nagymozgások, sem a finommotorika terén- nincs szignifikáns különbség. A ritmikai képzésben részesülő közösség hipotézisem szerint a második mérési időpontban grafomotoros készségeiket tekintve nagyobb fejlődést fog mutatni, mint a kontrol csoport.

A második felmérés eredménye elvárásaim szerint már jól látható különbséget mutat majd a két osztály között. Hiszen a két felmérés közti időszakban a zenei tagozatos osztály a ritmikai képzés keretein belül elsajátítja többek között az alapvető mozgásformákat, tánctechnikai alapokat, fejlődik a ritmusérzék és megtanulnak különböző térformákban mozogni. A ritmikai képzés során a gyerekek a koordinációs képességeket hangsúlyozva sajátítják el a fentieket, amelyekre nemcsak a táncos mozgások, hanem a finommotoros mozgások is épülnek.

Az írás kialakulásának és fejlődésének folyamatában fontos szerepet játszik a koordinációs képességek fejlettsége, melyeknek előfeltételei a nagymozgások zavartalan kialakulása. A legfontosabbak a következők: a szem-kéz koordináció, kézdominancia, az egyensúlyi és célfeladatok. A kéz és ujjmozgások koordinációs zavarai szembetűnők lehetnek az eszközhasználatnál éppúgy, mint a vonalhúzásnál. Ha a két kéz, illetve a kéz ujjai, vagy a kéz és a szem között nincs megfelelő koordináció, az mind a nagy, mind pedig a finommozgások terén problémát fog okozni a gyermek fejlődésében. Nagyban megnehezíti az írás kialakulását, illetve folyamatát, ha az ujjak mozgása nem kielégítő, vagy ha differenciált mozgásaik hiányoznak. Gyakorta előforduló példa, hogy a gyermek mellényúl tárgyaknak vagy bizonytalanul fogja meg azokat. A szem-kéz koordinációra utaló probléma ez, mely adódhat abból is, hogy a nagymozgások összerendezései nem tökéletesek. Ezeket a zavarokat a gyermek nem tudja akaratlagosan kijavítani, csak fejlesztő programok segítségével kezelhetők. Ezek a programok a koordinációs készségekre irányulnak, csakúgy mint a táncos ritmikai képzés mozgásanyaga is.



*XXVII. OTDK Testnevelés és Sporttudományi Szekció*
*Nyíregyháza, 2005. március 23-24.*

## A 6-10 ÉVES TANULÓK KONDÍCIONÁLIS KÉPESSÉGSZINTJÉNEK VIZSGÁLATA A TESTNEVELÉS ÓRÁK SZÁMÁNAK TÜKRÉBEN

*Szerző: Marcinkó Tamara IV. tanító-testnevelés*
*Témavezető: Vas László főiskolai docens*
*NYF BTMFK*

Témaválasztásomat indokolta, a testnevelés és sport iránt érzett szeretetem. A gyermek és viszonya a környezettel igen változatos, a különböző mozgásokkal ismeri meg túlnyomó részét. Az ismeretekre mozgásaival, a motoros képességeinek segítségével tesz szert, melyek cselekvésének lényeges összetevőit alkotják, s a gyermek teljesítőképességeinek is döntő feltételeit.

Látva városom – az ózdi általános –iskoláiban a testnevelés tagozatos és nem tagozatos osztályok testnevelés órái közötti különbséget, kíváncsivá tett, vajon ezek a különbségek megjelennek-e, s ha igen, milyen formában jelennek meg a tanulók kondícionális képességszintjében.

Feltételezésem szerint a testnevelés tagozatos osztályokban nagyobb mértékű a kondícionális képességek fejlődése, mint a nem tagozatos osztályokban.

Dolgozatomhoz négy osztály kondícionális képességszintjét mértem fel cooper-teszt, 30 m-es síkfutás, medicinlabda dobás előre, és helyből távolugrás segítségével. Fő részében a tanulók előzetesen felmért kondícionális képességeit- állóképesség, erő, gyorsaság- elemzem. Az adatok kiértékeléséhez az egymintás „T" próbát alkalmaztam.

Bízom abban, hogy dolgozatom nem csak magam számára lesz hasznos pedagógiai munkám során, hanem gyakorló tanároknak és érdeklődő diákoknak is.

## IV. A TESTNEVELÉS ÉS SPORT TANTÁRGYPEDAGÓGIAI KÉRDÉSEI



### A 20 MÉTERES INGAFUTÁS ÉS A COOPER TESZT MEGBÍZHATÓSÁGA A KERINGÉSI RENDSZER TELJESÍTMÉNYÉNEK MÉRÉSÉBEN

*Szerző: Babos István, Lengyel Zsolt II. tanító*
*Témavezető: Dr. Ihász Ferenc főiskolai docens*
*NYME ATFK*

A magyar testnevelés tanítás egyik alapvető problémája a keringési rendszer terhelésének tervezése testnevelési órán. Ahhoz, hogy ez a tevékenység sikeres legyen, meg kell előznie egy jól tervezett felmérésnek. Több módszer áll rendelkezésünkre, mégis számos feloldhatatlan ellentmondással kell megbirkóznunk. Melyik az a módszer, amely kevesebb problémát hordoz magával? Többek között ezekre a kérdésekre keresünk választ.

A vizsgálat célkitűzései a vázolt probléma jellegéhez hasonlóan összetettek. Az alapvető célunk jellemezni a győri 11-13 éves (biológiailag nagy valószínűséggel még nem érett), rendszeresen nem sportoló, normál testtömegű, túlsúlyos és elhízott fiúk állóképességi teljesítményét.

Célunk továbbá, hogy megtaláljuk, alkalmazzuk azt a vizsgálati módszert (módosított 20 méteres ingafutás), amely megbízhatóan és reprodukálhatóan jellemzi a gyermekek állóképességi teljesítményét, így a kapott eredmények alapján jó eséllyel tervezhető aktivitási program számukra.

Elemeztük továbbá a testmagasságot, testtömeget a testtömeg indexet és a relatív zsír mennyiségét, vagyis olyan tényezőket, amelyek teljesítményt növelő vagy éppen csökkentő hatásai bizonyítottak. A célkitűzéseink megvalósításához az alábbi kérdések megválaszolásával kívánunk eljutni.

A kardio-respiratórikus állóképesség becslésére kidolgozott 20 m ingafutás teszt, a terhelési intenzitás és az időtartam alkalmas-e a Cooper teszttel ellentétben a gyermekek élettani teljesítményének jellemzésére?

Úgy tűnik, hogy a 20 méteres ingafutás teszt alkalmas az anaerob töréspont, megállapítására. Ezáltal tervezhető egyéni edzésprogram, meghatározható egyéni iram és tempó, egyéni futósebesség. A testnevelő pedagógusok számára azért fontos a kritikus határ, vagyis az anaerob küszöb meghatározása, hogy az állóképesség fejlesztését célzó sportmozgások intenzitását optimalizálni tudják.

Megállapítható, hogy a Cooper-teszt is alkalmas a képzetlen gyermekek hosszú távú állóképességének mérésére, azonban számtalan esetben kerül a gyermek olyan intenzitás zónába, amely kifejezett fájdalmat jelent számára. A tanulók nem tudják milyen iramban fussanak ahhoz, hogy 12 perc alatt a legnagyobb távot tegyék meg. Erre utalnak a szélsőséges iramváltások már a teszt első percében (egyszer teljes erőből fut, máskor alig kocog). Viszont ha a gyermeket megismertetjük teljesítőképességének határaival, önismeretre is neveljük, tudni fogja mire képes, s számára biztonságos és egyenletes iramot fog diktálni, nagyobb távot fog megtenni, mint merev teljesítménykényszer alatt. Ezáltal kisebb a tévedés lehetősége a pedagógus számára, s kisebb a csalódás lehetősége a tanuló számára.

## SPORTPEDAGÓGIA KÉRDÉSEK EGY ÉLETMÓDVIZSGÁLAT TÜKRÉBEN

*Szerző: Demeter Andrea V. angol (végzett testnevelés szakon 2004. 06. 08.)*
*Témavezetők: Dr. Rétsági Erzsébet egyetemi docens, Dr. Wilhelm Márta egyetemi docens*
*PTE BTK*

2004 évet az Európai Unió a sport általi nevelés évének deklarálta. Ez a törekvés adta a gondolatot, hogy 2001-ben elkezdett és 2003-ig évente lefolytatott vizsgálatsorozatom eredményeit egy kicsit más aspektusból is megvizsgáljam. A vizsgálatsorozat két komponensből állt. Élettani felmérésekből, valamint egy ankét módszerrel felvett életmód vizsgálatból, mely kiterjedt a PTE TTK Testnevelés szakos hallgatóira 2001-2003 években (összes kiértékelt kérdőív: 370), illetve 2002-ben két portugál egyetem (összes kiértékelt kérdőív: 75), Universidade de Coimbra és a Universidade de Trás-os-Montes e Alte Douro, első éves testnevelés szakos hallgatóira.

Az életmód vizsgálat kérdéseire kapott válaszai alapján az alábbi problémakörök merültek fel:
- a testnevelő pályára való jelentkezés motivációja – csak a 2003-as első éves PTE-sek kérdőívén szerepelt
- a tanári hitelesség, a modell adás minősége
- a magyar sportélet kihatásai a tanárképzésre
- a felsőoktatás intézménye, mint devianciára hajlamosító tényező
- a hallgatói magatartásformák kontrollja, illetve annak hiánya

A kiemelt problémakörök legfontosabb elemének a tanári hitelességet, a mintaadást tartom, melyre maga a szakma, a tanári hivatás épül. Dolgozatomban is erre a témakörre helyezem a fő hangsúlyt, a „Mit jelent számodra az aktív testmozgás?" nyílt kérdésre adott szabad asszociációs válaszok alapján.

A felsorolt kérdéskörök közül a portugál minta alapján összehasonlító elemzést is készítettem rávilágítva az esetleges eltérésekre, melyeknek többnyire kulturális hátterük van. Találtam azonosságokat is, melyek a korosztályos viselkedésminták jellemzőjeként értékelhetők.





## AZ IDŐSEBB TESTVÉR HATÁSA A KISEBBIK MOZGÁSÁNAK FEJLŐDÉSÉRE

*Szerző: Eszlári Gergely II. testnevelés*
*Témavezető: Dr. Müller Anetta főiskolai docens*
*EKF TTK TSI*

Kutatásaimat 2004 novemberében végeztem. Két gyermek segítségével, akik testvérek, az egyik lány és hat és fél éves (tehát az első gyermekkor vége) , a másik fiú és két és fél éves (tehát a korai gyermekkor).Figyeltem az idősebb testvér hatását a kisebb mozgásának fejlődésére és a kistestvér nagyra gyakorolt hatását. Ezt egy játszótéren eltöltött délután során tanulmányoztam, ahol a gyerekek szabadon játszottak. Vizsgálatnál figyelembe vettem a mozgáskoordinációt, egyensúlyérzéket, mozgáskombinációkat, ritmusérzéket, és összehasonlítottam a mozgásfejlettségüket.

A vizsgálatok alapján megfigyelhető, hogy egymás mozgásfejlődésére a testvérek hatással vannak. Ez a kisebbik testvérnél úgy jelenik meg, hogy utánozza az idősebbet, instrukciók nélkül próbálta elvégezni a feladatokat csupán az idősebbtől látottak alapján. Így a nagyobb testvér hatására korához képest akcelerált. A nagyobbik testvér mozgásfejlődésére olyan hatással van a kicsi jelenléte, hogy produkálja magát és próbál példát mutatni, valamint a testvérek közötti versenyszellem hatására tudásának maximumát próbálja nyújtani. Ugyanakkor a játék élvezete sokkal inkább megfigyelhető a kicsinél, míg a nagyobbik inkább a feladatok minőségi elvégzésére koncentrált összehasonlítottam a két korosztályt és a mozgásfejlettségüket.

## GONDOLATOK A FOGLALKOZTATÁSI FORMÁK HATÉKONYSÁGÁRÓL

*Szerző: Husz Anita IV. tanító*
*Témavezető: H. dr. Ekler Judit főiskolai adjunktus*
*BDF TMK*

Kulcsszavak: aktív mozgásidő, maximális időkihasználás, hatékony óratervezés.

Kutatásom tárgya az aktív mozgásidő és a foglalkoztatási formák közötti összefüggés vizsgálata, elsősorban az óra hatékonyságának tükrében. Azt tűztem ki célomul, hogy logikus következtetést tudjak levonni a különböző foglalkoztatási formák mozgásidőre gyakorolt hatásáról; - párhuzamot vonhassak a foglalkoztatási formák változtatása és az aktív mozgással eltöltött idő alakulása között.

A kutatás során abból a feltevésből indultam ki, hogy a tanulók aktív mozgással eltöltött idejét nagymértékben befolyásolja a tanító-tanár által kiválasztott foglalkoztatási forma, sőt, szinte ez a legfontosabb befolyásoló tényező. Ma a testnevelési órákat túlnyomó részben a frontális osztálymunka jellemzi, holott a gyermekek személyiségfejlesztésében, az egyéni képességekre és hajlamokra jobban támaszkodó, a differenciálást is jobban segítő foglalkoztatási formákra nagy szükség volna. Feltételeztem tehát, hogy a vizsgálat szerint, a frontális osztálymunka során mérem a legmagasabb aktív mozgásidőt.

Vizsgálatomban a sárvári Szent László Katolikus Általános Iskola kettő 4. és 5. osztályából kiválasztott 4 -4 tanuló aktív mozgásidejét mértem. A mérésekhez óratervezeteket készítettem a négy kiválasztott foglalkoztatási forma (együttes, illetve csoportonkénti osztályfoglalkoztatás, együttes, illetve csoportonkénti csapatfoglalkoztatás) szerint. Törekedtem arra, hogy az adott foglalkoztatási forma az egész órára jellemző legyen. Az órák megtervezésénél igazodtam a gyerekek életkorához, valamint tanítójuk, tanáruk véleményére támaszkodva választottam különböző képességű tanulókat.

A mérési eredményeket kielemezve, egymással összehasonlítva, illetve a könnyebb áttekinthetőség érdekében azokat egy grafikonon is megjelenítve beigazolódni láthattuk kezdeti feltevésünket; már csak az volt a feladat, hogy a foglalkoztatási formákat valamiféle rangsorba állítsuk, aszerint, hogy melyik milyen százalékban engedte kihasználni az óra adta 45 perces időkeretet.

Megállapíthatjuk tehát, hogy ha hatékony testnevelési órát szeretnénk tervezni-tartani, figyelembe kell vennünk azt a tényt, hogy a különböző foglalkoztatási formák valóban befolyásolják azt, hogy a gyermek – aki ugyan egész órán mozogni látszik – mennyi időt tölt el aktív mozgással az óra 45 percéből. Itt kell megemlítenünk azt a sajnálatos tényt is, hogy néhány testnevelési órán ez az idő bizony a vártnál is sokkal kevesebb és



*XXVII. OTDK Testnevelés és Sporttudományi Szekció*
*Nyíregyháza, 2005. március 23-24.*

## A VIZUÁLIS MOZGÁSEMLÉKEZÉS VIZSGÁLATA ÁLTALÁNOS ISKOLÁS TANULÓK KÖRÉBEN

*Szerzők: Kecskeméti Andrea, Rocsa Bettina IV. testnevelés-rekreáció*
*Témavezető: Dr. Szatmári Zoltán főiskolai docens*
*SZTE JGYTFK*

Vizsgálatunk fő célja és feladata, annak a kérdésnek a megválaszolása, hogy a mai fiataloknál a mozgásemlékezés, mozgáselképzelés, mint képességek, milyen szinten vannak a legszenzibilisebb korban. A vizuális mozgásemlékezetet hasonlítottuk össze, illetve a mozgásészlelés, mozgásérzékelés között kerestünk összefüggéseket, a szegedi Juhász Gyula Általános Iskola 2.b és 6.b osztályában végzett kísérletek eredményei alapján. Vizsgálatunk első részében, a vizsgált személyekről sorozatképeket készítettünk futó mozgásról. Az elkészült képeket átformáztuk, a tanulók feladata volt, hogy nézzék meg a képeket és próbálják meg felismerni magukat, illetve társaikat. A vizsgálat második részében, a tanulóknak két négy ütemű gyakorlatot kellett maguktól végrehajtani, kétszeri bemutatást követően. Első kérdésként vetettük fel, hogy a gyermekek milyen arányban ismerik fel önmagukat, illetve társaikat, s ennek van-e életkori függvénye? Feltételezésünk szerint a serdülőkorúaknál már fejlettebb a vizuális felismerés és emlékezet folyamata, ezért ők nagyobb számban ismerik fel önmagukat vagy társukat a képeken. Második kérdésként vetettük fel, hogy a kapott eredmények milyen összefüggésben vannak a vizsgálat második részével? Feltételeztük, hogy a felső tagozatos tanulók kétszeri bemutatás után, hibátlanul hajtják végre önállóan a gyakorlatokat.
A vizsgálat eredményei nem támasztották alá hipotézisünket. Dolgozatunk rávilágít arra, hogy a gyermekeknek a legszenzibilisebb korszakban kell megkapniuk a megfelelő mozgásingert, így a későbbiek során gyorsabb és eredményesebb a tanulás folyamata. Ezen képességek fejlesztésének egyik leghatékonyabb módszere a gimnasztikai gyakorlatokban valósul meg.

## FITT-BALL HELYE ÉS SZEREPE AZ ISKOLAI TESTNEVELÉSBEN

*Szerzők: Kis-Gerőcz Marianna III. testnevelés-rekreáció,*
*Kis Judit Nikoletta IV. testnevelés-rekreáció*
*Témavezető: Dr. Szatmári Zoltán főiskolai docens*
*SZTE JGYTFK*

A Fitt-Ball tréning sokrétű képességfejlesztő mozgásanyagból épül fel, ezért ebből kiválasztottunk egy képességet, az egyensúlyt. Ez egy koordinációs képesség, ami lehetővé teszi, hogy testünket a kívánt helyzetben tudjuk tartani változó testhelyzetek és mozgások közben. Célunk az volt, hogy összehasonlítsuk az iskolai testnevelésben használt hagyományos – tornapadon – egyensúly gyakorlatokat és a Fit-Ball-on végzett egyensúly gyakorlatokat. A vizsgálatunk megkezdésekor először felmértük a kísérleti és a kontroll csoport egyensúlyérzékét egy egyszerű teszttel, a Bass-féle egyensúlypróbával. A kutatásunkhoz videót és fényképezőgépet is felhasználtunk. 48 tanulóval végeztük el a vizsgálatunkat, 24 tanuló, a kísérleti csoport, akik a Fit-Ball-on, és 24 tanuló, a kontroll csoport, akik a hagyományos egyensúly gyakorlatokat hajtották végre. A kontroll csoport javítási eredménye 43 db volt. A kísérleti csoport javítási eredménye 74 db. A javítási eredményt, az I. és II. Bass-féle egyensúlypróbában elért hibaszámok különbségéből számoltuk ki. Kutatásunk eredményénél azt kaptuk, hogy közel kétszer olyan jól teljesített a kísérleti csoport, vagyis akik a Fit-Ball-on végeztek egyensúly gyakorlatokat. Tehát a Fit-Ball-os csoport jobban fejlődött, mint a kontroll csoport. Ráadásul a labda egy hihetetlen felszabadult állapotba hozta őket. Élvezték a labda használatát, szerették a feladatokat csinálni, nem esett nehezükre, összpontosítottak és jobban koncentráltak. A munkánkban elvégzett eljárások motiváló erejűek, így talán segítséget nyújthat abban, hogy a testnevelők és a tanulók is jobban megszeressék és elfogadják.





## A DOBÓTÁVOLSÁG ÖSSZEFÜGGÉSE KORFBALLBAN, ILLETVE KOSÁRLABDÁBAN

*Szerzők: Kolossa Inez, Nagy Andrea III. testnevelő tanár*
*Témavezető: Dr. Reigl Mariann egyetemi docens*
*SE TSK*

Két csapatsportágon keresztül vizsgáltuk a dobótávolság és az eredményesség viszonyát. Mindkét játékban hasonló dobásformákat alkalmaznak a pontszerzéshez: büntetődobás, „ziccer" dobás, közeli és távoli dobás. A dobótechnikában, labda méretében azonban eltérés mutatkozik. A dobótávolság hasonlósága miatt az eredményességet mindkét játékban körülbelül azonos módon befolyásolja az adott távolságról leadott dobásmennyiség. 5 hazai 1. osztályú, 5 nemzetközi mérkőzést elemeztünk és kiértékeltük egy világbajnok csapat mérkőzését is mindkét sportágban.

Előadásunkban összehasonlítjuk az adott sportág eredményességében mutatkozó különbségeket és a két sportágban mutatkozó eltéréseket. Az eredményeket százalékos megosztásban mutatjuk be, és ahol a vizsgálat megkívánta egyéb statisztikai összefüggéseket is számoltunk.

## SPORTMÁSZÁS AZ ISKOLÁBAN

*Szerző: Szentgyörgyi Nikoletta, Kovács Miklós IV. rekreáció-testnevelés*
*Témavezető: Bősze Júlia főiskolai tanársegéd*
*ELTE PPK*

A dolgozat célja bemutatni és terjeszteni a testnevelők körében az újabb és modernebb testnevelés tanítási eszközöket, lehetőségeket.
Azt tapasztaltuk, hogy a tanulók szívesen maradnak bent az iskolában sportolni, ha az a modern, a mai kor gyermekének vonzó. Ilyen sportok többek között a gördülő és csúszó, illetve egyéb kihívást tartalmazó sportágak. Itt kell megemlíteni a fal és sziklamászás is. A téma időszerűségét a 2004. szeptemberi az Európai Testnevelő Piknik is igazolta.

Megalapozottnak tartom a sportmászást az iskola keretein belülre helyezni, és lehetőséget biztosítani a tanulóknak arra, hogy a mind tanórán kívüli foglalkozások, mind a tanórák alkalmával gyakorolhassák ezt a sportot. Minden didaktikai alapelvnek megfelel, illetve olyan képességeket fejleszt, amelyek a tanulók későbbi életében döntőek lehetnek.





## AZ AKTÍV ÉS PASSZÍV SEGÍTSÉGADÁS SZEREPE A MOZGÁSTANULÁS FOLYAMATÁBAN

*Szerző: Ott Olivér IV. testnevelő tanár*
*Témavezetők: Dr. Hamza István egyetemi adjunktus, Dr. Vígh László egyetemi adjunktus*
*SE TSK*

A tornának, mint alapsportágnak a mozgásanyaga fontos eszköz a motoros képességek fejlesztésében. Mégis azt tapasztaljuk, hogy a torna nem értékeinek megfelelő helyet foglal el a testnevelés területén.

Ennek egyik magyarázata lehet a torna mozgásanyagának összetettsége és nehéz elsajátíthatósága. Tanárok és hallgatók gyakran oktalanul félnek az esetleges sérülésektől. Szorongó gyermek pedig nagy teljesítményre nem képes. A jó asszisztálás elsajátítása és elsajáttítatása csökkentené a balesetek számát, bátorítaná a tanulókat a gyakorlásra, és felgyorsítaná a mozgástanulást is.

Kérdőíves módszerrel mintegy 70 testnevelő tanárnál felmértük, hogy mennyire alkalmazzák a torna jellegű órákon a segítségnyújtást, illetve tanítják-e azt tanítványaiknak.
A válaszokból egyértelműen kiderül, hogy sok tennivaló van még ezen a területen. Dolgozatomban ere szeretnék rávilágítani és mintákat adni az aktív és passzív segítségadás alkalmazására.

## A TANULMÁNYI EREDMÉNYEK KÜLÖNBSÉGEINEK VIZSGÁLATA SPORTÁGANKÉNT

*Szerzők: Rácz Katalin V. testnevelő tanár-egészségtan tanár,*
*Andrejszki Henrietta (végzett 2004. 06. 09.)*
*Témavezető: Dr. Hamar Pál egyetemi docens*
*SE TSK*

A 2002-2003-as tanévben elkezdett összehasonlító vizsgálat során arra a kérdésre kerestük a választ, hogy van-e eltérés a 10-14 éves sportoló és nem sportoló tanulók tanulmányi eredményei között. 529 budapesti és vidéki tanulót kérdeztünk meg félévi és év végi osztályzatairól. Összefoglalásképpen megállapítottuk, hogy a sportoló tanulók tanulmányi eredményei elmaradnak nem sportoló társaikétól.
Kutatásunk folyamán újabb kérdés vetődött fel: vajon a sportoló tanulók csoportjánál kimutatható-e szignifikáns különbség az eltérő képességdominanciájú sportágak között a tanulmányi eredmények tekintetében. A sportágakat öt csoportba soroltuk. Ezek a következők: labdajátékok, küzdősportok, atlétika, úszás és a művészi dominanciájú sportágak. Az adatfeldolgozás során a különbségek kimutatására Kruskal Wallis, míg a páronkénti szignifikancia kiszámítására Newmann Keuls próbát alkalmaztunk.



*XXVII. OTDK Testnevelés és Sporttudományi Szekció*
*Nyíregyháza, 2005. március 23-24.*

## ÍGY LÉGY KATONA!

*Szerző: Tóth Gabriella testnevelés-művelődésszervező (végzett 2004. 06. 02.)*
*Témavezető: Dr. Kristóf László főiskolai tanár*
*BDF TMK*

Vannak generációk, melyek, ha fiatalságukra emlékeznek, nem a gondatlan ifjú éveik, a pálya- és párválasztás örömei és nehézségei jutnak eszükbe. Ők az ún. háborús generációk képviselői. Szokás mondani velük kapcsolatban, hogy pár év alatt több mindent megéltek, mint mások egy egész életen át. Közülük sokan ekkor szakadtak el először szülőföldjüktől, ekkor láttak először világot, de milyet.

A sok szörnyűségbe én is bepillantást nyerhettem, ugyanis a 2002/2003-as tanév első félévét Németországban, Magdeburgban az Otto-von-Guericke Egyetemen tölthettem és a hétvégi kirándulásaink egyik állomása a II. világháborús buchenwaldi koncentrációs tábor volt.
A tábor területén nem csak a régi épületek, hanem múzeumokat, kiállításokat is megtekintettünk. Ezek a létesítmények a tábori kínzásokon túl bemutatják a foglyok életét, családtagjait, a háború egyes mozzanatait, a katonák kiképzését. E célból a Lager területén egy mozit működtetnek, ahol dokumentumfilmeket vetítenek az idelátogatóknak. Mivel nagyon érdekel a történelem, ezért próbáltam minél több információt gyűjteni és videokamerára rögzíteni azokat.
Ezután érett meg bennem a gondolat, hogy diplomamunkám témájaként válasszam. Felszínes bepillantást nyerhettem a német kiképzési rendszerbe, de a magyarról nem tudtam semmit. Akkoriban rendszeres látogatója voltam a Magyar Hadtörténelmi Múzeum Olvasótermének és az ott talált irományokat, dokumentumokat felkutatva próbálok átfogó képet nyújtani a magyar katonák kiképzéséről.

**Dolgozatomban az alábbi kérdéseimre kerestem a választ:**

1. Milyen sportágakon keresztül valósul meg a katonai kiképzés?
2. A haderőn kívül hogyan készítik fel az ifjúságot a katonaságra?

Kérdéseim megválaszolására a kutatási lehetőségeim nagyon korlátozottak. Témámmal kapcsolatban szakirodalom csak nagyon minimális számban található és hasonló diplomamunka is hazánkban eddig kettő készült, melyek megtekintésére nem kaptam engedélyt. Tehát a fenn álló kutatási forrásaim a hadtörténelmi olvasóterem néhány könyve, saját könyvtáram egyes darabjai, Németországban tapasztalt és gyűjtött információk, illetve Huszár Jánossal készített interjúm.
A világháború fellángolása sok mindennek gyökeresen megváltoztatta képét, s így a sporttevékenységek gondolata is mindenütt a nemzetek hatalmi helyzetéhez, társadalom felépítésének változásaihoz, gazdasági berendezkedéseknek formáihoz, főképpen pedig katonai szellemének alakulásához igazodott.
Magyarország a sportot kettős vonatkozásban állította a nemzeti célok szolgálatába. Az iskolai sportoktatás és a leventék sportszerű nevelése, egyrészt a nép belső megerősödését szolgálta, másrészt pedig propaganda irányzatú volt.

V. GYÓGYTESTNEVELÉS ÉS MOZGÁSTERÁPIA

*XXVII. OTDK Testnevelés és Sporttudományi Szekció*
*Nyíregyháza, 2005. március 23-24.*

## TANULÁSBAN AKADÁLYOZOTT GYERMEKEK TESTTARTÁS-VIZSGÁLATA

*Szerző: Bacsák Györgyi, Tóth Adrienn III. SZOTE*
*Témavezető: Dr. Buday József főiskolai tanár*
*ELTE GYFK*

Az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Főiskola Kar Kórtani tanszéke évek óta végez felméréseket a tanulásban akadályozott gyermekek testtartására vonatkozóan. Ebben a kutatásban vettünk részt mi is, a Bács-Kiskun megyei Önkormányzat Óvodája, Általános Iskolájának, Előkészítő Szakiskolájának 106 tanulóját vizsgáltuk meg. Vizsgálatunkat vizuális-manuális módszerrel végeztük, ilyen módon álló helyzetben és mozgás közben is módunk volt a mozgásszervi apparátust megfigyelni és a fiziológiástól eltérő állapotokat táblázatos formában dokumentálni. Így nemek szerinti összehasonlítást végezhettünk a már korábban vizsgált gyermekek (1259) adataival, s megállapíthattuk, hogy ezen intézmény tanulói körében is igen magas a tartási rendellenességek száma, ami korrelál az eddigi eredményekkel. Vizsgálatunk kiterjed arra is, hogy az általunk vizsgált szempontok alapján egy-egy gyermek hányszorosan érintett. E tekintetben is igen lehangoló eredményeket kaptunk, hiszen hat szempontot vizsgálva, az átlagos háromszoros-négyszeres érintettség mutatkozott meg. Úgy gondoljuk, ezen gyermekek társadalmi beilleszkedésének kulcsa felnőttkori munkabírásuk, teljesítményük. Esetükben ez jórészt fizikai munkát jelent, melyhez elengedhetetlen a jó mozgásszervi állapot, helyes testtarás, amelyért már ebben az életkorban is tenni kell. A már meglévő tartásbeli elváltozások mihamarabbi rendezését meg kell kezdeni orvosi szakvizsgálattal, segédeszközökkel, gyógytornával, gyógytestneveléssel, mely preventív módon hat további deformitások kialakulására is. A helyes életmód kialakításában jelentős szerepe van a pedagógiai folyamatnak is.

# AZ ESZTERHÁZY KÁROLY FŐISKOLA HALLGATÓINAK ÉLETMÓDJA ÉS SPORTOLÁSI ATTITŰDJEI

*Szerző: Czabai Veronika III. testnevelés*
*Témavezető: Hajdu Pál főiskolai docens*
*EKF TTK TSI*

A főiskolások életmódját és sportolási szokásait vizsgáltam kérdőíves módszerrel, amelyet 100 hallgató töltött ki 2004. októberében. Az 1990-es évek közepén a MEFS végzett vizsgálatokat az életmóddal, és a fizikai aktivitással kapcsolatosan is. A jelenlegi tendenciát szeretném bemutatni, illetve összehasonlítani a 10 évvel ezelőtt kapott eredményekkel. A TDK előadásomban a korlátozott időkeretek miatt, csak a sportolási attitűdökre térek ki. Az alábbi következtetésre jutottam:

- a jövő értelmisége fizikailag inaktív, elhanyagolja a testmozgást;
- fizikai erőnlétük önbevallás szerint jó (fittségi vizsgálattal nincs alátámasztva);
- sportolási attitűdjeik pozitívak, amely csak elméleti síkon valósul meg;
- a férfi és női hallgatók közötti különbségek kimutathatók mind érdeklődésben, mind fizikai aktivitásban is;
- 10 évvel ezelőtt az egyetemisták és főiskolások fizikailag sokkal aktívabbak voltak, mint a mai ifjúság.

Kulcsszavak: életmód, sportolási attitűd, fizikai aktivitás, fizikai erőnlét, rendszeresség, mintaadás, interiorizáció, egészséges nemzet.





# EGÉSZSÉGRE NEVELÉS A TESTNEVELÉS ESZKÖZEIVEL

*Szerző: Hajdu Csilla IV. testnevelés*
*Témavezető: Kristonné dr. Bakos Magdolna főiskolai tanár*
*EKF TTK TSI*

Kulcsszavak: testnevelés és sport, életmód, egészségnevelés

Napjainkban egyre több- az egészségi állapotot veszélyeztető- káros tényező van jelen. Ezek már általános iskolás korban elérnek a gyerekekhez, ami akadályozza fizikai és szellemi fejlődésüket. Az iskolaorvosok adataiból is az derül ki, hogy jelentős mértékű hiányosságok mutatkoznak a fiatalság egészségi állapotában. Fizikai állapotukban mutatkozó hiányosságaik kimutatáshoz az Oktatási Minisztérium évente kétszer, ősszel és tavasszal rendelte el a felmérések elvégzését a Hungarofit tesztjei alapján.

Cél: Hogy a testnevelő tanár képet kapjon a tanulók fizikai teherbíró képességéről. Kapott eredményeket össze lehet hasonlítani az országos "szükséges és kell" értékekkel.

Vizsgálom, hogy:
Hogyan lehet kiküszöbölni e nagy mértékű hiányosságokat a testnevelés és a sport eszközeivel?
Melyik képességnél mutatkoznak nagyobb hiányosságok?
A fiúknál vagy a lányoknál mutatkoznak nagyobb hiányosságok?
Mi lehet az oka az egyre több felmentésnek?

A probléma kezeléséhez kevés csak a pedagógus, szükség van a tanulóra és nem utolsó sorban a szülőre! A szülő- tanár- tanuló közösen megbeszélhetik a további teendőket az egészségmegőrzés érdekében.

## LOVASTERÁPIA

*Szerző: Iváncsik Réka IV. tanulásban akadályozottak pedagógiája*
*Témavezető: Dr. Suskovics Csilla főiskolai adjunktus*
*KE CSPFK*

1. Mi is az a lovasterápia: (fogalma és szakágai)
   - Hippoterápia
   - **Gyógypedagógiai lovaglás és voltizsálás**
   - Parasport
   - Speciális fogathajtás

**2. A hippoterápia története**

**3. A gyógylovagoltatás területei**

4. Kik lovagoljanak - kik lovagolhatnak:

5. Lovaglási hely:

6. Személyi feltételek: A TEAM:

7. Tárgyi feltételek:

8. Dokumentáció:

9. Fogyatékos személy joga:

10. Foglalkozás menete:

11. A terápiás lovaglás jótékony hatásai
    - Fizikai hatások
    - Pszichológiai hatások
    - Szociális hatások
    - Nevelés, oktatás

12. Néhány esetismertetés:
    - miként hatott a terápiás lovaglás a különböző nemű, életkorú és fogyatékosságú gyermekekre



*XXVII. OTDK Testnevelés és Sporttudományi Szekció*
*Nyíregyháza, 2005. március 23-24.*

## A JÁRÁS VÁLTOZÁSA A CSÍPŐÍZÜLETI ATRÓZISBAN ÉS CSÍPŐÍZÜLETI TEP MŰTÉT UTÁN

*Szerző: Kanyó Ildikó I. humánkineziológia*
*Témavezetők: Kamuti Zsuzsa főiskolai tanársegéd , Szilágyi Tibor tudományos munkatárs*
*SE TSK*

Az ízületeket érintő elváltozások közül az artrózis a leggyakoribb, a felnőtt lakosság 15 – 20%-át érintő kórkép. Magyarországon 1 millió ízületi kopásban szenvedő ember van. Ha egy ízület kis mértékben deformálódik, akkor az elváltozás, még ha minimális mértékű is, már kifejti hatását a mozgás szervrendszerére. Súlyos deformitás esetén azonban a mozgás, a járás harmóniája, összerendezettsége, koordinációja felborul, és ez az egyén mozgásképességének változását eredményezi.
Fontosnak tartjuk, hogy a szakemberek, a rehabilitáció időszakában, a kóros irányú változásokra figyelve próbálják a létrejött tartásbeli eltéréseket az egyéni lehetőségekhez képest kiküszöbölni. Olyan mértékben csökkenteni, hogy az ízületek és a körülöttük lévő lágyrészek szintjén tapasztalt elváltozások minél inkább közelítsenek a fiziológiáshoz.

A rehabilitációs tevékenység hatékonyságának fontos feltétele az alapos, körültekintő betegvizsgálat. A csípőartrózis következtében kialakuló változások hatására létrejött mozgásbeli eltérés kinematikai elemzésének segítségével olyan információkhoz lehet jutni, melyek alapján pontos rehabilitációs programok tervezhetők. A megtervezett rehabilitációs program műtét utáni kivitelezését követő járásvizsgálatokkal nyomon követhető a megváltozott járásmechanizmus fiziológiás irányba történő alakulásának mértéke, vagyis a rehabilitáció hatékonysága.

Bármennyire pontos és hatékony a műtétet követő rehabilitáció, a műtét utáni járásvizsgálat paraméterei mégsem lesznek azonosak a fiziológiás járás paramétereivel, csak kisebb – nagyobb mértékben megközelítik azt. Egyrészt az érintett csípőízület helyére beültetett protézis már önmagában nem eredményez fiziológiás állapotot, másrészt bizonyos csípőízületi mozgások (addukció, kirotáció) kontraindikáltak a műtét után. Tapasztalatok szerint azonban, a műtét utáni járásvizsgálat adatai statisztikailag szignifikánsan jobbak lesznek a csípő TEP műtét előtti járás paramétereihez képest.

A csípőízületi TEP műtét előtti és utáni járások biomechanikai elemzését a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karának Biomechanikai laboratóriumában végeztük. A vizsgálathoz, az Ariel Performansce Analysis System videókép–felvevő és mozgáselemző rendszert használtuk.

Elképzelésünk az volt, hogy artrózis hatására a csípőízület mozgásterjedelmének csökkenése, valamint más ízületek fokozott kompenzációs mozgásának eredményeként a csípőartrózisos beteg járásában nagymértékű változások lesznek a fiziológiáshoz képest. A létrejött patológiás járás túlterheli az artrózis szempontjából egészségesnek tekintett szomszédos ízületeket. Mivel a járás hatékonyságát, nemcsak fiziológiás, hanem patológiás esetben is fenn kell tartani, akkor ez a fokozott mobilitás elkerülhetetlen „kényszere" a kompenzáló ízületeknek. A csípőízületi TEP műtét utáni esetben a patológiás folyamatok hatására létrejött kóros irányú változás nem szűnik meg, csak csökken bizonyos mértékben. Fiziológiás irányú változások lesznek ugyan, de a kapott eredmények továbbra is patológiásak maradnak.

# ÉLETMINŐSÉG ELEMZÉS FELNŐTT MOZGÁSKORLÁTOZOTTAKNÁL

*Szerző: Munkácsi Melinda gyógypedagógia tanár (végzett 2004. 06. 14.)*
*Témavezető: Bernolák Béláné főiskolai adjunktus*
*ELTE GYFK*

Az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Főiskolai Kar hallgatójaként Tudományos Diákköri dolgozatomban az életminőség kutatásával foglalkozom.

Az életminőséget számos tényező befolyásolja, úgymint a biztonság, társadalmi környezet, természeti környezet, személyiség, egészség, kultúra, műveltség.

Ezek mellett azonban általában teljes elégedettséget a másoktól származó pozitív visszajelzés biztosít.

Sok tényezőt lehetne kiemelni kutatás céljából, de **a jelen tanulmányban két tényezőt emeltem ki a társadalmi környezeten belül, a rehabilitációt és a sportot.**

A **rehabilitáció** meghatározza az életminőséget, az életminőség pedig magában foglalja a fizikai egészséget és pszichikai állapotot. Ezáltal pedig a fogyatékos ember függetlenségének fokát, társadalmi kapcsolatait, környezetéhez fűződő viszonyát, személyes hitét. Tehát a rehabilitáció életminőségre gyakorolt hatása egyértelmű.

A **sportot**, mint segítő és hatékony tényezőt vizsgálom, hiszen abban, hogy pszichésen és szomatikusan mennyire élnek önálló életet és felkészültek e egy önállóbb életre a mozgássérült emberek, meghatározó mutató lehet a sport. Minden kiemelt tényező minősége, amely befolyásolja az életminőség pozitív vagy negatív alakulását, előremutat egy későbbi életvezetési elgondolás felé, azaz kihat az egyén társadalmon belül betölthető szerepére.

Ennek alapján **a hipotézisem**:

1. A szakszerű, időben elkezdett, folyamatosan biztosított rehabilitáció hatékonyan segíti az életminőséget. Hatása a későbbi önálló egzisztencia kialakítására pozitív.
2. A rendszeresen sportolók életminőségüket jobbnak ítélik, mind fizikálisan, pszichésen, szociálisan. Ha a szubjektív megítélés jobb valószínűleg a tényleges, objektív életminőség is jobb, hiszen a sport fizikai erőnlétet és jól-létet erősítő szerepe vitathatatlan. A pszichés és szociális jó érzést a társadalmi közeg tükrözheti vissza, ha mi magunk is jól érezzük magunkat a bőrünkben.

A két összetevőt külön elemeztük, de a fentiekből kiderül, hogy egymással szorosan összefüggnek.

A kutatás módszere

Kutatásom alapdokumentuma egy önállóan megszerkesztett **kérdőív**, amelynek néhány elemét az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Főiskolai Kar Kutatásmódszertani Csoportjának „ A fogyatékossággal élők életminőségének javítása, az információs

A **kérdőív alanyai** 18 és 40 év közötti budapesti és vidéki sportoló vagy nem sportoló mozgássérültek, szám szerint 20 sportolót és 20 nem sportolót kérdeztem meg. Mindegyikük sérülése veleszületett, vagy nagyon korai életkorban következett be.

A **kérdőív témakörei** a következők:

1. Személyi adatok, mozgásállapot
2. Rehabilitáció
3. Szabadidő
4. Életminőség





A könnyebb feldolgozhatóság miatt a kérdőív adatait diagrammon ábrázoltam. A hipotézis igazolásához a következő adatokat elemeztem: lakóhely, mozgásállapot, önállósági fok, rehabilitáció kezdete, jellege és folyamatossága. Illetve az életminőség témakörből, mely meglehetősen szubjektív kérdéseket elemzett csak a mozgáskorlátozottak boldogságfokát elemezhettem.

Ezen diagramból a legmagasabb pontszámot adó sportolók és legalacsonyabb pontszámot adó nem sportolók rehabilitációjának kezdetét és jellegét hasonlítottam össze további elemzés céljából.

Láthatóvá vált, hogy a legboldogabb sportolók rehabilitációja korai életkorban kezdődött, míg a legboldogtalanabb nem sportolók esetében a rehabilitáció csak hat éves kor után, illetve a legboldogabb sportolók rehabilitációja folyamatos volt, a legkevésbé boldog nem sportolóké csak egy életszakaszra korlátozódott.

Ezek alapján igazoltnak látom a hipotéziseimet, miszerint:

1. A szakszerű, időben elkezdett, folyamatosan biztosított rehabilitáció hatékonyan segíti az életminőséget. Hatása a későbbi önálló egzisztencia kialakítására pozitív.
2. A rendszeresen sportolók életminőségüket jobbnak ítélik, mind pszichésen, fizikálisan, szociálisan. Ha a megítélés jobb valószínűleg a tényleges életminőség is jobb, hiszen a sport fizikai erőnlétet és jól-létet erősítő szerepe vitathatatlan. A pszichés és szociális jó érzést a társadalmi közeg tükrözheti vissza, ha mi magunk is jól érezzük magunkat a bőrünkben.

Mivel ebben a témában még viszonylag kevés számú kutatás létezik fontosnak tartom a téma további elemzését. Hiszen a szomatopedagógiai rehabilitáció feladata, hogy a mozgáskorlátozott személy elfogadja önmagát és elfogadtassa magát környezetével, ezáltal autonóm, alkotó módon alkalmazkodjon a társadalomhoz. Mint a kutatás is bizonyítja szerepe elengedhetetlen egy önmegvalósító élet megvalósulásában, és az életminőség javításában.

A szomatopedagógiai rehabilitáció célja, feladata, hogy a mozgáskorlátozott önmagát elfogadó és másokkal is elfogadtatni tudó, állapotától függően a lehető legönállóbb, autonóm személyiséggé váljon, alkotó módon alkalmazkodjon a társadalomhoz. Ehhez elengedhetetlenül szükséges a társadalom pozitív hozzáállása, mindenirányú segítése, hogy a sérült ember életminősége ne csak szubjektíven, hanem valóban jó legyen.

## „A SEGÍTSÉG LÓHÁTON ÉRKEZIK"

*Szerző: Velkoff Anita II. szociálpedagógus*
*Témavezető: Tordainé Vida Katalin főiskolai docens*
*VTIF*

Tizenhárom éve rajongok a lovakért. Mai lovas tudásomat magam szereztem, egyedül tanultam meg lovagolni. A másoktól látottakból, a televízióban közvetített műsorokból ismertem, szerettem és tanultam meg, ezt a gyönyörű és egyben csodálatos sportot. Így hallottam, hogy mire lehetne képes az ember ezzel a tekintélyt parancsoló állattal mások gyógyulásáért, állapotának javításáért. Ekkor kezdett el érdekelni a lovasterápia.
Azért kezdtem el kutatni, mert érdekel a lovasterápia hazai helyzete. Ha még nem is közvetlenül, de szeretnék segíteni az értelmileg akadályozott embereken, gyerekeken.
Feltevésem az, hogy Magyarországon még nem forrott ki a terápia. Elméleti alapja van, amit külföldről hoztunk be, de olyan összetett, hogy nehéz megvalósítani hazai viszonylatban. Nincs megfelelő támogatás, nincsen elég képzett szakember, de sérült ember annál több, akiknek szüksége lenne valami megoldásra.
Kutatásom jelentősége, hogy kialakul egy kép a Magyarországi lovasterápia helyzetéről, amit jobban át tudunk majd látni, és meg tudjuk határozni, hogy hol lenne rá igény. Tudományos ismereteket annyiban gyarapítja, hogy hallottam esetekről, amit később tovább tudok vinni, és újra fel tudom dolgozni.
Vizsgálatom alanyai az értelmi és halmozottan sérült emberekkel foglalkozó magyarországi intézmények. Módszernek a kérdőív kitöltést választottam és 1 intézménynek megnéztem a terápiás foglalkozását. Személyes tapasztalatom a témában annyi, hogy évek óta én is lovaglok.
Kutatásom során bebizonyosodott, amit feltételeztem. Nagyon sok helyen lenne a terápiás foglalkozásra igény, de ezt csak támogatással tudnák megvalósítani. Ezért vagy nincs, vagy csak időszakosak a terápiás foglalkozások. Sokszor, ha van is terápia a lovak hiánya, jelentkezik az intézményeknél. Sokkal nagyobb igény lenne rá, mint amennyit biztosítani tudnak.



*XXVII. OTDK Testnevelés és Sporttudományi Szekció*
*Nyíregyháza, 2005. március 23-24.*

**VI. VERSENYSPORT, ÉLSPORT**

## AZ EDZŐ KOMMUNIKÁCIÓS SZEREPE A KOSÁRLABDA CSAPAT TELJESÍTMÉNYÉBEN

*Szerző: Falusi Tünde IV. testnevelés*
*Témavezető: Dr. Rákos Etelka főiskolai docens*
*EKF TTK TSI*

Témaválasztásomat közel 10 éves kosárlabda játékos tapasztalatom inspirálta. A szolnoki MÁV színeiben 3 edző keze alatt nevelkedtem: kadett – ifjúsági – junior korosztályban. Meggyőződésem - amelyet a versenysport is igazol – hogy az edző szaktudásán túl személyisége, karaktere döntően befolyásolja a játékosokhoz való viszonyát és az eredményességet.

Irodalmi áttekintésekben ismertetem:

- az személyiségtipológiáit: - vizsgálatokat az edző személyiségéről.
- a sikeres edző jellemzőit.
- a korszerű kosárlabda játék követelményeit játékos és edző felé.
- a felkészülés és csapatvezetés lényeges összetevőit / tényezőit.
- a kommunikáció verbális szerepét és a kommunikációban alkalmazott szociális technikákat, amely vizsgálatom megfigyelési szempontjai is.

***Vizsgálatom***

Célom, hogy az empíria, tapasztalat módszerével feltárjam egy ifjúsági csapatnál az edző személyiségének befolyásoló hatását. Vizsgálatom fókuszában az edzői kommunikáció, annak hatékonysága minősége áll. Célom annak tettenérése egy mérkőzés követésében, hogy az adekvát verbális kommunikáció kapcsolata hogyan valósul meg a gyakorlatban, valamint követi-e az elméletben megfogalmazott elvárásokat.

*Feltételezéseim:*

- az edző biztos szakmai tudása, felkészültsége, elhivatottsága a verbális kommunikációban megjelenik.
- A verbális kommunikációban, egy sikeres csapat edzőjeként olyan verbális, illetve metakommunikációk kapcsolódnak, melyeket optimális gyakorisággal alkalmazva a csapat győzelmét segíti.

*Módszer:* - megfigyelés: 3 szempont alapján, mérkőzés videofelvétel jegyzetelésével. Feldolgozás, értékelés a gyakoriság értékeivel.

- interjú: edzővel, és játékossal.

*Minta*: Szolnoki Főiskola – BSE ifjúsági mérkőzése. 10 főből áll a csapat, 3 éve edzenek együtt. Az edzőjük 37 éves férfi. 8 éve aktív edző, 3 éve vezeti a csapatot.

***Vizsgálatom igazolja***: az edző következetes, pontos verbális szakmai kommunikációja segíti a csapat teljesítményét. A kísérő metakommunikáció és az alkalmazott szociális technikák segítik az optimális edző-játékos viszonyt, alkalmazásuk gyakorisága a csapat győzelmét segíti.





## DIÓSGYŐRI TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ CLUB FÉRFI ÉLVONALBELI TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓJÁNAK VIZSGÁLATA

*Szerző: Farkas Zsuzsa biológia-testnevelés (végzett 2004. 07. 08.)*
*Témavezető: Seregi Ernő főiskolai adjunktus*
*NYF TTFK*

**A vizsgálat célja tárgya**

A cél, hogy kideritsem, hogyan függ össze a sportteljesítmény a pszichés beállítottsággal, illetve a pszichés beállítottság hogyan befolyásolja az aktív sportoló pihenő időszakát és ebből fakadóan a pihenés jellege befolyásolja-e későbbi sportági eredményeket.

**Feltételezés:**

Feltételezem, hogy a kudarckerülő sportolók passzívan pihennek, míg a sikerorientáltak a pihenés aktív módját választják.
Ebből adódóan gondolom, hogy a sikerorientált versenyzők az edzések elkezdésekor a terheléses időszakban jobb edzésélettani mutatókat produkálnak.

**Vizsgálati módszer:**

Egyéni kérdőíves hétfaktoros teljesítménymotivációs teszt az Atkinson (1966) által meghatározott három aspektus vizsgálatával:
- motívum
- expektancia
- inventív

Kérdőív faktorok:
- Sikerorientált
- Kudarckerülő
- Edzéshez való pozitív hozzáállás
- Edzéshez való negatív hozzáállás
- Versenyhez való pozitív hozzáállás
- Versenyhez való negatív hozzáállás
- Kockázatvállalás

**Eredmények**

Nincs tiszta motivációs struktúra, csak hangsúly eltolódásról beszélhetünk. Nagy valószínűséggel a sikerorientáltak eredményei évek multával jobbak lehetnek a kudarckerülőkénél.

**Összegzés**

Véleményem szerint – bár eredmények nem mutatnak különbséget – ajánlatos élsportolói szinten az aktív pihenést választani az átmeneti időszakban.
Egy több éves vizsgálat nagy valószínűséggel az eredményeket hangsúlyozottabban a sikerorientált aktív pihenőt végző tájékozódási futó élsportoló irányába igazolná.

## A KARATE KÉT KÖRÍVES RÚGÁSÁNAK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA

*Szerző: Hajdú László III. karate szakedző*
*Témavezetők: Szilágyi Tibor tudományos munkatárs, Nánai Ferenc mesteredző*
*SE TSK*

A tradicionális karate iskolákban oktatott technikai kritériumokhoz képest napjainkra már változás figyelhető meg a versenysportban. A karate rúgásai közül az elöl lévő lábbal történő köríves rúgásokat választottuk vizsgálatunk tárgyául. A felvételek készítésekor az volt a célunk, hogy megvizsgáljuk van-e különbség a térdsérült, vagy fájós térdű versenyzők technikai végrehajtása és a sérülést nem szenvedett versenyzők rúgásai között. Szempont volt továbbá a rúgás végrehajtásának magassága, valamint, hogy történt-e találat a rúgás végén, vagy sem. A vizsgálat célja tehát az eredmények ismeretében, felhívni a figyelmet a technikai eltérésekre, mint lehetséges okot mely a sérülés, térdfájdalom kialakulásához vezet. Ugyanazon versenyzők által végrehajtott, de kérésre egyszer a hagyományos elveknek megfelelően, másszor pedig a sporttechnikának megfelelően kivitelezett rúgások mozgásmintái eltérnek. Az eltérések leginkább a térdizület pályájánál figyelhetők meg, de sok egyéb különbség is kimutatható a számítógép által készített modell alapján.





## GYORSINDÍTÁSOS LEROHANÁSOS JÁTÉKRENDSZER EREDMÉNYESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA NŐI NB II-ES KOSÁRLABDA BAJNOKI MÉRKŐZÉSEK TÜKRÉBEN

*Szerző: Kiss Gabriella III. biológia-testnevelés*
*Témavezető: Máté János főiskolai docens*
*NYF TTFK*

Nagy dilemmát és egyben felelősséget okoz az edzők körében, hogy alkalmazzák-e a kosárlabda csapatuknál a gyorsindításos lerohanásos játékrendszert vagy megfontolt játékkal próbálják meg legyőzni ellenfeleiket.
Erre a kérdésre meg lehet kapni a választ, ha megvizsgáljuk a megfigyelt csapatot és megnézzük a felállt védelem elleni és a lerohanásos gyorsindításosból kialakított támadások eredményességét.

A dolgozat első részében a kosárlabda játékról és kialakulásáról van szó. Majd a támadás fontosságáról és hogy a gyorsindításos lerohanásos játék miből alakítható ki.

A dolgozat fő részében a gyorsindításos lerohanásos játékrendszer és a felállt védelem elleni támadások számát, rádobott kosarak számát és azok eredményességét, valamint a lerohanások számát és azok eredményességét vizsgálom. Ezeket összehasonlítom, a kétmintás „t" próbával kiértékelem. A négy negyedet külön vizsgálva, majd az egész mérkőzést a készített adatlap (3db ) alapján oszlopdiagramon ábrázolom majd értékelem.

Mérkőzésenként és a bajnokság végén (vagy az összegyűlt mérkőzések alapján) összesítést készítek, ezeket oszlopdiagramon ábrázolom, és írásban is kiértékelem.

Amennyiben a dolgozatom alapján kiderül, hogy a gyorsindításos lerohanásos játékrendszer alkalmazásával a csapat a helyzeteket jobb százalékkal értékesíti, mint a felállt védelem ellen, akkor az edzők több figyelmet fordítanak e játékrendszernek az edzésen való alkalmazására és begyakorlására.

## A MENTÁLIS EDZÉS ALKALMAZÁSA EGY TORNAELEM OKTATÁSÁNÁL

*Szerző: Nagy Viktória IV. testnevelés*
*Témavezető: Dr. Honfi László főiskolai docens*
*EKF TTK TSI*

**Kulcsszavak:** Mentális edzés, szellemi gyakorlás, ideomotorikus aktus, ideomotorikus edzés, burkolt gyakorlás.

A mentális edzés fontos szerep játszik a sporttevékenységben. A kutatások alapján a mozgás elgondolkodásával folytatott edzések eredményei a vizsgált tanulóknál megnövekedtek: a mozgásgyorsaság a pontossága. Látható hatás csak akkor érhetnek el, ha összekötik a mentális edzés a fizikaival. És csak akkor hatékony, ha a gondolatban való végrehajtást megelőzi a valós végrehatási kísérletet, így a cselekvést „belülről" képes elképzelni a sportoló, ugyanis kinesztetikus emlékképekkel rendelkezik már.

Előadás témája a mentális edzés alkalmazása egy tornaelem oktatásában. Ezen módszer alapján kísérleti foglalkozást tartottam az egyik középiskolában 40 fővel. Az egyik 12-ik osztályban (20 fő) hagyományos módszerrel tanítottam meg a fellendülést kézállásba, gurulás előre guggolótámaszba, és egy másik 12-ik osztályban (20 fő) mentális edzés alkalmazásával tanítottam.

A vizsgálat előtt az alábbi kérdések fogalmazódtak meg bennem leginkább:
- gyorsabban tanulnak mozgást a mentális edzés segítségével?
- pontosabban tanulnak mozgást a mentális edzés segítségével?

Az eredményeket figyelembe véve az alábbi következtetésre jutottam:
- a mentális edzéssel tanulók sokkal jobban tudják végre hajtani az elemet, mint a hagyományos módszert alkalmazó tanulók
- mentális edzéssel rövidebb idő alatt tudják végre hajtani az elemet, mint a hagyományos módszert alkalmazó tanulók.

A vizsgált eredményei felhasználhatók az iskolai oktatásban is.





## LABDASZERZÉSEK A 2004-ES LABDARÚGÓ EB ALAPJÁN

*Szerző: Palotai Nándor IV. testnevelő tanár*
*Témavezető: Tóth János egyetemi adjunktus*
*SE TSK*

Minden labdajátékban a gólszerzés fejezi ki az eredményességet. A gólszerzés előfeltétele a labdaszerzés, amely nagymértékben befolyásolja a mérkőzés végeredményét.

A labda megszerzése az ellenfél támadásának elhárítását és a védekező csapat támadási lehetőségeit hordozza magában. A labdaszerzés után történő támadásvezetésben lehetőség nyílik a gyors ellentámadásra és a biztonságos labdabirtoklásra egyaránt. Mindezek csak abban az esetben valósulhatnak meg, ha az utánpótlás képzés során a játékosok tökéletesen elsajátítják a technikai elemek tárházából a szerelési elemeket is. A jó szerelő készséggel rendelkező játékosok a csapat védekező és támadó taktikai repertoárját tudják bővíteni.

Vizsgálatunkban a 2004-es labdarúgó Európa-bajnokság első 4 helyen végzett csapatokat figyeltük meg. A csapatok összes meccsén előforduló szereléseket és a szerelések utáni támadásvezetések irányát vizsgáltuk.

A mérkőzések elemzését vizuális módszerrel, videofelvételek segítségével dolgoztuk fel. Az ismételt lejátszásokból adódó megfigyelések eredményeit ábrák és táblázatok segítségével mutatjuk be.

## AZ EREDMÉNYESSÉG VISSZAESÉSÉNEK LEHETSÉGES OKAI A TORNASPORTBAN

*Szerző: Renczes Krisztina II. sportmenedzser (testnevelő tanár szakon végzett 2004. 01. 21.)*
*Témavezető: Dr. Hamar Pál egyetemi docens*
*SE TSK*

A magyar tornasport szép hagyományokkal rendelkezik, amit számos olimpiai, világ ás Európa bajnoki cím, valamint olyan kiválóságok korántsem teljes névsora fémjelez, mint Pelle István, Keleti Ágnes, Magyar Zoltán vagy Ónodi Henrietta. A jelen azonban nem túlságosan kedvező képet fest.

Ebből kifolyólag témaválasztásom indoka a tornasportért ezért az emberi kultúrával egyidős sportágért – történő aggodalom. A sportág történetében nem az első eset, hogy hullámvölgybe került, a nehézségekre azonban még mindig sikerült megoldást találni.

Az előadás célja, egyrészt a sportág hanyatlása okainak feltárása, másrészt a problémák lehetséges megoldásának felvázolása. Előadásomban tehát arra teszek kísérletet, hogy bemutassam azokat a társadalmi, gazdasági, és sportszakmai tényezőket, hatásokat, amelyek a tornasport jelenlegi nehézségeihez vezettek. Vizsgálódásaim során a problémakör komplex kezelésére törekszem, ezért olyan összetett jelenségekre térek ki, mint a versenysport-pénz-média összefüggései, vagy a gyermek-szülő-edző bonyolult kapcsolatrendszere.

Kulcsszavak: tornasport, eredményesség, jelen és távlatok





## A KÉZILABDA-MÉRKŐZÉS RITMUSÁNAK TUDATOS SZABÁLYOZÁSA

*Szerző: Sellei Zoltán László V. testnevelő tanár*
*Témavezető: Ökrös Csaba egyetemi adjunktus*
*SE TSK*

A különféle sportjátékokban szereplő csapatok megítélése sokféleképpen történhet. A siker, az elért helyezések mind-mind mérkőzésekhez, küzdelmekhez köthetők; a külső szemlélő – néző, szurkoló stb. – mindig csak ezeket a végtermékeket látja. A szakember viszont a folyamat részének tekinti a mérkőzés-teljesítményt, és teljesen más szemléletből vizsgálja azt. Ezeket a mérkőzés-teljesítményeket a szakértők, az ezzel foglalkozó „kutatók" elemezni próbálják, hogy konklúziókat vonjanak le a jobb eredmény elérése érdekében. Az, hogy mennyi technikai hiba, elzárás, gól stb. van egy találkozón, viszonylag objektíven megállapíthatjuk, mivel egy számadattal lehet jellemezni. Azonban a sportjátékokban a szubjektív alapokon nyugvó „adatok" is legalább annyira fontosak; ennek mérése, elemzése elengedhetetlen Ilyen lényeges, szubjektívnak mondható fogalom a játék ritmusa; konkrétan a játék ritmusának szabályozása.

A labdajátékok – így természetesen a kézilabdázás is – ciklikusnak mondhatók abból a szempontból, hogy védekezés után támadás, támadás után védekezés követi egymást. Ha egy csapat birtokolja a labdát, akkor gondolati, cselekvési és pszichikai előnye van, hiszen ha a támadók technikailag és – főleg – taktikailag megfelelően felkészültek, akkor irányítani, szervezni tudják a játékot.

A támadó együttes mindenkori célja, hogy állandó feszültség alatt tartsa a védőket, folyamatosan gólveszélyes helyzetet próbáljon fenntartani. Ennek függvényében próbálja találkozó menetét, tempóját alakítani. A játék ritmusának szabályozása tulajdonképpen a mérkőzés „kézben tartását" jelentheti, mert ha egy csapat „birtokolni tudja" az időt, az döntően hathat az eredményre is. Ez természetesen nem egyszerű, de magas színvonalon játszó csapatoknál nem elképzelhetetlen. Az idő csapat általi szabályozása eredményezi, hogy kontrollálni tudja a ritmust az egyes támadásokon belül (mikroküzdelem), és a mérkőzés egészét tekintve (makroküzdelem). Ahhoz, hogy ez sikerülhessen, szükséges kialakítani azt a taktikai megfontoltságot, amely egyrészről beszabályozza az individuum törekvéseit, más részről viszont kollektív tudatosságot eredményez.

Ha visszaemlékezünk, biztosan eszünkbe jutnak olyan mérkőzések, amikor egy kézilabdacsapat már több gólos előnyre tett szert, a végén mégis alul maradt ellenfelével szemben. Ezt – úgy érzem – sokszor meg lehetett volna akadályozni, ha az éppen vezető csapat okosabban használta volna ki a mérkőzésből hátra levő időt vagy taktikusabban alakította volna játéka ritmusát.

Nemzetközileg elismert férfi kézilabda csapatok mérkőzés elemzésével szeretném bizonyítani az összefüggést az eredményesség és az idő beszabályozottsága között. Ezen az előadáson szeretném a kapott eredmények ismertetését az érdeklődők számára közreadni, s az ezzel foglalkozó szakemberek munkáját segíteni.

## A 2004-ES LABDARÚGÓ EB BÍRÓI TEVÉKENYSÉGÉNEK ELEMZÉSE

*Szerző: Szűcs Gábor III. testnevelés*
*Témavezető: Lukács Imre főiskolai adjunktus*
*NYF TTFK*

A labdarúgó mérkőzések fontos szereplői a játékvezetők, akik tevékenységükkel nagyban befolyásolják a mérkőzés végeredményét.

Dolgozatom célja hogy a 2004-es Európa Bajnokságon tevékenykedő bírói ténykedést vizsgáljam, abból a szempontból, hogy a mérkőzéseken a döntések helyesek vagy helytelenek voltak-e és a döntések mennyire befolyásolták egy-egy mérkőzés végeredményét esetleg a továbbjutás lehetőségét.

A dolgozatom a játékvezetés helyességét vagy helytelenségét videofelvételes bejátszással szeretném alátámasztani.

Végül egy rövid összegzés szeretnék mondani a falvételeken látottak játékvezetői tevékenységekről.

Bízom benne, hogy dolgozatom a labdarúgó szakemberek számára jól hasznosítható segédanyag lesz.





## SPORTÁG-SPECIFIKUS BEMELEGÍTÉSEK HATÁSÁRA BEKÖVETKEZŐ PULZUSVÁLTOZÁSOK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA

*Szerző: Szántó Virág Katalin, Tóth Tímea, Ujvári Cecília*
*Témavezető: Katus Tamás egyetemi tanársegéd*
*SE TSK*

Különböző sportágaknak nemcsak edzésmódszere, hanem a bemelegítés során alkalmazott gyakorlatainak intenzitása, időtartama, mennyisége eltérő. Ennek következtében kíváncsiak voltunk arra, hogy az úszók, atléták, röplabdázók, kosárlabdázók, tornászok és az aerobik versenyzők bemelegítése alatt, hogyan változik a pulzusszám percről percre és ezek az értékek hogyan viszonyulnak egymáshoz, megfelelnek-e az optimális értékeknek.
A felmérésünkből egyértelműen látszik, hogy nem könnyű egy edzőnek olyan edzést tartani, ami optimális feltételeket nyújt a szervezet megfelelő bemelegítéséhez, amit legegyszerűbben a külső jeleken kívül a tanítványa pulzusából állapíthat meg az oktató. A művelet pedig igen egyszerű. Vagy egy Polar órával ellenőrizhető az edzésingerek hatása, vagy csuklón, nyaki verőéren mérjük saját kezűleg 10-15 mp-ig a pulzust, majd beszorozzuk 6-4gyel.
Reméljük hogy vizsgálatunkkal felkeltjük edző, testnevelő kollégáink figyelmét, és ezek után vagy továbbra is mindenki a saját edzésén nagyobb hangsúlyt fektet az alapos, fokozatos bemelegítésre.

## VII. SPORTREKRÁCIÓ, SPORTTURIZMUS

XXVII. OTDK Testnevelés és Sporttudományi Szekció
Nyíregyháza, 2005. március 23-24.

### VÍZI TÚRÁZÓK SZOKÁSAINAK ÉS ISMERETEINEK VIZSGÁLATA

*Szerző: Farkasné Szabó Edit III. testnevelés*
*Témavezető: Gyula Sándor főiskolai docens*
*NYF TTFK*

A vízi túrázás rohamos fejlődésnek indult, napjaink egyik legnépszerűbb sportja, azonban a lehetőségek bővülése mellett a szakirodalom nagyon elmaradt.
Személyesen 2003. nyarán vettem részt először vízi túrán a Nyíregyházi Főiskola hallgatójaként. Ekkor tapasztaltam mennyi embert vonz a folyó kortól és nemtől függetlenül. Kíváncsivá tett, vajon motiválja a vízi túrázókat, hogy szabadidejüket a víz partján töltsék: a kikapcsolódás, pihenés utáni vágy, a kedvező hatások megélése, esetleg mindkettő. Érdekelt még az is, hogy a túrázók mennyire tájékozottak a vízi túrák kedvező és kedvezőtlen hatásairól.

Dolgozatom első részében a természeti sportok egészségmegőrző hatásáról szólok kiemelve a vízi túrák kedvező és kedvezőtlen hatásait.
A korábban említettek alapján ismertetem hipotéziseimet, kérdésfeltevéseimet, a vizsgált személyek, dolgok általános jellemzőit, a kutatásomhoz használt módszert.
A dolgozatom fő részében a vízi túrázók által kitöltött kérdőívek eredményeit ismertetem és elemzem.
Végül az eredmények alapján megválaszolom hipotéziseimet, kérdéseimet.

Remélem dolgozatom által sikerül felkelteni a civil lakosság érdeklődését e természetjárási mód iránt és kellő mennyiségű ismeretekhez juttatom a kezdő természetszerető embereket, míg a vízi túrázóknak sikerül esetleg hiányosságaikat pótolniuk.

## FIATALOK 1 PERCES KERÉKPÁRTERHELÉSÉNEK VIZSGÁLATA SPORTTURISZTIKAI CÉLLAL

*Szerzők: Horváth Kornél, Csányi Péter II. tanító*
*Témavezető: Dr. Bánhidi Miklós főiskolai tanár*
*NYME ATFK*

2004 őszén 45 főiskolás férfi hallgatóval egy felmérést készítettünk, hogy milyen kerékpározási szokásokkal rendelkeznek. Ehhez első lépcsőben egy kérdőíves felmérést végeztünk, majd 1 perces kerékpározás tesztet hajtattunk végre velük laboratóriumi körülmények között. Eredményeink azt mutatták, hogy a vizsgált fiatalok mindegyike rendelkezik kerékpárral és szívesen használja azt, elsősorban szabadidőben, általa meghatározott kényelmes tempóban. A maximális terhelésre utaló teszt elvégzésekor megállapíthattuk, hogy a kerékpározás előtt nem szívesen melegítenek be, holott annak elvégzésével akár 15%-kal nagyobb gyorsulást is el tudnának érni. A teszt elvégzéséhez számukra optimálisnak tartott ülésmagasság megválasztásánál (a függőlegeshez viszonyítottan) egy enyhébb dőlésszöget választottak, amely jelentős eltérést mutat a szakirodalomban meghatározott optimális testhelyzethez képest.
Természetesen tisztában vagyunk azzal, hogy szabadtéri kerékpározás előkészítésénél más (környezeti és kerékpározás-technikai) szempontokat is figyelembe kell vennünk, ahol a maximális terhelésre csupán váratlan esetekben van szükség. A vizsgálat azonban pontos képet adott a fiatalok gyorsulási képességeiről, a terhelés élettani vonatkozásairól, közöttük lévő eltéréseiről. A mérések meggyőztek bennünket továbbá arról is, hogy egy túra előkészítéséhez és levezetéséhez folyamatos kontrollra lenne szükség.



*XXVII. OTDK Testnevelés és Sporttudományi Szekció*
*Nyíregyháza, 2005. március 23-24.*

## AZ ÉLETMINŐSÉG JAVÍTÁSA: A VÍZISPORTOK, MINT EGY LEHETSÉGES ALTERNATÍVA

*Szerzők: Huszár Anikó IV. testnevelés egészségtan-tanár, Nagy Péter II. testnevelés tanár*
*Témavezető: Dr. Bognár József egyetemi adjunktus*
*SE TSK*

Sokan emlegetik Győrt a vizek városaként, de sajnos mégsem dicsekedhetünk azzal hogy lakosságának nagy százaléka lenne rendszeres kapcsolatban a vizisportok különböző fajtáival. Napjainkban a testedzés az egyetlen mentsvár mely a gyerekeket, felnőtteket és időseket egyaránt megóvhatja az egészségkárosodástól, és egyben lelki felüdülést is adhat. A szakirodalom alapján nyilvánvaló, hogy a mai mozgáshiányos helyzetnek súlyos egészségügyi következményei lehetnek a feltörekvő társadalomra nézve. Frenkl (1988) szerint a serdülő gyermekek optimális növekedéséhez, éréséhez nélkülözhetetlen a rendszeres testmozgás.

Földesiné (1989) szerint a testedzésnek az alapvető funkciója, hogy hozzájáruljon az egészség megőrzéséhez, megszilárdításához, napjainkban úgy módosult, hogy megalapozottan állíthatjuk: életmentő szerepe van. A sport szeretetét a gyermekekben elsősorban az iskolában lehet megalapozni. Győr úgy tűnhet egy kiváló város lehetne ahhoz, hogy a szívünkhöz oly közel álló vizisportok felvirágozásának színhelyévé és példaképévé váljon.

Mindezek alapján célunk az volt, hogy megtudjuk Győr város fiataljai, szülei és testnevelői milyen mértékben és hogyan vannak kapcsolatban a vizisportokkal. Arra is kíváncsiak voltunk, hogy milyen tapasztalattal rendelkeznek, milyen céljaik és elvárásaik vannak a tevékenységet illetően. A problémát különböző módszerekkel vizsgáltuk. Mintegy 300 kérdőívet küldtünk ki helyi iskolákba, megcélozva a felső tagozatos gyermekeket, szülőket és tanárokat. A meglévő adatok feldolgozása és elemzése során elkeserítő tény fogadott minket. A válaszok kétséget kizáróan bizonyítják, hogy kereslet lenne a vizisportok adta szélesebb körű testedzésre, csak dolgos kéz nincs. A tapasztalat és a lehetőség kevés, de az igényszint magas. Előadásunkban részletes statisztikai elemzéseket és ennek megfelelő következtetéseket vonunk le. Eredményeinket arra szeretnénk felhasználni, hogy Győr gyermekeinek és felnőtteinek minél nagyobb százaléka ismerje meg vizeinket és tanulja meg mindörökre: „A víztől nem félni, hanem tisztelni kell!"

## VAN-E SPORT DOPPING NÉLKÜL?

*Szerző: Kovácsné Soós Rita testnevelés (végzett 2004. 06. 11.)*
*Témavezető: Dr. Wilhelm Márta egyetemi docens*
*PTE PTE*

A doppingolás napjaink egyik központi problémája, ami lassan túlnőtt az élsport keretein, és már megjelent a versenysport alsóbb szintjein is, valamint a szabadidő sportban és a rekreációs sportban is.

A szakirodalomból szerzett információimat szerettem volna saját tapasztalatokkal is alátámasztani. Munkámban a következő kérdésekre kerestem a választ:
Mekkora a doppingszerek felhasználása, az emberek hány %-a használ vagy használt tiltott szereket? A versenysportban vagy a szabadidősportban nagyobb a doppingszer felhasználás? Melyek az un. doppingérzékeny sportágak, melyik sportágban a legmagasabb a tiltott szerek alkalmazása? Akik használnak doppingszereket miért, mit, milyen hatásokról számolnak be? Melyik korcsoportban alkalmazzák a legtöbben? Az emberek milyen fals vagy valós információkkal rendelkeznek a különböző anyagok hatásaival kapcsolatban?
Az általam kérdőíves módszerrel végzett kísérlet eredményeit és értékelésüket mutatja be. 600 kérdőívet osztottam szét, nemtől, életkortól és sportolási szokástól függetlenül, tehát a felmérés a lakosság elég széles rétegére kiterjedt. A kérdőív 25 kérdést tartalmaz, ebből 12 nyitott és 13 zárt. Az értékelhető kérdőívek száma: 566 volt.

A megkérdezettek 49,3%-a ismerte el hogy használ, vagy használt doppingszert. Az emberek legnagyobb többsége nincs tisztában, vagy nem ismeri el a doppingszerek káros, egészségromboló mellékhatásait. Ez legfőképpen a doppingszert alkalmazóknál figyelhető meg, csupán 47,5%-a tud a káros mellékhatásukról és 16%-a tulajdonít sok pozitív hatást a doppingszereknek, valamint a 22%-a nem tud ezeknek a szereknek a teljesítményfokozó hatásáról. Dopping témában a megkérdezett emberek igen magas hányada nem rendelkezik megfelelő információval. Az alkalmazott doppingszerek széles skálán mozognak, ez azt jelenti, hogy 19 féle szert jelöltek meg a használók. A szerek típusait tekintve 68%-ban anabolikus szteroidokat, 32%-ban stimulánsokat alkalmaznak. Doppingszereket legnagyobb arányban tömeg-, izom-, erőnövekedés, gyors fejlődés érdekében, izmosabb külsőért, a teljesítőképesség növelésére, a siker érdekében alkalmazzák. Magas azoknak a száma, akiknek a társ ajánlotta (30%). Az indokok között szerepel továbbá: nem tudott róla hogy doppingszert kapott (0,2%), edző ajánlotta (12,4), kíváncsiságból (1,5%), fogyókúrához (13%), önbizalom növelésére (8,2+34,3%). A használt anyagokkal kapcsolatosan a doppingolók 76%-a számolt be kellemetlen mellékhatásokról. A sportágak között a testépítő sportban kiemelkedően magas a doppingolás aránya. A doppingszerek alkalmazása a szabadidősportban több mint kétszerese a versenysportbeli használatnak. A doppingfogyasztás a nők és a férfiak körében is egyaránt 25-26 éves korban a legmagasabb. A férfiak esetében a legfiatalabb használók 18 évesek, míg a nők esetében ez 20 éves korra esik.



*XXVII. OTDK Testnevelés és Sporttudományi Szekció*
*Nyíregyháza, 2005. március 23-24.*

## 16-18 ÉVES KÖZÉPISKOLÁS LEÁNYOK SZABADIDŐS TEVÉKENYSÉGEINEK VIZSGÁLATA NÉMET MAGYAR VISZONYLATBAN

*Szerző: Kulinyák Ágnes V. testnevelő tanár-egészségtan tanár*
*Témavezető: Dr. Makszin Imre egyetemi docens, Oláh Zsolt egyetemi tanársegéd*
*SE TSK*

Dolgozatomban négy különböző iskolatípus 16-18 éves diáklányait hasonlítottam össze, három magyarországi középiskolát és egy németországi középiskolát. Kérdőíves módszert alkalmazva a választott mintára, következő kérdésekre kerestem a választ: Mivel töltik a diáklányok a szabadidejüket? Mennyire érdeklik őket az iskola által kínált programok, ill. aktívan részt vesznek-e rajta?
Különös hangsúlyt fektettem arra a kérdésre, hogy mennyit, hol és kinek az ösztönzésére sportolnak. Milyen eltéréseket mutatnak különböző iskolatípusokban tanuló diákok szokásai, egyáltalán mutatható-e ki eltérés?
Hipotézisem az volt, hogy a vizsgált csoportok közül a német tanulók sportolnak a legtöbbet, a magyar tanulók jobban használják ki a szabadidejüket illetve hogy a különböző iskolatípusok tanulóinak szokásai eltérnek.

# INGERKERESÉS MEGJELENÉSE SPORTOLÓKNÁL ÉS JÁTÉKSZENVEDÉLYESEKNÉL

*Szerző: Mayer Krisztina testnevelés-pszichológia (végzett 2004. 06. 08.)*
*Témavezető: Dr. Révész György egyetemi docens, Dr. Rétsági Erzsébet egyetemi docens*
*PTE*

Azért választottam az ingerkeresést a dolgozatom témájául, mert azt gondolom, hogy ez olyan érdekes személyiségvonás, mely életünk számos területére hatást gyakorol. Befolyásolja például, hogy milyen tevékenységet preferálunk, milyen emberek társaságában érezzük jól magunkat, hogyan öltözünk, vagy milyen sportot választunk.

**A vizsgálat hipotézise:**

Az ingerkeresés Marvin Zuckerman nevéhez fűződik, ő fejlesztette ki az ingerkeresés skáláját a Sensation Seeking Scale-t, azaz az SSS-t. Miután a Zuckerman által leírt szenzoros élménykeresést, mint személyiségvonást, és az azzal együtt járó számos sajátosságot feltérképeztem, azt feltételeztem, hogy azok a személyek, akik szabadidejükben valamilyen kockázatos sportot űznek (ejtőernyőzés, sziklamászás) jobban ingerkeresők, mint azok, akik, kevésbé kockázatos sporttal foglalkoznak (kosár- és kézilabdázás).

Feltételeztem még, hogy a különböző labdajátékosok és az extrémsportolók között nemcsak az Izgalom és Kalandkeresésben, hanem az SSS többi alskálájában, mint az Élménykeresés, Gátlásoldás, Unalomra való hajlam is különbség lesz, méghozzá az extrém sportolók fognak magasabb pontszámokat elérni.

Azt is gondoltam továbbá, hogy azok a személyek, akik szabadidejüket teljes mértékben arra szánják, hogy játék automatákkal, számítógépes játékokkal, esetleg egyéb szerencsejátékkal foglalkozzanak az ingerkeresés tekintetében inkább az extrém sportolókhoz hasonlítanak, mint a labdajátékosokhoz. Úgy gondoltam, hogy őket is egyfajta élmény és ingerkeresés hajtja, és a játék izgalma nyújt számukra örömérzést. Ezt a gondolatot megerősítette bennem az addikciók spektrumába tartozó kórképek elhelyezkedéséről szóló ábra is, ahol a kóros játékszenvedély inkább az impulzivitás és a kockázatvállalás felé mutat, szemben a kompulzivitással és a kockázatkerüléssel.

**Vizsgálati személyek:**

Vizsgálatomban 80 fő, 20 és 40 év közötti férfi vett részt. A 3 csoport a szabadidejükben végzett tevékenység tekintetében tér el egymástól. Az 1. csoport tagjai hobby szinten űznek valamilyen kis kockázatú, többnyire különböző testkontaktusos sportot. Ez a csoport pécsi és miskolci kézi- és kosárlabda játékosokból áll (35személy). A 2. csoport a nagy kockázatú sportot űző ejtőernyősökből és sziklamászókból áll: pécsi és veszprémi ejtőernyős klub tagjai, valamint a budapesti Vertigo mászóterem törzsvendégei (35 személy). A 3. csoport tagjai, pedig impulzus kontroll zavarosok, ezen belül, pedig játékszenvedélyesek. (10 személy)

**A vizsgálat módszere:**

Kérdőív, a Zuckerman SS skálájának IV. változata.

**Az adatfeldolgozás módszere:**

Miután minden csoporttal kitöltettem a kérdőívet, minden válaszlapnál összeszámoltam a különböző alskálákon elért pontokat. Ezt követően SPSS programcsomag segítségével egy szempontos független mintás varianciaanalízist alkalmazva megnéztem, hogy van-e szignifikáns eltérés a három csoport között az öt alskálában.

**Eredmények:**

Az első hipotézisem, mely szerint az extrém sportolók szenzoros élménykeresők beigazolódott. Valóban az ingerkeresés elsősorban a nagy kockázati értékkel rendelkező,





veszélyes sportokat űző személyeket jellemezte. Valamennyi alskálában ők érték el a legmagasabb pontszámokat.

Az a feltevésem, mely szerint a játékszenvedélyesek hasonlóan magas értékeket fognak elérni, csupán a Gátlásoldás alskálán igazolódott be.

Elképzelhető, hogy a sportolók és a játékszenvedélyesek élménykeresése közötti különbség az általuk választott tevékenység élményében rejlik. Hiszen a sport, különösen az extrém sportok igazi fizikai kockázattal járnak, és az általuk biztosított élmény is sokkal intenzívebb valamint sokkal nagyobb bevonódást kíván a személytől, mint a játékszenvedélyesek virtuális világa. Valamilyen szinten ők is keresik az élményeket a számítógép vagy a játék automaták előtt, de ezt egy tompított, biztonságosabb világban teszik meg. Valószínűleg a két fajta élmény teljesen más, mind mennyiségileg, mind minőségileg és ezért lehet, hogy más fajta embereket vonzanak a valós izgalmak és másokat a játékban átélhető izgalmak.

## A MAGYAR ÉS NÉMET FELSŐOKTATÁSBAN TANULÓ HALLGATÓK SPORTTURISZTIKAI SZOKÁSAINAK ÖSSZEHASONLÍTÁSAI

*Szerző: Nagyváradi Katalin testnevelés (végzett 2003. 06. 05.)*
*Témavezető: Bokor Judit főiskolai docens*
*BDF TMK*

Kulcsszavak: turizmus, sport, összehasonlító vizsgálat

A turizmus manapság a világ vezető szektorává kezd válni. Többek között ez indokolta témaválasztásomat. Érdekelt, hogy a felsőoktatásban tanuló hallgatók (magyarok és németek) a turizmus mely fajtáit választják a szabadidejük eltöltésére. A felmérés során a magdeburgi egyetem hallgatóit és a Szombathelyi Főiskola hallgatóit hasonlítottam össze kérdőíves módszerrel.

Felmérésem eredményeként megállapítottam, hogy a gazdaságilag jobb helyzetben lévő Németországban kedvezőbbek a turisztikai lehetőségek.



*XXVII. OTDK Testnevelés és Sporttudományi Szekció*
*Nyíregyháza, 2005. március 23-24.*

## SPORTREKREÁCIÓ EGY MULTINACIONÁLIS CÉG ÉLETÉBEN

*Szerző: Tóth György II. testnevelés*
*Témavezető: Seregi Ernő főiskolai adjunktus*
*NYF TTFK*

A megfelelő sportrekreációs tevékenység kiválasztása és megszervezése a dolgozók számára egy nemzetközi cég számára komoly feladat, különösen egy olyan perifériás területen mint a gyógyszergyártás, ahol a három műszakos termelés korlátozhatja ennek lehetőségét.

Dolgozatomban arra keresem a választ, hogy a dolgozók mennyire vannak tisztában azzal, hogy számukra már elérhető néhány sport szolgáltatás, illetve a sportrekreáció egyéb, a szűkebb környezet adhatta lehetőségei közül melyiket igényelnék.
Rávilágítok arra is, hogy a cég alkalmazottainak neme, életkora, és rekreációs szokásai között milyen összefüggés tapasztalható.

Vizsgálatom helyszíne: Sanofi – Aventis cég miskolci alkalmazottai.

Remélem munkám tapasztalatait mind a Sanofi – Aventis cég vezetősége, illetve az ott dolgozó alkalmazottak ( én is a cég dolgozója vagyok )hasznosítani tudják.

# NEM KELL MINDIG SUPER SIZE

*Szerző: Vermes Katalin, Koppány Gabriella II. rekreáció-testnevelés*
*Témavezető: Bősze Júlia főiskolai tanársegéd*
*ELTE PPK*

A túlsúly és az elhízás korunk legjelentősebb egészségügyi problémája. Terjedésével várhatóan a világ lakosságának egészségi állapotát befolyásoló fő tényezővé válik. A nyár nagysikerű filmje a Super Size Me adta az ötletet, hogy mi is kísérletezzünk magunkon. A film egyszerre vizsgálja humorosan és halálosan komolyan az amerikai életmódot, és azt, hogyan zabálják magukat halálra a tengerentúlon.
Kísérletünk célja: kipróbáljuk, hogy mennyi idő kell a jobb irányba való változáshoz, azaz a Tökéletes Közérzet eléréséhez. A kísérletünkkel szeretnénk képet adni, hogy kis életmódbeli változtatással is nagy testi és lelki változást tudunk elérni. A programhoz Kenet H. Cooper programját követjük.
Milyen területeken várjuk az eredményt?

a) Testalkat változás. (Ezzel kapcsolatban nem csak az átrendeződésre, hanem a testtömeg optimalizálására is gondolunk – ezeket mérjük is a program előtt és után.)
b) Javuló közérzet. (A program előtt és a program végén több pszichológiai tesztet fogunk kitölteni, ezeket kívánjuk összehasonlítani, illetve a tapasztalatainkról naplót fogunk vezetni.)



XXVII. OTDK Testnevelés és Sporttudományi Szekció
Nyíregyháza, 2005. március 23-24.

**Ph.D szekció**

## LABDARÚGÓ JÁTÉKVEZETŐK KONFLIKTUSKEZELŐ KÉPESSÉGÉNEK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA

*Szerzők: Bartha Csaba, Majoros Kinga*
*Témavezetők: Dr. Hamar Pál, Dr. Sipos Kornél*
*SE TSK*

Sportjátékokkal foglakozó szakemberek körében evidenciának számít, hogy egy sportág fejlődésében releváns szerepet kap a játékvezetés minősége. Igaz ez a megállapítás a labdarúgásra is, hiszen a korszerű labdarúgás, korszerű játékvezetést igényel. A sportág által támasztott magas szintű követelményeknek azonban csak minden tekintetben felkészült játékvezetők tehetnek eleget.

Vizsgálatunk célja: a Magyarországon tevékenykedő FIFA, országos és megyei keretbe tartozó játékvezetők konfliktuskezelő képességének összehasonlítása. Feltételezzük, hogy a FIFA és az országos keretbe tartozó játékvezetők, illetve játékvezető asszisztensek magasabb szintű konfliktuskezelő képességgel rendelkeznek, mint a megyei keret játékvezetői, asszisztensei.

A vizsgálatot kérdőíves módszerrel végeztük, amely megfelelt az elsődleges tesztkritériumoknak. (Management Decision Making. Tutor Guide 1996. University of Humberside) A vizsgálatban mintegy 2000 labdarúgó játékvezető vett részt, ami a teljes hazai populációt felöleli. Az adatfeldolgozás Statistica for Windows programcsomaggal (Stat Soft Inc.) készült.

Kulcsszavak: labdarúgás, játékvezetés, konfliktuskezelés





## ÜZLETI ELEMEK A SPORTBAN: A HONI PROFESSZIONÁLIS FUTBALLSZERVEZETEK SZPONZORIÁCIÓS STRATÉGIÁJA

*Szerző: Berkes Péter*
*Témavezető: Dr. Nyerges Mihály egyetemi docens*
*SE TSK*

A XX. század végére a sport olyan önálló iparággá vált, amely a nemzetgazdaságoknak nem csekély hányadát képezi. Ha a sportipar gazdasági kapcsolatát vizsgáljuk, tisztában kell lennünk azzal, hogy egy többtényezős rendszerrel állunk szemben. Sportközgazdasági aspektusból a kínálati oldalon a sporttevékenység előállítói, még a keresleti oldalon a médiaipar, a vállalati szféra (szponzorok), és természetesen a közönség komplexumáról, mint fogyasztói csoportokról kell beszélnünk. A sport szponzoráció egy értékközvetítést feltételez a sportszervezetek, a szponzorok között. A rendszerváltás és az egyre csökkenő sportbeli állami szerepvállalás következtében, hazánkban is jellemzővé vált a sportszervezetek szponzorálása, támogatva ezzel a szervezeti céljukat és fennmaradásukat. A professzionális versenysport-élsport,- főként a profi futball - jellemezhető mindazzal a potenciállal, amelyek vonzóak lehetnek a szponzor számára. Például a célcsoport a sporton keresztül sokkal költséghatékonyabb módon érhető el, mint egyéb tömegkommunikációs médián keresztül. Mindennek tükrében, ezen empirikus, felderítő marketingkutatás elsődleges célja tehát, hogy egy mélyebb elemzést valósítson meg a honi professzionális labdarúgó egyesületek (N=16-NBI, N=14-NBI/B) szponzorációs stratégiájáról. A kutatás teoretikus alapját a kurrens sport marketing és szponzorációs szakirodalom legjava képezi (Stotlar 2004; Geng et al., 2002; Mullin et al., 2000; Hoffmann, 2000; Shannon et al., 2000; Copeland et al., 1996; Fazekas & Nagy, 1994). Ezidáig azonban, a honi és nemzetközi szakirodalomban sem történt utalás egy érvényes, megbízható, a sportszervezetek szponzorációs stratégiájának eredményességét tükröző értékelő skála nyilvánosságra hozatalára.

A kutatás központi kérdése:
1) Hogyan tehető hatékonyabbá a sportszervezetek (labdarúgó egyesületek) szponzorációs ajánlatkészítése?

## AZ EURÓPAI UNIÓ ALKOTMÁNYÁNAK ÉS A MAGYAR KÖZTÁRSASÁG ALKOTMÁNYÁNAK SPORTTAL KAPCSOLATOS RENDELKEZÉSEI

*Szerző: Dr. Nagyréti József*
*Témavezető: Dr. Nemes András egyetemi docens*
*PTE*

A Phd disszertációm témája az uniós sportjog fejlődésének irányvonalai. Ezért szükségesnek tartom a sport területének alaptörvényi szabályozását megvizsgálni. Nekünk az Európai Unió tagállamai állampolgárainak úgymond két alaptörvényünk lesz az EU Alkotmányának hatályba lépésével. Az egyik a megszokott állami írott, másik az államközösség alaptörvénye. Úgy gondolom a sportjognak mint a sporttudomány interdiszciplináris határterületének választ kell adni arra a kérdésre, vajon milyen szerepe van alkotmányos alapjogok között a sporttal kapcsolatos jogoknak. A tanulmányban az Unió alkotmányának rövid keletkezéstörténete után az alaptörvény lényegi ismertetésére próbálkoznék, majd a sporttal kapcsolatos szabályozását mutatnám be. Azután értelmezném a Magyar Alkotmány sportra vonatkoztatható és vonatkozó rendelkezéseit. Végül összehasonlítom a két alkotmányos szabályozást.





## ÁLTALÁNOS ÉS KÖZÉPISKOLAI TANULÓK KORCSOLYA, ILLETVE GÖRKORCSOLYA TANANYAG IRÁNTI ATTITŰDJEINEK KÉRDŐÍVES VIZSGÁLATA

*Szerző: Huszár Ágnes*
*Témavezető: Dr. Hamar Pál egyetemi docens*
*SE TSK*

A testnevelés műveltségi terület tantervi változásainak eredményeként a most érvényben lévő dokumentumok jelentős szabadságot biztosítanak a pedagógusoknak, így a testnevelő tanároknak is. A testnevelési tantervekben a választható tananyagok között ma már sokféle sportág mozgásanyagát találjuk, olyanokat is, mint a korcsolya és a görkorcsolya. A két sportágnak iskolai testnevelésben történő megítélése a testnevelő tanárok körében viszont még mindig ellentmondásos. Pedig, e sportágak gyakorlása során a gyerekek pszichomotoros, affektív és kognitív „gyarapodása" garantált. A kérdés adott: az általános és középiskolás tanulók szeretnék-e az iskolai testnevelés részeként tanulni a korcsolya és a görkorcsolya tananyagot? Vajon a gyerekek körében mennyire népszerűek ezek a sportágak?

Vizsgálatunkban arra keressük a választ, hogy az általános és középiskolás tanulóknak, milyen a hozzáállása, beállítódása a korcsolya mozgásformákkal szemben. Kíváncsiak voltunk arra, hogy milyen hasonlóságokat és különbségeket kapunk a két korosztály válaszainak összehasonlítása során.

A megfogalmazott kérdésekre a választ kérdőíves módszer segítségével keressük. A kérdőív zárt kérdéseket tartalmaz. A vizsgálatban részt vevő általános és középiskolai tanulók száma mintegy 1000 fő.

Kulcsszavak: testnevelés, tanterv, görkorcsolya, korcsolya

# FÜGGŐSÉGET KIVÁLTÓ SZEREK KIPRÓBÁLÁSÁNAK VIZSGÁLATA KÖZÉPISKOLÁS TANULÓKNÁL

*Szerző: Kreisz Anna*
*Témavezető: Dr. Keresztesi Katalin egyetemi docens*
*SE TSK*

**A vizsgálatunk célja** a budapesti középiskolás tanulók életmód vizsgálati eredményeit ismertetni azért, hogy választ kapjunk arra a kérdésre, hogy a tanulók milyen egészségtudattal rendelkeznek.

Kérdéseink:

- A szülők legális drogfogyasztása milyen hatással van a gyermekek körében a dohányzás kipróbálásának gyakoriságával?
- Mennyire vannak tisztában a mai fiatalok a dohányzás, az alkohol-fogyasztás és a kábítószer-fogyasztás káros hatásaival?
- Mennyi ismerettel rendelkeznek az AIDS-ről, mint betegségről?

A vizsgálatban önként jelentkező 14-19 év közötti budapesti gyermekek vettek részt. A minta számát hat osztály tanulói adták, mind a négy évfolyamból, ezek közül 47 fiú és 98 lány. A felmérés egy önkitöltős kérdőíven alapult, ahol közel 80 kérdést tettünk fel, melyek többsége zárt kérdés volt. Vizsgálni kívántuk a pszichoszomatikus állapotukat saját véleményük alapján, dohányzási-, alkoholfogyasztási szokásaikat és ismeretüket a kábítószerről, valamint az AIDS-ről. Adatokat gyűjtöttünk továbbá szexuális szokásaikkal kapcsolatban, és értékeltük ismereteiket különböző szexuális úton terjedő betegségekről. A vizsgált változók kapcsolatait Spearman féle rangkorrelációval vizsgáltuk, 5%-os szignifikancia szint mellett.

Vizsgálati eredményeink rámutatnak arra a tényre, hogy a középiskolás tanulók életmódja és ismeretanyaga az egészséges életmódról több szempontból sem megfelelő, ha figyelembe vesszük, hogy felmérésünket egy egészségügyi szakközépiskolában végeztük. Ennek okát elsősorban abban látjuk, hogy nincsenek megfelelő ismereteik a dohányzás, az alkohol és a kábítószer negatív hatásairól és a nemi betegségekkel kapcsolatos ismereteik sem megfelelőek. Ezen a válságos helyzeten csak úgy lehet változtatni, ha az iskolákban kötelező jelleggel bevezetnék az egészségtan tantárgyat, és így a tanulók sokkal több objektív ismerethez jutnának az említett területekről.





# FEJLŐDÉSI TENDENCIÁK A TORNÁBAN AZ ELMÚLT NYOLC ÉVBEN

*Szerző: Munkácsi István*
*Témavezető: Dr. Hamar Pál egyetemi docens*
*SE TSK*

A torna folyamatosan fejlődő sportág. Ezért időről-időre az edzők dilemmában vannak. A fő kérdés, hogy milyen tornaelemek, elemkapcsolatok és gyakorlatok képesek megállni a helyüket a nemzetközi és világversenyeken az elkövetkező időben?
Röviden: milyen mozgások és mozgásformák azok, amelyek tanulhatók és taníthatók a leggazdaságosabban időben és energiaráfordításban?
A problémafelvetés természetesen már régi, hiszen ezek a problémák mindig jellegzetességei voltak a tornának.

Hamar Pál írt erről a témáról a „Hogyan tovább tornasport?" című cikkében 1996-ban. A szerző megpróbálta összegyűjteni azokat a fontos, lehetséges összetevőket, amelyek döntően képesek meghatározni a torna fejlődését.

A cikk megjelenése óta nyolc év telt el. Ennyi idő jelentős (lehet) minden sportág életében. Ezért előadásunk célja bemutatni a tornasport elmúlt nyolc évének a legjelentősebb változásait. Például a szabálymódosítások okai-céljait, a tornaszerek és a sporttudományok fejlődését.

Kulcsszavak: torna, fejlődési tendenciák, szabálymódosítások, jövőbeli távlatok

## KONFLIKTUSHELYZETEK A LABDARÚGÁSBAN EDZŐ ÉS JÁTÉKOSOK KÖZÖTT AZ INTERAKCIÓ TÜKRÉBEN

*Szerző: Németh Zsolt Ph.D. hallgató*
*Témavezető: Dr. Vass Miklós egyetemi docens*
*PTE FEEFI*

A médiából a labdarúgás területén többször értesülhetünk olyan hírekről, amelyek az edző és a játékosok közötti konfliktushelyzetekről szólnak. Az esetek többségében ilyenkor megköszönik az edző a munkáját, és egy új edzőt szerződtetnek, amelynek hátterében legtöbbször anyagi okok húzódhatnak meg. Edzői pályafutásom során tapasztaltam, hogy a játékosokkal való kapcsolatom nem mindig volt zökkenőmentes. Ezt természetesnek tartom, hiszen az interperszonális kapcsolatok mindig magukban hordozzák az ellentétek felszínre kerülését. Előadásomnak azért választottam ezt a témát, mert szeretném a szakemberek figyelmét felhívni az edző - játékos közötti viszonyt erősen befolyásoló konfliktushelyzetek megoldásának lehetőségeire és jelentőségére. Az edző és a csapattagok közötti harmonikus viszony a csapatteljesítmény egyik fő alappillére. Az edző személyisége meghatározza, hogyan reagál másokra, hogyan lép velük kapcsolatba, milyen döntéseket hoz. Az edzőknek jó kapcsolatot kell kialakítania a játékosaival, a vezetőség tagjaival és a fiatalabb korosztályoknál a szülőkkel is. A nehézség abban rejlik, hogy az elvárások különbözőek, de az edzőknek mindegyik csoport felé meg kell felelni, ami eleve magába foglalja a konfliktushelyzet létrejöttét. Véleményem szerint, ha ezekre a helyzetekre előre felkészülünk, akkor a megoldásuk is hatékonyabb, gyorsabb lehet. Előadásomban bemutatom azokat a legfontosabb tényezőket, amelyek a konfliktushelyzetek kiváltói lehetnek, majd ezek megoldására javaslatokat teszek. Először bemutatom a jellegzetes konfliktushelyzeteket, majd ezeket konkrét esettanulmányokon keresztül elemzem.





## A TESTKULTÚRÁLIS ÉRTÉKFOGALMAK TARTALMI VÁLTOZÁSAI AZ UTOLSÓ NEGYEDSZÁZADBAN

*Szerző: Polgár Tibor*
*Témavezető: Dr. Gombocz János egyetemi tanár*
*SE TSK*

Az utóbbi 25 évben korszakalkotó változások történtek Magyarországon. Megváltozott a társadalmi, a gazdasági, a politikai rendszer, átalakultak a tulajdonviszonyok, változott az életmód, a szabadidő és annak felhasználási módja.

Vajon milyen változások követték a kultúrán belül a testkultúrát, van-e tetten érhető értékelmozdulás? Változtak-e a testkultúra értékeit képviselő fogalmak tartalmi összetevői, követik-e a kor szellemét a szakirodalmakban megjelenő meghatározások?

Az érfogalmak és a mögöttük levő tartalmak kölcsönösen hatnak egymásra.

Az életmódban történt változások az értékek változását hozhatják magukkal, az értékek változása viszont visszahat az életmódra, a testedzési szokásokra, a szabadidő felhasználásának módjára.

Az előadás nem kíván minden feltett kérdésre válaszolni, csupán a jelentősebb testkultúrális értékfogalmak tartalmi változásait (vagy változatlanságát) próbálja a negyedszázaddal ezelőtti és a jelenleg használatos szakirodalmak segítségével összehasonlítani.

## PEDAGÓGIAI ÉRTÉKEK TÜKRÖZŐDÉSE AZ EREDMÉNYORIENTÁLT ÚSZÓSPORTBAN

*Szerző: Révész László*
*Témavezető: Dr. Bognár József egyetemi adjunktus*
*SE TSK*

A magyar úszósport komplex pedagógiai vizsgálatán keresztül szeretnénk képet kapni arról miért számít a sportág a nemzetközi porondon sikeresnek. A vizsgálat közben kitérünk a kiválasztás pedagógiai szempontjainak elemzésére és a tehetség kérdéseire is. A vizsgálat végső célja, hogy úszással foglalkozó szakemberek véleményére építve a fiatal sportolók kiválasztásának modelljét dolgozzuk ki. A szakirodalom eredményeire építve a tehetség sportág-specifikus jellemzőinek meghatározásához elsősorban mélyinterjút alkalmaztunk. Az országos méretűre tervezett felmérés jelenlegi szakaszában a nemzetközileg kimagasló edzői tevékenységet végző sportszakemberek véleményét elemeztük és értékeltük. A 10 kérdésből álló komplex vizsgálatra épülő előadás kitér a tehetség meghatározására, a kiválasztás módszereire, a pedagógiai módszerek gyakorlati alkalmazására, valamint a tehetséggondozás összetettségére.

Kulcsszavak: tehetség, pedagógiai értékek, úszósport, kiválasztás





## KÖVÉR ÉS SOVÁNY FIÚK FUTÓTELJESÍTMÉNYE

*Szerzők: Völgyi Eszter (végzett 2004. 06. 10.) Kalla Lea V. testnevelőtanár-egészségtanár*
*Témavezető: Dr. Zsidegh Miklós egyetemi adjunktus*
*SE TSK*

A kövérség és az elhízottság gyakorisága napjainkban gyermek-, serdülő- és fiatal felnőttkorban közel 30% (Mészáros et al. 2001). Ez az arány még kedvezőtlenebb a lakosság középkorú rétegeiben (Zajkás és Bíró 1998). A lehetséges okok és magyarázatok között első helyen a megváltozott életmód és ezen belül az általánosan jellemző hipoaktivitás együttes hatásai és következményei említendők. A kövérséggel foglalkozó vizsgálatok száma sokszorosára nőtt az utóbbi 10 év folyamán Magyarországon is és az angol nyelvű szakirodalomban is. Sok vizsgálat eredménye bizonyítja, hogy a tartósan fennálló kövérség vagy elhízottság számos betegség rizikó faktora vagy közvetlen oka, ennek ellenére nincs összhang a kutatók között annak megítélésében, hogy ki minősül kövérnek vagy elhízottnak. A humánbiológusok között a BMI helyett egyre nagyobb mértékben terjed Lohman (1992) álláspontja, mely szerint kövér minden olyan fiú, akinél a relatív testzsírtartalom meghaladja a tömeg 25%-át és obes az, akinél ez az arány nagyobb, mint 30%. Ez a minősítés lényegében független az irodalmilag elfogadott becslő módszerek eredményeinek kisebb differenciáitól. Az egészséges soványság minősítésében ilyen kategóriák pillanatnyilag nem állnak rendelkezésre.

A vizsgálat célja elemezni a rendszeresen nem sportoló elhízott (n= 721), az átlagos testzsírtartalmú (n=818) és a sovány (n=311) fiúk testi felépítését és motorikus teljesítményét.

A testi felépítést Conrad (1963) eljárási javaslatai alapján, a test zsírtartalmát Parízková (1961) módszerével jellemezték.

Az előzetesen nem szelektált mintában a kövérek és elhízottak gyakorisága lényegesen nagyobb, mint a soványaké. A kövér fiúk testmagassága serdülő korig minden korcsoportban szignifikánsan nagyobb volt, mint nem kövér kortársaiké. A testi felépítés alapján a kövér és obes gyermekek és serdülők jobban elkülönülnek a normál testzsírtartalmúaktól, mint a soványak. A vizsgált jellemzők ismeretében azonban az ok-okozati összefüggés csak feltételezhető. A motorikus teljesítmények átlaga nem különbözött a normál testzsírtartalmú és sovány összehasonlításban, de a teljesítmény átlagok nagyon mérsékelt színvonalat képviselnek. A kövér és elhízott gyermekek futóteljesítménye még ennél a viszonyítási szintnél is szignifikánsan gyengébb.

## AZ ISKOLAI TESTNEVELÉS INTEGRÁCIÓJÁRA VALÓ FELKÉSZÜLÉS ELSŐ LÉPÉSEI

*Szerző: Tóvári Ferenc*
*Témavezető: Dr. Vass Miklós egyetemi docens*
*PTE TSK*

Kulcsszavak: integráció – fogyatékkal élők – iskolai testnevelés

A fogyatékkal élő emberek világának megismerése és megértése az utóbbi évek társadalmi szintű igényévé vált, amelynek megvalósítása széleskörű, körültekintő és hozzáértő előkészítést kíván. Reális és megvalósítható cél, hogy valóban lehetőség nyíljon egy „teljesebb" élet megvalósítására a hátrányban lévők számára is, illetve a „másság" elfogadásának természetesebbé tétele is valós érdeket jelent mindenki számára.

A sport – beleértve a fogyatékkal élők sportját is – számos lehetőséget ad az együttes tevékenységek különböző formáira. Az iskolai testnevelés olyan terület, amely keretein belül megvalósítható az eltérő képességekkel rendelkezők integrációja, és a közös élmények biztosításán keresztül a sporttevékenység egészségre és mentális állapotra való pozitív hatásainak kihasználása.

A kutatás célja: Véleményünk szerint a szemléletváltás eléréséhez és a gyakorlatban való megvalósításhoz elsősorban a leendő szakemberek felkészítésében szükséges megtenni az első lépéseket. Ennek érdekében vizsgálatunkban felmértük a jelenleg Pécsett testnevelő tanárképzésben résztvevő levelező és nappali tagozatos hallgatók témával kapcsolatos fogalmainak ismereti szintjét. Kíváncsiak voltunk véleményükre és meglévő ismereteikre a fogyatékosok életkörülményeivel, sportjával, társadalmi megítélésével, elfogadásával és a beilleszkedésre való lehetőségeikkel kapcsolatosan.

A kutatás módszerei: A vizsgálathoz kérdőívet szerkesztettünk nyílt és zárt kérdésekkel, amelynek kiértékelését egyszerű matematikai-statisztikai módszerrel végeztük.

A vizsgálat pedagógiai jelentősége: A kapott eredmények alapján bebizonyosodott, hogy a leendő testnevelő tanárok tájékozatlanok a kérdéskörben és a hozzá kapcsolódó szakmai ismeretek tekintetében. Ennek következtében mindenképpen helye van a szakemberképzésben a különböző szaktárgyakon keresztüli tájékoztatásra, az integráció oktatására, a lehetőségek kiaknázására (Testneveléselmélet, Sportpedagógia, Testnevelés tanítás módszertana, Szakmódszertan, Rekreáció, Úszás, stb.). Várható eredményként az ezen ismeretekkel rendelkező szakemberek az iskolai testnevelés keretei között a speciális nevelési és oktatási igényű tanulókkal integrálva tudnak majd foglalkozni. Gyakorlatilag a folyamat végső célja egyre több „befogadó iskola" létrehozása és a szegregáció csökkentése.





## Névmutató

*Hallgatók*

**Ágasvári Bernadett** 19
**Andrejszki Henrietta** 50
**Babos István** 41
**Bacsák Györgyi** 53
**Bartha Csaba** 84
**Berkes László** 19
**Berkes Péter** 85
**Bertók Szabolcs Levente** 32
**Bognár Katalin** 20
**Czabai Veronika** 54
**Csányi Péter** 74
**Csikós Ádám** 21
**Demeter Andrea** 42
**Dóbiás Judit** 33
**Dr. Nagyréti József** 86
**Eszlári Gergely** 43
**Falusi Tünde** 62
**Farkas Zsuzsa** 63
**Farkas Zsuzsanna** 6
**Farkasné Szabó Edit** 73
**Fegyver Péter** 22
**Hajdu Csilla** 55
**Hajdú László** 64
**Homor Judit** 23
**Horváth Kornél** 74
**Husz Anita** 44
**Huszár Ágnes** 87
**Huszár Anikó** 75
**Iváncsik Réka** 56
**Kalabiska Irén** 24
**Kalla Lea** 93
**Kanyó Ildikó** 57
**Kecskeméti Andrea** 45
**Kis Judit Nikoletta** 46
**Kis-Gerőcz Marianna** 46
**Kiss Gabriella** 65
**Kolossa Inez** 47
**Koltai Erika** 25
**Koppány Gabriella** 7, 82
**Kovács Gábor** 21
**Kovács Miklós** 48
**Kovács Viktória** 8
**Kovácsné Soós Rita** 76
**Kreisz Anna** 88
**Kulinyák Ágnes** 77
**Kun Annamária** 26
**Lengyel Zsolt** 41
**Lombos Eszter** 27
**Lőrincz Zsanett Eszter** 34
**Lukács Viktória** 35
**Madarász Éva** 36
**Mágori Anikó** 37
**Major Krisztina** 38
**Majoros Kinga** 84
**Marcinkó Tamara** 39
**Markovics Viktória** 9
**Mayer Krisztina** 78
**Munkácsi István** 89
**Munkácsi Melinda** 58
**Murányi Eleonóra** 10
**Nagy Andrea** 47
**Nagy Csaba** 11
**Nagy Péter** 75
**Nagy Viktória** 66
**Nagyváradi Katalin** 80
**Németh Miklós Zoltán** 12
**Németh Zsolt** 90
**Ocskó Tímea** 6
**Ott Olivér** 49
**Palotai Nándor** 67
**Polgár Tibor** 91
**Popovics Norbert** 21
**Pozsgai Szabina** 13
**Rácz Katalin** 50
**Rékasi Melinda** 37
**Renczes Krisztina** 68
**Révész László** 92
**Rocsa Bettina** 45
**Sáfár Sándor** 28
**Sellei Zoltán László** 14, 69
**Süveges Péter** 29
**Szabó Zsófia** 20
**Szántó Virág Katalin** 71
**Szentgyörgyi Nikoletta** 48
**Szűcs Gábor** 70
**Tamás Tünde** 15
**Tóth Adrienn** 53
**Tóth Gabriella** 51
**Tóth György** 81
**Tóth Tamás** 21
**Tóth Tímea** 71
**Tóvári Ferenc** 94
**Turcsánné Kovács Judit** 30
**Ugrai Lola** 16
**Ujvári Cecília** 71
**Varga Andrea** 24
**Varga Petra** 17
**Velkoff Anita** 60
**Vermes Katalin** 7, 82
**Völgyi Eszter** 93