



XXVI.

OTDK KONFERENCIA

TESTNEVELÉS- ÉS
SPORTTUDOMÁNYI SZEKCIÓ

ELŐADÁS-KIVONATOK

NYUGAT-MAGYARORSZÁGI EGYETEM
APÁCZAI CSERE JÁNOS
TANÍTÓKÉPZŐ FŐISKOLAI KAR



G Y Ő R

2003. ÁPRILIS 10-11-12.

I. A TESTNEVELÉS ÉS SPORT TÁRSADALOMTUDOMÁNYI KÉRDÉSEI

Szekció-bevezető előadás

Prisztóka Gyöngyvér egy. docens (PTK): **Testnevelőtanári szerepváltozások**

Szemán Gergely (SE TSK): **A testnevelő tanárok pályaválasztása, elfogadottsága, pályaelhagyása**

Témavezető: Dr. Bognár József, Dr. Istvánfy Csaba

Szilágyi László (AVKF): **Az élsport és a szabadidősport egyéni és társadalmi funkciói**

Témavezető: Dr. Skrabsi Árpád

Reiter Vivien (ELTE TFK): **Középiskolás tanulók énképe**

Témavezető: Dr. Pápai Júlia

Mayer Krisztina (PTE TTK): **Csoportfüggő spontán énkép**

Témavezető: Dr. Rétsági Erzsébet

Kis Ágnes - Bagi Mariann (SZTE JGYTFK): **Általános iskolai tanulók konfliktusmegoldó képességének vizsgálata egy testnevelő tanári szerepjáték tükrében**

Témavezető: Dr. Szatmári Zoltán

Poroszkai Szilvia - Ölschléger Beatrix (SE TSK): **Életmód vizsgálatok a felsőoktatási intézményekben tanuló testnevelés szakos hallgatók körében.**

Témavezető: Nagyné dr. Kovács Ildikó

Demeter Andrea (PTE TTK): **Kalokagáthia? Testnevelés szakos hallgatók követéses fittségi vizsgálata**

Témavezető: Dr. Wilhelm Márta, Dr. Herlicska Károly

Tompa Ágnes (DE JÁTI): **A sportjog története Magyarországon a XVIII. századtól napjainkig**

Témavezető: Dr. Gedeon Magdolna

Garami Katalin (ELTE TFK): **Győzni, de mindenáron?!**

Témavezető: Dr. Frenkl Róbert

Prisztóka Gyöngyvér egy. docens (PTK) Testnevelőtanári szerepváltozások

Szemán Gergely A testnevelő tanárok pályaválasztása, elfogadottsága, pályaelhagyása

Végzős testnevelő tanár szakos hallgatóként leginkább a testnevelő tanárok pályakezdése-pályavitele és az esetleges pályamódosítása illetve pályaelhagyása foglalkoztat. Évfolyamtársaim körében sok olyan embert ismertem meg, akik nem akarnak pedagógusként, edzőként dolgozni diplomaszerezés után, hanem egészen „más vizekre eveznek”. Számos indokot hoztak fel, hogy miért nem.

Ebből és a jelenlegi irodalom útmutatóiból kiindulva kutatásommal most arra voltam kíváncsi, hogy a már aktívan tanító testnevelő tanárok miben látták a pedagógus pálya szépségeit, hogy miért választották ezt a hivatást, valamint, hogy ha újra kezdhetnék az életüket, akkor is ugyanezt választanák-e. Arra is rákérdeztem, hogy a pályakezdés kezdeti nehézségei miatt elgondolkodtak-e azon, hogy talán pályát kellene módosítani vagy a legrosszabbat választani, elhagyni a pályát. Vizsgálatom során 552 testnevelő tanárt kérdeztem meg véleményeikről. Előadásomban a válaszokat elemzem korra, nemre, tanári tapasztalatra és egyéb információra vonatkoztatva. A kutatás eredménye és gyakorlati hasznossága méltán számíthat érdeklődésre a diáktársaim, az egyetemi oktatóim és az iskolai testnevelők körében.

Szilágyi László Az élsport és szabadidősport egyéni és társadalmi funkciói

Dolgozatomban a szabadidő és élsport szerepével, a közgondolkodásban elfoglalt helyével, egyéni és társadalmi funkcióival foglalkoztam. Először elméleti és történeti áttekintést adtam a kérdésről a szakirodalom alapján. A szociológiai irodalom a sport szocializációt, személyiségfejlődést, társadalmi mobilitást és

egészségmegőrzést elősegítő szerepét emeli ki. A sport történeti fejlődése kapcsán azt próbáltam bizonyítani, hogy ezek az elméleti megfontolások (különböző súllyal és változó feltételek mellett) végigkísérték a sporttal kapcsolatos társadalmi elképzeléseket és politikai programokat.

A dolgozat második részében empirikus vizsgálataimat vetettem össze korábbi kutatásokkal. Foglalkoztam a sport különböző korszakokban játszott szerepével. Földesiné Szabó Gyöngyi olimpiakon-generációs elméletét továbbgondolva felállítottam a jelenlegi élsportolókkal kapcsolatos hipotézisemet. A rendszerváltás környékén kialakult, a sportot is erősen befolyásoló társadalmi és politikai problémák sok szempontból elbizonytalanították a kor olimpiikonjait, de a jelenlegi élsportolók már ismét sokkal pozitívabban nyilatkoznak a sport lehetséges szerepeiről.

Kiderült, hogy a mai magyar társadalomban hamis kép él az élsportról és a szabadidősportról. A nem sportolók túlbecsülik a szabadidő- és alulértékelik az élsporttal járó előnyöket. Úgy vélekednek, hogy a szabadidősportnak csak jótékony hatása van. Ezt maguk a sportolók nem támasztották alá. Az élsport tekintetében fordított tendencia mutatkozik meg: a laikusok jóval kritikusabbak, mint maguk a versenyzők.

Reiter Vivien **Középiskolás tanulók énképe**

Dolgozatomban 14-18 éves leányok énképét vizsgálom. A kutatás alanyai az érdi Vörösmarty Mihály Gimnázium és a Kós Károly Szakképző Iskola diákjai voltak. A minta elemszáma 342 fő. Ebből 191 leány a szakképző iskola, 151 pedig a gimnázium tanulója. A gimnáziumba az erős szelekció miatt a jó képességű és többnyire a jó szociális helyzetű tanulók kerülnek, míg a szakképző iskola diákjai általában a hátrányos helyzetű, problémás gyerekek, akiknek sokszor egzisztenciális gondokkal kell szembesülniük már ebben a korban.

Az énképet a Fitts (1964) által kidolgozott amerikai Tennessee skála magyarra adaptált változatával vizsgáltam (Dévai és Sipos 1986.)

Munkámban információt kívántam kapni arról, hogy az iskolatípus szerint mennyiben hasonlít illetve különbözik egymástól a diákok énképe.

Az első vizsgálati szempont arra vonatkozik, hogy a teljes családban felnőtt gyermekek énképe- és annak egyes dimenziói- eltér-e azokétól a fiatalokétól, akik csak az egyik szülőjükkel élnek. A gimnazistáknál nem találtam lényeges különbséget e szempont szerint, míg a teljes családban élő szakképző iskolások pozitívabban énképpel rendelkeznek, mint a csonka családban élők. Eredményeim azt is mutatták, hogy a szülők iskolai végzettsége meghatározó gyermekeik énképének alakulásában. Ugyanakkor nem sikerült kimutatnom eltérést az énkép egyes összetevőiben aszerint, hogy a gyermek a születési sorban milyen helyet foglal el. Ezek az eredmények arra engednek következtetni, hogy a szoció-ökonómiai státus egyes összetevői eltérő súllyal játszanak szerepet az énkép serdülőkorai alakulásában és minél optimálisabbak a lehetőségek a szocializációra, annál pozitívabb és kiegyensúlyozottabb a gyermekek énképe.

A társadalmi környezeti tényezők közül a sporttevékenység hatását emeltem ki. Az aktív és inaktív tanulók énképének összehasonlításából egyértelműen kitűnik, hogy a sportolók több vizsgált szférában előnyösebb mutatókat érnek el. A sport, a mozgás tehát befolyással van a személyiség és az énkép alakulására. E hatásánál fogva sok esetben támaszként, kapaszkodóként szerepel, stabilizáló, felfelé mobilizáló hatása van.

Mayer Krisztina **Csoportfüggő spontán énkép**

Vizsgálatom kiindulópontja a McGuire házaspár tanulmánya a spontán énkép alakulásáról. Vizsgálatuk hipotézise és eredménye azt állítja, hogy egy spontán önjellemzésben azokat a tulajdonságokat hangsúlyozzuk, melyekben különbözünk a minket körülvevő csoport átlagától.

A cikket olvasva felmerült bennem a kérdés: Vajon énképünk mindig az adott kontextustól, a minket éppen körülvevő emberektől függ-e? Ha így van, más lesz a saját magunkról alkotott képünk különböző szituációkban és csoportokban.

A vizsgálat hipotézise.

A tanulók spontán énképét osztályközösségben és sportolói közösségben vizsgáltam.

Feltételezem, hogy a két közösségben másképp definiálják magukat, más tulajdonságok válnak hangsúlyossá. Valószínűleg akkor jelentkezik a sportolói identitás, amikor az osztályközösségben teszem fel a kérdést: „Ki vagy te?”. Hiszen ott ez a sajátosság az, amely őt a többiektől megkülönbözteti. Míg a sportolói közösségben ez kevésbé releváns, mert ez mindenkit egyaránt jellemez.

A vizsgálatban résztvevők:

30 fő általános iskolai és 30 fő középiskolai tanuló.

A vizsgálat módszere: Írásos önjellemezést kérek, mely során az egyes tulajdonságok nem konkrét kérdések hatására fogalmazódnak meg. A tanulók azt a kérdést kapják, hogy „Ki vagy te? „Írj magadról!” Ezután a tanulók adataira is rákérdezek. (kor, nem, sportág, milyen régóta és milyen szinten űzi az adott sportágat)

Az eredmények alapján szembesülhetünk azzal, hogy eltérő közösségekben másképpen éljük meg önmagunkat, más jellemzőinket, életünk különböző vonatkozásait ismerjük meg. Tehát minél többféle helyzetbe, csoportba kerülünk, annál több sematizált dimenziója lesz az ének, s ez a tudás aztán ellenállóképesebbé tesz bennünket. Ezt felismerve hasznos lehet, ha minél többféle lehetőséget biztosítunk testnevelőként a tanulóknak, hogy személyiségük valamennyi sajátosságát feltérképezve, saját magáról egy többféle aspektusból megvilágított képpel rendelkezve könnyebben boldogulhasson, és eredményesebbé váljon az életben.

Kis Ágnes-Bagi Mariann

Általános iskolás tanulók konfliktusmegoldó képességnek vizsgálata egy testnevelő tanári szerepjáték tükrében

Témaválasztásunk azért esett a konfliktushelyzetek megoldásának vizsgálatára, mivel azok az emberi élet nélkülözhetetlen részei és a megoldási stílusok mindig jellemzőek az adott emberre.

Kíváncsivá tett bennünket, hogy a testnevelés órai konfliktusok megoldása milyen módon, milyen eszközökkel történik. Vizsgálatainkat az általános iskola alsó tagozatának 3.-4. osztályában és a felső tagozat 5.-6. osztályában végeztük.

Vizsgálataink során a következő kérdésekre szeretnénk választ kapni:

-az összesített megoldások elemzéséből megállapítható-e az adott tanuló nevelési stílusa, ebből következtetni lehet-e a diákokat tanító pedagógus személyiségére, nevelési stílusára?

-az alsó és felső tagozatban adott válaszok mennyiben térnek el egymástól?

-tisztá vagy inkább kevert nevelési stílusok fordulnak-e elő gyakrabban?

- melyik nevelési stílus hatékonyabb?

-észlelhető-e különbség a nemek között?

Általunk feltárt eredmények segítséget nyújthatnak az általános iskolában folyó oktatásban, és javíthatják a tanár/tanító diák kapcsolatát. Reményeink szerint a hasonló szituációkra adott válaszok hatékonyan felhasználhatóak a tanító és a tanárképzés során. Bízunk abban, hogy a témaválasztásunk felkelti mások érdeklődését is, és eredményeinket figyelemmel

Poroszkai Szilvia - Ölschléger Beatrix Életmód vizsgálatok a felsőoktatási intézményben tanuló testnevelés szakos hallgatók körében

A téma iránti érdeklődésünket a személyes tapasztalatok és a leendő hivatásunkat is érintő jelenségek váltották ki. Különös figyelemre tarthatnak számot a felsőoktatási intézmények hallgatói, mivel egészséget befolyásoló magatartásuk, egész életstílusuk abban a közegben, ahol majd élni és dolgozni fognak, mintaadó szerepet tölthet be.

Célunk az volt, hogy a felsőoktatási intézményben tanuló testnevelés szakos hallgatók életmódját (dohányzás, italfogyasztás, étkezés, sportolás, szexuális kapcsolat) miként befolyásolja tartózkodási hely (kollégium, albérlet, szülőknél), valamint a lakhely (vidék, város, főváros) és a szülők foglalkozása. Kérdésfeltevésünkre a választ a pedagógiai tesztek módszerével kerestük. A zárt kérdőíveket a felsőoktatási intézmény tanulói anonim módon töltötték ki.

A vizsgálatban - amely a 2002/2003-as tanévben zajlott - a budapesti (Testnevelési Egyetem) és a vidéki (Nyíregyházi Főiskola) iskolák testnevelés szakos hallgatói vettek részt. A leendő pedagógusok jó vagy rossz példája ebben a vonatkozásba különösen fontos lehet.

Demeter Andrea
Kalokagáthia? Testnevelés szakos hallgatók
követéses fittségi vizsgálata

A leendő testnevelő tanárok fittségi állapotát nem csak sportbeli előképzettségük, hanem tanulmányaik alatt a teljesítendő órai terhelés is befolyásolja. Dolgozatomban arra keresem a választ, hogy ez a mindenki számára azonos intézményi terhelés milyen élettani hatásokkal jár.

2001 szeptemberében egy felmenő rendszerű követéses vizsgálat sorozatba kezdtem. Az akkori első évfolyam bevonásával /79 fő/, amely felmérés a 2002-ben belépő első évesekkel /73 fő/ tovább bővült. Felméréseim során a szomatotípus, a testzsírtartalom és a testtömeg meghatározása után, a fizikai fittséget jellemző atletikus pályateszt-100m ill. 1500m síkfutás-, valamint terheléses-3 és 5 perces zsámolyra lépési próba-vizsgálatokat végeztem. A Fizikai Fitness Index megállapítását követően a relatív aerob kapacitást becsültem meg McArdle és Katch nyomán. Ezen értékek és az atletikus próbák eredményei között vizsgáltam az esetleges összefüggéseket.

Előzetes eredmények alapján is kimutatható, hogy a képzésbe belépő hallgatók testzsír tartalma a normál tartományba esik (fiúk: 12,41%, lányok: 22,67%), amely egy év elteltével jelentősen csökken (fiúk: 11,7%, lányok: 17,88%). A testzsír tartalom csökkenése mellett azonban a zsímentes testtömeg csökkenése is megfigyelhető, a lányoknál ez kifejezettebb 85%). Ez az izomtömeg veszteség a szomatotípusban is kifejeződik, a mezomorf jellegek csökkennek.

Az egyéb, rendelkezésre álló adatokból a továbbiakban arra keresem a választ, hogy az atlétikai teljesítményszintek mennyiben függnek össze a testalkati, és mennyiben az aerob kapacitás változásokkal.

Feltételezéseim szerint az általam kapott eredmények szoros összefüggést fognak mutatni, így ezen eredmények ismeretében az atletikus alapképzés minőségi rendszerének korrigálására javaslat tehető. Továbbá az első évesek eredményeinek összehasonlításából a középiskolai testnevelés hatékonysága becsülhető meg. Az esetleges negatív tendenciák felmerülésekor javaslatok tehetők a középiskolai testnevelők szakmai fóruma felé, a követelményrendszer módosítása érdekében.

Garami Katalin
Győzni, de mindenáron ?!

Dolgozatom témájának a doppingot választottam, ezen belül is azt a kérdést, hogy mit vállalnak a sportolók a sikerért.

Kérdőíves felmérés során meggyőződhettem arról, amit már sejtettem is, hogy sajnos a sportolók nagy része gyakran mindenre képes, csak, hogy elsőként szakíthassa át a célszalagot. A sportolók olyan mértékű tudásra tettek szert a doppingok terén, hogy nem volt egyedülálló az a kérdőív, amelyen pontos és szakszerű felsorolást találtam a doppingok csoportosítása kapcsán.

Központi kérdésnek azt tartottam, hogy mit szorítanának a háttérbe csak azért, hogy egy pár percig dicsfényben fürödhessenek. Valószínűnek tartottam, hogy a profi sportolók, akik az egész életüket a sportnak szentelik, mindenre képesek lesznek. Mellékessé fog válni az, hogy ha majd befejezik sportolói pályafutásukat, miként fognak élni, képesek lesznek-e egyáltalán családalapításra, vagy eljutnak-e a nyugdíjas korig, megérik-e gyermekeik felnövését. Csak a jelennek élnek, s csak az a fontos, ami most történik.

Nem lehet eleget beszélni, írni a doppingról. Muszáj még többet és többet beszélni róla, addig, amíg csak tudunk. Addig kell folytatni ezt a harcot az illegális szerek ellen, amíg a sportesemények doppingbotrány nélkül zajlanak le.

II. HUMÁN KINEZIOLOGIAI ÉS SPORTBIOLÓGIAI VIZSGÁLATOK

Szekció-bevezető előadás

Mészáros János egy. tanár (SE TSK): Élversenyzők testalkati jellemzői

Urbán Péter-Farkas Attila (SZTE JGYTF): Lézerkezelés és sportteljesítmény. Témavezető: Dr. Gálfi Márta, dr. Hegedűs Béla

Gémesi Mónika (ELTE TFK): Mit mutat a mérleg? Témavezető: Dr. Pápai Júlia

Kabók Lídia (ELTE TFK): A kövérség önmagunk és mások szemével. Témavezető:

Balogh Péter (SE TSK): Az egyensúlyvesztést követő emberi mozgások. Témavezető: Szilágyi Tibor

Sári Renáta (SZIE JFK): Az ugróerő vizsgálata egy testnevelés és egy normál tantervű ált. isk. 4. osztályaiban és az eredmények összehasonlítása egy 20 évvel korábbi vizsgálattal. Témavezető: Sebők Dr. Lóczy Márta

Németh Hajnalka (SE TSK): Szinkronúszók echokardiográfiás edzettségi jelei. Témavezető: Dr. Pavlik Gábor

Révész László (SE TSK): Két tipikus úszórajt végrehajtásának biomechanikai elemzése. Témavezető: Szilágyi Tibor, Dr. Sós Csaba, Egressy János

Berkes Péter (SE TSK): A futócipők torziós rendszereinek elemzése dinamikai és kinematikai szempontok alapján. Témavezető: Szilágyi Tibor

Görbe Andrea (SE TSK.): Versenytánc cipők mozgásszerkezetre gyakorolt hatásának elemzése. Témavezető: Szilágyi Tibor, dr. Mező Róbert, Ober Ágnes

Hajdú László (SE TSK): Karate ütéstechnikák vizsgálata. Témavezető: Szilágyi Tibor

Srágli Zsolt (NYME ATFK): Labdarúgó mérkőzések intenzitásának elemzése. Témavezető: Dr. Király Tibor

Mészáros János egy. tanár (SE TSK) Élversenyzők testalkati jellemzői

A nemzetközi szinten minősített sportolók testalkata, testösszetétele és élettani teljesítménye több hazai és külföldi humánbiológiai munkacsoport érdeklődésének középpontjában áll, mégis inkább a szakterületenkénti jellemzés tekinthető általánosnak. E mutatók együttes elemzése még napjainkban is ritkaságnak számít a sportélettani tárgyú közleményekben.

A jelen összehasonlítás célja bemutatni néhány humánbiológiai és terheléses élettani változó együttjárását és teljesítményt növelő hatását felnőtt élversenyzőknél.

A vizsgált sportolók a vizilabda ($n = 25$), az öttusa ($n=20$) és a kajak-kenu ($n=24$) válogatott azon tagjai, akik legalább egy (de általában több) aranyérmét nyertek európa-, világ- vagy olimpiai bajnokságokon.

A sportolók testösszetételét a Drinkwater és Ross (1980) által ajánlott négykomponensű módszerrel jellemezték, a terheléses élettani jellemzőket kimerülésig tartó, laboratóriumi spiroergomatriai vizsgálatban gyűjtötték azonos napon.

A testmagasság, testtömeg, a relatív zsír- és izomtömeg sportágankénti átlagai között a különbség szignifikáns és szinte pontosan igazodik a sportági eredményesség antropometriai feltételeihez (pl. kisebb testsűrűség, vagyis nagyobb relatív testzsírtartalom a vizilabdázóknál és öttusázóknál). A spiroergomatriai vizsgálat eredményei szerint mind a három minta tagjai kiválóan edzett és jó kondicionális állapotban lévő sportolók. A legnagyobb relatív aerob teljesítmény az öttusázókra ($73,22 \text{ ml} \times \text{kg}^{-1} \times \text{min}^{-1}$), a legkisebb pedig ($59,79$) a vizilabdázókra jellemző.

A szerzők természetesen nem vonják kétségbe a rendszeres és adekvát edzések pozitív hatásait a mért kiemelkedő teljesítmények létrejöttében, de a folyamatos (spontán vagy akár irányított) szelekció hatásai az edzésadaptációval megegyező súlyúak.

Kulcsszavak: minősített férfi sportolók, relatív csont-, izom- és zsírtömeg, relatív aerob teljesítmény.

Urbán Péter, Farkas Attila **Lézerkezelés és sportteljesítmény**

Ismeretes, hogy az elektromágneses energiaközlési módok a hullámhossz, a frekvencia, a közölt kumulatív energiatartalom szerint képesek biológiai válaszmechanizmusokat indukálni. Celluláris szintű követelmény a szabad-és irányított energiaáramlás az eredményes sportteljesítményeknél is, amit a közölt specifikus elektromágneses energia (lágylézer) abszorbeálással szisztémás hatásként is alkalmazhatunk.

A lézerkezelések ma még ismeretlen celluláris mechanizmusainak tanulmányozását tekintettük jelen feladatunknak. Munkánk során kis teljesítményű lézerkezelések, (folyamatos üzemmód, dózis= 0,5-4 J/cm², P=15, 50mW) hatásainak sejtbiológiai eseményeit kívántuk vizsgálni azzal a céllal, hogy celluláris szinten tanulmányozzuk a lokális kezelések kezelési helyétől távoli hatásait.

Kísérleti modellként humán lymphocytákat alkalmaztunk. Heparinnal (10IU/ml) vett vérmintákból Ficoll-Uromiro gradiensén lymphocytá populációt szeparáltunk viabilitás ellenőrzés (Trypan-Blue teszt: 98%) után RPMI-1640 tápoldatban (10% FCS+10IU/ml Pen/Strep) 37 Celsius fokon, CO₂ termosztátuk a sejteket. Standard körülmények között különböző teljesítményű és dózistartományú GaAlAs-lézer kezelést (abszolút és pozitív kontrollrendszer mellett) alkalmaztuk. Meghatároztuk mintáink: fehérjetartalmát (Lowry szerint), ATP szintézisét (Juhász és Rimanóczy szerint) és sejtproliferációs aktivitásait, valamint cikotin szerű anyagok jelenlétét (biológiai hatás alapján).

Eredményeink szerint: a GaAlAs lézer kezelések hatására a lymphocytá-populációk proliferációs aktivitása nem fokozódott, viszont szignifikánsan emelkedett a MG2+-függő ATP-áz aktivitás, amiért a lymphocyták mitokondriális frakciója a felelős. Az ATP szintézis is szignifikánsan növekedett. A kezelések hatására citoprotektív eseményeket támogató mediátorok megjelenését és/vagy exocitózisának növekedését igazoltuk.

Eredményeink azt sugallják, hogy a lágylézerkezelések szisztémás hatásaiért intracelluláris szinten egyrészt a mitokondriális transzportfolyamatok és energiatranszferek, másrészt a homeosztatikus stabilizátor citokinek tehetők felelőssé, tehát a

sportteljesítmények fokozásában, a tanulmányozott kedvező biológiai hatások az intracelluláris energiapályák stabilizálásával vehetnek részt. (A munkát támogatta: TÉT SLO6/01, ETT 06402/2000.)

Gémesi Mónika **Mit mutat a mérleg?**

A táplálkozás egyike a testsúly szabályozásában legfontosabb szerepet játszó tényezőknek. Jól ismert, hogy a táplálék mennyisége és minősége, valamint az étkezés ritmusa az életünk során változik. Dolgozatunk egyetemi hallgatók étel- és ital- fogyasztásával, táplálkozási szokásaival foglalkozik. Célkitűzéseink a következők voltak:

- Hogyan alakul az egyetemi és főiskolai hallgatók táplálkozásának napi ritmusa?
- Milyen gyakorisággal fogyasztják a fiatalok a különböző élelmiszereket?
- A fő étkezések között vesznek-e magukhoz plusz táplálékot?
- Van-e különbség a vizsgált csoportok táplálkozásában?

Vizsgálatunkat 2002 nyarán és őszén végeztük. A Szent István Egyetem Jászberényi Karának tanító szakos (N=123), valamint az ELTE tanítói szakos hallgatóit vizsgáltuk (N=83). A vizsgálatot kérdőív segítségével végeztük. Az étel- és ital- fogyasztás felosztásában az Első Magyar Reprezentatív Táplálkozási Vizsgálat adataira támaszkodtunk (Bíró és munkatársai 1996.) A feldolgozás során abszolút és relatív gyakoriságokat számoltunk.

Összefoglalóan megállapíthatjuk, hogy a vizsgált vidéki és budapesti egyetemisták az egyes élelmiszerfélések fogyasztásában különböznek, talán a budapestiek kissé tudatosabban, egészségesebben táplálkoznak. Ugyanakkor a napi ritmusuk sokkal kedvezőtlenebb, mint a jászberényieké. A nassolást feszültségoldásra, energia és táplálék pótlására igen nagy arányban használja mindkét csoport. Az egyetemisták étel- és ital- fogyasztási gyakorisága nagyon hasonlít a felnőttekéhez. Néhány esetben, főleg a szárnyas húsnál találtunk jelentősebb megoszlásbeli eltérést. Ez talán mutatja a generációs változásokat az étkezési szokások alakulásában.

Kabók Lídia

A kövérség önmagunk és mások szemével

Dolgozatomban korunk egyik problémájával, a táplálékozás és az elhízás problémájával foglalkoztam.

Vizsgálni kívántam:

Van-e különbség a normál testsúlyú és a kövér emberek táplálkozási kultúrájában, szokásaiban?

Eltér-e a csoportok fizikai aktivitási szintje?

A kövérek és a normál súlyúak énképe és testképe mennyiben különbözik?

125 embert vizsgáltam, életkoruk 20,7 és 34,2 év között változott. A feldolgozás során 5 csoportot különítettem el, mindegyikben 25 fő szerepelt. A kövér emberek differenciálására a testtömeg index (BMI) értékhatárait használtam. A csoportok a következők voltak:

kövér emberek, a BMI értéke 30 felett (N=25)

átlagos testsúlyúak, lefogyottak, akik nemrég szabadultak meg felesleges kilóiktól (N=25)

átlagos testsúlyú egyetemisták, főiskolások az ELTE-ről (N=25)

átlagos testsúlyú ELTE-re járó testnevelés szakos főiskolások (N=25)

átlagos testsúlyú vajdasági egyetemisták (N=25)

A táplálkozási szokásokat kérdőívvel vizsgáltam, amelyet magam állítottam össze. Az énképpel és a testképpel való megelégedettség fokát a Secord-Jourard féle kérdőív magyar népességre alkalmazott változatával vizsgáltam (Lukács és Pressing 1988).

Eredményem szerint a kövérek betegségének kialakulásában külön fontossággal bírnak a pszichés hatások. Fizikai aktivitásuk lényegesen elmarad a többi csoportétól

A testükről és önmagukról nincs jó véleményük.

A lefogyottak csoportja ügyel leginkább testi egészségére, jó közérzetére, étkezési tervére. Ők a legtudatosabbak életmód-vezetésükben, test és énképük átlaga sokkal magasabb a kövéreknél, sőt a testnevelés hallgatókéhoz hasonlítható.

A hallgatóknál, de főleg a nem testnevelőknél az ülő életmód, a helytelen táplálkozás és a rendszertelen rekreációs edzés egyaránt

hozzájárul ahhoz, hogy ezek a személyek előbb vagy utóbb a túlsúlyosak kategóriájába csússzanak át.

A génjeinket nem tudjuk megváltoztatni, de az életmód és a szokások megváltoztatása lényeges az elhízás megfékezésében.

Hiszem azt, hogy az emberiség jó életminőségének elnyeréséhez a táplálkozási kultúra megreformálásán, és a fizikai aktivitás széles körben való elterjesztésén át vezet az út, egy tudatosabb, életmódját tekintve gyermekeink és az eljövendő generációink számára biztosabb és egészségesebb jövő felé.

Balogh Péter

Az egyensúlyvesztést követő emberi mozgások elemzése

Vizsgálatunk célja az emberi egyensúlyvesztést követő reakciók tanulmányozása. Az egyensúlyvesztés lehet spontán (botlás, elcsúszás), véletlenszerű de várható (küzdősportok, labdajátékok) és akaratlagosak (gyakorlási célból végrehajtottak) egyaránt. A kísérletben a nem tudatos vezérlésű mozgásokat kíséreltük meg vizsgálni, amelyek a védekezésre és a neutrális helyzet visszanyerésére irányultak. Kinematikai elemzést végeztünk, amely a test helyzetére, testpontok mozgására, testszegmensek és ízületi szögek változásaira terjedt ki. A vizsgálat előtt megmértük a személyek reakcióidejét. A biomechanikai elemzés kimutatta, hogy a mozgások megkezdése reakcióidőn belüli mozgásokkal kezdődik és utána a tudatos vezérlés a stabil helyzet visszanyerésére irányul.

Sári Renáta

Az ugróerő vizsgálata egy testnevelés és egy normál tantervű általános iskola 4. osztályaiban, és az eredmények összehasonlítása egy 20 évvel korábbi vizsgálattal

Témaindoklás

A gyermek mozgásszükségletének kielégítése napjainkra az iskolai testnevelésórák keretei között valósul meg. A 6-10 éves gyermekek körében az egyes mozgásformák közül az egyik legkiemelkedőbb az ugrás, ez ugyanis szorosan hozzákapszólódik az alsó tagozatos tanulók mindennapi tevékenységéhez.

Az ugróképeség egyik legfontosabb tényezője az ugróerő. Az ugróerő színvonala ebben az életkorban meghatározza a mozgásos tevékenységek biztonságát, valamint nagymértékben befolyásolja a későbbi sportbeli teljesítőképességét. Ezért kell már 6-10 éves korban nagy gondot fordítani ennek fejlesztésére.

Úgy érzem, hogy a motorikus /testi/ képességek fejlesztésével kapcsolatos kutatások száma az utóbbi években jelentősen csökkent, ezért szeretnék erről a témáról írni, ezért tartom fontosnak.

Szakirodalmi háttér

Dr. Nagy György: Testnevelés és tudomány (Budapest, 1978.100-101. oldal)

A Testnevelés tanítása (Tanítói kézikönyv alsó tagozatos pedagógusok számára korona Kiadó, Budapest 2001. 141-150. oldal)

Vermes Károlyné: Az ugróerő vizsgálata az általános iskola alsó tagozatának testnevelési és normál tantervi osztályaiban (A Testnevelési Főiskola közleményei 1984/2 melléklet) Ebből merítettem erőt a dolgozatomhoz.

Dolgozatom célja

Fel szeretném tární, hogy milyen erőfejlesztő hatása van az általános iskolában mért súlypontemelkedésnek, illetve helyből távolugrásnak és , hogy ez a fejlesztés a 20. században intenzívebb, mint 20 évvel ezelőtt.

Hipotézisem a következő

A testnevelés tantervű osztály tanulóinak eredményei eredően jobbak, mint a normál tantervű osztály tanulóié. Az eredmények jobbak, mint a 20 évvel ezelőttiek, mindkét esetben. A vizsgálatokat a két iskola esetében 20és30 fő közötti osztályokban végzem el. A vizsgálati eredményeket statisztikai módszerekkel dolgozom fel.

Anyag és módszer

Vizsgálataimat egy normál és egy testnevelés tantervű általános iskolában végzem. A függőleges felugrást a gyerekek szögállás helyzetből végzik karlendítéssel. 3 ugrást hajtanak végre, melyből a legjobb eredményt rögzítettem. A helyből távolugrást karlendítéssel lendületet véve páros lábbal elugorva végzik. 2 ugrást hajtanak végre és a jobbik eredményt rögzítettem.

Németh Hajnalka

Szinkronúszók echokardiográfiás edzettségi jelei

A szinkronúszás fiatal versenyszám, népszerűsége hazánkban is növekszik a felnőtt és az utánpótlás korosztály lányai között. A sportág mozgásanyaga két pilléren nyugszik: a művészi hatásra való törekvésben, a pontozásos értékelésben a művészi jellegű sportágakhoz (torna, rsg, műkorcsolya, stb.), a környezet szempontjából a vízi sportágakhoz hasonlít. Számos vizsgálat szerint a szív echokardiográfiával meghatározható tulajdonságai alapvetően összefüggenek a sportolók edzettségével, és ebben a tekintetben jelentős különbség van a művészi jellegű, és a vízi sportolók között. Jelen munkánk célja volt megvizsgálni, hogy a szinkronúszók szíve melyik csoportéhoz hasonlít. 53 14-23 éves korú magyar női sportolót (szinkronúszók, tornászok, aerobik, rsg versenyzők, úszók, vízilabdázók) vizsgáltunk meg kétdimenzionálisan irányított M-mód és Doppler echokardiográffal. A balkamra hypertrophia is, és az alacsonyabb nyugalmi pulzusszám is az úszóknál és a vízilabdázóknál kifejezettebb volt, mint a szinkronúszóknál és a többi művészi jellegű sportolónál, a balkamra izomzatának kontrakciós és relaxációs képességében nem volt különbség a csoportok között. Eredményeink arra utalnak, hogy a szinkronúszók a szív edzettségi jeleiben inkább hasonlítanak a művészi jellegű sportolókhoz, mint az úszókhoz és vízilabdázókhoz.

Révész László

Két tipikus úszórajt végrehajtásának biomechanikai elemzése

A rajt hatékonyságának szerepe elsősorban a rövid távú úszásnál jelentős, mivel a rajt időtartama 25 m-es távon a táv leküzdéséhez szükséges idő kb. 25%-a, míg 50 m-es távon már csak 10% körüli érték. Hosszú távokon (800, 1500 m) a rajtnak minimális jelentősége van.

Az elmúlt években számos technikát alkalmaztak az úszók a rajtok során. Az eredményorientált versenyzők jelenleg túlnyomórészt két technikát alkalmaznak. Többfajta elmélet létezik arra vonatkozóan, hogy melyik technikát sajátítsa el a versenyző.

A különböző technikák alkalmazásának biomechanikai elemzések során kiderült, hogy a rajt hatékonyabbá válik, ha a versenyző a

rajtkő szélébe kapaszkodik. Így alakult ki a markolósos technika. E típusú rajt alkalmazása során az eltérő kondicionális és koordinációs képességek miatt, valamint kényelmi szempontok figyelembe vételével két végrehajtási mód alakult ki, a repülőrajt (a lábak haránt helyzetben helyezkednek el) illetve az állórajt (a lábak párhuzamosan vannak). A két rajt végrehajtásának mechanikai paramétereit között szignifikáns különbség van. Elemzésünkkel választ szeretnénk adni arra a gyakran felmerülő kérdésre, hogy melyik technikát alkalmazza a versenyző.

Az APAS rendszerrel elemeztük, majd értékeltük a mozgásokat, valamint meghatároztuk adott rajt modelltechnikáját. Vizsgálatainkkal irányt próbálunk adni arra vonatkozóan, hogy melyik technikát sajátítsa el az úszó készségi szinten.

Berkes Péter
A futólépés terhelésének dinamikai és
kinematikai elemzése és a lépéskép
összefüggése a sportcipők konstrukciójával

Minden sportoló számára szempontként merül föl, hogy a futást igénylő sportágakban a sérülés elkerülése érdekében megfelelő sportcipőt válasszon. Vizsgálataimmal megkísérlek választ kapni arra a kérdésre, hogy melyek azok a faktorok (sportcipők, kiegészítők, gyártási technológia), melyek meghatározzák, vagy lényegesen befolyásolják a futótevékenység hatékonyságát.

A mérés során felhasznált biomechanikai vizsgálóeszközök:

- Footscan rendszer, a talp és talaj közötti nyomásviszonyok vizsgálata céljából.
- Kistler rendszer a talaj reakcióerők elemzése érdekében.
- APAS videoelemző rendszer az ízületi és szegmentális mozgások vizsgálatára.

A különböző típusú sportcipők különböző gyártási technológiára épülnek. A vizsgálat fő célkitűzése a futólépés során fellépő talajreakcióerők és ízületi szögváltozások csillapítása érdekében tervezett ütközést csillapító, elrugaszkodást segítő, láb és boka helyzetét stabilizáló valamint a talp torzióit kompenzáló kiegészítések működésének elemzése. A vizsgálat távlati célja, hogy a mérési eredmények figyelembevételével a futók ne csak a márka, a divat, a felsőrész és az ár alapján válasszanak a rendelkezésre álló

kollekcióból, hanem lépésszerkezetük és a felhasználás célja legyen a döntés alapja.

Görbe Andrea
Versenytánc cipők mozgásszerkezetre gyakorolt
hatásának elemzése

A cipő felépítése és konstrukciója nagy hatással van a lépés, elrugaszkodás és talajfogás szerkezetére és stabilitására. A versenytáncban a férfiak és a nők különböző felépítésű cipőket használnak. A konstrukciót ezen túl a tánc típusa valamint a táncos testfelépítése is befolyásolja. A feladat nagyságára és sokrétűségére való tekintettel vizsgálatainkat a női latin táncosok cipőivel kapcsolatos elemzésre szűkítettük. Hogyan választ tánccipőt a női versenytáncosok nagy része? A szép magas sarok, valamint a neki tetsző kialakítás alapján. Sajnos nem igazán szempont, hogy a cipő kényelmes, főleg, hogy stabil legyen és a lehető legjobban rögzítse a lábat. Ha ezek a tényezők nem érvényesülnek, akkor a cipő viselői sérüléseket szenvedhetnek, valamint később fájdalmas ortopédiai elváltozások alakulhatnak ki a lábon, és az attól proximálisan elhelyezkedő ízületekben. Ezért választottam kutatásom témájának a különböző kialakítású latin női versenytánc cipők vizsgálatát, összehasonlító elemzését. Célunk a biomechanikai és ortopédiai szempontok alapján az optimális kialakítású cipő kiválasztása, esetleg egy esztétikus, ám a cipőkészítés alapvető szempontjait is figyelembe vevő új, még nem létező latin női versenytánc cipő megtervezése.

Hajdú László
A karate elől lévő és hátul lévő kézzel
végrehajtott ütéseinek elemzése

A karate mozgásanyaga nagyon sok technikát foglal magába. Vizsgálataink során az ütésekkel foglalkoztunk. Adott körülmények között az ütest végrehajtó kéz sebességén kívül a kifejtett erő mértéke is igen jelentős tényező. A hatékony végrehajtás során az ütés impulzusa is fontos elem az ellenfél ellenállásának legyőzésében. Vizsgálataink során ezért a videofelvételek készítése mellett talajreakció erőket is mértünk, valamint az impulzus nagyságának becslése érdekében egy ismert tömegű és méretű

homokzsák elmozdulását is vizsgáltuk. Kilenc technikailag jól képzett versenyző két különböző ütéstechnikájának adatait vettük föl. Vizsgálatainkban arra voltunk kíváncsiak, hogy milyen összefüggést mutat a technikai leírásokban hangsúlyozott talaj, sarok, térd, csípő által biztosított támasz és a fókuszáltság a talaj reakcióerejével és a technika hatékonyságával (a zsák elmozdulásával).

Srágli Zsolt- Csala Katalin **Labdarúgó mérkőzések intenzitásának elemzése**

Egy adott labdarúgó teljesítményét vizsgáltuk szívfrekvencia-értékeinek a függvényében a vizsgálat elkészítése során. Arra voltunk kíváncsiak, milyen terhelést adnak a mérkőzések és edzések egy adott labdarúgó szervezetének. Méréseket végeztünk mérkőzés, edzés és 20 méteres ingafutás során. A kutatás alatt POLÁR pulzusmérő órát használtunk, amely egy karórából és egy mellkasra erősíthető jeladóból áll. Feltételeztük, a mérkőzések és az edzések szívfrekvencia értékei közel azonos eredményeket mutatnak. Arra számítottunk, hogy a játékos többször is oxigénhiányos állapotban dolgozik a mérkőzéseken és edzéseken egyaránt.

Felméréseinket megyei I. osztályú játékosokon végeztük el. Különböző korosztályú labdarúgókat vontunk be a vizsgálatba. A mérések elvégzése előtt tájékozódunk az edzések anyagáról, időtartamáról, intenzitásáról, a mérkőzések előtt pedig a játékosok taktikai feladatairól és a csapatban elfoglalt pozíciójáról. Az eredmények nem teljes mértékben feleltek meg a hipotéziseknek. Az eredmények feldolgozása után a következő megállapításokat tehetjük, az esetek túlnyomó többségében az edzések szívfrekvencia értékei nem érték el a mérkőzéseket. A játékosok az edzés során nem végeznek olyan munkát, amely felkészítené őket egy mérkőzésre.

Megállapítható, hogy ezeknek a hiányosságoknak a fő okai a szervezési feladatokban és a játékosok egyéni hozzáállásában, munkavégzésében fedezhetők fel. Ez nem pusztán az edzők felkészületlenségének, hanem sokszor eszközhiánynak és a megfelelő munkavégzést akadályozó külső körülményeknek is köszönhető.

Összegzésként megállapítható, hogy növelni kellene az edzés intenzitását és jobb motivációs rendszert kellene alkalmazni a jobb eredmények elérése érdekében.

III. ÓVODÁS ÉS KISISKOLÁS KORÚ **GYERMEKEK TESTNEVELÉSÉNEK KÉRDÉSEI**

Szekció-bevezető elő

Király Tibor (NYME ATFK): A testnevelési órák terhelésének módszertani kérdései

Magyar Mária (TSF PFK): Életmódvizsgálat az óvodapedagógusok és a tanító szakos hallgatók körében. Témavezető: Gaál Sándorné

Csuhai Katalin (SZIE JFK): Az általános iskola alsó tagozatán tanulók motorikus teljesítményeinek és a sportról alkotott értékítéleteinek a bemutatása. Témavezető: Sebőkné dr. Lóczi Márta

Varga Violetta (ELTE TFK): Az általános iskolai testnevelés tantervek áttekintése a kondicionális képességek fejlesztése tükrében az atlétika sportágban 1952-től napjainkig, különös tekintettel az életkori sajátosságokra. Témavezető: Nemere János

Veres Zoltán (NYME ATFK): A labdarúgás hatása a kisiskolás korú gyerekek személyiségfejlődésére. Témavezető: Muhovitsné Ujvári Klára

Rab Anita (BDF): Nagyatádi 1. osztályos általános iskolás tanulók pszichomotoros képességek vizsgálata testi fejlettségük tükrében. Témavezető: Némethné Tóth Orsolya

Pécsi Andrea (PTE TTK): Óvodás és kisiskolás gyerekek koordinációs vizsgálatai. Témavezető:

Kulinyák Ágnes- Titschka Szilvia (SE TSK): A budapesti és vidéki általános iskolások motorikus képességrendszerének összehasonlítása. Témavezető: Oláh Zsolt

Szalay Ferenc (BDF): A 13-14 éves fiúk fittségi tesztjének vizsgálata a testösszetétel alapján Győrött. Témavezető:

Gál Réka-Domonkos Zsolt-Nagy Ilona (NYME ATFK): Kísérlet egy elektronikus tankönyv létrehozására alsó tagozatos testnevelés számára (versenyen kívül!). Témavezető: Dr. Bánhidi Miklós

Király Tibor főisk. doc. (NyME ATFK)
A testnevelési órák terhelésének módszertani kérdései

1997-2000 között a testnevelési órák terhelésének elemzésével foglalkoztunk. Tíz iskolában 754 tanulót vizsgáltunk meg több mint 100 testnevelési órán. Munkánk során Polar pulzusmérő órákkal szereltük fel a tanulókat. Mértük a testnevelési órán elért pulzusértékeiket és percről- percre lejegyeztük a testnevelési órák anyagát. A résztvevő testnevelőktől kértük, hogy az adott időszaknak megfelelő tartalmú órát tartsanak, és ne a keringési rendszer fejlesztését állítsák a figyelem középpontjába.

Az értékelés során csoportosítottuk a testnevelési órákat anyaguk és azok terhelése szerint. Bevezettünk olyan fogalmakat, melyeket szükséges figyelembe venni a gyakorlati munka során. Munkánknak az volt a célja, hogy az eredményeinkből levonható módszertani következtetésekkel hozzájáruljunk a testnevelési órák egyéni terhelésadagolásának megoldásához, a testnevelés humanizálásához.

Következtetéseinkben meghatároztuk azokat a testnevelés órai tevékenységeket, melyek a keringési rendszer fejlesztéséhez adekvátan hozzájárulnak.

Magyar Mária
Életmódvizsgálat az óvodapedagógus és tanító szakos hallgatók körében

A dolgozat célja feltárni a hallgatóink életmódjának tartalmi és formai jellemzőit különös tekintettel a pedagógusképzés sajátosságaira. Feltevésünk, hogy az átalakult társadalmi- gazdasági környezet jelentős változásokat hozott a diákéletmódban. Az időmérleg és a standardizált interjú, továbbá az óvó- tanítóképzés óra és vizsgatervének elemzése viszonylag megbízható információkat szolgáltatott hallgatóink tevékenységstruktúrájáról, az életmód minőségéről a vizsgált kérdések körében:

- fiziológiai szükségletek kielégítése,
- tanulás és ahhoz kapcsolódó tevékenységek,
- szabadidő aktív és passzív eltöltése,
- egyéni háztartási munka,
- közéleti tevékenység.

A vizsgálatban résztvevő 282 fő hallgató adatainak számbavételével, többszemponútú összevetésével a diákéletmód jellemzőiről értékes tapasztalatokat szereztünk.

A vizsgálat eredményeinek mennyiségi és minőségi elemzése és értékelése során ajánlásokat fogalmaztunk meg a főiskola és a hallgatói önkormányzat vezetői számára, mely szerint az életmód alakításában sok tényező játszik szerepet és szükséges lenne mindezek tevékenységeinek elemző áttekintése, s bennük az oktatói- hallgatói munka mennyiségének és minőségének növelése, javítása.

A vizsgálat eredményei jól hasznosíthatók az életminőséget meghatározó életmódjellelmzők alakításában.

Csuhai Katalin
Az általános iskola alsó tagozatán tanulók motorikus teljesítményeinek és a sportról alkotott értékítéleteinek bemutatása

Bevezetés:

Azért foglalkozok ezzel a témával, mert atlétikában versenyeztem és fontosnak tartom, hogy a gyerekek a tanítóik segítségével megérezzék a sport egészségnevelő és személyiséget formáló hatását. A témával kapcsolatban bőséges magyar és külföldi szakirodalom található.(KOLTAI 1980, NÁDORI 1989, COOPER 1987, SZABÓ 1966)

A dolgozat célja:

- a.) bemutatni az általános iskola alsó tagozatán tanulók és tanítók testnevelésről alkotott értékítéleteit, véleményeit.
- b.) Motorikus teljesítménypróbák felmérése sporttagozatos és nem sporttagozatos tanulónál.

Feltételezem: hogy a sporttagozatos általános iskola tanítói és tanulói pozitívabb értékítéletekkel, véleménnyel bírnak a testedzésről, valamint a sporttagozatos tanulók motorikus teljesítményei is számottevően jobbak.

Módszerek:

- a.) Kérdőíves felmérés a tanulónál
- b.) Interjú a tanítókkal

c.) Motoros képességfelmérés a Cooper-tesztrel és 60 m-es síkfutásban

A vizsgálatban részt vevő személyek:

a.) Az iskolák pedagógusai N=4

b.) IV: osztályos általános iskolai tanulók N=42 fő

Megbeszélés:

A vizsgálat eredményeinek az értékelése után a feltételezések igazolása vagy elvetése.

Összegzés:

Ajánlatot szeretnék tenni a sport jellegű foglalkozások körének kiterjesztésére az alsó tagozatos tanulóknál.

Varga Violetta
Az általános iskolai testnevelés tantervek
áttekintése a kondicionális képességek
fejlesztésének tükrében az atlétika sportágban
1952-től napjainkig, különös tekintettel az életkori
sajátosságokra

Összefoglalás

Összegezve dolgozatomat:

Arra a következtetésre jutottam, hogy a tantervkészítők támaszkodtak az edzéstudományra, munkáik erre engednek következtetni, hiszen a kondicionális képességfejlesztésben a lehetőségeket kellőképpen kimerítik az atlétikai feladatok.

A tantervi anyag összeállításakor a szerzők odafigyeltek a mozgásfejlődés életkori jellemzőire.

Hiányolom azt, hogy nem minden esetben választják külön a két nemet egymástól. Az 1952-es tanterv a futásoknál 7. osztálytól, az ugrásoknál 4. osztályban, illetve 7.-8. osztályban, a dobásoknál 7. osztálytól választja külön a fiúk és lányok elé támasztott követelményt. Az 1962-es tanterv a futásoknál 6. osztálytól, az ugrásoknál 5. osztálytól, de csak a magasugrásnál, dobásoknál viszont nem tesz különbséget a két nem teljesítménye között.

Az 1978-as tanterv futásoknál 5. osztálytól, az ugrásoknál csak 3. osztályban és csak magasugrásnál, dobásoknál 7. osztálytól különbözteti meg a fiúk és lányok teljesítményét.

A NAT például említést sem tesz a fiúk és a lányok közti különbségről.

Ha tantervet készítenék, támaszkodnék az előzőekre, de a fiúk és a lányok közti fejlődési különbségekre nagyobb hangsúlyt fektetnék, hiszen igen fontosnak tartom, hogy serdülőkortól a két nem fejlődése között különbség alakul ki, amihez alkalmazkodni kell a testnevelésben.

Mindent összevetve nekem az 1952-es tanterv tetszik a legjobban.

Veres Zoltán
A labdarúgás hatása a kisiskolás gyerekek
személyiségfejlődésére

A kutatás során a kisiskolás korú gyerekek személyiségfejlődését vizsgáltam különös tekintettel arra, hogy milyen hatással volt, van a labdarúgás hatása a személyiség fejlődésére.

A jelen dolgozat egy longitudinális vizsgálat első állomásának tekinthető. A kutatás során a gyerekek sporthoz való attitűdjeinek vizsgálatára és sporttevékenységük, életük más területére gyakorolt hatására fektettem a hangsúlyt. Feltételeztem, hogy a sport, életük meghatározó tevékenysége és mind a sport, mind az egészséges személyiségfejlődés által kívánt személyiségjegyek alakulását segíti. Úgy gondoltam, hogy a vizsgált gyerekek társas kapcsolataikban nyíltak, aktívak és a sport az önszabályozás és önkontroll funkciók alakulását segíti.

Kutatásomban két győri futbalcsapat utánpótlás bázisának összesen négy csapata, azaz hatvannégy 10-12 éves korú játékos vett részt. A vizsgálat során hipotéziseim igazolására egyrészt az Eysenck-féle személyiség kérdőív gyermek változatának hazai adaptációját használtam (HJEPQ), mellyel az extrovertáltság, neurotikusság és pszihotikusság

Dimenziókat vizsgáltam. Továbbá az Allport-Haber szorongást vizsgáló teszt segítségével a feladathelyzetben, versenyhelyzetben fellépő szorongás debilizáló vagy facilitáló voltát kutattam, a Rotter-

féle attitűd vizsgálat során (CNSIE) pedig az önszabályozás külső vagy belső kontrol által történő meghatározottságát. Az eredmények elemzése hipotéziseimet részben igazolta. A kisiskolás korú gyerekek társas kapcsolataikban nyitottak, irányító szerepet töltenek be. Társaik között könnyebben érvényesülnek. A feladat és a versenyhelyzet hatása a teljesítményükre nézve már nem mutatta ezt az egységes képet. Tevékenységeik során többnyire belső indíttatású, belső kontroll attitűddel jellemezhetőek a gyerekek. Személyiségük aktuális jegyei közé a magabiztosság, kezdeményező képesség és impulzivitás, továbbá fokozott énerő jellemző.

Összegezve megállapítható a sporttevékenység, ezen belül a labdarúgás, mint csapatsport pozitív személyiségfejlesztő hatása, a megfelelő önszabályozással, önkontrollal, énerővel rendelkező személyiség kialakításához.

Rab Anita

**Nagyatádi 1. osztályos ált. isk. tanulók
pszichomotoros képességeinek vizsgálata testi
fejlettségük tükrében**

Leendő tanítónőként érdekel, hogy az általános iskola első osztályába lépő tanulók, iskolaérettségi szintjüknek megfelelően, milyen pszichomotoros, és ezzel szoros kapcsolatban levő tanulási képességekkel rendelkeznek iskolai életük megkezdésének első hónapjaiban.

Felméréseket végeztem két nagyatádi első osztályban a következő faktorok mentén: lateralitás-vizsgálat, dinamikus egyensúly, szem-kéz koordináció, szem-láb koordináció, mintamásolási készség és a figyelemkoncentráció vizsgálata. Betekintést nyerve egészségügyi törzslapjaikba, általános egészségügyi állapotukkal összevetve próbálom megállapítani az iskolaérettség motorikus kritériumait.

Pécsi Andrea
**Óvodás és kisiskolás gyerekek koordinációs
vizsgálatai**

A koordinációs képességek legszenzitívebb szakasza a kisgyermekkorra tehető. Az ekkor elmulasztott fejlesztési lehetőségek később már nem pótolhatók. A koordinációs képességek vizsgálatára alkalmas tesztek 4-6 éves óvodások részére úgy választottam ki, hogy megfeleljenek a gyermek biológiai és pszichológiai fejlettségének, ugyanakkor reális értékmérőnek bizonyuljanak mindenekelőtt önmagukhoz képest, illetve hasonló életkorú és nemű gyermekekhez viszonyítva. Méréseimet két városi (Kalocsa, Pécs), Négy különböző óvoda középső és nagycsoportosaival, Valamint egy általános iskola első és második osztályos diákjaival végeztem (200). A biológiai fejlettség megbecslésére a szomatotipizálás különböző módszereit választottam. Ezen eredmények ismeretében a nemzetközi KTK tesztek beépítésével vizsgáltam a mozgáskoordinációt, illetve a finommotorikát. A statikus egyensúlyérzék vizsgálatára az egy lábbon állás, a dinamikus összerendezett mozgások közül a járás tapssal összekötve, a kezek váltakozó nyitása és zárása, a labda elkapása, és pattogtatás szerepelt. A finommotorika vizsgálatára a gyöngyfűzést, a toronyépítést és a gyöngyrakást választottam.

A próbák között szerepelt egy 7 próbából álló akadálypálya is (szökdelés, kúszás, egyensúlyozó járás, labdagurítás, célbadobás). Ez egyrészt részfeladatai által szintén a különböző koordinációs képességek vizsgálatára alkalmas, másrészt a teszt egészét tekintve a különböző mozgásformák összerendezési képességére nézve is szolgáltat adatokat. Külön előnye ennek, hogy a feladatokat játék illetve versenyhelyzetben végzi a gyerek, s így reálisabb képet kaptam a képességek valódi szintjéről.

Kulinyák Ágnes - Titschka Szilvia
**A budapesti és vidéki általános iskolások
motorikus képességrendszerének
összehasonlítása**

Dolgozatunkban a 2001-es tanév őszi félévében az általános iskolákban testnevelő tanárok által felmért Eurofit motoros

próbarendszer eredményeit használtuk fel. A több mint 3000 tanulótól felvett adatokból matematikai statisztikai módszerek segítségével arra a kérdésre kerestük a választ, hogy a motoros képességek esetében az egyes életkori csoportok milyen tulajdonságokkal rendelkeznek, illetve a budapesti és vidéki tanulók között milyen különbségek vannak.

Szalay Ferenc

A 13-14 éves fiúk fittségi szintjének vizsgálata a testtömegindex alapján Győrött

A dolgozat aktualitását, hasznosságát gyakori tapasztalatok megerősítik lévén gyakorló testnevelő tanár a szerző. Kutatásának témája serdülőkorú fiúk kondicionális állapotának mérése Cooper teszt alapján. Vizsgálatait kiterjeszti a sporttevékenységet rendszeresen folytató és nem folytató gyermekek teljesítményének összehasonlítására is. A több lépcsőben elvégzett mérések alapján jól érzékelhető képet ad az aktuális helyzetről, s egyben gyakori változtatások megtételére ösztönöz az elhízás elleni harc jegyében. Kutatása irányt adó lehet más hasonló témával foglalkozó szakember számára is.

***Gál Réka-Domonkos Zsolt-Nagy Ilona
Kísérlet egy elektronikus tankönyv létrehozására
alsó tagozatos testnevelés számára***

**IV. A TESTNEVELÉS- ÉS SPORT TANTÁRGYPEDAGÓGIAI
KÉRDÉSEI**

Szekció-bevezető előadás

Rétsági Erzsébet egy. docens (PTE Testnevelés- és Sporttudományi Intézet) **A testnevelés tantárgy-pedagógia aktuális kérdései**

Kovács Ágnes (NYF): Interaktív aerobik oktatóprogram

Témavezető: Vonáné Kokovay Ágnes

Murányi Eleonóra-Kenczes Krisztina (SE TSK): Az oktatási módszerek használatának vizsgálata a testnevelési órán

Témavezető: Dr. Hamar Pál

Königer Viktor (PTE TTK): Gondolatok a testnevelés órai kommunikációról egy felmérés alapján

Témavezető:

Sárvó Adrienn (SZTE JGYTFK): Az úszásoktatás hatékonyságának növelése a szárazföldi előkészítő gimnasztika segítségével

Témavezető: Kiss Gábor, dr. Szatmári Zoltán

Varga Szilvia-Mátó Andrea (SZTE JGYTFK): Az általános iskolai tanulók néhány koordinációs képességének vizsgálata a látás érzékszervének kikapcsolásával

Témavezető:

Andó József (ELTE TFK): A Baseball megismertetése az általános iskolákban

Témavezető: Bösze Júlia

Kenyeres Kinga (ELTE TFK): Egy lehetőség a kiugrásra

Témavezető: Öry Tamásné

Rétsági Erzsébet
A testnevelés tantárgy-pedagógia aktuális kérdései

A referátum a testnevelés tantárgy-pedagógiája alapvető elvi és tartalmi problémáit veti fel. Elsőként egy elvi kérdést, az elnevezés körüli bizonytalanságot érintjük. Szakmódszertan, szakdidaktika, tantárgy-pedagógia vagy egyéb? A szaktárgy pontos megnevezése nem csupán terminológiai, hanem azzal összefüggésben az illetékességi kört meghatározó tartalmi kérdés is. A válaszadást megnehezíti, hogy a neveléstudományok komplexitásából fakadóan a testnevelés tanítás módszertana mellett, több érintkező tudományterület foglalkozik a testnevelés pedagógiájával anélkül, hogy elméletileg kimunkált „munkamegosztás” alakult volna ki. A szaktárgyak definiálása, a rokon ill. érintkező szaktárgyak csak rájuk jellemző vonásainak megfogalmazása hiányában csak nehezen lehet beszélni önálló kérdésfeltevésről, a célok, feladatok és a tartalmak körének korrekt körülhatárolásáról.

Az elvi kérdések rövid tisztázásán túl aktuális tartalmi vonatkozások képezik a referátum súlypontját. Melyek azok a tényezők, amelyek hatással vannak a szaktárgy elméletére és feladatkörének alakítására? A válaszadásban a következő főbb csomópontokat érintjük:

- A testnevelés tantárgy-pedagógia és a sporttudomány kapcsolata.
- A neveléstudomány-, különös tekintettel a pedagógiai paradigmaváltás „régóta aktuális” kihívásaira.
- A többfunkciós „gyakorlat” mint a tantárgy-pedagógiát formáló forrás.
- A testnevelés tantárggyal szembeni társadalmi elvárások értelmezése és
- Az oktatásirányítás „irányváltása”.

Kovács Ágnes
Multimédiás lehetőségek az aerobik alapjainak oktatásában

Évek óta érdekel a számítógép alkalmazási lehetősége az iskolában. Így kapcsolódtam be a Vonáné Kokovay Ágnes vezette kutatásba, mely a multimédia alkalmazási lehetőségeivel foglalkozik a testnevelés oktatásmódszertanában.

Ebben a kutatásban én az aerobik oktatásának lehetőségeivel foglalkozom az általános iskolában. Ma amikor a NAT, és a Kerettanterv is felhívja a figyelmet a szabadidős tevékenységként is alkalmazható sportágakra, különösen időszerűnek érzem a feldolgozás ilyen formáját. Ezen a módon helyben, az iskolában van lehetősége a testnevelőnek tovább képezni magát a számítógép segítségével.

Az általam elképzelt megoldás hardveres, és szoftveres környezeti lehetőségeit is vizsgálom dolgozatomban.

Feltételezem, hogy alapvető multimédiás felszereltségű számítógépeken is futtathatók ezek az elkészített oktatási anyagok, vagyis nem igényelnek speciális gépi hátteret.

Feltételezem továbbá hogy Windows 98 alatt futtathatók az elkészített anyagok, vagyis megoldható a multimédiás megjelenítés speciális szoftver háttér nélkül.

Az általam elkészített anyag felöleli az aerobik alapvető elméleti és gyakorlati ismereteit. Igyekszik felhívni a figyelmet az élethosszig tartó sportolás mozgás jelentőségére.

Kulcs szavak: aerobik, multimédia, távoktatás

Renczes Krisztina – Murányi Eleonóra
Az oktatási módszerek használatának vizsgálata a testnevelési órán

A testnevelés tanítási, tanulási folyamatában az egyes didaktikai feladatok megoldása érdekében különböző oktatási módszereket alkalmaznak. A módszer megválasztása a testnevelés-elméletnek is alapköve. Befolyásolja a cél, a soron következő didaktikai feladat (a gyerek előképzettsége, a tananyag), a tanár szakmai hozzáértése, elhivatottsága stb.

Az elsajátítási folyamat hatékonyságának egyik fokmérője a helyes módszerválasztás. Ismeretek szóbeli közvetítése (magyarázat, értékelés), bemutatás, bemutattatás, segítségadás (közvetlen, közvetett), tanári motiválás (bízgatás, figyelemfelkeltés stb.), gondozási feladatok ellátása mindegyik egy-egy a tanulás irányítását lehetővé tevő eljárás a tanár kezében. Vizsgálatunkban arra keressük a választ, hogy a felsorolt módszereket milyen arányban használják a tanítási órán a testnevelő tanárok.

Kérdésseltevésünkre a választ a pedagógiai kutatás megfigyelés módszerével kerestük. A megfigyelt testnevelési órákat általános és középiskolákban, 10-18 éves tanulóknak, diplomás testnevelők tartották. A vizsgálatban — amely a 2001/2002-es tanévben zajlott — budapesti és vidéki iskolák egyaránt részt vettek.

Königer Viktor **Gondolatok a testnevelés órai kommunikációról** **egy felmérés alapján**

A kommunikáció életünk mindennapi része, hiszen megszületésünk pillanatától kezdve számos formáját alkalmazva cserélünk információkat, alakítjuk kapcsolatainkat, s gyakran nem csupán tudásunkon, hanem „kommunikációs intelligenciánkon” is múlik sikerességünk.

Véleményünk szerint különös hangsúlyt kap, ez a fajta tudás iskolai keretek között, hiszen ebben a környezetben- s egyben a tanulás folyamatában is- lényeges, hogy milyen minták alapján sajátítja el a tanuló a kommunikációs kultúrát. Nem mindegy, hogy milyen kommunikációs képességekkel rendelkező pedagógusok foglalkoznak a diákokkal, hiszen a „kommunikációs zavar” eredménytelenné teszi az együttműködést, és komoly konfliktusok forrása is lehet. Szűkítve a kört a testnevelő tanárok esetében még fokozottabban érdekes a téma, hiszen ott egy sajátos interakció zajlik tanár és diák között, hiszen a verbális kommunikációra egy motoros válasz érkezik, s itt még fontosabb egymás gyors megértése.

A vizsgálat célja: A dolgozat célja, hogy egy vizsgálat alapján információkat gyűjtsön arra vonatkozóan, hogyan ítélik meg a tanulók a testnevelő tanárok kommunikációs szokásait, s ez alapján néhány lényeges különbséget állapítson meg, amely eltér a

közismereti szakos tanárok leggyakrabban alkalmazott kommunikációs eljárásaitól.

A vizsgálat módszere: A vizsgálat kérdőíves módszerrel zajlott a tatabányai Péch Antal Műszaki Szakközépiskola és Gimnázium 120 végzős (12. osztályos) tanulóval, amely néhány esetben szóbeli interjúval is kiegészült. A kapott adatok matematikai-statisztikai módszerek alapján kerültek feldolgozásra.

Várható eredmények: Mivel a felmérés egy iskola tanulóira korlátozódik, általánosítások megállapítására nincs lehetőség. Ugyanakkor úgy véljük, az információk alapján képet kaphatunk arról, mennyire fontos a testnevelők kommunikációs magatartása egyrészt a tanulás folyamatában, másrészt a tanár-diák viszony kialakításában, esetleg hiányosságai, pozitívumai is felszínre kerülnek.

Összességben a vizsgálat alapján bizonyíthatóvá válik, hogy rendkívül nagy szükség van a kommunikációs kultúra elsajátítására még a felsőoktatási intézményekben, azaz a testnevelő tanárképzés programjába iktatott önálló tantárgy keretében fel kell készíteni a leendő tanárokat a kommunikációs zavarok elkerülésére, leküzdésére és megelőzésére.

Sárvó Adrienn **Az úszásoktatás hatékonyságának növelése a** **szárazföldi előkészítő gimnasztika segítségével**

Ismeretes, hogy az úszás az egyik leghasznosabb testgyakorlati ág, így a testnevelési rendszerben is előkelő helyet foglal el.

Mind amellet, hogy élettanilag igen kedvező a szervezet számára, az úszásnak jelentős haszna van erkölcsi, akarat, értelmi, pedagógiai és gyógyászati téren is.

Jelen munkámmal célom az volt, hogy bemutassam az úszásoktatás helyzetét a magyar iskolákban, annak hatékonyságának növelése céljából pedig kísérletet végeztem. Hipotézisem szerint az úszásórákat megelőző rendszeres szárazföldi előkészítő gimnasztika alkalmazásával az úszásoktatás során a tanulók hamarabb jutnak el a helyes technika végrehajtásához, tehát az oktatás hatékonyabb, eredményesebb lesz.

Kísérletemben egy- egy kezdő és haladó úszócsoporttal dolgoztam, melynek tagjai további két- két csoportba lettek sorolva, kísérleti és kontroll formájában. A kísérleti csoportok tagjaival szárazföldi előkészítő gimnasztikát végeztem, míg a kontroll csoport tagjaival nem.

A felmérések eredményei értelmében bebizonyosodott, hogy a kísérleti csoportok teljesítménye az oktatás befejeztével nagyobb fejlődést mutat, mint a kontroll csoportok teljesítménye. Mindezt jól alátámasztotta a kísérleti és kontroll csoportok eredményeinek összehasonlítása.

Varga Szilvia-Mátó Andrea
Az általános iskolai tanulók néhány koordinációs
képességének vizsgálata a látás érzékszervének
kikapcsolásával

ÖSSZEFOGLALÁS

Dolgozatunkban összehasonlítottuk vak és látó gyermekek néhány koordinációs képességét azonos körülmények között. A felhasznált tesztek segítségével arra a kérdésre kerestünk választ, hogy vak gyermekek koordinációs képességei jobbak-e, mint látó társaiké, akiknek a kísérlet során látásuk korlátozásával azonos körülményeket teremtettünk?

Az elért pozitív eredményeket felhasználva újabb kérdések fogalmazódtak meg bennünk, hogy vajon a koordinációs képességek nagyobb mértékben fejlődnek-e, ha a gyakorlás a látás érzékszervének kikapcsolásával történik?

Az előző évben alkalmazott tesztek segítségével felmértük a kísérleti és kontroll csoport néhány koordinációs képességét a 6 hetes intervallum elején és végén.

Részletesen bemutattuk és ismertettük grafikonok és táblázatok segítségével minden teszt eredményét a kísérleti és kontroll csoportnál. Összehasonlítottuk és kielemeztük a köztük lévő különbségeket, mely véleményünk szerint egyértelműen alátámasztották hipotézisünket.

Véleményünk szerint ilyen vagy hasonló jellegű gyakorlatokat az általános iskolai testnevelés óráin is lehetne alkalmazni 5-10 percben. Kutatásunk eredménye alapján a vizsgált koordinációs

képességek rövidebb idő alatt hatékonyabban fejlődnek, amelyek a motoros képességfejlesztésen keresztül jobban elérhetőbbé tehetik a testnevelés cél- és feladatrendszerét. Nem utolsó sorban pedig – tapasztalatunk szerint – érdekessé, változatossá válhatnak a testnevelés órák.

Andó József
A Baseball megismertetése az általános
iskolában

Összefoglalás

Dolgozati témám kiválasztásában és kialakításában a kubai általános iskolai oktatásban szerzett személyes tapasztalataimra alapoztam.

A Baseball az egyéni és a csoportmunka sajátos ötvöztetésével számos előnyt nyújt a gyerekek fizikai képességeinek és személyiségi jegyeinek pozitív kibontakoztatásához. Ugyanakkor szokatlan játékelépítésével az újdonság erejével hat, ami különösen alkalmassá teszi a fiatalok motiválására. Ezért szakdolgozatom célja egyrészt, hogy bemutassa a Baseball játékot, mint az általános iskolai testnevelési foglalkozások egyik lehetséges motivációs programját, másrészt, hogy egyben kialakítsam a Baseball iskolai oktatásának és a diák sportélet keretében történő gyakorlásának modelljét is.

Kenyeres Kinga
Egy lehetőség a kiugrásra

A sport ünnepe a verseny! Egy világverseny így a legnagyobb ünnep, a legfőbb jó, aminek részese lehet a sportoló, szurkoló egyaránt.

Soha, egy pillanatra sem bántam meg azt a napot, amikor Páni Róbert szövetségi kapitány kérésére igent mondtam. Örülök, hogy velük dolgozhatok, hogy egy vagyok a csapattal, úgy érzem összekovácsolódtunk. Sokat tanultam tőlük, Igyekszem ezután is minden erőmmel a pályán és az élet más terén is hasznukra lenni.

Nagyon jó dolog, hogy egyre többen sportolnak a látássérültek közül, hiszen éppen e fogyatékkal élő embereknek van a legnagyobb szükségük a biztonságérzetre, az összerendezett mozgásra. Az is

örvendetes, hogy az utóbbi időben talán a társadalom is jobban odafigyel erőfeszítéseikre, eredményeikre. Mind állami részről, mind a neves élsportolók közül egyre többen érzik úgy, hogy jelenlétükkel is ki kell fejezniük érdeklődésüket és tiszteletüket a fogyatékos sportolók és edzőik iránt.

Talán ezt a dolgot elolvassuk, ha Ön találkozok valakivel a „vakok világából”, kevésbé érzi majd magát zavarban. Ámbár jegyezzük meg, 2 vakok világa „nincs”! Ők nem külön világban élnek, hanem itt közöttünk, a mi közös világunkban, még akkor is, ha életvitelüket kissé másképpen kell alakítaniuk, mint látó embertársaiknak. Ha egyszer közelebbről megismerkedik velük, észre fogja venni, hogy látó és nem látó ember között legfeljebb csak külsőségekben vannak különbségek.

V. GYÓGYTESTNEVELÉS ÉS MOZGÁSTERÁPIA

Szekció-bevezető előadás

Somhegyi Annamária (EUM): A nemzeti preventív gerinc program

Marsiczki –Bíró-Fazakas (ELTE BGGYTFK): Tanulásban akadályozottak mozgásszervi vizsgálata

Témavezető: Buday József

Bartyik Hajnalka- Botyánszky Bence (Tessedik SF PFK): Testtartási rendellenességek

Témavezető: Ramocsa Gábor

Kótai Sarolta (ELTE TFK): A gyógyító ló és a gyógylovaglás

Témavezető: Dr. Jafcsák Péter

Bitskey Júlia-Beke Csilla (ELTE BGGYFK): A testséma és fejlesztése vak gyerekeknél

Témavezető: Dr. Földiné Angyalossy Zsuzsa

Hámori Zsófia-Hatvani Dorottya (SE TSK). A hangszerjáték hatásai a mozgásszervrendszerre a művészek körében

Témavezetők: Szilágyi Tibor, Kamuti Zsuzsa

Käbli Katalin (SE TSK): A sport, mint lehetőség a mozgáskorlátozottak terápiájában

Témavezető: Dr. Rigler Endre

Holbik Zoltán (NYME ATFK): Prevenciós gerincgyógyászati testgyakorlatok összehasonlító vizsgálata középiskolás és főiskolás tanulók körében (versenyen kívül).

Témavezetők: Dr. Gönczöl László, Ihász Ferenc

Somhegyi Annamária (EUM)
A nemzeti preventív gerinc program

Marsiczki Karolina, Bíró Beáta, Fazakas Dóra
Tanulásban akadályozottak mozgásszervi
vizsgálata

Orvosok, gyógypedagógusok, testnevelő tanárok felhívják a figyelmet a tartásrendellenességek gyakoriságára és halmozott előfordulására mind az ép, mind a fogyatékos népesség körében. A megváltozott tartási funkciók befolyásolhatják az ilyen személyek társadalmi beilleszkedését.

A tanulásban akadályozott gyermekek (az egykori kisegítő iskolások) az iskolát befejezve fizikai munkából fognak megélni. Munkaképességüket jelenösen befolyásolja fizikai állóképességük, mozgáskészségük. Számukra kenyérkereseti lehetőség tehát, hogy tartásilag alkalmasak legyenek a fizikai munkára.

Jelen vizsgálat egy szűrővizsga eredményét kívánja bemutatni, melyben 1265 gyermekén végeztünk mozgásszervi vizsgálatot.

A vizsgálat megfigyeléssel történt. Az eredmények azt mutatják, hogy a gerincoszlop rendellenességei 77,0%-ban, a láb statikáját érintő rendellenességek 71,25%-ban fordulnak elő. Sok olyan gyermeket találtunk, akiknél az egyes rendellenességek halmozódnak. A leggyakoribb a három különböző rendellenesség együttes jelenléte: 34,7%-os, a vizsgált gyermekek 2,5%-a pedig öt(!) egyszerre meglévő deformitással él.

Eredményeink felvetik a rendszeres gyógytorna bevezetésének szükségességét az érintett iskolákban, sajnos azonban erre jelenleg kevés a remény.

Bartyik Hajnalka-Botyánszky Bence
Testtartási rendellenességek és a testalkat
kapcsolatának vizsgálata a Szarvasi Tessedik
Sámuel Főiskola Gyakorló intézményében

Mi arra voltunk kíváncsiak, hogy az egyébként pozitív változásnak betudott szekuláris trend változások, mármint az, hogy a gyermekek az egyedfejlődés során egyre magasabbak és súlyosabbak, magával hozza-e a fizikai státusz ugyan ilyen irányú fejlődését. A fizikai státusz statikus volta érdekelt bennünket, mert a statikus fizikai állapot a kiinduló pontja, vagy helyzete a dinamikus funkcióknak.

Az 1952-től napjainkig összegyűjtött adatok alapján megfigyelhetők a testmagasság és a testtömeg átlagok változása növekvő irányba-természetesen kisebb-nagyobb visszaesések előfordulnak, amelyek a mérés helyszínének, vagy a társadalmi változásoknak tudható be.

A vizsgálatokban alkati kategóriákat határoztunk meg. Három kategóriát különítettünk el: sovány, normál, túlsúlyos. Ezekhez a kategóriákhoz Parizkova képlete útján jutottunk, ahol testzsír százalékot számoltunk, melyből meghatároztuk a testalkatot logaritmikus úton.

Legnagyobb arányban a soványaknál találtunk testtartási rendellenességet, kiemelkedően a felső testfélén. Sok esetben ehhez kapcsolódott az alsó testfél hibája is. Ez végül azt eredményezte, hogy kiemelten érintettek lettek mindkét testfél tekintetében. Túlsúlyosoknál viszont az alsó testfél halmozott érintettségét találtuk, ami a megnövekedett passzív terhelésnek tudható be.

Feltételezésünk szerint ez azért alakulhatott így, mert a soványabb gyerekek nem rendelkeznek megfelelő izomzati rendszerrel, bár a vizsgálatokat befolyásolhatták a divat vagy pszichikai tényezők is.

Eredményeink természetesen nem engedik meg azt, hogy messzemenő következtetéseket vonjunk le, hiszen az elemszám, illetve a helyszín homogenitása befolyásolja a kutatás eredményeit. Annyi bizonyos, hogy érdemes elgondolkozni azon, hogy érdemes lenne-e gyógytestnevelési elemeket beemelni a testnevelés foglalkozások körébe.

Kótai Sarolta **A gyógyító ló és a gyógy-lovaglás**

A hétköznapi ember valószínűleg hallott már arról, hogy az állatok közelsége megnyugtató hatással van az emberre. Arról viszont jóval kevesebben tudhatnak, hogy közülük egy ló, a ló, a gyógyító munkában az ember társaként szerepelhet. Dolgozatomban egy ilyen területtel, a terápiás lovaglással foglalkozom. Munkám egyik célja, hogy bővítsem azt a meglehetősen szűk információs kört, amely ma Magyarországon a gyógy-lovagoltatással kapcsolatban létezik.

A századforduló idején ismerték fel Angliában, hogy a lovagoltatás jótékony hatású a fogyatékosok fizikai és pszichés állapotára és felhasználható fejlesztésére, de legalábbis állapotstabilizálására. Dolgozatomban szólok e terápia kialakulásáról, az itthoni kezdetekről és megemlítem a legfontosabb fizikai, pszichés és szociológiai hatásait.

Másik célom az volt, hogy megtudjam, hogy a lovas körökben mozgó emberek mennyire tájékozottak erről a terápiáról. A feltételezésem az volt, hogy a létezésről valószínűleg tudnak, de mélyebb ismeretekkel e témakörben nem rendelkeznek. Kérdőíves felmérést készítettem ennek kiderítésére. A kérdőíveket 25 fő, lovardába rendszeresen járó embernek adtam oda. A megkérdezettek 80%-a hallott már e terápiás lehetőségről és arról is, hogy a fogyatékosok mely csoportjánál alkalmazzák. Az erre vonatkozó ismeretet 85%-uk lovas szaklapokból, tv-ből ill. rádióból szerzi. Mint leendő rekreációs szakember és pedagógus azt éltem meg a legnagyobb negatívumként, hogy a lovas emberek csak 25%-a dolgozna ezen a nehéz, de sok esetben óriási sikerélményt és örömet okozó területen.

Bitskey Júlia **A testséma és fejlesztése vak gyermekeknél**

Dolgozatunk megírását az alábbi kulcsfogalmak meghatározásával kezdtük: testséma, testkép, testimago, testtudat, Testfogalom, testsík, testtrész, lateralitás, irányfelismerés, egyensúlyérzékelés, térészlelés, posztúra, tér, kinezetikus észlelés.

A kutatás feltérképezi, hogy milyen elméletek születtek a témához kapcsolódóan látó, illetve nem látó gyermekekre vonatkoztatva. Az

elméleti részt a gyakorlati rész követte. Ennek során arra kerestük a választ, hogy a fentebb felsorolt fogalmak közül a budapesti vakok óvodájában nevelkedő vak gyermek milyen ismeretekkel rendelkezik saját és mások testéről, milyen információk vannak az alapvető téirányokról. (Felmérőlap Bryant J. Cratty és Theresa A. Sams összeállítása alapján).

A vizsgálat a következő területekre terjedt ki: Testsíkok, A testsíkok azonosítása, A testsíkok a külső, vízszintes és függőleges felületekhez viszonyítva, Tárgyak viszonya a testsíkokhoz, testrészek azonosítása, Testmozgások, a test mozgásai: a törzs mozgásai, Nagymozgások a testsíkok viszonyában, Végtagok mozgása, Lateralitás- A test laterlitása, Lateralitás a tárgyak viszonylatában, Irányok- Irányok más emberen, Jobb és bal tárgyak.

A kutatás eredményei a mozgás- és tájékozódásnevelés során felhasználhatók az általunk összeállított fejlesztési javaslatok, lehetőségek alapján. Kutatómunkánk folytatása a kolozsvári vakok óvodájába járó gyermekek ismereteinek felmérése, a kapott és a fejlesztőmunka során elért eredmények összevetése.

Hámori Zsófia-Hatvani Dorottya **A hangszerjáték hatásai a mozgatórendszerre művészek körében**

A témaválasztása azért irányult zenészekre, mert a hangszeres művészekről gyakran hallottunk különböző mozgásszervi panaszokról. ezért felmérést végeztünk annak eldöntése érdekében, hogy ezek a panaszok vajon egyénre jellemzőek, vagy hangszerre specifikusak.

A lehetőségek száma nagyon nagy, ezért le kellett csökkentenünk a vizsgálatok körét. A cselló használatával kapcsolatos prblémák vizsgálata mellett döntöttünk, mivel a csellózás közben felvett testtartás asszimetrikus, és a hangszer mérete az ülő test méretével összevethető nagyságrendű. A testet az ülés következtében statikus, a vonó,-és húrkezelés miatt pedig folytonos dinamikus terhelés éri más-más testtályakon. Feltételezzük, hogy az asszimetriák a csellisták más, hétköznapi mozgásaiban is megjelennek, és esetleg az említett tényezőkből származhatnak a panaszaik.

A 20 és 30 év közötti korosztály körében végeztünk keresztmetszeti vizsgálatot. Feltételeztük, hogy a legalább 10 éve tartó, tizenéves

kortól kezdődő, intenzív csellótanulás hatással volt a tanulók mozgatórendszerének fejlődésére. A követéses vizsgálatot természetesen nem áll módunkban ilyen rövid idő alatt elvégezni. A 30 évnél idősebb művészek körében azért nem vizsgálódunk, mert ilyen korban már más egyéb, nem hangszerfüggő degeneratív elváltozásokat is feltételezhetünk.

Munkánk részei: egy anamnézis jellegű kérdőív feldolgozása, a megkérdezettek ortopédiai fizikális vizsgálata, az eredmények összevetése, a csellójáték kinematikai elemzése, mellyel a különböző végtagok, ízületek és izmok igénybevételének mértékét vizsgáljuk, és végül egy preventív szemléletű tornasor, életmódbeli tanácsok mozgásprogram kidolgozása csellista művészek számára.

Kalbli Katalin

A sport, mint lehetőség a mozgáskorlátozottak terápiájában

A sport az egyik legnagyobb adomány az ember életében. Ezt azonban csak akkor érezzük igazán, ha elveszítjük ezen képességünket és nem tudunk mozogni. Ez a tevékenység, melyben lehetőség nyílik saját magunk és társaink felülmúlására és egyben a rehabilitáció eszköze is lehet.

Hazánkban a mozgáskorlátozottak sportmozgalma az 1970-es években kezdett elterjedni, amikor is a sérültek kiemelkedtek a rehabilitációs centrumok szürke környezetéből és helyet kértek maguknak a sportélet színterein, a sportcsarnokokban és uszodákban. A mozgalom egyre szélesebb körű elterjedésének hatására az ép emberek társadalmának kezdeti sajnálatát az egyre figyelemreméltóbb teljesítmények láttán a csodálat és ámulat váltotta fel.

Az előadásban egy rövid képet kapunk a mozgáskorlátozottak hazai helyzetéről, sportszövetségükről, majd 4 típussportág kapcsán betekintést nyerhetünk a válaszadók sajátos helyzetébe, a sport iránt érzett attitűdjébe, sőt, mi több a rendszeres foglalkozásaik anyagába és általunk is megcsodált sporteredményeibe.

Reményeink szerint az így kibővült ismereteinkkel bizonyára a jelenleginél jobban megismerjük és megérthetjük ezt a sajátos életformát és ezt az új esélyeket nyújtó világot.

Holbik Zoltán

Prevenációs gerincgyógyászati testgyakorlatok összehasonlító vizsgálata középiskolás és főiskolás tanulók körében

A dolgozat írója harmadéves szociálpedagógus hallgató. A kutatás célja: a prevenációs gerincgyógyászati testgyakorlatok alapján a középiskolás és főiskolás tanulók helyes testtartást végző izomzatának felmérése, és az állapotuk összehasonlítása. A kérdésfeltevés arra irányul, hogy a középiskolából kikerülő tanulók felsőoktatásba kerülésével mennyiben változik meg a helyes testtartást végző izomzatuk állapota, javul-e, vagy romlik. Bármely állapot fennállása esetén mit tehet a testnevelő tanár a helyes testtartás érdekében? Miért szükséges a prevenációs gerincgyógyászati gyakorlatok alkalmazására? Van-e képzés a pedagógusok gyakorlati prevenációs szemléletének bővítésére. Milyen feltételek vannak a gyakorlati prevenációs szemlélet alkalmazására?

A dolgozat elkészítéséhez alkalmazott módszerek: a Magyar Gerincgyógyászati Társaság által kidolgozott gyakorlat és teszt sor. Statisztikai módszerek: minimum, maximum, átlagos szórás, összehasonlítás, korrelációs mátrix segítségével, különböző csoportok összehasonlítása két mintás T-próbával illetve egymintás T-próbával. A felmérésem során a már eddig szerzett eredmények és tapasztalatok birtokában megállapítható, hogy adott kereteken belül a testnevelők által végzett munka csak a helyes testtartást végző izomzat állapotának fenntartására elegendő. Probléma esetén a korrekcióra az időkeretek nem teremtenek lehetőséget, erre csak külön óra keretében van mód. Következtetésként megállapítható, hogy mind a szakembergárda képzésére, mind pedig a prevenációs szemlélet alkalmazására szükség van, mert a helyes testtartás romlása kihat nemcsak a fizikai, de a lelki folyamatokra egyaránt, és később akár a testben belgyógyászati elváltozásokat is okozhat.

VI. VERSENYSPORT, ÉLSPORT

Szekció-bevezető előadás

Rigler Endre egy. tanár (SE TSK): Játék, sport, sportjáték a nevelés szolgálatában

Tompa Ágnes (DE JÁTI): A sportvilág kábítószere a dopping

Témavezető: Dr. Kiss Katalin

Balassa Bernadett (KE CSVM PFK): Doppingszerek az élsportban és a szabadidősportban

Témavezető: Suskovics Csilla

Elek Éva (NYF): A tanár szerepe a dopping-prevencióban

Témavezető: Seregi Ernő

Csányi Tamás (SE TSK): A lateralitás tükröződése az egyéni tapasztalatokban, a testtudatban és a pszichomotorikus funkciókban ifjúsági labdarúgó kapusoknál

Témavezető: Dr. Kuder Katalin

Kovács Attila (SE TSK): Utánpótlás-nevelő egyesületek működése Magyarországon, szerepük a jövő magyar labdarúgásában

Témavezetők: dr. Riegler Endre, Tóth János

Kegyes László (NYF): A 2002-es Labdarúgó VB játékvezetői működésének elemzése

Témavezető: Lukács Imre

Esküdt Roland (BDF): A tempószám mérése és jelentősége az úszásban

Témavezető: Prof. Kovács László

Gergely Mariann (SE TSK): Európa ifjúsági úszósportjának fejlődési tendenciái az ifi-EB-k tükrében

Témavezetők: Csaba László, dr. Sós Csaba, dr. Tóth Ákos

Balogh János- Kotomorán Zsuzsa-Varga Judit (PTE TTK): Úszók és kézilabdázók pszichomotorikus teljesítőképessége

Témavezető:

Danné Varga Tünde (PTE TTK): A női labdarúgás Magyarországon (versenyen kívül!)

Témavezető:

Rigler Endre egy. tanár (SE TSK) Játék, sport, sportjáték a nevelés szolgálatában

Az előadó nem kisebb feladatra vállalkozik, mint a játékokban és annak immár "önálló változatában", a sportban a nevelés számára rejlő lehetőségek bemutatása. A feladat megoldása -az idő szabta szűk keretekben- egy jelképes történelmi utazást kíván, amelyben elődeink sajátos, többnyire az életre való felkészítést szolgáló játékos versengéseitől indulva az újkor emberének sportolásáig érkezünk. A labdajátékok széles körű elterjedése százmilliók érdeklődését keltette fel, így most már egy olyan világméretű "nagyiparról" beszélhetünk, amely szerves része lett a mindennapoknak. A "derűs" és "árnyas" oldalak feltárása jelzi, hogy ezzel az eszközzel hatásosan tudunk élni - és sajnálatosan visszaélni is!- fiataljaink felkészítésében, test-lelki kiteljesítésében. Az előadás a kontrasztok felvillantásával érvel a pozitív hatások kiemelésével.

Tompa Ágnes A sportvilág kábítószere a dopping

A doppingra vonatkozó szabályozás a sport egy különleges területét képezi. A doppingrendelkezések azonban nagy százalékban nem a jog területére, hanem a sporttal kapcsolatos egyéb szabályozási körökre, különösen a vegyészet és az orvostudomány területére tartoznak. Ez az oka annak is, hogy a dolgozat vizsgálati módszere, a- kb. a dolgozat felét kitevő- jogi szabályozás-vizsgálat mellett egyéb szempontokat is széles körben kellett figyelembe venni.

A dolgozat tagolása szintén az érintett társadalmi viszonyok sokszínűségéhez igazodik. A jogi szabályozás történeti előzményeinek bemutatása után a gyógyszer- dopping- kábítószer fogalmi hármashoz való kapcsolódását, fogalmi közösségüket és eltéréseiket vizsgálom. Érdekes asszociációkra ad okot az a jelenség, hogy a dopping kapcsán a kábítószerekre vonatkozó *általános* büntetőjogi szabályzás, és a társadalmi megítélés mintegy *konkretizálódott, egyediesedett formában* jelenik meg. Ez jelenik meg a dolgozat címében is.

A kábítószer a sportban című fejezet a sport különböző területeinek kábítószerrel illetve doppinggal kapcsolatos helyzetét elemzi. A sport világának ismeretében nem meglepő, hogy egyes területeken-

így különösen a szabadidősportban, pl.: a testépítés terén kiemelkedően magas a tiltott szerek alkalmazása.

Külön érdekessége a vizsgált területnek (és magának a dolgozatnak) a doppingszerek liberalizálására vonatkozó- nagyrészt orvosi ismérveket felsorakoztató- fejezet. A doppinglista (tiltott teljesítményfokozó szerek jegyzéke) csoportosítva jelenik meg a dolgozatban: tiltott hatóanyagok, tiltott módszerek, korlátozás alá eső vegyületek. Külön foglalkozom a mellékhatásokkal, és kiemelt hangsúlyt fordítok a megelőzés eszközeinek bemutatására.

A jogi háttér vizsgálata és a párhuzamok feltárása adja a dolgozat jogi jelentőségét. Fontos különbséget tenni a doppingszerek alkalmazásának büntetőjogi hátrányos jogkövetkezményei és a sportbeli következmények között. A tiltott teljesítményfokozás büntetésének indokai ismét két csoportra oszthatók: büntetendő, meg egészségkárosodást okoz, valamint, büntetendő, mert sérti az esélyegyenlőség, a *fair play* elvét.

A büntetés, a megakadályozás egyik eszköze a doppingellenes szabályok megalkotása. A határos szabályozás bemutatása mellett a dolgozatban kitérek a nemzetközi összehasonlításra is. A jogi szabályozás mellett azonban-különös figyelemmel arra a régóta ismert alapelvre, hogy a büntetőjog a bűnözés megelőzésének elégtelen formája, hiszen annak nem lehet megfelelő eszköze - kiemelten fontosnak tartom a sportorvoslás feladatainak bemutatását, a rendszeres doppingellenőrzés jelentőségét is. Ezért is indokolt a dolgozatomban szereplő pozitív doppingvizsgálati statisztika - amely bár csökkenő tendenciát mutat, de még mindig nem jelentéktelen, nem tekinthető csekélynek a tiltott szerek használatának veszélye. Ezért jelentős az e területen mutatózó jövőbeni feladatok vázolása is- a megoldás szándékával.

Balássa Bernadett **Doppingszerek az élsportban és a** **szabadidősportban**

Dolgozatomban a doppingszerek típusait vizsgálom, elsősorban hatásukat tekintve.

Néhányat említek a ma használt doppingszerek közül - a tömegnövelés eszközei, a teljesítményfokozás, illetve erőnövekedés „segítői” - és összefoglalom ezek mellékhatásait. Pályamunkám

utolsó részében a doppingszerek magyarországi törvényi szabályozásáról teszek említést.

Munkámmal pótolni kívánom, ami ebből kimaradt, és talán rendhagyó módon nem elítélni igyekszem, hanem tájékoztatás próbálok nyújtani a doppingszerekről, valamint szeretném megakadályozni a velük kapcsolatos tévhitek kialakulását, illetve a már meglévők terjedését.

Kutatásom hasznosítható a megfelelő háttértudás kialakítására illetve pótlására főként a szabadidősportban, mind a doppingszert használó, mind a nem használók körében.

Remélem, hogy lehetőségem nyílik ezt az összefoglalást országos szinten is közölni.

Elek Éva **A tanár szerepe a dopping-prevencióban**

A XXI. Század sportját az előző század teljesítményeinek a túlszárnyalására való extrém törekvés fogja jellemezni.

Az adott képességek megszerzéséhez egyre több teljesítményfokozó szert használnak, illetve tudjuk, hogy az élsport doppingügyei soha el nem csituló harcot hoznak a tiltott szereket gyártó - használó és az ezen tiltott eszközöket felismerni akaró és büntető között.

Feltételezzük, hogy az általános - és középiskolai tanár tisztában van a doppingszerek fajtáival, eszközeivel, szervezetre gyakorolt káros hatásaival, illetve, hogy ezekről az ismereteiről tájékoztatja a diákjait.

Ez a **hipotézis** több érdekes kérdést vet fel:

- valóban ismeri-e a káros szereket és eszközöket,
- ha ismeri, folytat-e ezek használatát megelőző tevékenységet,
- végzett-e felmérést a tanulók körében a dopping fogalmáról,
- ismert-e már fel tiltott szerek és eszközök használatát jellemző tüneteket, illetve ért tetten környezetében ilyen irányú törekvést (testnevelő tanári és edzői munka),
- mi a véleménye a „testépítés”-ről?

Dolgozatomban ezekre a kérdésekre keresem a választ, mert meggyőződésem, hogy a testnevelő tanár tanári és edzői

tevékenysége magában hordozza a jövő sportolóinak „tisztaságát”, az-az doppingmentes életlehetőségét akár az élsporton keresztül is.

Csányi Tamás
A lateralitás tükröződése az egyéni
tapasztalatokban, a testtudatban és a
pszichomotoros funkciókban ifjúsági labdarúgó
kapusoknál

A gyakorlati tapasztalatok szerint a mozgástanulás folyamatában résztvevő utánpótláskorú, és képzetlenebb felnőtt kapusoknál egyaránt megfigyelhetők a jelentős koordinációs különbségek a jobb illetve a baloldalra történő speciális kapusmozgások kivitelezésében. Azokban a szituációkban, amikor a kapus döntheti el, melyik oldalra indítsa a mozgást mind a helyezkedés, mind a végrehajtás szempontjából, elsőbbséget kap a dominánsabb oldal.

Tanulmányunkban egyrészt arra kívántunk választ kapni, hogy a jobb kezes jobb lábas kapusok miként döntenek, melyik lesz a dominánsabb mozgásirány akkor, ha az általunk kialakított helyzetekben szabadon választhatnak. (Oldaliságra Vonatkozó Egyéni Tapasztalatok Kérdőíve, OVETK, Csányi, 2001.) Ebben többek között arra kértük őket, hogy egy tízpontos skálán jelöljék, milyen mértékben tartják kezüket, lábukat erősnek, ügyesnek, gyorsnak. Továbbá azt vizsgáltuk, hogy az oldaliság miként tükröződik a testtudatban (Fisher-Kudar Testközpontú Kérdőív, 1995. /TKK/, valamint a pszichomotoros funkciókban -reakcióidő, választásos reakcióidő- (Bécsi Tesztrendszer). A kapus minta általános jellemzését egy személyiség vizsgálattal (HEPQ, Eysenck, 1988.) egészítettük ki, amelyben megvizsgáltuk a játékosok durvaságra, ellenségességre való hajlamát (P), extra-introverzív irányulását (E), érzelmi stabilitását (N), és szociális konformitását (L).

A vizsgálati csoportunk eredetileg 25 főből - jobb kezes jobb lábas játékos 20 fő, bal kezes bal lábas 3 fő, jobb kezes bal lábas 2 fő - állt, akik az FTC, UTE, BVSC, VASAS, MTK első osztályú, ifjúsági (15-18 éves) labdarúgó kapusai. A nem jobb kezes jobb lábas játékosok alacsony száma miatt, végleges vizsgálati mintánkat a 20 fő jobb oldal domináns kapus alkotta, amelyet ugyancsak 20 főből álló, nem sportoló kontroll csoporttal hasonlítottunk össze.

A vizsgálatunk részeredményei a következők:

- Az OVETK eredményei szerint, a jobb kart (7.71) és a jobb lábat (7.16) szignifikánsan erősebbnek, ügyesebbnek, gyorsabbnak értékelte, mint a balt (bal kar= 5.66; bal láb= 5.26, $p<.001$).
- A testtudatban a figyelem a test jobb oldalára (Jobb/Bal = 10.7) erőteljesebben irányul, mint a balra. A karokra (Karak = 12.0) ugyancsak valamivel erősebben, mint a lábakra (Lábak = 10.3), ez megegyezik a korábbi sportolói mintákon végzett vizsgálatok tapasztalataival.
- A jobb (JRI = 354 msec.) és a bal kézzel (BRI = 357 msec.) mért egyszerű reakcióidő értékekben, közel azonos szórás értékek mellett, nem találtunk különbséget egyik csoportnál sem.
- A kapus minta egyszerű reakcióideje (jobb kéz: $p<.01$, és a bal kéz: $p<.001$) szignifikánsan jobb volt a kontroll csoporttal való összehasonlításban.
- Ha a kapusok jobb kézzel végzett választásos reakcióidejét (DRI=980 SD=86) összehasonlítjuk a kontrolléval (DRI=957, SD=84), szignifikáns különbséget találunk a kontroll csoport javára, amely elsősorban a döntéshozatal gyorsaságában realizálódott.
- A bal kéz választásos reakcióidejében nem volt szignifikáns eltérés.
- A kapus minta az extroverzió mértékében tért el jelentősen ($p<.001$) a kontroll csoporttól, eszerint nagyobb mértékű nyitottság, melegség, együttműködés jellemzi.

Kovács Attila
Utánpótlás-nevelő egyesületek működése
Magyarországon, szerepük a jövő magyar
labdarúgásában

Témavázlat:

A magyar labdarúgás, azon belül is az utánpótlás-nevelés aktuális problémái széles körben ismertek, neves szakemberek által már eddig is gyakran tárgyalt témát jelentettek, jelentenek.

Éppen ezért nem is célom a kialakult helyzet újabb szempontok alapján történő vizsgálata.

Dolgozatomban arra szeretnék választ találni, milyen önálló, sikeres kísérletek születtek az utánpótlás-nevelés területén az elmúlt 15 évben. Milyen nehézségekkel néztek szembe, milyen eredményeket értek el, és milyen jövőképpel rendelkeznek az utánpótlás-nevelő egyesületek.

A dolgozat fő részei:

- Rövid, tényzerű helyzetértékelése a magyar labdarúgásnak, különös tekintettel az utánpótlás-nevelésnek az 1990-es évekre kialakult állapotáról.
- A problémákat látva, milyen önálló kezdeményezések születtek a helyzet megváltoztatására, néhány 1989 után alapított utánpótlás-nevelő egyesület (Góliát McDonald's FC, Olasz Focisuli, Goldball '94 FC, Budai XI, Mészga Focisuli Klub) tevékenységét és eredményeit bemutatva.
- Ezen működő egyesületek jövőképe, továbblépési lehetőségének vizsgálata és bemutatása. Hogyan kapcsolódhatnak a profi klubok utánpótlás-képzéséhez, milyen önálló, felnőtt csapat indítására vonatkozó elképzeléseik vannak, milyen módon teremthetők meg számukra a színvonalas képzéshez szükséges személyi, anyagi és tárgyi feltételek.

A szakirodalmon túl, az említett egyesületek vezetőitől egy általam összeállított – 63 kérdésből álló – kérdőív megválaszolását kértem, a legfontosabb és valós adatok érdekében. A kapott információkat összehasonlító táblázatokba rendeztem.

Kegyes László **A 2002-es labdarúgó világbajnokság játékvezetői** **működésének elemzése**

A sajtóban hatalmas vízhangot kapott a 2002. évi Világbajnokságon működő játékvezetők sok esetben megkérdőjelezhető ítélete. Magam is játékvezető vagyok, így bennem is megfogalmazódtak kérdések bizonyos – vitatott – játékvezetői ítéletekkel szemben. A médiákban is tárgyalt mérkőzések videó felvételeinek megtekintése után fogalmazódott meg bennem a gondolat, hogy foglaljam össze, és tekintsem át ezeket a súlyosnak ítélt játékvezetői tévedéseket.

A kiragadott játékvezeteket úgy ítélt meg, hogy döntően befolyásolták az érintett csapatok továbbjutását. Például Spanyolország és Olaszország idő előtti távozását is a helytelen játékvezetői ítéletek okozták.

Az elemző munkámat több csapat esetében is elvégeztem. Az elemzés alapját a világbajnokság alatt több kameraállásból készített videó felvételek adták. A pontos elemzésben sokat segített az (mint már említettem), hogy magam is aktív játékvezető vagyok. Úgy érzem, hogy ezek a felvételek fontos szerepet játszhatnak a játékvezetők képzésében Magyarországon, így segítve azt, hogy a bajnokságokban szereplő játékvezetők ítéletei korrektebbek legyenek.

A jogi háttér vizsgálata és a párhuzamok feltárása adja a dolgozat jogi jelentőségét. Fontos különbséget tenni a doppingszerek alkalmazásának büntetőjogi hátrányos jogkövetkezményei és a sportbeli következmények között. A tiltott teljesítményfokozás büntetésének indokai ismét két csoportra oszthatók: büntetendő, meg egészségkárosodást okoz, valamint, büntetendő, mert sérti az esélyegyenlőséget, a *fair play* elvét.

A büntetés, a megakadályozás egyik eszköze a doppingellenes szabályok megalkotása. A hatáskör szabályozás bemutatása mellett a dolgozatban kitérek a nemzetközi összehasonlításra is. A jogi szabályozás mellett azonban különös figyelemmel arra a régóta ismert alapelvre, hogy a büntetőjog a bűnözés megelőzésének elégtelen formája, hiszen annak nem lehet megfelelő eszköze - kiemelten fontosnak tartom a sportorvoslás feladatainak bemutatását, a rendszeres doppingellenőrzés jelentőségét is. Ezért is indokolt a dolgozatomban szereplő pozitív doppingvizsgálati statisztika - amely bár csökkenő tendenciát mutat, de még mindig nem jelentéktelen, nem tekinthető csekélynek a tiltott szerek használatának veszélye. Ezért jelentős az e területen mutatózó jövőbeni feladatok vázolása is - a megoldás szándékával.

A siker kulcsa: a megfelelő utánpótlás képzés. Európa számos országában nagy hangsúlyt fektetnek a lányok képzésére. Dolgozatomban néhány európai országot említettem példaként. A magyarországi utánpótlás képzést próbáltam összehasonlítani az európaival, csak leginkább a terveket és az elképzeléseket tudtam, mert konkrét utánpótlási képzés még nem alakult ki. A női labdarúgás fejlődése és népszerűsítése sokrétű feladat Magyarországon. Tömegbázist kell teremteni, ahonnan a tehetséges

lányokat ki lehet választani. Ehhez szemléletváltásra lenne szükség a szülők, a testnevelők és a szakemberek részéről egyaránt.

Esküdt Roland

A tempószám mérése és jelentősége az úszásban (az esetenkénti erő kifejtés mérése)

Kisgyermek korom óta foglalkozom sporttal és az évek alatt életem részévé vált. A főiskola éve alatt visszakanyarodtam az úszáshoz, amiből edzői papírt is szereztem. Próbálom ezt a sportágat tudományos szempontból is megközelíteni. Folyamatosan végzek felméréseket a versenyzőim körében, amiből próbálok következtetni a képességeikre, hibáikra.

Az itt bemutatott dolgozat két éves kutató és elemző munka eredménye. Kísérleteket végzek arra vonatkozóan, hogy a versenyzők egy tempóval mekkora erőt fejtenek ki a vízben. Mivel a tempószám jelentősen befolyásolja az úzás sebességét, ezért tartom különösen fontosnak, hogy tisztában legyünk versenyzőnk ezen adatával, illetve képességével.

Ha egy tempóval minél nagyobb mennyiségű vizet mozgatunk meg és ezt minél nagyobb sebességgel tesszük, akkor időeredményünk csökkenni, mozgásunk hatékonysága, nőni fog. Ha megfelelő és alkalmazható adatokkal rendelkezünk a kifejtett erő mértékéről, akkor pontosabban be tudjuk határolni azt a tempószámot, amit egy a versenyen alkalmaznia kell ahhoz, hogy az energiatartalékait a leghasznosabban használja fel. Továbbá a kifejtett erő mértéke megmutatja a versenyző egy speciális képességét a vízerzést, valamint jó értékmérője a technikai tudásszintnek is.

Dolgozatomban szereplő mérések, vizsgálatok, kísérletek mind ennek a tételnek a bizonyítására irányulnak.

Gergely Mariann

Európa ifjúsági úszósportjának fejlődési tendenciái az Ifjúsági EB-k tükrében

A magyar úszók egy-két évtől eltekintve kiemelkedően szerepeltek az elmúlt évek ifjúsági EB úszóversenyein. Ezt a versenyt minden évben megrendezik, így a szakemberek figyelemmel kísérhetik az

ifjúsági korú úszók, a mezőnyök dinamikus fejlődését, vagy bizonyos versenyszám stagnálását.

Egy-egy versenyző felkészítésénél, a felkészítés és a versenyzés stratégiájának kidolgozásakor ezeket a tendenciákat figyelembe kell venni az edzőknek.

Dolgozatomban a következő kérdésekre keresem a választ:

- Az utóbbi 2 év átlageredményei, a győztesek és a döntőbejutás ideje milyen irányba mutat?
- Milyen felkészülési rendszerek működnek az eredmények elérésében?
- Az Ifi EB-n elért kiváló eredmény, helyezés feltétele-e a későbbi világklasszis teljesítménynek?

Reményeim szerint a dolgozatban feltárt ismereteket a TFSE-ben készülő versenyző és edzője hasznosítani tudja a 2003-as ifi EB. felkészülésében.

Balogh János-Kotomorán Zsuzsa-Varga Judit **Úszók és kézilabdázók pszichomotorikus teljesítőképesége**

A magasszintű sportteljesítmény elengedhetetlen feltételei a genetikai alapokon nyugvó alkati és ezzel együtt a fizikális adottságokon kívül az olyan tényezők, mint a monotóniatűrés, fáradástűrés, koncentrálóképeség vagy éppen a reagálóképesség, döntéshozás az adott szituációban. Vizsgálataink során célul tűztük ki, hogy az úszók és a kézilabdázók szomatotípusának megállapítása után a két különböző sportág képviselőinek mozgáskoordinációját és reakciógyorsaságát vizsgáljuk. Feltételeztük, hogy a különböző sportágak a pszichomotorikus képességek terén eltéréseket mutatnak, ezért reakcióvizsgálatokat, tremorvizsgálatot, valamint agyi hullámok változását mértük fáradás során EEG segítségével.

Kísérleteink eredményei a következők: Az általunk vizsgált populáció decimális életkor meghatározásával háromféle csoport különböztethető meg. A pubertás korú úszóknál (10,90) az ektomorfia felé tolódás, a pubertás korú úszóknál (12,00) az endomorfia és a mezomorfia irányába történik elmozdulás, míg a posztpubertás időszakában az irodalmi adatokhoz képest csak a kézilabda kapusoknál találtunk az irodalomtól eltérő szomatotípust

(ekto-endomorf irány). A reakcióidőnek 3 fajtája van: az egyszerű, a szelektív és a választásos reakcióidő. Az egyszerű és választásos reakcióidő méréseknél azt tapasztaltuk, hogy az általunk vizsgált pécsi úszók terhelés után jobb eredményeket értek el hangingerre, mint a kaposvári úszók. A kaposvári úszók fényingerre teljesítettek jobban. Ennek okaként a fáradás két komponensét emelhetjük ki. A kézilabda kapusok a sportág specifikus jellegéből adódóan mind a fény, mind a hangingerre minden csoportnál jobb eredményeket értek el. A laboratóriumban végzett EEG vizsgálatok szelektív reakcióidő vizsgálattal, valamint egy számolásos vizsgálattal voltak egybekötve. Eredményeink szerint a jó válasz után megnőtt a komponensek száma. Míg az egyéb esetekben elmondhatjuk, hogy a különböző komponensek megjelenése arányos volt. Tremorvizsgálatokat csigarájzokkal végeztünk. Az elemzett rajzokon jól láthatók kéz megremegésének nyomai. Ezek alapján képet kaphatunk a vizsgált sportolók stressztűrő képességéről, valamint a terhelés mértékéről. A mozgáskoordináció vizsgálatára 3 pályatesztet hajtottunk végre a vizsgált csoportokkal. Az első feladat a botelkapási próba, melyben azt vizsgáltuk, hogy 1 másodperc alatt hányszor engedik el és fogják meg a botot. Meglepetésre mind a jobb, mind a bal kéz vizsgálatánál az úszók teljesítettek jobban, a bal kéz mindig ügyesebbnek bizonyult, mint a jobb kéz. A kesztyűelkapási- próbánál a bordásfallal szemben álló sportolónak a random módon eső kesztyű elkapása volt a feladata, míg a harmadik tesztnél a falról visszapattanó labda elkapása jelentette a feladatot. Ezen eredmények értékelése még folyamatban van.

Danné Varga Tünde **A női labdarúgás Magyarországon**

Dolgozatom témájának a magyar női labdarúgást választottam. A sportág helyzetét jól ismertem és ismerem, mint labdarúgó és mint lány labdarúgással foglalkozó testnevelő és edző. Gyermekként mindig arról álmodtam, hogy én is igazi focista lehessen, legyen stoplis cipőm és mezem, amelyben kifuthatok a zöld gyepre.

A célom az volt, hogy kérdőívek segítségével felmérjem a sportág magyarországi helyzetét, feltárjam a legnagyobb hiányosságokat, amelyek megakadályozzák – egyenlőre – az elterjedését, népszerűbbé válását. Szeretném, ha dolgozatom egyre több emberrel ismertetné meg ezt a játékot és egyre több lány rúgná a bőrt a

pályákon. Ha már néhány emberben sikerül eloszlatnom a kételyeket és a kétségeket, akkor már elértem a célokat!

Az első részben a női labdarúgás akadályokkal teli nemzetközi és magyarországi történetét mutattam be. A történelmi áttekintésből kiderül, hogy azokban az országokban, amelyekben együtt indult útjára a női és a férfi foci sokkal hamarabb elfogadták és támogatták is ezt a sportot.

Magyarországon sokkal nehezebb volt a női focistáknak elfogadtatni magukat a 70-es évektől kezdődően egészen a 90-es évek végéig szinte a fennmaradásért kellett harcolniuk. Ma már sikerült némi elismerést és tiszteletet kivívni magunknak, azzal, hogy a magyar női válogatott az EB selejtező csoportjában első lett és az utánpótlás válogatottak is szépen szerepeltek külföldi és hazai szinten is.

Úgy gondolom, hogy minden sportág sikere attól függ, hogy milyen anyagi bázis és milyen szurkoló és támogató tömeg áll mögötte. Meg kell ismerni, ismertetni az emberekkel, gyerekekkel ezt a sportágat, mert a kérdőíves felmérésemből kiderült, hogy bizony nem ismerik a lányok a női focit. Az ország 7 megyéjében: Vas, Zala, Győr-Moson-Sopron, Fejér, Csongrád, Pest és Tolna, 10-18 éve korosztály körében végeztem kérdőíves felmérést.

A kérdésekre adott válaszokból kiderül, hogy milyen a viszony a lányoknak a focihoz, és ezt a viszonyt mennyire határozza meg a családi háttér, az iskola vagy a lakóhelyük. Megtudtam azt is, hogy a lányok között is akadnak akik profi labdarúgók szeretnének lenni. De megvizsgáltam, hogy ez milyen megoszlást mutat a vizsgált megyékben, és a nagyfokú eltérések okait elemeztem. Természetesen a tömegbázis megteremtéséhez nemcsak profikra van szükség, hanem olyanokra is, akik csak hobbiként fociznak. Ezért elemeztem azt is, hogy a megkérdezettek milyen arányban fociznak tanórán kívül, amely kedvező képet mutatott, és azt jelenti, hogy érdemes lenne a lányokra odafigyelni az edzőknek, szakembereknek.

A magyar női labdarúgás ismertségére is kíváncsi voltam. Összességében megdöbbentő az arány: a lányok 81%-nak nincs tudomása a magyar női csapatról, és csak 19%-a ismer NB I-NB II-es csapatot.

VII. SPORTREKREÁCIÓ, SPORTTURIZMUS

Szekció-bevezető előadás

Bánhidi Miklós főisk. tanár (NYME ATFK): Sporttudományi kutatások a turizmus fejlesztéséért

Horváth Ildikó (SE TSK): Sportol a család (Egy lehetséges alternatíva a szabadidő eltöltéséhez)

Témavezető: Dr. Rigler Endre

Demeter Andrea (PTE TTK): Gondolatok és tettek- testnevelés szakos hallgatók életmódjáról

Témavezető: Dr. Wilhelm Márta, Dr. Herlicska Károly

Kapitány Krisztina (BDF): Egészségnevelés és kondíció

Témavezető: Éberné Zs. Zsuzsanna

Petőfi Áron (PTE TTK): Egészséges életmód és a leendő értelmiség.

Témavezető: Rétsági Erzsébet

Bánkné Jakus Tünde (EJF): Az extrém sportok és jelentősége napjainkban

Témavezető: Éberné Zs. Zsuzsanna

Parragi Krisztina (BDF): Siófok város aktív sportturizmusa

Témavezető: Bokor Judit

Ugróczy Csaba (ELTE TFK): Bárkiből lehet animátor?

Témavezető: Bősze Júlia

Huszár Anikó (SE TSK): Evezést az iskolának, egy iskolát az evezésnek.

Témavezető: Bognár József

Ratalics Katalin- Sztanics Balázs (PTE TTK): Délszláv néptáncok sportéletteni hatásainak vizsgálata.

Témavezető: Fogarasi Gabriella, Wilhelm Márta, Bánvölgyi Tamás, Bogner Péter

Bánhidi Miklós főisk. tanár (NYME ATFK) **Sporttudományi kutatások a turizmus fejlesztéséért**

A sportturizmusban elindult tudományos kutatások szükségességére ma már nem vitatott, hiszen ez a szféra egyre nagyobb jelentőséget kap az idegenforgalomban. A területtel foglalkozó szakemberek körében ugyanakkor számos kérdésfeltevés fogalmazódott az utóbbi időben azzal a céllal, hogy a rendelkezésre álló tudományos kutatási módszerek bevonásával tudatosabbá, hatékonyabbá tegyék a sportturizmus fejlesztését.

Ehhez a folyamathoz kapcsolódtunk a Nyugat-Magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Tanítóképző Főiskolai Kar Testnevelési Tanszékén az Idegenforgalmi Tanszék bevonásával.

Kutatásunkban első lépcsőben a régióban lévő, népszerű kerékpárutakat teszteltük, hogy jellemezzük a földrajzi környezet befolyásoló szerepét az emberi teljesítőképességre. Kitértünk ugyanakkor a kerékpárturizmusban résztvevő személyek mozgásának vizsgálatára is.

A rendelkezésre álló módszerek alkalmazásával vizsgálatokat végeztünk terepen, valamint a karunk sportegészségügyi laboratóriumában, amelyen keresztül visszajelzéseket kaptunk a földrajzi környezet, és a szívfrekvencia változások közötti összefüggésekre, valamint a technikai végrehajtásban jelentkező változásokra.

Az első eredményeink azt mutatják, hogy a vizsgálati módszereinkkel pontosabban becsülhetjük a domborzati, időjárás, stb. viszonyok befolyásoló szerepét, mind a terhelésben, mind a kerékpározás technikájában. A kapott adataink ugyanakkor alkalmassá váltak speciális túraszervezéshez használható többdimenziós térképek elkészítésére is.

Horváth Ildikó
Sportoljon a család!
(Egy lehetséges alternatíva a szabadidő aktív
eltöltéséhez)

Kulcsszavak: család, mozgásos programok, sportrendezvények

Napjaink Európájában – minden bizonnyal az Egyesült Államokból átvett hatások miatt – egyre inkább terjedő jelenséggel találkozunk: a mindig is nagy érdeklődést kiváltó teljesítménysport mellett egyre többet beszélnek az emberek a mozgásnak, az egészséget megeremtő, a jó közérzetet, a fittséget biztosító hatásáról. Más közelítésben úgy is fogalmazhatunk, hogy az ún. „szabadidő-sportok” elterjedésének időszaka jött el. Ez a vonulat a jelzések szerint többet jelent majd, mint egy divathullám. A zaklatott nagyvárosi életet élő ember ugyanis mára nagyon megtanulta azt, hogy életét úgy kell szerveznie, hogy abban legyenek percek, sőt órák, amikor egészségével, hangulatával némiképp önfeledt módon ám rendszeresen törődjön. A szabadidő pedig – kiváltképp a családban élőknek – tágabb értelmezés szerint közös programot, együttesen megélt, illetőleg átélt szórakozást jelent, mégpedig oly módon, hogy abban minden közreműködő találja meg saját érdeklődését, önmegvalósításának lehetőségét.

Nem véletlen, hogy a nagy tömegrendezvények és akciók szervezői a programjuk összeállításakor tudatosan számolnak azzal, hogy az életkoroknak, a nemek érdeklődésének, az előképzettségnek és nem utolsósorban a médiumok által sugallt divatos irányzatoknak egyaránt megfelelő mozgásos programokat kínáljanak.

A hazai rendezvények sorában kétféle szerveződés látszik meghonosodni:

- az egyik valamilyen, többnyire tradicionális sportág égése alatt formálódik oly módon, hogy a fentebbi elveknek megfelelően, a már az adott sportágban jártasságot mutatottakat hívnak meg, azaz ők adják a résztvevők körét,
- a másik esetben inkább arra látunk példát, hogy a szervezők egy széles alapú kínálatkal élnek, ahol a többféle mozgásos elfoglaltság mellett egyéb szórakoztató rendezvények is részét képezik a programnak kínálatából, így a résztvevők a helyszínen tetszés szerint választhatnak a ténylegesen bő „menüből”.

A poszterben arra kerestük a választ, hogy a fent nevezett egyik, vagy másik rendezvény mennyire elégíti ki a résztvevők elvárásait.

A feldolgozás módszere kérdőíves adatgyűjtésre épít, amely a résztvevőkről elsődlegesen azokat az indítékokat kívánja feltárni, amelyek alapján döntöttek az egyik, vagy másik rendezvényen való aktív részvétel mellett. Az életkor, a foglalkozás, az előképzettség, a társadalmi státusz, mind - mind olyan terület, amely orientálja, a résztvevők érdeklődését és minősíti a résztvevőket.

A válaszok feldolgozása mentén arra is módunk nyílik, hogy a szervezés során feltétlenül figyelembe veendő ún. operatív intézkedésekről, az önkéntességen alapuló, s eredményes együttműködést és „együtt-játszást” kísérő folyamat néhány pedagógiai aspektusáról is szóljunk.

Demeter Andrea
Gondolatok és tettek – testnevelés szakos
hallgatók életmódjáról

A decentralizált tantervek bevezetésével párhuzamosan csökkent a testnevelés órák száma. Joggal feltételezhető, hogy az óraszámcsökkenés kedvezőtlenül befolyásolja a tanulók egészséges fejlődését. Ez nem csak a teljesítőképeség csökkenését vonhatja maga után, de az életmód elemeiben is negatív irányú változásokat eredményezhet.

Pályamunkámban arra keresem a választ, hogy a 2001-ben tanulmányaikat megkezdő, illetve az évenként belépő testnevelés szakos hallgatóknál előbbi feltételezésem megállja-e a helyét, és ha igen, milyen mértékben.

A vizsgálat céljai:

- Követéses vizsgálattal átfogó képet kapni a pécsi egyetem testnevelés szakos hallgatóinak életmódbeli szokásairól, különös tekintettel a testedzésre és a sportolásra.
- Tudakozódni az egészséges életmóddal kapcsolatos felfogásukról, és azok gyakorlatba való átültetéséről.

A kutatás módszere: kérdőíves (ankét) módszer, amely a következő főbb kérdésköröket tartalmazza:

- Mennyi időt töltenek a hallgatók tanulással, sportolással, pihenéssel és szórakozással?
- Melyek a domináns szabadidős tevékenységeik?
- Milyen sportolási szokásokkal rendelkeznek?
- Vannak-e káros szenvedélyeik?
- Hogyan étkeznek?
- Közvetlenül a középiskola után lettek-e egyetemisták, s ha nem, sportoltak-e a köztes időben?

A vizsgálatban résztvevők száma: 2001-ben 73 fő, 2002-ben 110 fő hallgató.

Az eredmények alapján következtetni lehet a „gondolatok és tettek” összhangjára, amely sok hallgató esetében fennáll, de találkoztunk ellenpéldákkal is.

Ez a kérdés elsősorban azért izgalmas, mert nem „csupán” a jövő értelmiségiek, hanem a testkultúra leendő szakembereinek életmódjával ismerkedhetünk meg.

Kapitány Krisztina **Egészségnevelés és kondíció**

A témaválasztás indoklása: az egészség kincs, felbecsülhetetlen, pótolhatatlan az ember számára. Úgy gondolom, hogy döntő szerepe van ebben a gyermekkori nevelésnek, illetve annak körülményeinek. Késztetést érzek, hogy az egészségnevelés égető problémáinak megoldásában valamilyen szinten szerepet vállalhassak, felkeltsem a figyelmet, ill. hangsúlyozzam az egészséges életmód, a mozgás fontosságát. Szeretném érzékeltetni a felmerülő problémákat, az esetleges megelőzési lehetőségeket. Remélem, hogy dolgozatommal sikerül rávilágítanom mindezekre és közelebb kerülni a megoldáshoz. Vizsgáltam különböző korosztályhoz tartozó embereket, mennyi időt szánnak mozgásra és ennek mely formáját választják. A téma feldolgozásánál adatgyűjtést végeztem, kérdőíves módszert választottam, eredményeit grafikonokon ábrázoltam, megfigyeléseimről, tapasztalataimról a legtöbb esetben feljegyzéseket készítettem, mindezt kiegészítettem a témához kapcsolódó szakirodalom tüzetes tanulmányozásával. Interjúkat készítettem egy gyógytestnevelővel és egy kondicionáló edzőterem vezetőjével.

Hipotéziseim:

- -Fontos -e a megelőzés az egészségünk megóvása érdekében?
- -A későbbi rehabilitáció elkerülése érdekében melyek azok a tényezők, amelyekkel foglalkoznunk kell?
- -Hogyan alakítható ki már gyermekkorban a mozgás szeretete, hogyan váljon igényükké?
- -Melyek azok a tényezők, amelyeket a gyermekben kialakítva később azt eredményezik, hogy kiegyensúlyozottak, szellemileg és testileg egyaránt felkészültek legyenek a napi problémák feldolgozására, megoldására?
- -Milyen pozitív hatásai vannak a testépítésnek a mindennapi életünkre?
- Dolgozatom megírásával nem a mozgás és táplálkozás tudományos bemutatása volt a célom, hanem, hogy minél több tényezőjét felvillantsam az egészséges életmódra vágyók előtt.

Petőfi Áron **Az egészséges életmód és a leendő értelmiség**

Családi indíttatásomból adódóan és érdeklődésemnél fogva sok fontos ismeretre tettem szert testünk egészséges fejlődése, egészségi állapotának megőrzésével kapcsolatban. Mivel ezek a gondolatok kiskorom óta foglalkoztatnak, ezért döntöttem úgy, hogy egy dolgozat keretében, vizsgálatokra támaszkodva hívom fel a figyelmet az egészségnevelés terén tapasztalható néhány problémára és megoldásra váró feladatra.

A vizsgálat módszere ankét módszer.

Terveim szerint egy átfogó vizsgálatot szeretnék elvégezni, amelyhez egy négy részből álló, és több mint 50 kérdést tartalmazó kérdőívet készítettem jelen dolgozatom az egyik legfontosabb részterülettel, az egészségre vonatkozó ismeretek körével és a meglévő ismeretek forrásaival foglalkozik.

A vizsgálat résztvevői a felsőoktatás különböző területein tanulmányaikat folytató mintegy 500 pécsi veszprémi egyetemista és főiskolai hallgató.

Hipotézis:

- Feltételezem, hogy Magyarországon a leendő értelmiség közismerten rossz egészségi állapota, és bizonyos életmódbeli szokásai mögött meglehetősen hiányos, az egészséggel kapcsolatos ismeretanyag áll.
- Feltételezem továbbá, hogy az ismeretek elsősorban nem az iskolai oktatásból, hanem leginkább az elektronikus, és írott médiából származnak.

Az eredmények birtokában képet alkothatunk a véleményt formáló és példát mutató leendő értelmiség ismereteiről és tudásáról az egészséggel kapcsolatban. Ezt azért tartjuk fontosnak, mert az ismeretek állnak az életmódbeli sajátosságok és életvezetési szokások hátterében.

Az ajánlásokban kitérek azokra a lehetőségekre, amelyek által a kedvező változások előidézhetők.

Bánkné Jakus Tünde

Az extrém sportok és jelentőségük napjainkban.

Véleményem szerint a rengeteg közös pont, azonos vonás igazolni látszik azt a feltevésemet, hogy az extrém sportokkal teljesen „kiválthatók” lennének a kábítószeresek. De elszomorít az a tény, hogy kábítószeresnek manapság több lehetősége van a fiatalságnak, mint valamelyik extrém sportágban lelni örömet.

„Divatba jöttek „az öregek. Zenélnek, utazgatnak, élnek, filmet forgatnak róluk, s közben árad belőlük valami irigylésre méltó; a nyugalom és a bölcsesség. Hiszen ők már „megtalálták” magukat. MI még keressük: karrierben, elismerésbe, drogokban, szexben, médiákban vagy utazgatva a föld kerekén. De az igazság odabenn van. Csak figyelni kellene. Ami annyira, de annyira nehéz korunkban.

Dolgozatomban az extrém sportok környezetéről, lényegéről, fontosságáról szeretnék írni, és arról, hogy hogyan válhatnak minél több ember veszélyes, de nem káros szenvedélyvé.

Az emberek sokféle adottsággal vívhatnak ki maguknak hírnevet. Vannak, akik gyorsak futásban, úszásban, s vannak, akik ügyesen tornásznak, vívnak. Vannak erős emberek, akik óriási súlyokat emelnek magasba, leküzdik ellenfelüket birkózásban. Ám ha kevesebben is, mint az előbbieket, de akadnak olyan emberek is, akik bátrak. Ezek leugranak a mélybe ejtőernyővel, vagy a levegőben siklanak motor nélkül. Végezetül vannak olyan lények is, akik nem ismerik a félelmet. Ezek szállnak le a tenger mélyébe és hágnak fel a hegyóriások ormaira. Ezek a sportok melyek a bátorságról és nem a félelemről szólnak életstílust, szabadságot, a természet erejének átérzését jelentik. Hiszem, hogy sokan és egyre többen fogják „megtalálni” magukat ezen az „úton” haladva.

Az elmúlt évszázadban először döbbenetesen felgyorsult, majd összezsugorodott és zsúfolt lett a világ. A földet átrajzolta az ember. Kiirtott sok zöldet, és helyére szürke betonrengetegeket emelt. Az emberek többsége ezekben a megapoliszokban él összezsúfolva több millió társával. Minden kicsi, kényelmes és karbantartást nem igényel. A munka legtöbbször mozgásszegény, monoton vagy esetleg túlhajszolt. De mindenképpen idegileg kimerítő, mert értelmetlen szabályok, bürokráciai buktatók, rossz körülmények között zajlik.

Úgy tűnik, az életkörülmények ennyire gyors változására nem készült fel az emberiség.

- De akkor hogyan lehetne mégis egészséges, értelmes életet élni ebben az eleve adott helyzetben?

- Hogyan fordítsuk javunkra a szabadidőt és a technikai újdonságokat?

Javaslatom, a sportolás: erre kiválóan alkalmasak az extrém sportok (szörf, vadvízi evezés, vitorlázás, gördeszka, hegy- és falmászás, hegyikerékpár, túrázás, barlangászat, sárkányrepülés).

Parragi Krisztina

Siófok város aktív sportturizmusa

A dolgozatomban fő kérdéscsoportjai:

1. Turisztikai alapismeretek
2. Sportturizmus helye a tudományok rendszerében
3. A turizmus helye az Európai Unióban

4. Siófok város bemutatása
5. A kutatási módszer ismertetése

Kérdőívek kiértékelése:

A városba érkező turisták sportolási szokásait, sportolási rendszerességét és a sporthoz való viszonyukat szerettem volna megismerni, a természeti és gazdasági feltételek tükrében.

A szolgáltatók segítségét kérve pedig a városban lévő sportolási lehetőségeket, a sportturizmus iránti érdeklődést vizsgáltam.

Fontos része a dolgozatomnak, hogy van-e igény Siófokon a sportturizmus fejlesztésére.

Ahhoz, hogy ezekre és ehhez hasonló kérdéseimre választ kaphassak, kérdőíveket töltöttem ki az itt nyaralókkal és a szolgáltatókkal egyaránt.

Ugróczy Csaba **Bárból lehet animátor?**

Összefoglalás

Az animáció francia eredetű szó, annyit jelent, mint egy közösséget és személyenként annak tényleges és potenciális tagjait aktivizálni, lelkesíteni valamilyen tevékenységre. Az animátor pedig az az életvidám, szellemes, szívélyes és ötletekben gazdag személy, aki jellemzően az üdülőfalvakban, a klubüdülőkben, a kempingekben, a szállodákban, a kultúrházakban, a különböző bentlakásos intézményekben, esetleg gyógyintézetekben gondoskodik a vendégek, továbbá a tagok vagy a lakók jó hangulatáról.

Feltételezésem, ami saját és mások által velem megosztott tapasztalatokra épül az, hogy az animációban alkalmazott programvezetőknek sokkal nagyobb szakmai tudással és lelki felkészültséggel kell rendelkezniük annál, mint ahogy ez az animáció megfogalmazásából kiderül.

Tehát a címben rejlő kérdésre a válaszem máris az, hogy nem.

Nem lehet bárból animátor, egy animátor-team összeállításához pedig a magas szintű felkészültségen és szaktudáson túlmenően hosszú, animációban eltöltött hónapok tapasztalata is szükséges. A dolgozat során Tudományos tényekkel, személyes tapasztalatokkal, illetve kérdőíves vizsgálatokkal próbálom bizonyítani állításom hitelességét.

Huszár Anikó **Evezést az iskolának, egy iskolát az evezésnek**

Előadásomban szeretném felhívni az emberek figyelmét az evezős egyesületek, a versenyző utánpótlás hiányának gondjaira és az iskolák passzivitására a folyamatban. Saját kutatásomra és korábbi statisztikákra hivatkozva szeretném bebizonyítani, hogy egy kis odafigyeléssel, együttműködéssel és az amatőr evezés lehetőségének megteremtésével milyen nagy értékben változtathatnánk a fent említett sajnálatos tényeken.

Kérdőívemmel tanárokat, edzőket, sportolókat és tanulókat kérdeztem meg Győri Vízmű SE-ből, Danubius EK-ből, és Mosonmagyaróvári EK-ből, így a problémát több szemszögből vizsgálhatjuk. Sportolók írták le véleményeiket a szakosztályukról, a toborozás szokásairól, az összetartásról, az utánpótlás nevelés lehetőségeiről, s hogy milyen módon kerültek kapcsolatba az evezéssel. Elkecsérítő például, hogy a Győri Vízügyben megkérdezett 20 fiatal közül, mindössze 2 akadt, aki iskolai toborozás, vagy testnevelő tanár ajánlása révén ismerkedett meg az evezéssel. A többiek mind barát vagy szülő útján kaptak kedvet sportágunkhoz. Az együttműködés hiányának gondja nagyon sokoldalú. Mind az iskola, mind az evezős szakosztályok egyértelműen hibásak a jelenlegi helyzet kialakulásáért és fenntartásáért. Tanárokat és tanulókat is megkérdeztem és sokaknak minimális szakmai ismereteik sincsenek az evezésről. Jó néhány kisgyermek még evezős toborozó fiatalokkal sem találkozott, másik részük pedig aligha emlékszik rá. Ezek szerint a toborozások sem színvonalasak, s a gyermekekben nem hagynak emlékeket. A tanárok pedig még ha ismerik is az evezést, komolyabb ismereteik és gyakorlati tapasztalataik nincsenek.

A probléma sokoldalú, de a helyzet javítására ezernyi megoldás létezik. E három egyesület élete és tapasztalatai révén szeretném bebizonyítani, hogy célunk elérhető, az iskolák és egyesületek kapcsolata feléleszthető, az evezés sportága pedig színvonalasabbá és közzismertebbé tehető.

Ratalics Kata - Sztanics Balázs
Délszláv táncok sportélettani hatásainak
vizsgálata

Célkitűzés: Hazánkban a szív és érrendszeri megbetegedések kiemelkedően magas arányt mutatnak minden más megbetegedéssel szemben. A különböző sportágak keringési rendszerre gyakorolt hatását számtalan esetben vizsgálták, elenyésző viszont azon publikációk száma, amelyek a néptánc kardiovaszkuláris rendszerre gyakorolt hatását vizsgálja. Dolgozatunkban arra keressük a választ, hogy a néptánc milyen megterhelést jelent a szív és érrendszerre. Fejleszti-e a kardiovaszkuláris rendszer edzettségét, ha igen, milyen mértékben.

Vizsgált személyek és módszer: A Tanac Néptáncgyűttes táncosait vizsgáltuk (17 fő). Átlag életkoruk 21 év volt. A kontroll csoportban úszók vettek részt.

A vizsgálatok a Pécsi Tudományegyetem Testnevelés- és Sporttudományi Intézetében készültek. A táncsoporton tánc közben szívfrekvenciamérést végeztünk Polár Team System sportszerrel. A fiúkkal és a lányokkal is ugyanazt a különböző délszláv néptáncokból álló táncprogramot végeztettük el. A felmérés 20-30 percig tartott. Az első személyt 20 perc után szólítottuk vérnyomásmérésre és vérvételre. Ezt követően a többiek egyenként állítottuk meg. Terhelés előtt és a terhelés megszakítást követően a 3. percben érvizsgálatot végeztünk, amelynek célja egyrészt a laktátszint meghatározása, másrészt az adott személy élettani állapotának megbecslése teljes vérkép alapján. Spiroergometriai laboratóriumban Schiller AT 60-as futószalagon vita maxima típusú terheléses vizsgálatot végeztünk Bruce protokoll szerint. A légzési anaerob küszöböt CARDIOVIT CS 100-as típusú spiroergométerrel vizsgáltuk. A táncosokon nyugalmi és terheléses szívultrahang vizsgálatot is végeztünk.

VIII. ALSZEKCIÓ (SESSION) PRESENTATIONS IN ENGLISH

Martin Uvacsek (SE TSK): Obesity and Lifestyle

Supervisor: Dr. Mészáros János

Petridis Leonidas (SE TSK): Echocardiographie Measurements of Athletes and Non-Athletes

Supervisor: Dr. Pavlik Gábor

Sofronis Savva, Onisiforos Hadjionisiforou, Andreas Photiou (SE TSK): Physique and Motor Performance in Fat and Obese Boys. Cypriot – Hungarian Comparison

Supervisor: Dr. Mészáros János

Bruno Costa (Univ. Coimbra, NyME, Győr), **Pierre Lebrun** (Univ. Orléans, NyME, Győr): The relationship between actual condition and physiological performance

Supervisors: Dr. Mészáros János, Ihász Ferenc

Zsuzsanna Kneffel (SE TSK): Echocardiographic Measurements of Male Ballplayers

Supervisor: Dr. Pavlik Gábor

Zsófia Kispéter (SE TSK): The Correlation between Heart Rate and Asystoles Values

Supervisor: Dr. Pavlik Gábor

Ruben Canteirob (INUAF Loulé Portugal, NyME, Győr), **Riu Extreia** (Univ. Coimbra, NyME, Győr): Kinetic analysis of Body Movements in disabled young people

Supervisor: Dr. Bánhidi Miklós

Livia Bubai (Univ. Oradea): The Contribution of Physical Education in integrating down syndrome children

André Carvalho (Univ. coimbra, NyME, Győr), **Joao Romao** (INAUF Loulé, NyME, Győr) The Importance of Cartography in Sports Nowadays

Supervisor: Dr. Bánhidi Miklós

Martin Uvacsek
Obesity and Lifestyle
(A kövérség és az életmód összefüggése)

Evidenciának tekinthető az ülő életmód, az inaktivitás, és a hozzá kapcsolódó kövérség összefüggése a szív és érrendszeri, az anyagcsere, a mozgásszervi stb. megbetegedésekkel.

Vizsgálatuk célja a budapesti középiskolás leányok testtömeg, testmagasság adatainak, és relatív testzsírtartalom eredményeinek bemutatása, valamint egy általuk létrehozott életmód kérdőívre adott válaszok értékelése.

Az antropometriai vizsgálatban 830 egészséges, nem testnevelés tagozatos leány vett részt, míg a kérdőívet 582 töltötte ki. A korcsoportonkénti gyakoriságok és a vizsgált személyek kerületenkénti megoszlása 5%-ban reprezentatív.

A relatív testzsírtartalomra vonatkozó adataik alapján kijelentik, hogy a 15-17 éves korosztályban minden negyedik leány kövérnek minősül. A 18 éveseknél talált mérsékelt arány az esztétikai fogyás és talán egy más, tudatosabb életvitel elfogadásának köszönhető.

A kövérséggel kapcsolatos kérdéseikre adott válaszokból kiderült, hogy a leányok tájékozottak a kövérség gyakoriságával kapcsolatban és felismerik mint rizikófaktor. Pozitív képet tükrözött, hogy a vizsgáltak több mint 50%-a saját bevallása szerint aktív.

Petridis Leonidas
Echocardiographie Measurements of Athletes
and Non-Athletes Petridis Leonidas
(Echokardiográfiás mérések 12-18 éves
rendszeresen sportoló és nem sportoló fiataloknál)

Az állóképességi teljesítmény egyik meghatározó tényezője a szív, annak morfológiája, erőteljes összehúzódásra és gyors regenerációra képes tulajdonsága.

A szív paramétereit echokardiográfiával mértük, a kapott adatokat morfológiai, funkcionális és regulációs szempontok alapján értékeltük.

Fiatal korban végzett echokardiográfiás mérésekkel Manolas et al munkájában találkozhatunk (acta physiologica, 2001) 12 éves korosztálytól 17 éves korosztályig évenkénti bontásban. Jelen vizsgálatban a fiatal sportolókat három korcsoportban osztottuk, majd az eredményeket összehasonlítottuk sportáganként és nemenként.

Az eredmények elemzése alapján, a szív morfológiai paramétereit valamennyi korosztályban magasabb értékeket mutatott a nem sportoló csoporthoz képest, a különbségek azonban nem szignifikánsak. A funkcionális és regulációs paramétereknél eltérő eredményeket kaptunk, ami valószínűleg a változó edzés múltjának és a genetikai különbségeknek tulajdonítható. Ezen paraméterek kialakulásához hosszútávú rendszeres, intenzív edzőmunka szükséges.

A testi aktivitás kedvező hatásait a szív morfológiájában már egészen fiatal korban tapasztaltuk.

Sofronis Savva, Onisiforos Hadjionisiforou,
Andreas Photiou
Physique and Motor Performance in Fat and
Obese Boys. Cypriot – Hungarian Comparison

Fatness and obesity are serious challenge for the societies in every economically developed region of Europe, however, for the long-lasting fatness may refer several cardiovascular, metabolic etc. diseases. The ratio of marked overweight (as one of the consequences of imbalance between energy intake and expenditure) children and adolescents is about 30% in both countries (Georgiou et al. 2002, Mészáros et al. 2002).

The aim of the investigation was to compare the physique characteristics of 12-year-old fat ($F\% = 25-30$) and obese ($F\% < 30$) Cypriot and Hungarian boys. The comparison of their motor performances can be evaluated as the secondary aim of the study.

The subjects were selected from the representative samples of the respective age groups. All of them took part in the investigation voluntarily. Altogether the results of 52 Cypriot boys (25 of them were fat, and 27 obese) and 100 Hungarian (65 fat and 35 obese) children were used for the comparison. The relative body fat content was estimated by the suggestions of Parízková (1961), the growth

type was described by the metric and plastic indices (Conrad 1963). The antropometric data were collected (by the same investigators in both countries) following the descriptions of the International Biological Program (Weiner and Lourie 1969). Physical performances were characterised by the results of 30 m dash, standing long jump, fist ball throw and 1200 m run.

The physique of fat and obese individuals was significantly more picnomorphic than the characteristic averages. The greater the body fat content the more picnomorphic the physique in both samples. Since the Cypriot and Hungarian populations are anthropologically different it is an astonishing result, that no differences could be observed between the metric index means of the two compared nations.

The motor performance scores were very moderate in all the four motor tests in both countries without any statistical differences. By using the scoring system of Szabó (1977) the obese children did not reach the lower range of healthy individuals of the same age.

Bruno Costa, Pierre Lebrun
The relationship between actual condition and
physiological performance
(Kapcsolat az aktuális kondíció és a fiziológiás
teljesítmény között)

Introduction

The goal is to compare, during an exercise in a lab(here biking) the physiological effect of the lack of sleep. Our principal question is to know how the heart rate, the blood pressure (systolic and diastolic), the ventilation, the oxygen uptake, the RVO₂, the VO₂...evolves. Nowadays, because of the stress of the life (work, social problems, student life...), most of people do not sleep as much as necessary and enter the vicious circle of insomnia. But how does the body react on this neglected need? it is what we go tried to find.

Patients/methods

This is a case study . The man who did the test (Pierre LEBRUN) have a normal lifestyle and don't have any diseases (we did anatomic and physiologic test). The test was organised in 3 parts: warm up, main part which was measured and recovery. The main part consist

to measure (after eight hours wake up), in function of the time of sleeping, the physiologic effects (cardio-respiratory system).

Zsuzsanna Kneffel
Echocardiographic Measurements of Male
Ballplayers

(Férfi labdajátékosok echokardiográfiás vizsgálata)

A labdajátékok az egyik legelőkelőbb helyet foglalják el a szabadidő tevékenységként űzött sportágak között, de népes mezőnnyel rendelkeznek a különböző nemzeti és nemzetközi bajnokságok is.

A különböző labdajátékoknak nem egyforma hatása van a szervezetre. Vannak amelyek jobban elősegítik az edzett szívre jellemző paraméterek kialakulását mások kevésbé fejlesztik a szív ezen tulajdonságait.

Előző mérésorozatunkban (Kneffel és mtsai.:Hun. Rev. Sports Med. 43:82, 2002) azt figyeltük meg, hogy a női röplabdások szíve kevésbé edzett, mint az azonos osztályban szereplő más labdajátékosoké (kézilabda, kosárlabda, röplabda, vízilabda) és alig különbözik a nem sportolókétól. Jelen vizsgálatunkban válogatott vízilabdázó, labdarúgó és alsóbb osztályban szereplő vízilabdázó, röplabdázó kosárlabdázó, labdarúgó, kézilabdázó férfi sportolók szív paramétereit hasonlítottuk egymáshoz. Kétdimenzionálisan irányított M-mód és Doppler echokardiográfiát használtunk a szív morfológiai és funkcionális paraméterek méréséhez.

A válogatott sportolók csoportján belül a vízilabdázók szíve edzettebbnek bizonyult, mint a labdarúgóké. Az alsóbb osztályban a vízilabdázók és a kézilabdázók mutattak jobb eredményt a többi labdajátékoshoz képest.

Zsófia Kispéter
The Correlation between Heart Rate and
Asystoles Values

(Diasztolés funkció és a pulzusszám összefüggései)

A diasztolés funkció széles körben használt mutatója a Doppler echocardiographiával mért kamrai telődés korai és késői szakaszában a csúcssebesség aránya. Értékelését azonban megnehezíti, hogy függ

a szívfrekvenciától: magasabb pulzusszámnál csökken az E/A hányados.

Jelen vizsgálat célja volt a pulzusszám és a diasztolés funkció összefüggéseinek vizsgálata. 552 különböző életkorú fiú és férfi (N=552) illetve lány és nő (N=460) E/A hányadosa és a pulzusszáma között korrelációt vizsgáltunk.

Minden korosztályban (ifjúsági, fiatal felnőtt, felnőtt, idősebb) mindkét nemben az E/A hányados és a pulzusszám között kicsi, de szignifikáns negatív korreláció mutatkozott. A korrelációs koefficiensek az alacsonyabb pulzustartományban nagyobbak voltak. Eredményeink arra utalnak, hogy a diasztolés funkció változhat a pulzusszámtól függetlenül (pl.: romlik kóros hypertrófiában, javul edzett szívben). Az értékeléskor azonban mindig tekintetbe kell vennünk a pulzusszám hatását is (milyen mértékűek a különbségek, van-e korreláció a két paraméter között).

Ruben Canteirob, Riu Extreia
Kinetic analysis of Body Movements in disabled young people

Livia Bubai
The Contribution of Physical Education in integrating Down syndrome children

Abstract

Within the international orientations dealing with the integration and not the discrimination of children with special needs, this work entitled "The Contribution of Physical Education in integrating Down syndrome children", has the purpose of emphasising the major role of physical education, dealing first of all with movement and having intellectual and instructive objectives.

The proposed experiment has been made at the Infantile Rehabilitation Centre "Panila" of Iasi, Romania. The study was made on children of 5 to 8 year old, only girls, the activity taking place 45 minutes, three or four times a week.

The witness group was selected from children with corresponding age and diagnosis but who did not participate to the activities of organised physical education.

In conclusion, I mention that through carefully chosen means and according to the special needs dictated by these children's handicap, certain "steps" can be made in correcting the walking capacity and in getting at least movement skills, so necessary in everyday life.

André Carvalho and Joao Romao
The Importance of Cartography in Sports Nowadays

Abstract

Our theme is the Importance of Cartography in Sports Nowadays.

We think this is a new subject which is very important and can be very useful to the sports in general. We think that Cartography can promote the development of the Sports by the exploration of different geographic areas.

We tried to find some information about Sport's Cartography but there are not many studies/datas about this subject. However we found some links about Cartography in general not specifically associated to the Sport. To develop this work we follow the definition of cartography advanced by Paul Theroux "Cartography is the art and science of map-making".

To create this work we needed to make an exhaustive search about this theme and learn some basic principles about map creation.

With this work we pretend to show and to sensitize the people for the importance of this subject.

We would like to present some results that can get people's attention to this subject.

IX. PhD HALLGATÓK „A” SZEKCIÓJA

Szekció-bevezető előadás

Radák Zsolt egy. doc. (SE TSK): Az oxigén rejtélye

Szegnerné Dancs Henriette (BDF): Egy európai sportmodell kialakításának lehetőségei. Témavezető:

Szakály Zsolt (SE TSK): A testalkat, testösszetétel és motoros teljesítmények főiskolai hallgatóknál. Témavezető: dr. Mohácsi János

Horváth Patrícia (SE TSK): Női vízilabdázók kondicionális állapotának jellemzése echokardiográfiás, spiroergometriás és úszóteszt segítségével. Témavezető: Dr. Pavlik Gábor

Kovács Anna (SE TSK): Cardiovasculáris kockázati tényezők gyakorisága pozitív és negatív anamnézisű betegeknél. Témavezető: Dr. Martos Éva

Sándor Kinga (SE TSK): Csípőarthrózisos betegek diagnosztikai lehetősége, rehabilitációja. Témavezető: Dr. Barabás Anikó

Bartha Csaba (SE TSK): A fejelés technikájának hatékonyság-vizsgálata a labdarúgásban. Témavezető: Dr. Hamar Pál

Németh Zsolt : Az interakciót befolyásoló tényezők elemzése edző és játékosok között az utánpótláskorú labdarúgó csapatoknál. Témavezető:

Varga Mátyás-Vass Zoltán (SE TSK): Korai mozgástanulás 11-13 éves kezdő vívóknál. Témavezető: Dr. Molnár Péter, Szilágyi Tibor

Sántics Béla: A mezociklus fogalma, edzésmódszertani jelentősége az úszóversenyzők adaptációs folyamatában. Témavezető:

Radák Zsolt egy. doc.(SE TSK) Az oxigén rejtélye

Azt feltételezték, hogy a mitochondriába belépő oxigén 1-2%-a megszökik a nagyon szorosan kontrollált mitochondriális elektrontranszportláncból, és szabadgyök formájában számos biokémia reakciót kezdeményez. Intenzív vagy hosszú időtartamú aerob fizikai tevékenység hatására a vázizom mitochondriába belépő oxigén mennyisége százszorosa is lehet a nyugalminak, és ezért, ha nem is egyenesen arányosan, de igen jelentősen nőhet a mitochondriában képződő szabad gyökök mennyisége. Akut (egyszeri és nem az edzés részeként végzett fizikai aktivitás), magas intenzitású mozgás, amely sérülést, emelkedett lipidperoxidációt, DNS és fehérje sérülést váltott ki edzetlen állatokon, nem okozott hasonló változásokat edzett állatokon, azt sejtetve, hogy a mozgás az alkalmazkodási folyamatokon keresztül esetleg javítja az oxidatív stresszel szembeni ellenállást. Az edzettség tehát bizonyos keretek között védettséget jelenthet a ROS-okkal szemben, sőt csökkenti az oxidatív stresszel kapcsolatos betegségek előfordulását (szívbetegségek, rák, agyvérzés stb). A ROS-ok szerepet játszanak a fáradásban, az erőkifejtésben és az izom hipertrófiában is.

**Szegnerné Dancs Henriette (BDF)
Egy európai sportmodell kialakításának lehetőségei.**

**Szakály Zsolt
Testalkat, testösszetétel és motorikus
teljesítmény- vizsgálatok tapasztalatai női
főiskolai hallgatóknál**

Hazánk népességének megbetegedési- és halálozási mutatói között előkelő helyen szerepelnek a kardio- respiratórikus rendszer elégtelen működéséből fakadó halálozási okok, melyek kialakulásában a mozgásszegény életmódnak jelentős szerepe van. (Szabó és Frenkl 1996, Fehérné 1999). Ezzel összefüggésben a másik súlyos gond az elhízás, mely a testösszetétel megváltozásával járó megbetegedés. Kialakulásában, az örökletes tényezők, a helytelen táplálkozás és a mozgásszegény életmód játszanak döntő szerepet. A gyermek-serdülő- és felnőttkorban hosszabb ideig

fennálló elhízás, a kövérség (Mészáros 1990, Kovácsné 1997, Farrell és mtsai 1998, Blair és Brodney 1999, Wei és mtsai 1999) sok betegség (magas vérnyomás, érelmeszesedés, vénás keringési zavarok, az ízületi elváltozások különböző típusai stb.) rizikófaktora.

Jelen tanulmány egy hosszmetseti vizsgálat első, második és harmadik adatfelvételének az eredményeit mutatja be. Az első vizsgálat során a célunk a kiindulási állapot objektív meghatározása volt, a második és harmadik vizsgálat alkalmával a képzés során történő változásokat regisztráltuk.

A vizsgálat során a következő célokat tűztük ki:

1. A főiskolások testalkatának, testösszetételének és ezek változásának a meghatározása.
2. A vizsgált személyek aerob teljesítmény változásának a meghatározása.
3. A testalkat, a testösszetétel és az aerob teljesítmény változás összefüggéseinek a feltárása.

A testalkatot Conrad (1963), a testösszetételt Drinkwater és Ross (1980) eljárási javaslatait követve vizsgáltuk. A Cooper- tesztet (1970) az aerob állóképesség mérték.

Az adatok elemzése során az első vizsgálatához képest növekedést tapasztaltunk az izomtömegek, és csökkenést a zsírtömegek esetében. Az átlagok különbségei szignifikánsak.

Kulcsszavak: hosszmetseti vizsgálat, testalkat, testösszetétel, aerob teljesítmény

Horváth Patrícia

Női vízilabdázók kondicionális állapotának jellemzése echokardiográfiás, spiroergometriás vizsgálatok és úszóteszt segítségével

Régebbi vizsgálatok alapján (Pavlik és mtsai, Magyar Sporttud. Szemle 2001. 26.) férfi válogatott vízilabdázók relatív aerob kapacitása elmaradt az élvonalbeli állóképes versenyzőkéthöz, ugyanakkor echokardiográfiás edzettségi jeleik a legkifejezettebben mutatkoztak. A játékosok kondicionális állapotának jellemzésére ezért alkalmasabbnak találtuk egy úszótesztet. Jelen vizsgálatban női élvonalbeli vízilabdázók spiroergometriás és echokardiográfiás eredményeit hasonlítottuk más, élvonalbeli női sportolók és

egészséges fiatal nem-edzett nők eredményeihez, a válogatottak úszóteszt eredményeit pedig nem válogatott vízilabdázó nők eredményeihez. A női vízilabdázók relatív aerob kapacitása rosszabb volt, mint a válogatott állóképességi és gyorsasági versenyzőké, a szív morfológiai edzettségi jeleiben (rel. balkamra izomtömeg, falvastagság) nem volt számottevő különbség az edzett csoportok között, a szív funkcionális és regulációs paramétereiben (diasztolés tágulékonyosság, pulzusszám, rel. perctérfogot) a vízilabdázók – az állóképességi sportolókhoz hasonlóan – mutatták a leginkább edzett értékeket. Eredményeink szerint tehát a futószőnyeg terheléssel mért relatív aerob kapacitás női vízilabdázóknál sem a legalkalmasabb a kondicionális állapot ellenőrzésére, helyette a férfiaknál is használt 6 x 33 méteres úszótesztet és az azt követő pulzusmegnyugvást javasoljuk.

Kovács Viktória Anna

Cardiovascularis kockázati tényezők gyakorisága pozitív és negatív anamnézisű betegeknel

Absztrakt Napjainkra már szinte pontosan ismerjük azokat a kiváltó okokat és mechanizmusokat, melyek az atherosclerosis kialakulásában szerepet játszanak. A ma használt rizikóstatust felmérő táblázatok viszont ezen ismert tényezőköl csak néhányat vesznek figyelembe, és szinte egyáltalán nem fektetnek hangsúlyt az életmódból adódó, éppen ezért befolyásolható kockázati tényezők esetleges fennállására. Jelen vizsgálat célja az volt, hogy bebizonyítsa a létjogosultságát egy sokkal szélesebb körű, több tényezőt figyelembe vevő szűrőrendszer kidolgozásának. E célból felmérésre került a különböző befolyásolható és nem befolyásolható kockázati tényezők gyakorisága egy budapesti háziorvosi praxisban. A vizsgálatban összesen 99 beteg vett részt, ebből 16 már átesett élete során valamilyen cardiovascularis eseményen. Összevetve a pozitív és negatív anamnézisű betegeket megállapítható, hogy a pozitív anamnézisű csoportban magasabb az átlagéletkor, illetve a hipertóniások, a kezeletlen magas szérum összkoleszterin szintekkel rendelkezők, az IGT-sek, a túlsúlyosak és a fogamzásgátlót szedők aránya. Ezen tények ismeretében érdemes lenne mindenkinél, de legalább a 30 évnél idősebb betegeknel egy szélesebb körű, az életmódból adódó kockázati tényezőket is figyelembe vevő kockázat felmérést végezni, aminek ismeretében a lehető legtöbb rizikófaktort kiiktatva a kockázatot minimálisra lehetne csökkenteni.

Sándor Kinga
A csípőarthrózisos betegek diagnosztikai
lehetősége, rehabilitációja

A csípőizület az emberi test egyik legnagyobb izülete, amely a test egyensúlyának fenntartásában vesz részt, miközben biztosítja a test számára az összehangolt mozgást. Tehát a legnagyobb izületünkben nagyon sok panasz jelentkezhet, melynek különböző okai lehetnek: arthrosis, daganatok, lágyrészek gyulladása, csípőtájékra kisugárzó fájdalmak, stb. A végső megoldást a csípőbetegek számára a csípőprotézis beültetése jelenti.

A csípőprotézisek szükségessége, készítésük és gyógyító célú alkalmazásuk a múlt század 30-as éveitől indult fejlődésnek és kezdett teret hódítani, amikor még interpozítumként bőrt, zsírszövetet, izmot, üveget illetve fát használtak.

1946.-ban a Judet fivérek akril anyagból egy csappal rögzített femurfej protézist készítettek.

1950.-ben Moore megalkotta a cervicocapitalis protézist, amely már pótolja a fejet és a nyakat, és rögzíti őket a combcsont velőüregébe egy szárral.

És ahogy a tudomány fejlődött, úgy mind jobban alkalmazkodtak a protézisek az anatómiai „képhez” és a rögzítés is már a 70-es években csontcementtel történt.

Tehát ma már több változatukat is ismerjük a csípőprotéziseknek.

A beépített protézis élettartama 10-15 év, de a komponensek külön-külön is cserélhetők.

A műtét után a terhelhetőség mértékére kell odafigyelni, de ez napjainkban már bortalal illetve járókerettel jól megoldható.

Kutatásom során azt vizsgálom, hogy az általam vizsgált személyek mozgásmintája mennyiben tér el egymástól.

Összehasonlítom egymással a lépésciklusaiknak a hosszát, a törzs elfordulását a függőleges tengely körül a horizontális síkban, a csípőizületi flexiót és extenziót, valamint a csípőizületi abdukciót és addukciót.

Hipotézis: Feltételezem, hogy a csípőprotézis műtét utáni személy járása könnyedebb, gördülékenyebb, "simább" és fájdalommentes, ami igen lényeges a beteg szempontjából.

A műtét előtti beteg járása darabos, asszimmetrikus a kinyilvánított fájdalom megléte mellett.

Ezekből kifolyóan célom a csípőprotézis beültetés előtti és utáni mozgásminta összehasonlítása.

Eljárás, módszer: A vizsgálatban kettő személy vett részt, akik aktív élsportolók voltak és az intenzív fizikai igénybevétel következményeként kialakult a csípőben egy instabilitás, majd kopás és nem utolsósorban egy járásdeformitás, vagyis az egyénre jellemző járásminta, "beteg" járás.

Videofelvételt készítettünk mind a két kísérleti alanyról azonos körülmények között és egy időben.

Kettő lépésciklust vettünk fel és ebből egyet dolgoztunk fel az Ariel rendszer követelményeinek eleget téve.

A vizsgálati személyek testalkata nagymértékben különbözik egymástól, de a betegségük az életmódbeli hasonlóságaik alapján a két személy igenis összehasonlítható egymással.

Eredmények: A kidolgozott ábrákon megfigyelhető, hogy mind a törzs elfordulásánál a függőleges tengely körül a horizontális síkban, a csípőizület flexiójánál és extenziójánál, illetve az abdukciónál és addukciónál a műtét előtti beteg járása asszimmetrikus, még a csípőprotézises személy járásmintáján kicsi az asszimmetrikuság.

Mindezek után elmondható, hogy a műtét utáni beteg járása könnyedebb, gördülékenyebb és járásmintája közelít az egészséges, normál járáshoz.

Ugyanakkor a műtét előtti beteg járása egy ettől a normál, egészséges járástól jelentősen eltérő mozgásmintát mutat.

Következtetés: Megállapítható már e két vizsgálati személy járási paramétereinek elemzése alapján, hogy a műtét láthatóan valós javulást eredményez, tehát igenis ajánlható a csípőizületi panaszokkal küzdő betegeknek.

Bartha Csaba
A fejelés technikájának hatékonyság vizsgálata a
labdarúgásban

A labdarúgás nem csak Magyarországon, de az egész világon az egyik legnépszerűbb és a legtöbb játékost foglalkoztató sportág. Mozgásanyaga megtalálható a testnevelési tantervek mindegyikében.

A labdarúgás technikai elemeinek tanítása, mind a sportegyesületekben, mind az iskolában hosszú elsajátítási folyamat. Ennek a folyamatnak az egyik „kitüntetett” játékeleme a fejelés.

Vizsgálatom és egyben előadásom témája a fejelés hatékonyság vizsgálata az egyesületi sportban és az iskolai testnevelésben. Céloom megvizsgálni, hogy a labdarúgás ezen játékelemének milyen teljesítménybeli különbségeket találunk az élsport és az iskolai testnevelés között.

A vizsgálatban négy csoport vett részt. Az első csoport egy egyesületi csapat játékosaiából állt ($n=17$). A második egy testnevelés tagozatos iskola osztályának ($n=16$), a harmadik ($n=13$) és negyedik ($n=13$) csoport pedig egy-egy normál testnevelés tantervű osztály tanulói voltak. A vizsgálati személyek (v.sz.) 11-12 éves fiútanulók.

A fejelés tudásszintjét két motoros próbával mértük fel. az első próbában a v.sz.-nek önmagának feldobott labdát homlok középső részével kellett minél távolabbra fejelni. A második próbánál ugyancsak távolságra, de homlok oldalsó részével a (homlokdudorral) továbbította a v.sz. a labdát.

Németh Zsolt

Az interakciót befolyásoló tényezők elemzése edző és játékosok között az utánpótláskorú labdarúgó csapatoknál

A tanár-diák, majd az edző-játékos kapcsolat kölcsönös viszonyának egymásra hatását saját tapasztalataimon keresztül, több korosztálynál is módomban állt átélteni. A mozgásos tevékenységek tanítása, oktatása közben figyeltem fel arra, hogy a pedagógiai és pszichológiai ráhatások, valamint az ezekre adott visszajelzések értékelése, elemzése a mozgások végrehajtásának kivitelezésében, eredményességében fontos szerepet játszanak.

Ezeket a ráhatásokat, értékeléseket azonban számtalan belső és külső tényező befolyásolja. Igazán szembejövő ez az élsportban, ahol a legkorszerűbb edzés módszereket alkalmazzák már szinte az egész világon, és ezekhez használják fel a fent említett két tudományterület legfrissebb eredményeit, amelyek jelentősége nem lehet kérdéses.

Edzői pályafutásom során többször is tapasztaltam, hogy az edző és játékos viszony nem mindig nevezhető harmonikusnak, amelynek minősége, mélysége az eredményesség szempontjából döntő

jelentőséggel bír. Az eredményességen itt nem feltétlenül a győzelmet értem. Nem szabad figyelmen kívül hagyni a szülők szerepvállalását sem, akik a kapcsolatnak fontos szereplői, különösen az alacsonyabb korosztályoknál. Előadásom célja, hogy rávilágítsam a szakemberek figyelmét azokra a tényezőkre, amelyek véleményem szerint a viszonyt pozitívan vagy negatívan befolyásolják, majd ezeket munkájuk során céltudatosan alkalmazzák.

Varga Mátyás, Vass Zoltán

Korai mozgástanulás 11-13 éves kezdő vívóknál

Hipotézisem szerint a nyílt készségű sportágakban a mozgástanulásnak 5 fázisa van:

- generikus mozgáslánc
- generalizált program
- motoros program
- szenzomotoros séma
- improvizációs szakasz

Jelen absztrakt témáját a szenzomotoros séma képezi. Céloom, hogy e fázis illetve jelenség létezését bizonyítsam, annak jellemzőit meghatározzam.

Feltételezem, hogy e szakaszban a végrehajtott mozgás reprodukció képessége nagyon jó, figyelemigénye minimális.

Ebben a szakaszban azonban megjelenik az előzőekhez képest egy új tényező: a helyzethez való alkalmazkodás.

A sportolónak az adott helyzetben a lehető legeredményesebb akciót kell végrehajtania. Ennek érdekében rengeteg technikát kell elsajátítania, illetve azokat változó helyzetekben gyakorolnia kell. Azonban vannak olyan helyzetek, amelyek gyakrabban fordulnak elő, és célszerű ezeket a megfelelő technikával összegyakorolni.

Az összegyakorlás hatására létrejövő inger - válasz kapcsolatot nevezem szenzomotoros sémának.

Hipotézisem szerint az összegyakorlás eredményeként az agyban kialakul egy kapcsolat a helyzet felismerése és a megfelelő válasz megindítása között, amely lehetővé teszi a nagyon rövid reakcióidőt.

Ha feltevésem igazolódik a kísérletemben, a küzdősportok egyik - már használt - edzés módszerének elméleti háttérét teremtem meg.

Azonban ha a hipotézisemet el kell vetnem, a már használt edzés módszert is felül kell vizsgálni, át kell alakítani.

A kísérletemben 10 élvonalbeli vívóval, kiinduló állapot felméréseként, különböző jelekre hajtattam végre különböző vívó technikákat (5 jel, 5 technika) random sorrendben. Ezután az ötből kettőt (két jelet és két technikát) összegyakoroltattam heti 3 alkalommal 2 hónapon át, alkalmanként 50 végrehajtással, minden alkalommal reakcióidő adatokat rögzítve. Végül újabb állapotfelmérést végeztem a tanulás után az elsőnek megfelelően.

A mozgásokat videokamerára rögzítettem, így frameszámlálós módszerrel jutottam a reakcióidő adatokhoz.

Az eredmények azt mutatják, hogy az összegyakorolt és a nem összegyakorolt technikák reakcióideje között nincs statisztikai különbség, szakmailag azonban a meglévő különbség lényegesnek tekinthető, hiszen az élsportban a legkevesebb előny is számíthat.

A kísérlet eredményei így alátámasztják a régóta használt edzés módszert, amelyben egy helyzetet és egy technikát automatikussá összegyakoroltunk. Természetesen ez az edzés módszer csupán egy a sok közül. Fontos a versenyző kreativitása is amellyel képes váratlan helyzetekben is eredményesen küzdeni.

Sántics Béla
A mezociklus fogalma, edzés módszertani
jelentősége az úszóversenyzők adaptációs
folyamatában

Az úszó élversenyzők éves edzése, versenyeztetése némileg eltér a ciklikus sportágakban megszokott, alkalmazott felkészítés módszereitől. A sportág széleskörű gyakorlati tapasztalata, eredményessége igazolni látszik, a – Széchy Tamás által kidolgozott – rendszer helyességét.

A mezociklus során adaptálható kondicionális képességek, pszichikai összetevők teljesítményre gyakorolt hatásának váltokozása, ezen tendenciák felismerése nagy mértékben gazdagította az úszók felkészítésével, formába-hozásával, versenyeztetésével kapcsolatos ismereteinket.

A ciklus során lezajló élettani, pszichikai változások – amelyeket edzői munkám során magam is tapasztaltam – elsősorban gyakorlati megfigyeléseken alapulnak.

A szervezetet egy meghatározott intervallumban ért edzésterhelés által kiváltott adaptációs jelenségek vizsgálatával a TF tudományos munkacsoportja (Sós-Szőts-Petrekánits-Frenkl) már foglalkozott.

A felkészülési rendszerrel kapcsolatos törvényszerűségek tudományos feltárása, magyarázata azonban még nem terjedt ki minden területre. Úgy gondolom, hogy e témakör szélesebb körű kutatása indokolt, hisz még számos kiaknázatlan területen nyújt lehetőséget az edzők és versenyzők részére a még jobb eredmények eléréséhez.

Az eddig elvégzett felméréseim során a mezociklusban a sportforma alakulását, valamint a jelenségek élettani hátterét követtem nyomon.

IX. PhD HALLGATÓK „B” SZEKCIÓJA

Szekció-bevezető előadás

Radák Zsolt egy. doc. (SE TSK): Az oxigén rejtélye
(K3-as teremben a IX. „A” szekcióval)

Ekler Judit (DBF, PTE): A testnevelés és sport értékreprezentációja
Vas megyei általános iskolákban. Témavezető:

Némethné Tóth Orsolya (BDF, ELTE): Tanulási képességek
összehasonlító vizsgálata. Témavezető:

Müller Anetta (Szolnoki Főiskola, TE.Doktori Isk.): Az időbecslés,
mint a mozgás pontosság ismérve. Témavezető: Dr. Rigler Endre

Keresztényi Zoltán (SE TSK): Mozgásszabályozási zavarok
távdiagnosztikája. Témavezető: PhD. Laczkó József

Leibinger Éva (SE TSK): A tornatananyag iránti affektivitás-
változás másfél évtized távlatából. Témavezető: Dr. Hamar Pál

Balogh László(ELTE TFK): Fiatal magyar sportolók versengésről
alkotott nézeteinek vizsgálata. Témavezető:

Gábor Anita (SE TSK): Az aktív életmód táplálkozási
vonatkozásai. Témavezető: Dr. Martos Éva

Bokor Judit (BDF Testnevelési és Művészeti FK): A sportturizmus
helye a tudományok rendszerében. Témavezető:

Bucsy Gellértne (SE TSK): Szociálpedagógus hallgatók egészség-
kulturális magatartásának vizsgálata, különös tekintettel a fizikai
aktivitásra. Témavezető:

Hajdúné László Zita (PTE TTK) A futó atléták versenyszorongása
és versenyteljesítmény jellemzői

Radák Zsolt egy. doc. (SE TSK)
Az oxigén rejtélye
(K3-as teremben a IX. „A” szekcióval)

Ekler Judit
A testnevelés és sport értékreprezentációja Vas
megyei általános iskolákban

Némethné Tóth Orsolya
Tanulási képességek összehasonlító vizsgálata

Müller Anetta
Az időbecslés, mint a mozgás pontosság
ismérve.

Keresztényi Zoltán
Mozgásszabályozási zavarok távdiagnosztikája

Egy olyan új módszert dolgoztunk ki, amellyel a mozgásszabályozás objektív jellemzése válik lehetővé. Ezzel a módszerrel a jelenlegi szubjektív mozgásálapot meghatározó módszerekkel ellentétben, objektíven mérhetjük fel a mozgásszabályozási zavarokban szenvedő betegek állapotát.

Az eljárás lényege egy egérmozgatóson alapuló mozgásvizsgálat. A módszerrel 12 fiatal, egészséges, 11 idős egészséges és 9 Parkinson-kórban szenvedő egyént vizsgáltunk meg. A vizsgálat során az alanyoknak a számítógép előtt ülve, az egér mozgatóján keresztül a kurzort egy a képernyőn megjelenő statikus geometriai alakzat körvonalán kellett végigvezetniük. Két alakzat körberajzolását mértük meg, egy 300 képpontnyi átmérőjű körét és egy ugyanilyen oldalhosszúságú négyzetét. A feladatot tízszer kellett megismételniük. A mozgás ismételhetőségét és pontosságát definiáltuk mint mérőszámokat. A kapott értékek jelntősen különböztek az egészségesek és Parkinson kórosok között. Az ismételhetőség a egészségeseknél 2 – 2,5 szerese, a pontosság 2,5 - 3 szorosa volt a korban illeszkedő Parkinsonosokénak. Ugyanilyen arányú a különbség a fiatal és idős alanyok mozgása közt is.

A módszer egy jelentős előnye, hogy a vizsgálat egyszerűen kivitelezhető, mivel a programon kívül csak egy számítógépre van szükség. A beteg otthon is elvégezheti a felmérést, az adatokat pedig továbbíthatja interneten keresztül egy adatbázis felé. A méréseket megismételheti havi, heti, napi vagy akár napszaki gyakorisággal, így módon objektív információkat kaphatunk a páciens állapotváltozásáról is.

Leibinger Éva
A tornatananyag iránti affektivitás változás másfél
évtized távlatából

Az 1990-es szabad választásokat követő rendszerváltás az élet minden területén újat hozott. Igaz ez a megállapítás a (testnevelés) tantervekre is. A váltást, változtatást az iskolai testnevelés egy kiemelt részműveltségi területe, a torna sem kerülhette el.

A testnevelés tantárgy torna mozgásanyagának motoros vizsgálata gyakori kutatási téma. A motoros szempontok mellett azonban egy másik szempont vizsgálata sem elhanyagolható, nevezetesen: milyen a tanulók hozzáállása, beállítódása (affektivitása) a tornatananyaggal szemben.

Keresztmetszeti vizsgálat keretében mértük fel 11-13 éves fiúk tornatananyag iránti affektivitását. A vizsgálat egy közel másfél évtizedes felmérésre támaszkodik, amit azonos korosztályú fiú tanulók körében végeztek (Hamar 1987). A vizsgálat célja, hogy - összehasonlítva a két különböző időpontban zajlott felmérések eredményeit - rámutassunk arra, miszerint történt-e a társadalmi-politikai korszakváltás hatására változás a tanulók ez irányú hozzáállásában, beállítódásában.

Az adatfelvételre a 2001/2002. tanév 1. félévében került sor. A vizsgálat módszere kérdőíves felmérés volt, amelyben - a két tanévet figyelembe véve - mintegy háromszáz fiútanuló vett részt.

Balogh László
Fiatal magyar sportolók versengésről alkotott
nézeteinek vizsgálata

I. Bevezetés

Mi is az a versengés? "Két vagy több személy vagy két csoport valamilyen, számára jelentőséggel bíró cél elnyeréséért egymás esélyeit összemérhetőnek ítélve egy adott területen elsőbbségre tör. Két vagy több ember között versengés akkor alakul ki, ha (legalább perpciójuk szerint) korábban egy csoporthoz tartoztak, jelenleg egy csoporthoz tartoznak és/vagy egy csoporthoz fognak tartozni. Mindig egy meghatározott, saját értékekkel, normákkal és célokkal jellemezhető szociális kontextus hátterén jön létre."(FÜLÖP M.,1995)

Annak ellenére, hogy a versengés végig kíséri az egész életünket, egyetlen, átfogó tudományos elmélettel sem rendelkezik, inkább más elméletekbe ágyazottan jelenik meg.

Ráadásul mindennapjaink egyik fontos területe a sport, melynek, akár versenyszerű akár szabadidősportról van szó, a leglényegesebb komponense a teljesítményre való törekvés, vagyis maga a versengés önmagunkkal és ellenfeleinkkel. Ehhez képest igen kevés az ilyen vizsgálatok száma ebben a rendkívül izgalmas témában.

II. Cél

Dolgozatunk célja a fiatal (18-20 éves) magyar testnevelés szakos, sportolók versengési szokásainak elemzése illetve annak vizsgálata, hogy a sport, mint sajátos szocializációs környezet milyen hatással van a versengési kultúrájukra.

III. Vizsgálati módszerek

A vizsgálat során az Eötvös Loránd Tudományegyetem közel száz első éves (18-20 évesek) testnevelés szakos hallgatóját, vegyesen férfiakat és nőket, egyéni és csapatsportot űzőket kérdeztem meg egyrészt ún. részben nyitott kérdőíves eljárással, másrészt interjúkkal. A kérdőív és az interjú főbb szempontjai a következők voltak: 1.a versengés értelmezése és minősítése,

2.mennyire szeretnek versengeni, 3. hogyan hat a versenyhelyzet a teljesítményükre, 4. az ellenfélhez való viszony, 5. önmeghatározásuk versenyzői típusok szerint, 5. A versengés pozitív vagy negatív dolog e.

IV. Eredmények bemutatása

Egy FÜLÖP M.(1995) által készített nemzetközi felmérés szerint, amelyben nem sportoló magyar, japán és amerikai fiatalok versengési szokásait mérte össze, a magyarok jelentős része nagyon negatívan állt a versengéshez. Ehhez képest kiderült, hogy a sportolók szívesen versengenek, pozitívabban ítélik meg a versengést, nagy részüknél javítja a teljesítményt, az ellenfelüket ténylegesen csak ellenfélnek tekintik és többnyire jó versenyzőnek tartják magukat. Ráadásul igen erős morális háttere is van a versengésnek a sportolók körében(fair play).

V. Összefoglalás

A vizsgálatból kiderül, hogy a sportolók a megítélés, az önkép és a társadalmi viszonyulás tekintetében a sportból eredő erős szabályszerűségnek és teljesítményorientáltságnak köszönhetően a magánéletben is hasonlóan versengenek.

Kulcsszavak: versengés, rivalizáció, kooperáció, teljesítményorientált, ellenfél

Gábor Anita

Az aktív életmód táplálkozási vonatkozásai

Absztrakt

Az egészséges életmód alapvető meghatározóinak a rendszeres testedzést és az egészséges táplálkozást tekinthetjük. Ugyanakkor napjaink urbanizált életmódja jelentős problémákat vet fel népegészségügyi szempontból úgy, mint a mozgásszegény életmód, valamint a rendszertelen és kedvezőtlen összetételű táplálkozás. Sportolói szempontból különösképpen kiemelt jelentőséggel bír a táplálkozás, hiszen az egészség megőrzésén túl, az optimális sportteljesítmény eléréséhez is nélkülözhetetlen. A sporttáplálkozás és a néptáplálkozás alapelvei nagyon hasonlóak. Alapvető különbséget jelent mégis a sportolók többlet energia igényének kielégítése, amely függ a sportág típusától, a fizikai aktivitás intenzitásától és időtartamától. Feltételezzük, hogy a nagyobb energiaigény nemcsak a makro-, hanem a mikrotápanyagok nagyobb mértékű bevitelét is szükségessé teszi. A nemzetközi szakirodalomban még nincs egyöntetű állásfoglalás a sportolói szükségleteket illetően. Jelenleg a lakossági ajánlásokat tartalmazó

RDÁ (Recommended Daily Allowances) napi beviteli mennyiségeit adaptálják, kiegészítve a feltételezett egyéni sportolói szükségletekkel.

A jelen tanulmányban hazai élsportolók számítógépes táplálkozás elemzése (N=123, 13 sportág, 3 napos táplálkozási kérdőív) alapján megállapítható, hogy a sportolók táplálkozása nem különbözik jelentősen a lakosságétól (Első Reprezentatív Magyarországi Táplálkozási Vizsgálat (Bíró, 1985-88), ami azt jelenti, hogy a táplálkozás sportolói szinten nem tudatos, így a táplálkozás teljesítményoptimalizáló hatása nem kihasznált.

Kulcsszavak: sporttáplálkozás, néptáplálkozás, szükségleti értékek, makro- és mikro táp-anyagok, számítógépes program

Bokor Judit

A sportturizmus helye a tudományok rendszerében.

Bucsy Gellértné

Szociálpedagógus hallgatók egészség-kulturális magatartásának vizsgálata, különös tekintettel a fizikai aktivitásra

Összefoglaló

Az előadás öt éve folyó pedagógiai kutatási programunk eredményeit összegzi, vázlatos formában.

Kutatási célunk a szociálpedagógus hallgatók egészség-kulturális magatartásának, illetve a főiskolai képzés hatására történő magatartás változásának a vizsgálata volt. Kiemelten kezeltük a főiskolai képzés hatását a vizsgálati személyek fizikai aktivitására, illetve a fizikai aktivitás változására. A kutatásban azonos képzési profilú, de - egészség- és testkulturális területen - különböző tantervvel dolgozó felsőoktatási intézmények vettek részt. Az említett nevelési területen a soproni főiskolai kar Testnevelés Tanszékének oktatói speciális tantervet dolgoztak ki azzal a céllal, hogy a képzés során tanult ismeretek készségek, magatartásminták, illetve fejlesztett képességek segítségével a diákok - végzett pedagógusként - helyes magatartásmintákat közvetítsenek

környezetük felé. A fizikailag aktív életvitel kialakítása központi szerepet kapott a nevelési koncepcióban. Vizsgálatunk fő iránya a soproni női hallgatók (110 fő) és a társintézmények női hallgatói (199 fő) adatainak összehasonlítása volt. A kutatási problémát több oldalról közelítettük meg. Az egészség-kulturális magatartás vizsgálata kiegészült sportmotivációs vizsgálattal, továbbá a hallgatók fizikai teljesítőképességének és személyiségének vizsgálatával.

Hajduné László Zita **A futó atléták versenyszorongás és** **versenyteljesítmény jellemzői**

Bevezető

A versenyzők pszichikus jellemzőinek feltárása; a sport, a versenyzés által kiváltott pszichikai jelenségek létrejötte; azok teljesítmény fokozó hatásának kihasználása; a pszichés tartalékok mozgósítását kiváltó módszerek alkalmazása; a sportági specifikumok és az általános törvényszerűségek közös érvényesülésének feltárása, ismerete nélkülözhetetlen a magas szintű sportteljesítmény eléréséhez.

A kutatás célja

Kutatásomban, a versenyzők verseny előtti és utáni optimális szorongásszintjét vizsgálom, egyrészt összefüggést keresve az aktuális teljesítménnyel, másrészt ily módon meghatározni a versenyzők egyéni optimális szorongásszintjét. Vizsgálom, továbbá az elért eredmények alapján, hogy van-e különbség a rövid-, közép-, és a hosszútávfutó atléták, és a két nem között, valamint az életkor milyen befolyással van.

Hipotézis

A különböző versenyszámokban szereplő futó atléták verseny előtti szorongásszintje nem azonos. A futó atléták versenyszorongás és a teljesítmény „összefüggésrendszer” a jó és rossz teljesítmény esetén eltérő. A versenyszám hosszától függően és a nemek közti különbségből adódóan a pillanatnyi versenyszorongásszint, és az ezzel elért teljesítmény szerkezet eltérő. Az edzettség befolyásolja a verseny előtti szorongás szintjét.

a., A verseny előtti szorongást csökkentő tényezők: a motoros képességek megfelelő szintje; a jó technikai felkészültség.

b., A verseny előtti szorongást növelő, kedvezőtlenül alakító tényezők/jó felkészülés esetén is/: új, a versenyző által még nem versenyzett távon történik az indulás; új környezet /színhely, a pálya anyaga, a verseny nívója/.

Vizsgálati anyag és módszerek

Vizsgálati személyek

A vizsgálati mintát, a Pécsi Vasutas Sportkör (PVSK) és Baranya-, Somogy-, és Tolna megye, rövid-, közép-, és hosszútávfutó, női és férfi atlétái (15-18 évesek és a felnőtt korosztály) alkotják.

Vizsgálati módszer

A méréseket Martens-féle Competitiv State Inventory-2 kérdőívvel és a Spielberg-féle versenyszorongás mérő teszt redukált változatával (PRQ₁, PRQ₂) végzem el.

A futó atléták teljesítménymérése.

Az adott versenyszámban elért eredmény alapján – viszonyítva a versenyző egyéni legjobb eredményéhez.

A verseny előtti szorongás vizsgálata tesztdiagnosztikai módszerrel.

A kognitív és a szomatikus pillanatnyi szorongásszint (A- S), valamint az önbizalomszint mérése.

Eszköz: Competitive State Anxiety Inventory CSAI-2 – (H) (MARTENS, 1990).

A verseny előtti és utáni szorongás mérése.

Eszköz: - Pre-Post Race Questionnaire,
- PRQ₁ – PRQ₂ – H (SANDERSON, 1989).

Az adatfeldolgozás matematikai-statisztikai módszerekkel és követéses vizsgálattal végzem el.

A pszichovegetatív funkciók mérésére a pulzus szám és a vérnyomás mérését alkalmazom.

Következtetés

Mivel korábbi vizsgálatok erre nem vonatkoztak, várhatóan új nézőpontból megközelítve lehet jellemezni a futó atléták pszichikus állapotát versenydőszakban. Információkat kaphatunk arra vonatkozóan, hogy a problematikus sportolók típusai, személyiségbeli okai, mennyire befolyásolják a verseny előtti szorongásszintet és az aktuális teljesítményt. A versenyzők „gyenge pontjainak” felderítése után a megfelelő pszichológiai és pedagógiai ráhatások ajánlásai fogalmazhatóak meg, testnevelő tanárok és edzők számára.