

**ACTA
ACADEMIAE PAEDAGOGICAE
AGRIENSIS**

NOVA SERIES TOM. XXXIV.

SECTIO SPORT

REDIGIT
LÁSZLÓ HONFI



EGER, 2007

**ACTA
ACADEMIAE PAEDAGOGICAE
AGRIENSIS**

NOVA SERIES TOM. XXXIV.

SECTIO SPORT

Vizsgálatok a sporttudomány
és az egészségturizmus területén

REDIGIT
LÁSZLÓ HONFI

EGER, 2007

A szerkesztőbizottság elnöke:

Honfi László

A szerkesztőbizottság tagjai:

Gombocz János
Kristonné Bakos Magdolna
Müller Anetta
Radák Zsolt
Szabó Béla

Lektorálta:

Árva László
Gombocz János
Hekliné Herbály Katalin
Vass Miklós

ISSN 1788-1579

A kiadásért felelős
az Eszterházy Károly Főiskola rektora
Megjelent az EKF Liceum Kiadó gondozásában
Igazgató: Kis-Tóth Lajos
Felelős szerkesztő: Zimányi Árpád
Műszaki szerkesztő: Nagy Sándorné
Megjelent: 2008. február Pédányaszám: 100

Készítette: az Eszterházy Károly Főiskola Nyomdája, Eger
Ügyvezető: Kérészy László



ELŐSZÓ

Ahogy bárhol a világon, nálunk is megfigyelhető, hogy ez az új és fiatal tudományterület, a sporttudomány kezdetben elsősorban az orvostudomány emlőiből táplálkozott. Azért volt ez így, mert a sport és az egészség alapvetően összefügg, főleg a testedzés primer prevenció szerepéből fakadóan. Valójában ez az egészség-megközelítés legitímálta a sporttudományt, de már akkor látszott, hogy a sporttudományban az orvostudományi kapcsolat mellett a társadalomtudományi vonulat is erősen meghatározó. Szerencsénkre, mára a sporttudomány túllépett biológizmusán, egészség-centrikus voltán, és jelenleg jellegzetes humán tudományágként funkcionál.

A sportot és a sporttudományt igen alkalmas eszköznek tekinthetjük a legfontosabb társadalmi célok, mint például a társadalmi integráció, a szocializáció, a személyiségfejlesztés, az egészséges életmódra nevelés stb. megvalósítására. Társadalmi hasznossága tehát vitathatatlan! A társadalmi és egészségügyi probléma-hegyek árnyékában éppen ezért a sporttudományi, valamint az egészségügyi kutatások érthetően fókuszált helyzetbe kerülnek.

A tanulmánykötet ízelítőt ad az Eszterházy Károly Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézetében folyó kutatások eredményeiből. A kötet indító cikket – ami közérdeklődésre tarthat számot – Radák Zsolt professzor úr írta, a testedzés és az agyműködés kapcsolatáról. Ezt követően, alfabetikus sorrendben az intézet oktatói mutatkoznak be egy, vagy több szakkikkel, néhány esetben külső kutatóval együttműködve.

A kutatási témák sokrétűek. A tanulmánykötet nem csak az elméleti síkon zajló kutatások eredményeit tartalmazza, hanem sok, gyakorlati szempontból is jól alkalmazható vizsgálati eredményt is közöl, amelyeknek segítségével felgyorsulhat a transzmisszió, azaz a meglévő eredmények átvitele a gyakorlatba.

Ezúton is köszönetet mondok a lektorálásban résztvevő, kvalifikált kutatóknak, akik jelentős munkát végeztek, bírálatukkal minősítették, hitelesítették az intézetben folyó kutató és oktató munkát!

Kérem, hogy a kötetet türelemmel és megértéssel lapozzák!

Honfi László
a szerkesztőbizottság elnöke

RADÁK ZSOLT

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

TESTEDZÉS ÉS AGYMŰKÖDÉS PHYSICAL TRAINING AND BRAIN FUNCTION

Összefoglaló

A szabadgyökök folyamatosan termelődnek az aerobic metabolizmus során. A szabadgyökök bizonyos szintje, mely függ a sejtek típusától, életkorától, vagy éppen az oxidative stresszben eltöltött időtől, képes a sejtek élettani funkcióit serkenteni, és számos fehérje expresszióját stimulálni. Az is jól ismert, hogy a szabadgyökök szerepet játszanak az öregedésben, és számos az idegrendszert is érintő kórélettani folyamatban. Valójában a központi idegrendszerben található sejtípusok nagyon érzékenyek a redox folyamatokra, ezért ebben a szervrendszerben a normális redox egyensúly különösen fontos.

Az utóbbi évtizedben világossá vált, hogy a rendszeres testedzés nagyon kedvezően befolyásolja az agy működését, és nagyon fontos prevenciós és terápiás eszköz lehet az agyvérzés, Alzheimer és Parkinson betegségek esetében is. A testedzés hatásai rendkívül bonyolultak és magába foglalják az új sejtek képződését, javuló agyi kapillarizációt, alacsonyabb nagyságú oxidatív sérülést és magasabb szintű enzimikus hatását a neprilizinnek (beta Amyloid bontásért felelős enzim) és proteasomnak.

Az eredmények a saját és mások laboratóriumából azt bizonyítják, hogy a kedvező folyamatok a neurotrophic faktorokon, és a CREB nevű transzkripciós faktoron keresztül valósulnak meg. Bizonyosra vehető, hogy a redox folyamatok precíz szabályozása és fontos eleme a rendszeres testedzés által kiváltott nagyon kedvező, az idegrendszert is érintő alkalmazkodási folyamatnak.

Kulcsszavak: *szabadgyökök, agyműködés, rendszeres testedzés, redox folyamatok.*

Abstract

Reactive oxygen species (ROS) are continuously generated during aerobic metabolism. Certain levels of ROS, which could be dependent on the type of cell, cell age, history of ROS exposure, etc., could facilitate specific cell functions. Indeed, ROS stimulate a number of stress responses and activate gene expression for a wide range of proteins. It is well known that increased levels of

ROS are involved in the aging process and the pathogenesis of a number of neurodegenerative diseases. Because of the enhanced sensitivity of CNS to ROS, it is especially important to maintain the normal redox state in different types of neuro cells.

In the last decade it became clear that regular exercise beneficially affects brain function as well, and can play an important preventive and therapeutic role in stroke, Alzheimer, and Parkinson diseases. The effects of exercise appear to be very complex and could include neurogenesis *via* neurotrophic factors, increased capillarization, decreased oxidative damage, and increased proteolytic degradation by proteasome and neprilysin. Data from our and other laboratories indicate that exercise-induced modulation of ROS levels plays a role in the protein content and expression of brain-derived neurotrophic factor (BDNF), tyrosine receptor kinase B (TrkB), and CREB, resulting in better function and increased neurogenesis.

The enhanced activities of proteasome and neprilysin result in decreased accumulation of carbonyls and amyloid beta-proteins, as well as improved memory. It appears that exercise-induced modulation of the redox state is an important means by which exercise benefits brain function, increases the resistance against oxidative stress, and facilitates recovery from oxidative stress.

Keywords: *reactive oxygen species (ROS), brain function, regularly training, processes of redox.*

Bevezetés

A civilizált életmód egyik nagy hátulütője a fizikai inaktivitás. Becslésem szerint, a testedzésre szánt idő az utóbbi néhány évtizedben exponenciálisan csökkent s a fizikai munka előfordulása is jelentősen csökken a fejlett társadalmakban. Az ember genetikája azonban, nem erre készült, abban még kódolva van a vadászat, gyűjtögetés, a helyváltoztatás szükségessége, a menekülés vagy éppen a testtel vívott harc a hierarchiai pozíciókért. A génjeinkben, talán kódolva van az energiatakarékos üzemmód is, hiszen ez a természet egyik legalapvetőbb eleme. Ez az energiaminimumra kódolt program nagyon fontos volt az evolúciós fejlődésünkben, ám a megváltozott életmód miatt, elsősorban azok a tevékenységek estek ki, melyek igényelik a vázizomzat rendszeres munkáját. A vázizomzat nyugalmi energia felhasználása meglehetősen csekély, ám szükség esetén, ami a modern világban már csak nagyon ritkán adódik, az energia felhasználás százszorosa is lehet a nyugalminak.

Szerencsétlenségünkre, az energia megőrzésre kódolt génjeink meglehetősen jól működnek, s az alacsony energiafogyasztás miatt (amit elsősorban a vázizomzat munkanélkülisége okoz) testünk jelentős gyarapodáson megy keresztül. Hízunk. A nadrág méret megnövekedése mellett azonban sajnos egyéb változásokkal is szembe kell néznünk.

Jó néhány olyan betegség van, amit olyan jelzővel illethetünk, hogy életmód-függő betegségek. Ezen betegségek, mint pl., a nem inzulin dependens cukorbetegség, a szív és keringési betegségek, agyvérzés és bizonyos típusú rákos megbetegedések, előfordulását döntő mértékben csökkenti, ha életünkben rendszeressé tesszük a testedzést.

Mindenki tudja, ha végtagunkra, amit mostanában már nem is használunk annyira, mint régen, pl., gipszkötést teszünk, nagyon komoly izom atrófiát figyelhetünk meg hetek múlva. Szerencsére, a vázizom nagyon jól alkalmazkodik, így ha foglalkoztatjuk, gyorsan visszanyerhetjük az izomtömegét. A testedzés, fizikai munka, hatása a vázizomra nagyon jól ismert, már Leonardo da Vinci is megfigyelte s lejegyezte.

Testedzés és agyműködés

Az utóbbi évtizedben azonban, nagyon komoly vizsgálatok indultak meg annak felderítésére, hogy vajon miként hat a testedzés, a fizikai aktivitás az agyra, annak működésére. A vizsgálatok egy jelentős részét állatokon végezték, hiszen így lehetőség volt arra is, hogy különböző biokémiai méréseket is el tudjanak végezni. Ha sarkosan fogalmazunk, akkor a laboratóriumi állatok életmódja abban nagyon hasonlít a modern ember életéhez, hogy kevés a mozgás és nagy az energia-felvétel. Amikor ilyen állatokat és egy olyan csoportot, amelynek lehetősége volt a rendszeres mozgásra hasonlítottak össze bizonyos agyi funkciókban, pl., mennyi hibát ejtenek a labirintusban, milyen az emlékezetük vagy a tanulás hatékonysága, akkor egyértelműen kiderült, hogy azok az állatok teljesítettek jobban, melyek rendszeresen mozogtak (*van Praag et al. 1999, Dastman et al. 1990*).

A TF egyik kutató csoportja írta le talán először, hogy az életkor növekedésével kapcsolatos agyi funkciók hanyatlását az állatokon meg lehet előzni rendszeres edzéssel (*Radák et al. 2001*). Azt is sikerült kimutatni, hogy az életkorral kapcsolatos agyi funkció hanyatlásáért a szabadgyökök által okozott fehérje sérülés nagy részben felelős (*Carney et al. 1990*), s a mi csoportunk azt mutatta ki, hogy a fehérje sérülést az agyban lehet csökkenteni a rendszeres edzéssel, s ez a proteasom enzim rendszer fokozott működésének köszönhető (*Radák et al. 2001*).

A múlt év egyik tudományos szenzációja volt, hogy kimutatták: a proteasom mellett a neprilysin nevű enzim aktivitása is növekszik edzés hatására (*Lazarov et al. 2005*). Ez az enzim a felelős a béta-amyloid lebontásáért, amely az Alzheimer kór okozója. *Lazarov és munkatársai* azt találták, hogy a béta-amyloid szintje óriási mértékben csökkent azoknak a transzgenetikus egereknek az agyában, melyek edzettek. Kutató csoportunk tesztelte azt, hogy vajon a mozgás kedvező hatásai csak öregedéssel kapcsolatos oxidatív stresszre korlátozódnak-e, vagy általánosságban is igaz. Mikor immobilizálás hatására az agyban

szignifikánsan nőtt a zsír- (membrán), fehérje- és DNS sérülés nagysága, akkor számunkra is, meglepő módon az egyszeri úszásnak is nagyon kedvező hatásai voltak az agyi funkcióra, és az oxidatív sérülésre (*Radák et al. 2001*). A kutatócsoportunk vizsgálatai elsősorban az oxidatív sérüléssel kapcsolatos területekre terjedtek ki, melyet *Carney és munkatársai (1991)* munkájából indult ki, s mi ötvöztük a testedzéssel. Van azonban egy másik irány is, melyet az egyik legjelentősebb tudományos lapban írtak le, hogy a mozgás elősegíti a neurogenézist (*van Praag et al.*). Ez azt jelenti, hogy újfent át kellett értékelnünk eddigi tudásunkat, hiszen azt hittük, hogy mivel az idegsejtek nem osztódó sejtek, így a sérülés utáni vagy éppen a fiziológias sejtszám gyarapodás nem lehetséges.

Ma már nagyon jelentős mennyiségű bizonyíték támasztja alá azt, hogy az agyban is megtalálható őssejtek idegsejtté alakulnak, s ebben a folyamatban a neurotrofinok, elsősorban a brain-derived neurotrofik faktor (BDNF) jelentős szerepet játszik (*Matson 2000, Guo and Matson 2000*). Nagy fontosságú az a tény, hogy ma az egyetlen természetes inger erre az átalakulásra a testedzés! Az utóbbi években több száz oldalnyi anyagban találunk bizonyítékot arra, hogy a testedzés növeli a BDNF és egyéb neurotrofinok mennyiségét, mely okozati összefüggésben van, a javuló agyi funkcióval (*Cottman et al., Ogonovszky et al. 1995, Toldy et al. 1995*). A BDNF és funkcionális társai, javítják a szinapszisok hatékonyságát, neurogenézist, az idegsejtek ellenállását a különböző stresszorok ellen, beleértve a szabadgyököket. Ezért adódott az ötlet, hogy megvizsgáljuk, vajon a testedzés a szabadgyök szint modulálásával fejti ki hatását a neurotrofinokra. Jelenleg ezen a területen is dolgozunk, s kiderítettük, hogy a training és detraining befolyásolja az agyban a szabadgyök, BDNF szintet valamint az agyi funkciót, de az egyértelmű bizonyíték még várat magára (*Radák et al. 2006*). Úgy tűnik, hogy a BDNF mRNS szintje és a BDNF receptorának, a TrkB-nek mRNS szintje is változik edzés hatására, de még további tényezőket, transzkripciós faktorokat is szeretnénk vizsgálni a pontosabb eredmények érdekében.

Az a tény, hogy a rendszeres testedzés rendkívül kedvezően hat az agyi funkcióra, több oldalról bizonyított. Érdekes vizsgálat eredménye látott napvilágot, terhes patkányokat úsztattak, s a megszületett a kis patkányok agyi funkciókat mérő teszteken sokkal jobb eredményt értek el, mint kontroll társaik, és a biokémiai paraméterekbe is jelentős különbség adódott az úszók javára.

Az állat vizsgálatok eredményeit azonban számos vizsgálati területen nem lehet automatikusan adaptálni emberekre. A jelen esetben azonban az epidemiológiai vizsgálatok eredményei egyértelműen alátámasztják a rendszeres testedzés kedvező hatását az agyi funkcióra, így elképzelhető, hogy az állatokon mért biokémiai, élettani szabályzó folyamatok igazak az embereken is. A non invazív mérési módszerek óriási mértékben fejlődtek az utóbbi néhány évtizedben, s ma már lehetővé teszik az agyi működés vizsgálatát is mágneses rezonanciás módon. Amikor különböző edzettségű idős emberek agy aktivitását vizsgálták azo-

nos feladatra, akkor azt találták, hogy a magasabb edzettséghez nagyobb aktivitás tartozott az agyban, s jobb volt a probléma megoldás hatékonysága is. Az első vizsgálat után az edzetlen csoportot fél évig edzették, hogy megvizsgálják, valóban az edzettség az okozója a nagyobb agyi aktivitásnak. S valóban kiderült, hogy fél év edzés hatásaként nőtt az agyi aktivitás és problémamegoldó készség.

Azt is sikerült a fenti módszerhez hasonlóval feltérképezni, hogy az öregeddel együtt járó agylágyulás megakadályozható, vagy legalábbis csökkenthető rendszeres edzéssel.

Természetesen számos oka lehet a testedzés jól mérhető, bizonyítottan kedvező hatásainak az agyi funkcióra. Bár az agy oxigén ellátása rendkívül stabil, úgy tűnik, hogy a rendszeres testedzés javítja az agy vér és így oxigén ellátását, sőt növeli a kapillárisok számát is az agyban, a vázizomhoz hasonlóan nagyobb vaszkuláris endotheliál növekedési faktor (VEGF) mennyiséget mértek edzés után (*Fabele et al. 2003*). A neurotrofinok szinte minden agyi funkcióban szerepet kapnak, s mint már korábban említettük javítják a sejtek túlélési esélyeit, ellenállásukat, szinaptikus hatékonyságukat s döntő szerepet játszanak a memóriában. A CREB nevű transzkripciós faktor, mely a memóriáért felelős fehérjék szintéziséért is felelős, jelentősen indukálható testedzéssel, sőt vizsgálataink szerint a táplálék bevitel nagysága is befolyásolja aktivitását. A kutatócsoportunk vizsgálatai is azt támasztják alá, hogy az agyban lévő nitrogén oxid szintáz (NOS) izoformja is megváltoztatja aktivitását edzés hatására, s ennek az enzimnek is regulációs hatásai vannak. Továbbra is úgy gondoljuk, hogy az idegsejtekben a redox folyamatok reguláló jellegűek s ezt a testedzés kedvezően befolyásolja.

A fehérje bontás hatékonyságát a testedzés növeli az idegsejtekben, ami gyorsabb fehérje turn-over eredményez, s csökkenti a sejtekben felhalmozódó sejt-hulladék mennyiségét, mely aláássa az élettani funkciót. A testedzés nemcsak kondicionál, jobb működést tesz lehetővé, hanem pre-kondicionál is. Pre-kondicionál az oxidatív stresszel kapcsolatos sérülések, betegségek ellen, s így nem csak funkciójavító, hanem akár életmentő szerepe is lehet.

Összegzés

Összefoglalva, a testedzés rendkívül hatékony stimuláló az agy funkció számára is. Ha nem lenne ilyen pozitív a világnézetünk, azt is mondhatnánk, hogy az inaktivitás óriási mértékben csökkenti az agy funkcióját, kapacitását és növeli sérülékenységét, mert nem erre az inaktív életre van kitalálva! Ezért a testedzés minden korosztályban, de elsősorban a gyerekeknél, a felnőtteknél és az idősek-nél kötelező, az agyunk miatt is!

Irodalom

- Carney, J. M., Starke-Reed, P. E., Oliver, C. N., Landum, R. W., Cheng, M. S., Wu, J. F., Floyd, R. A. (1991): Reversal of age-related increase in brain protein oxidation, decrease in enzyme activity, and loss in temporal and spatial memory by chronic administration of the spin-trapping compound N-tert-butyl-alpha-phenylnitron. *Proceedings the National Academy of Sciences USA* 88, 3633–3636.
- Cotman, C. W., Berchtold, N. C. (2002): Exercise: a behavioral intervention to enhance brain health and plasticity. *Trends in Neuroscience* 25, 295–301.
- Dustman, R. E., Emmerson, R. Y., Ruhling, R. O., Shearer, D. E., Steinhaus, L. A., Johnson, S. C., Bonekat, H. W., Shigeoka, J. W. (1990): Age and fitness effects on EEG, ERPs, visual sensitivity, and cognition. *Neurobiology of Aging* 11, 193–200.
- Fabel, K., Fabel, K., Tam, B., Kaufer, D., Baiker, A., Simmons, N., Kuo, C. J., Palmer, T. D., (2003): VEGF is necessary for exercise-induced adult hippocampal neurogenesis. *European Journal of Neuroscience* 18, 2803–2812.
- Guo, Z. H., Mattson, M. P. (2000): Neurotrophic factors protect cortical synaptic terminals against amyloid and oxidative stress-induced impairment of glucose transport, glutamate transport and mitochondrial function. *Cerebral Cortex* 10, 50–57.
- Lazarov O, Robinson J, Tang YP, Hairston IS, Korade-Mirnic Z, Lee VM, Hersh LB, Sapolsky RM, Mirnic K, Sisodia SS. (2005): Environmental enrichment reduces Abeta levels and amyloid deposition in transgenic mice. *Cell*. Mar 11;120(5):701–13.
- Mattson, M. P. (2000): Neuroprotective signaling and the aging brain: take away my food and let me run. *Brain Research* 886, 47–53.
- Ogonovszky, H., Berkes, I., Kumagai, S., Kaneko, T., Tahara, S., Goto, S., Radak, Z. (2005): The effects of moderate-, strenuous-and over-training on oxidative stress markers, DNA repair, and memory, in rat brain. *Neurochemistry International* 46:635–640.
- Pysh, J. J., Weiss, G. M. (1979): Exercise during development induces an increase in Purkinje cell dendritic tree size. *Science* 206, 230–232.
- Radak Z., Chung H.Y., Goto S. (2005): Exercise and hormesis: oxidative stress-related adaptation for successful aging. *Biogerontology* 6, 71–75.
- Radák Z., Chung, H. Y., Naito, H., Takahashi, R., Jung, K. J., Kim, H. J., Goto. S. (2004): Age-associated increase in oxidative stress and nuclear factor kappaB activation are attenuated in rat liver by regular exercise. *FASEB Journal* 18, 749–750.
- Radak, Z., Kaneko, T., Tahara, S., Nakamoto, H., Pucsok, J., Sasvari, M., Nyakas, C., Goto, S. (2001): Regular exercise improves cognitive function and decreases oxidative damage in rat brain. *Neurochemistry International* 38, 17–23.
- van Praag, H., Christie, B. R., Sejnowski, T. J., Gage, F.H., 1999 Running enhances neurogenesis, learning, and long-term potentiation in mice. *Proceedings the National Academy of Sciences USA* 96, 13427–13431.

BÍRÓ MELINDA

Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger
College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger

A SZERVEZÉS MÓDJAINAK ÉS A FOGLALKOZTATÁS FORMÁINAK MEGVÁLASZTÁSA AZ ÚSZÁSOKTATÁSBAN APPLYING DIFFERENT TYPES OF ORGANIZATIONAL FORMS IN SWIMMING EDUCATION

Összefoglaló

A tanulmány célja, az általános iskolai úszásoktatás szervezési módjainak, foglalkoztatási formáinak feltérképezése, ajánlása.

A vizsgálati mintába (n=47), általános iskoláskorú tanulóknak úszást oktató személyek tartoztak (testnevelő tanár, szakképzett úszásoktató; úszóedző, úszómester).

A felméréshez a közvetlen kikérdezés (kérdőív segítségével) és a kategoriális megfigyelés módszerét alkalmaztam.

Eredmények: a vizsgálati személyek leginkább osztályfoglalkoztatási formát (50,59%) és kisebb százalékban csapatfoglalkoztatási formát alkalmaztak (36,83%) egyéb (12,57%). Kezdők (61,63%) tanításánál és kisvízes oktatáskor (65,81%) leginkább osztály foglalkoztatási formát, míg haladó csoportoknál (54,65%) és mélyvízes foglalkozásoknál (56,41%) a csapat foglalkoztatási forma dominál.

Következtetés: a vizsgálati személyek kisvízes és kezdők oktatásánál, továbbá új mozgások tanításánál, nem a szakirodalmak által ajánlott, az oktatási feladatnak megfelelő foglalkoztatási formákat választották.

Kulcsszavak: *úszás, foglalkoztatási formák, megfigyelés.*

Abstract

The purpose of the study is to define such teaching-learning organizational forms that can be successfully applied on the special field of motor teaching, particularly in swimming lessons.

Material and methods: During examination two basic methods questionnaireing, indirect monitoring were applied. Forty-seven (47): PE teachers (27), swimming trainers (2), swimming instructors (14) and lifeguards (3), all 28 fe-

males, 19 males consented to participate. They all taught elementary school pupils.

Results: Analyzing the results of organizational forms we say that participants mostly collectively forms (50,59%) were applied, while group forms (36,83%) and other formations (12,57%) were less. Collectively forms were more frequent during teaching beginners (61,63%) and in shallow water (65,81%), while group forms were dominated in deep water teaching (56,41%) and teaching advanced (54,65%).

Conclusions: Moreover we could say that participants not the literary recommended organizational formations were used in shallow water and during the teaching beginners.

Keywords: *swimming, organizational forms, monitoring system.*

Bevezetés

Az úszásoktatásban szerzett *tapasztalat és a gyakorlati munka* során számos olyan problémával találkoztam, amely napjaink általános iskolai úszásoktatásában és az általános iskoláskorú tanulók, egyéb szervezeti keretek közötti úszás-tanításánál jelentkezik. Az iskolai osztályok magas létszáma mellett a tanulók hatékony és biztonságos úszásoktatása nagy kihívás az úszást oktatópedagógusoknak. Az iskolákban gyakran 25–30 fős csoportlétszámmal dolgozó pedagógusoknak a differenciálás szinte megoldhatatlan, sőt megfelelő szervezőmunka nélkül az oktatás hatékonysága is nehezen biztosítható. Nem véletlen, hogy hazánkban az úszás csak minimális mértékben kap helyet az általános iskolai testnevelésben, (*Kovács és mtsai 2000*) pedig kiemelt szerepet kellene betöltenie.

A hatékony úszásoktatás számos tényezőből tevődik össze. Ezek közül csak az egyik az oktatás szervezési módjainak és a foglalkozásokon alkalmazott munkaformák megfelelő kiválasztása és alkalmazása, ebben a tanulmányban erről kívánok részletesen beszámolni.

Az úszásoktatás mozgásanyaga, környezete, oktatási folyamata jelentős mértékben különbözik az osztálytermi foglalkozásokétól és a testnevelési órától is. Amellett, hogy a szervezési módoknak és a foglalkoztatási formák megfelelő kiválasztásának kiemelt szerepe van a hatékony és sikeres mozgástanításban, az úszásoktatásnál további fontos balesetmegelőző szerepük is van. Az uszoda és a medence környezete fokozottan balesetveszélyes oktatási helyszín, ezért több szervezési munkát igényel az úszást oktató személyektől.

A felmerül a kérdés, hogy az úszást oktató szakemberek, hogyan tanítják az úszást, milyen foglalkoztatási formákat alkalmaznak, illetve mi alapján teszik mindezt. A tanulmányban erre keresem a választ.

Problémafelvetés

Mi szükséges a foglalkoztatási formák hatékony kiválasztásához? Először is az egyes formák és a formák megválasztását meghatározó szempontoknak az ismerete lényeges. A formák hatékony kiválasztásához számos kritérium tartozik. Elsőként az oktatás törvényszerűségei és annak alapelvei, továbbá az oktatás célja, feladatai, az oktatott anyag tartalma és annak sajátosságai. Mindezeket befolyásolhatják és módosíthatják a tanulók életkori és egyéni sajátosságai, az osztály összetétele, létszáma, a pedagógus lehetőségei és számos egyéb külső (tárgyi) feltétel. Nem hagyható figyelmen kívül az óra célja, típusa, az adott didaktikai feladat (új ismeret feldolgozása, gyakorlás stb.) sem.

Nincs egységesen minden oktatási szituációnak megfelelő munkaforma, sőt tovább nehezíti a választást, hogy minden gyermek, minden úszást oktató pedagógus más. Különböznek az oktatási körülmények, az oktatás feltételei, a medence mérete, a víz mélysége, hőfoka.

Minden oktatási helyzet más és más foglalkoztatási forma alkalmazását igényli. A tanulmányban a személyi-, a tárgyi-, a dologi feltételek különbözőségeit és az oktatás célját figyelembe véve kísérlem meg a foglalkoztatási formák egyfajta ajánlását.

Az oktatás szervezési módjainak és munkaformának típusai, felosztása

A nemzetközi és hazai szakirodalomban különböző álláspontok alakultak ki az oktatás szervezési módjainak, munkaformáinak elnevezésében és hovatartozását illetően. Használatos a szociális forma, – a szervezeti forma sőt még a módszer elnevezés is. *Báthory Zoltán (1997)* a tanulásszervezési módszerek közé sorolja az oktatás szervezési módjait, míg mások (*Nagy 1993, M. Nádasi 1998*) ettől elkülönítve tárgyalják, legfőképp azzal az indokkal, hogy a módszerek megválasztásának egyik tényezője lehet, hogy milyen munkaformát alkalmazunk. A tanulmányban egy másik nézőpontból fogom megközelíteni az oktatás szervezési módjait.

A szakirodalom a szervezési módoknál és munkaformáknál, frontális-, egyéni-, párban folyó-, és csoportmunkát különböztet meg. Egy nemzetközi IEA vizsgálat (*cit. Báthory 1997*), ami kiterjedt a tanulásszervezéssel kapcsolatos tevékenységek megfigyelésére is, azt állapította meg, hogy a pedagógusok mindenütt Ausztráliától Magyarorszáig az 'osztálytanítást', vagyis az együttes munkát alkalmazzák leginkább. Viszonylag kevés időt fordítanak csoportmunkára vagy önálló tanulói tevékenységre. Ezt a véleményt erősítik meg a hazai vizsgálatok is (*M. Nádasi 1986; Falus és mtsai 1988*). A foglalkozásokat meghatározóan az együttes munkaszervezési forma jellemzi. Előnye, hogy mindenki szem előtt van, az osztályban folyó munka a katedráról jól áttekinthető, hátránya, hogy az egyénnel való fog-

lalkozásra, az egyéni képességek fejlesztésére kevésbé nyílik lehetőség. Az együttes munkaformán kívül, természetesen találunk kutatásokat az egyéni, a párban folyó tanulás és a csoportmunka kapcsán (M. Nádasi 1986, Falus és mtsai 1988, Bábosik és M. Nádasi 1970, 1975, Falus 2001a).

A szervezési módok a testnevelés tanításban, a mozgástanításnál, így az úszásoktatásban is különböznek az osztálytermi foglalkozásokétól. Míg a tanórákon a tanulók leginkább az osztályteremben ülnek, addig a testnevelési, úszófoglalkozásokat az állandó helyváltogatás jellemzi. A szervezési módok a mozgásos cselekvéstanításban nem kizárólagosan az egyes munkaformák (foglalkoztatási formák) meghatározásából, hanem az ehhez kapcsolódó szervezési eljárásokból is állnak. A sikeres és a hatékony mozgásos cselekvéstanításban kiemelt szerepet játszanak a szervezéssel kapcsolatos metodikai tényezők. A szervezésnél és a foglalkoztatási formák megválasztásánál biztosítani kell a zökkenőmentes alakzatváltásokat, átmeneteket egyik munkaformából a másikba, helyváltogatásokat (egyik medencetérből a másikba, kismedencéből a nagyvízbe stb.), a szerek kiosztását és összeszedését. A testnevelési foglalkozásoknál és a mozgásos cselekvések oktatásánál a szervezési feladatok három fő feladatkörből tevődnek össze. A tanulók, a szerek mozgatásából és a foglalkoztatási formák megválasztásából (Rétsági 2004).

Azt, hogy az úszástanításnál melyik foglalkoztatási formát válasszuk, leginkább az *oktatási környezet* (a medence mérete, a víz mélysége, a medence beosztottsága); az *oktatott csoport* (létszáma, a tanulók életkora, előképzettsége) és az *oktatás tartalma, célja* határozza meg. (Rheker 2004) Az *osztálylétszám* és a *tanulók életkorának* figyelembevételét megerősíti Arolid is (1989/a), aki azt tanácsolja, hogy minél fiatalabb gyerekeket tanítunk, annál „zártabb” foglalkoztatási formát célszerű választani. (Arolid 1989/b) Ezen túlmenően a foglalkoztatási formák megválasztásánál azt ajánlja, hogy figyelembe kell venni az *oktatás szervezeti keretét*, a *nemek közti különbségeket* és az *oktatott mozgásanyagot* is. A megválasztáshoz Kiricsi (2002), a hatékonyság érdekében, a formák megválasztásánál a *csoport összetételét* (életkor, nem, létszám), a *csoport tudásának a szintjét*, a *tananyagot*, a *rendelkezésre álló időt* és az *uszoda lehetőségeit* (medencék, terület, szerek) tartja a legfontosabbnak (Bíró 2007).

A testnevelés órákon – ennek megfelelően az úszófoglalkozásokon is – három fő foglalkoztatási formát különböztetünk meg, az *osztály foglalkoztatási formát*, ahogy Rátkai (1994) és Rétsági (2004), vagy más néven együttes foglalkozást, ahogy Báthori (1991) nevezi; a *csapat foglalkoztatási formát és a körkört vagy körformát*, (Rátkai 1994) vagy más néven köredzést (Bátori 1991). A formákat tananyag jellege (azonos illetve különböző) és a tanulók foglalkoztatásának aránya (együtt, csoportonként, egyénileg) alapján különböznek. *Azonos tananyag* esetén, amikor az osztály minden tanulója azonos tananyagot dolgoz fel, megkülönböztethetünk: *együttes-, csoportonkénti-, és egyenkénti osztályfoglalkozást*. Abban az esetben, amikor az osztály tanulói *különböző tananyagot* dol-

goznak fel, akkor, *együttes-, csoportonkénti-, és egyenkénti csapatfoglalkoztatásról* beszélünk. A köredzés a foglalkoztatásnak olyan formája, amelyet leginkább gyakorlásra, képességfejlesztésre ajánl a szakirodalom, az úszásoktatásban igen ritkán kerül elő (Rátkai 1994, Rétsági 2004). Rétsági (2004) a köredzést az együttes csapatfoglalkoztatás sajátos formájának tekinti. A szakirodalom bőségesen foglalkozik az egyes formák előnyeivel és hátrányaival. Az úszásoktatásban az egyes foglalkoztatási formáknak is sajátosan megvannak az előnyei és a hátrányai, amelyeket későbbiekben a javaslatoknál foglalom össze.

Az oktatási szervezési módjának vizsgálatánál meg kell említeni, hogy önmagában nem értékelhető, minden esetben, olyan összefüggésekben kerül elének, amelyek oktatási módszerek és eszközök megjelenését is mutatják, tehát „strukturált oktatási eseményegyüttesekben fordul elő.” (Nagy, 1993). Ezért aztán hangsúlyozni kell, hogy a foglalkoztatási formák, szervezési módok nem magukban, önállóan fordulnak elő, hanem az *oktatási stratégiák* szerves részei. „Az oktatás tudatos és tervszerű tevékenység, amelynek során a pedagógus és a tanuló egyaránt célokat tűz ki maga elé, előrevetíti a tanítási-tanulási folyamat kívánt eredményeit, s ezek elérése, megvalósítása érdekében tervezi, szervezi meg tevékenységét.” (Kotschy, 1998). Ebben a folyamatban, vagyis az oktatás során, célunk a tanuló személyiségében bekövetkező pozitív változások létrehozása, amely a tanítás – tanulás folyamat eredményeként valósul meg. A cél megvalósítása érdekében módszereket, eszközöket és szervezési módokat vethetünk be, ezek kombinációját pedig stratégiának nevezzük.

Az úszásórák foglalkozási formáinak vizsgálata

Célkitűzés

Az általános iskolai úszásoktatás szervezési módjainak feltérképezéséhez és rendszerezéséhez egy vizsgálatot végeztem. Céлом, az oktatás körülményeinek, tanulási feladatainak elemzését követően, a mozgástanítás egyik speciális területén, az általános iskolai úszásoktatás megkönnyítésére és annak hatékonyságának növelése érdekében, az úszásoktatási szervezési módjainak, és az ahhoz szorosan kapcsolódó foglalkoztatási formáknak bemutatása és ajánlása.

- Cél, új és meglévő, az oktatást hatékonyan segítő foglalkoztatási formák bemutatása mellett, az oktató pedagógusok tanítás közbeni térbeli helyzetének meghatározása, amely növelheti az oktatás, kiemelten az úszásoktatás hatékonyságát.
- Összegző cél az általános iskolai úszásoktatás jelen szervezési problémáinak feltárásán túlmenően, olyan javaslatok megfogalmazása, amelyek elősegítik az úszásoktatásban résztvevő kollégák elméleti és gyakorlati munkáját.

Hipotézis

Úgy vélem, hogy a foglalkoztatási formák alkalmazásánál az elmélet és a gyakorlat nem mindig találkozik. Úgy gondolom, hogy az úszásoktató személyek, gyakran nem a megfelelő foglalkoztatási módokat alkalmazzák.

A vizsgálat módszere és résztvevői

A vizsgálati mintába (n=47), Egerben és annak vonzáskörzetében általános iskoláskorú tanulóknak úszást oktató személyek tartoztak. Olyan rétegzett, véletlen mintavétellel alakítottam ki a vizsgálati mintát, amelyet a nem (férfiak, nők), valamint a képesítés (testnevelő tanár, szakképzett úszásoktató; úszóedző, úszómester) szerint alakítottam reprezentatívvá. A válaszadók 58,7%-a nő és 41,3%-a férfi. A legkevesebb úszást tanított évek száma 1, a legtöbb 28 év (átlag 9,28, szórás 8,041). A megkérdezettek 34,8%-a 1-3 éves, 26,1%-a 4-9 éves, 19,6%-a 10-19 éves, és 19,6%-a 20 év feletti úszástanítási tapasztalattal rendelkeznek.

A felméréshez a *közvetlen kikérdezés* (kérdőív segítségével) és a *kategoriális megfigyelés* módszerét alkalmaztam. A *kérdőíves felmérésnél* a foglalkoztatási formák vizsgálatát térrajzok alkalmazásával végeztem. Rajzírással ábrázoltam a tanár és a tanulók elhelyezkedését a medencében, illetve a medenceparton, ezeket csoportosítottam és számmal jelöltem. A vizsgálati személyeknek ezek közül kellett kiválasztania azokat a térrajzokat, amiket az oktatás egyes fázisaiban alkalmaz. Négy esetben kérdeztem meg a vizsgálati személyeket, *kisvízes vízhez szoktatásnál, mélyvízes vízhez szoktatásnál, kisvízes úszástanításnál és mélyvízes úszástanításnál*. Abban az esetben, ha a konkrét foglalkoztatási formákat szerettem volna meghatározni, akkor minden egyes térrajznál külön meg kellett volna határozni, hogy a tanulók ugyan azt a feladatot végzik, vagy különbözőt. Ez túlbonyolította volna a kitöltést. Így a konkrét foglalkoztatási formák meghatározását inkább a közvetett megfigyelés segítségével vizsgáltam. A kérdőívnel csak a foglalkoztatási formák egyes főbb csoportjainak a meghatározására volt lehetőség.

A *közvetett megfigyelésnél* természetes egységeket alkalmaztam, az órán előforduló foglalkoztatási formák kódja (*osztály együttes – Of1 Of2, osztály csoportos – Ocs, osztály egyéni – Oe, csapat együttes – Cseü, csapat csoportos – Cscs, csapat egyéni – Cse*) szerint. A foglalkoztatási formák kódját három másodperces időközönként rögzítette két megfigyelő a megfigyelési lapon. *Osztály együttes foglalkoztatásnál – ahol az egész osztály együtt dolgozik, ugyan azt a feladatot hajtja végre – két formát különítettem el. Ezt az indokolta, hogy az úszásoktatásnál ez az együttes tevékenység kétféle képen történhet. Mindkettőnél, az egész osztály együtt dolgozik és ugyan azt a feladatot végzi, különbség abban van, hogy a tanulók mikor és hogyan kezdik a gyakorlatot, mikor és hogyan indulnak. Az első formánál, amelyet Of1-el jelöltünk, az egész osztály egyszerre indul, míg*

a másodiknál, amelyet Of2-vel jelöltünk a tanulók egymás után indulnak. Miután mindenki elrajtolt, egymás után körbeúszással végzik a feladatot. A kettő közt módszertanilag fontos különbség van, amelyet a későbbiekben még részletezünk.

Az adatok feldolgozásához és kiértékeléséhez az SPSS 13.0 for Windows statisztikai programot használtam. A jelen tanulmányban kizárólag a foglalkoztatási formákkal kapcsolatos eredményeket elemzem.

Az eredmények kiértékelése

*Kisvízes vízhez szoktatásnál a leggyakrabban alkalmazott oktatási forma, a hatos számú, ahol a tanár és a tanulók egyaránt a vízben vannak, a tanulók, pedig egysoros vonalban helyezkednek el az oktatójuk előtt. Ezt, a vizsgálati személyek többsége meg jelölte (89,36%). A hatos mellett még az ötös (31,9%), a hetes (27,6%) és a kettős (27,6%) kapott jelentősebb szavazatot. Mindegyikre *a frontális tanítási forma a jellemző.**

*Mélyvízes vízhez szoktatásnál négy felállási forma dominált (13, 14, 15, 16), mind a négyre az *egyéni* (osztály egyéni, vagy a csapat egyéni) *foglalkoztatás jellemző.* A tizenhármast és tizennégyesnél a tanár a vízben van, ezeket kevesebben választották, mint azokat a formákat, ahol a tanár a parton helyezkedik el (15, 16).*

*A kisvízes úszástanításnál már több forma emelkedik ki értékeivel. Legtöbbször a hatost (63,8%) jelölték, majd a hetest (46,8) és a kettőst (42,5%). Mind-egyiknél ugyanaz a tanár, tanulók felállási formája, a tanulók egysoros vonalban állnak a tanár előtt. Abban különböznek egymástól, hogy a tanár vagy a tanuló a medencében, vagy a medenceparton helyezkedik el. Mindegyik *frontális tanítási formát* jelöl.*

*A mélyvízes úszástanításnál a tizenötös és tizenhatos számmal jelölt oktatási forma a domináns. A vizsgálati személyek mindkettőt azonos százalékban (74,46%) választották. Mindkettőt az *egyéni* (osztály egyéni, vagy a csapat egyéni) *foglalkoztatási formákat* jelöli. Összesen négy forma jelöli az egyéni foglalkoztatást (13, 14, 15, 16). A tizenötös és a tizenhatos után a másik kettő kapta a legtöbb jelölést.*

*A vizsgálati személyek minden oktatási feladatnál azonos formákat választottak. Míg a kisvízes vízhez szoktatásnál és kisvízes úszásnem tanításánál főként *frontális, addig mélyvízes vízhez szoktatásnál és mélyvízes úszásnem tanításánál az egyéni, egyenkénti (osztály egyéni, illetve a csapat egyéni) foglalkoztatás a jellemző.**

*A megfigyelés eredményeit elemezve azt állapítottam meg, hogy a vizsgálati személyek leginkább *osztályfoglalkoztatási formát* (50,59%) és *kisebb százalékban csapatfoglalkoztatási formát alkalmaztak* (36,83%).*

Az osztályfoglalkoztatási forma mindhárom típusa előfordult a megfigyelt úszásórákon. Leggyakoribb az együttes (Of) foglalkoztatási forma (29,44%),

majd a csoportonkénti (Ocs) foglalkozás (11,31%). Legkevésbé alkalmazott az egyénekenkénti (Oe) osztályfoglalkozás (9,82%).

Együttes Osztályfoglalkozás

Az osztályfoglalkoztatási formák közül osztály együttes foglalkozás volt a leggyakoribb, azon belül is, az a típus, amelynél minden tanuló egyszerre, egy időben indulva végzi a feladatot (Of1-21,57%). Az úszófoglalkozásokon általában egyszerre indultak a tanulók és csak ritkán (7,87%) egymás után (Of2). *Figyelemfelkeltő, hogy módszertanilag pont az lenne ideális, ha a második forma (Of2) eredményei lennének magasabbak.*

Kezdő (37,11%) és kisvizes (38,82%) oktatásnál gyakrabban alkalmazzák a frontális osztálymunkát, mint haladó (18,42%) és mélyvizes (17,08%) foglalkozásokon. Kezdő csoportoknál a frontális forma első típusa a (egyszerre indulás) a gyakoribb (31,24%), a körbeúszás, vagyis a második forma (7,87%) a ritkább. Ez ismét ellentmond a szakirodalmak által ajánlottak. Haladó csoportoknál fordított a helyzet. A második típust, haladó csoportok úszófoglalkozásain figyeltük meg leginkább. Kisvizes, mélyvizes csoportoknál hasonló eredmények születtek. Kisvízben az osztály frontális első formája (Of1), (33,91%) míg mélyvizes oktatásnál a második forma (Of2) a gyakoribb (9,5%).

Ritkábban alkalmazott foglalkoztatási formák a *csoportonkénti osztályfoglalkozás* (11,31%) – ahol az osztály több csoportra bontva végzi a feladatot – és az *egyénekenkénti osztályfoglalkozás* (9,82%) – amelynél az osztály tanulói egyenként, egymás után végzik ugyan azt a gyakorlatot.

A *csapatfoglalkoztatási formát* a megfigyelt személyek, összességében az úszásórák 36,83%-ban alkalmazták. Ezen a formán belül három típust különböztettünk meg, amelyek mindegyike előfordult a megfigyelt úszásórákon. A három közül a *leggyakoribb a csapat csoportos* (Cscs), (28,57%), míg a másik kettő a *csapat egyéni* (Cse) (2,91%) és a *csapat együttes* (Cseü) foglalkoztatási forma (0,73%) ritkán fordult elő. Közös jellemzőjük, hogy a tanulók több csapatra bontva, más-más feladatot végeznek. A *csoportonkénti csapatfoglalkoztatás* – amelynél az osztályt csapatokra bontjuk, a csapaton belül pedig nem egyszerre gyakorolnak, hanem külön csoportokban – a leggyakoribb csapatfoglalkoztatási forma volt (28,57%). Előnye, hogy még nagy létszámú, különböző tudású tanulóknál is hatékonyan alkalmazható, a differenciálás szempontjából. A megfigyelt személyek, a csapat csoportos (Cscs) formát, leginkább haladó (51,07%) és mélyvizes oktatás (51,25%) során alkalmazták. Kezdőknél (13,58%) és kisvizes órákon (9,33%) ritkábban fordult elő.

Az *oktató pedagógusok leggyakrabban csoportokra bontva dolgoztatják az osztályt*. A megfigyelt személyek az úszófoglalkozások 39,89%-ban csoportos foglalkoztatási formákat használtak. A *legritkábban alkalmazott forma, amikor a tanulók egyénileg dolgoznak*, vagy osztály egyéni (Oe) vagy csapat egyéni (Cse)

foglalkoztatási forma keretein belül. Az egyéni munkát az úszófoglalkozások mindössze 12,73%-ban figyelhetem meg.

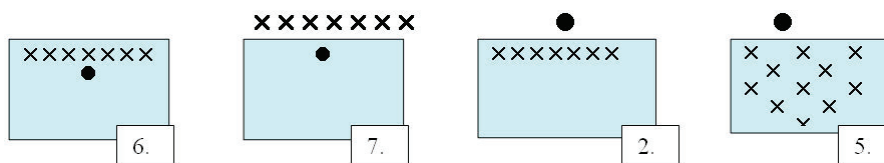
Mivel a tanulók tudása jelentősen befolyásolja, hogy milyen foglalkoztatási formát célszerű megválasztani, ezért megvizsgáltam, hogy a megfigyelésben résztvevő személyek milyen foglalkoztatási formát használnak a különböző tudású tanulóknál. Az állapítható meg, hogy *kezdő tanulóknál (K1, K2) inkább az osztályfoglalkoztatási formák (61, 63%) dominálnak, míg haladóknál (H1, H2) a csapatfoglalkoztatási formák (54, 65%)*. A csoportokat részletesebben elemezve, az is megfigyelhető, hogy minél kezdőbb egy tanulócsoporthoz, annál inkább az osztályfoglalkoztatási formát alkalmazzák, illetve minél haladóbb, annál gyakoribb a csapatfoglalkoztatás. Fordított a sorrend a csapatfoglalkoztatási formáknál. A haladóknál alkalmazzák leginkább, míg kezdő csoportnál ritkábban.

Mind a vízhez szoktatás, mind pedig az egyes úszásnemek tanítása történhet kisvízben, illetve mélyvízben. Az oktatás helyszíne sajátos foglalkoztatási formák használatát igényli, sőt az sem mindegy, hogy az oktató pedagógus hol helyezkedik el. Ez mind balesetvédelmi, mind pedig módszertani szempontból igen jelentős. Megfigyeltem, hogy a vizsgálati személyek milyen foglalkoztatási formákat részesítenek előnyben, egyik illetve másik helyszínen. *Kisvízes oktatásnál gyakrabban alkalmaznak osztályfoglalkoztatási formákat (65,81%), míg mélyvízben a csapatfoglalkoztatási formák jutnak nagyobb szerephez (56,41%)*.

Az eredmények összehasonlítása

A közvetett megfigyelés módszerével kapott eredmények összehasonlíthatók a kérdőíves – térrajzokkal vizsgált – foglalkozási formák eredményeivel. A vizsgálatok kiegészítették egymást, hiszen amire a kérdőíves vizsgálat nem adott kielégítő választ, azt a megfigyelés eredményei pótolták. A megfigyelés eredményei pedig a kérdőíves eredményeket pontosították és igazolták.

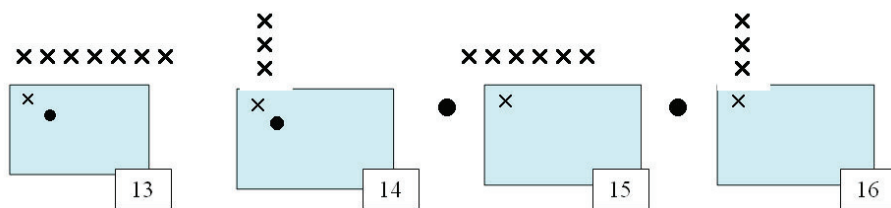
Összességében elmondható, hogy a vizsgálati személyek *kisvízes oktatásnál gyakrabban alkalmaznak osztályfoglalkoztatási formákat*. Mind kisvízes vízhez szoktatásnál, mind pedig úszásnem tanításánál, kisvízben főként osztályfoglalkoztatási formákat választottak a megkérdezettek. *Kisvízes vízhez szoktatásnál a leggyakrabban alkalmazott foglalkoztatási forma, a hatos számú, (89,36%), az osztály együttes* volt. Emellett még jelentős szavazatot kaptak azok a térrajzok, (hetes-27,6%, a kettes- 27,6% és az ötös-31,9%), amelyek osztály együttes foglalkoztatási formát jelöltek (**1. ábra/Figure 1**).



1. ábra/*Figure 1: A kisvizés vízhez szoktatásnál a leggyakrabban alkalmazott foglalkoztatási formái / The most applied teaching-learning organizational forms during shallow water teaching*

Kisvizés úszásnem tanításnál hasonló tanár-tanuló felállási formák emelkedtek ki értékeikkel. Legtöbben a hatost (63,8%), a hetest (46,8) és a kettest (42,5%) jelölték. Mindegyiknél ugyanaz a tanár, tanulók felállási formája, a tanulók egysoros vonalban állnak a tanár előtt, a medenceparton vagy a vízben.

A mélyvizés oktatás kérdőíves és megfigyelési eredményei nem igazolták, hanem kiegészítették egymást. A megfigyelések során mélyvízben a *csapatfoglalkoztatási formák kaptak nagyobb szerepet* (56,41%), míg a *kikérdezés eredményei az egyenkénti* (osztály egyéni, illetve a csapat egyéni) *foglalkoztatási formák szerepét hangsúlyozták*. Mindkét kapott eredmény megfelelő. Azért nem azonosak az eredmények – mint a kisvizés oktatásnál – mert a kikérdezésnél a mélyvizés vízhez szoktatásra és úszásnem tanításra kérdeztünk rá (ami új anyag tanításának számít), mi viszont a mélyvizés megfigyeléseink során leginkább mélyvizés gyakorló órákat rögzítettünk videóra. Didaktikailag, a gyakorló órák jelentősen különböznek az új anyag feldolgozó órától. Más foglalkoztatási forma megválasztását igénylik az oktató pedagógusoktól. Nem véletlen tehát, hogy az egyiknél (*gyakorló óránál*) a *csapatfoglalkoztatási formák eredményei emelkedtek ki*, a másiknál (*az új anyag oktatásánál*) *egyenkénti foglalkoztatási formák*. Ezért is emelném ki, hogy itt az eredmények kiegészítik egymást. Nem véletlen tehát, hogy mélyvizés vízhez szoktatásnál négy felállási forma dominál (13, 14, 15, 16 számú), mind a négyre az egyéni (osztály egyéni, vagy a csapat egyéni) foglalkoztatás jellemző (**2. ábra/***Figure 2*). A mélyvizés úszásstanításnál két oktatási forma (tizenötös és tizenhatos számmal jelölt) jellemző, amelynél az oktató pedagógusok a parton helyezkednek el. Mindkettőt azonos százalékban (74,46%) választották. Mindkettőt az egyéni (osztály egyéni, vagy a csapat egyéni) foglalkoztatási formákat jelöli.




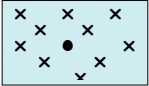
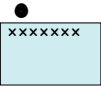
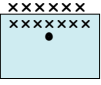
2. ábra/Figure 2: A mélyvízes vízhez szoktatásnál és úszásnem tanításnál leggyakrabban alkalmazott foglalkoztatási formák / The most applied teaching-learning organizational forms during deep water teaching

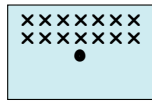
Mélyvízes oktatásnál leginkább a didaktikai feladattól függ, a foglalkoztatási forma megválasztása. Gyakoroltatásnál csoportos, azon belül is a csapat csoportos foglalkoztatási forma (61,5%) a domináns, míg mélyvízes vízhez szoktatás, illetve az új mozgás megtanítása, ettől eltérő formák egyéni, egyenkénti (osztály egyéni, illetve a csapat egyéni) alkalmazását igényelte.

Összegzés

A megfigyelt személyek, *kisvízben és kezdők tanításánál* gyakrabban alkalmazzák az együttes osztálymunkának azt a típusát, amikor a tanulók egy csoportban egyszerre indulnak (egymás mellett úsznak), míg mélyvízben és haladó csoportoknál az egymás utáni úszás a gyakoribb. Ez alapján viszont azt mondhatjuk, hogy *kisvízes és kezdők oktatásánál, továbbá új mozgások tanításánál, a vizsgálati személyek nem a szakirodalmak által ajánlott foglalkoztatási formákat választják.* A hipotézis igazolódott, a gyakorlat és az elmélet nem minden oktatási fázisnál találkozik.

Javaslatok a foglalkoztatási formák megválasztásához, úszásoktatásnál (táblázatos forma)

kisvizés vízhez szoktatásnál	mélyvizés vízhez szoktatásnál
<p>Cél, hogy a tanulók minél többet mozogjanak, minél több legyen az ismétlésszám. Ennek megfelelően célszerű kiválasztani a foglalkoztatási formát.</p> <p>Leginkább az együttes és a csoportos formákat javasolunk.</p> <ul style="list-style-type: none"> - osztály együttes - csapat együttes - osztály csoportos - csapat csoportos  	<p>Cél, a tanulók biztonsága és hogy ne szerezzenek negatív élményeket a mélyvízben. Elkerülési kondicionálás elkerülése. Ennek megfelelően célszerű kiválasztani a foglalkoztatási formát, ami a végzett feladattól függően lehet együttes, csoportos és egyéni.</p> <ul style="list-style-type: none"> - osztály együttes - alacsony osztálylétszámnál (tanár vízben és/vagy parton) - közepesen magasabb osztálylétszámnál (12-16) de hatékony szervezésnél, jól átláthatóvá kell tenni a csoportot (a tanár medenceparton, jobban átlátja az osztályt) a tanulókat célszerű közel egymáshoz, felállítani és foglalkoztatni  <p>osztály csoportos</p> <ul style="list-style-type: none"> - magas osztálylétszám esetén, segítő nélkül az osztályt kisebb csoportokra bontjuk (a többiek várakoznak) (tanár vízben és/vagy parton)  <p>osztály egyéni</p> <ul style="list-style-type: none"> - alacsony létszámú, csoportnál (tanár vízben) - egy-egy gyakorlatnál alkalmazható, de sokáig nem célszerű az alkalmazása. Nem hatékony forma, de ha a tanárnak nincs más lehetősége, ritkán alkalmazható. Nagy létszámú csoportnál nem célszerű az alkalmazása



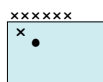
Az oktató pedagógus elhelyezkedése:

Az úszásoktatásnak ebben a fázisában célszerű a tanítványok között, a **vízben** elhelyezkedni.

- **csapat csoportos**
- **magas** osztálylétszámnál segítő személlyel alkalmazható (a csapat egyik fele mélyvízes vízhez szoktatás feladatait végzi, a másik a kisvízben gyakorol vagy játszik a segítővel.)

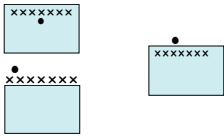
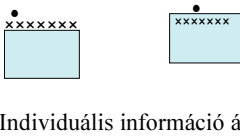
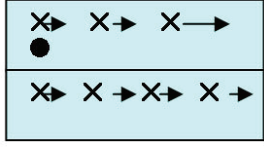
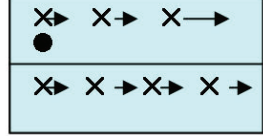
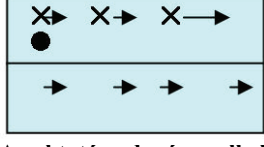
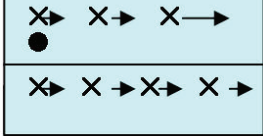
Az oktató pedagógus elhelyezkedése:

Az úszásoktatásnak ebben a fázisában a feladattól, a foglalkoztatási formától, az osztály létszámától is függ az oktató helyzete.



Nagy létszámú osztálynál frontális osztálymunkát vagy osztály csoportos javasolunk, tanár parton (biztonsági szempontból, illetve jobban átlátja az osztályt)

Kisebb létszámú csoportnál, egyenkénti vagy a csoportos foglalkoztatást javasoljuk, ahol a tanár **vízben** helyezkedik el.

úszásnem tanításánál kisvízben	úszásnem tanításánál mélyvízben
<p>Az úszásnemek tanításánál a didaktikai feladattól és az oktatás tartalmától függően javasoljuk a különféle szervezési módokat.</p>	<p>Az úszásnemek tanításánál a didaktikai feladattól és az oktatás tartalmától függően javasoljuk a különféle szervezési módokat.</p>
<p>Új anyag tanításánál, egész osztálynak szóló információ átadásnál, tanár parton és/vagy vízben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - osztály együttes (Of1) 	<p>Egész osztálynak szóló információ átadásnál, hibajavításnál, értékelésnél stb. tanár parton:</p> <ul style="list-style-type: none"> - osztály együttes (Of1)
	
<p>Individuális információ átadásnál, tanár parton és/vagy vízben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - osztály együttes (Of2) 	<p>Individuális információ átadásnál, tanár parton és/vagy vízben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - osztály együttes (Of2)
	
<p>Gyakorlás – gyakoroltatásnál, ismétlésnél:</p> <ul style="list-style-type: none"> - osztály együttes (Of2) <ul style="list-style-type: none"> - osztály csoportos - osztály egyéni - csapat együttes - csapat csoportos - csapat egyéni 	<p>Gyakorlás – gyakoroltatásnál, ismétlésnél a csoport tudásbeli különbségektől függően:</p> <ul style="list-style-type: none"> - osztály együttes (Of2) <ul style="list-style-type: none"> - osztály csoportos - osztály egyéni - csapat együttes - csapat csoportos - csapat egyéni
	<p>Mіндеgyik az a formát tanácsoljuk, amely-nél a tanulók egymás után úsznak.</p> 
<p>Az oktató pedagógus elhelyezkedése:</p> <p>Az úszásoktatásnak ebben a fázisában célszerű minél többet a tanítványok között, a vízben elhelyezkedni.</p>	<p>Az oktató pedagógus elhelyezkedése:</p> <p>Az oktató szárazföldi elhelyezkedését javasoljuk (imitált bemutatás, bemutatás alkalmazásával)</p>

Javaslat a foglalkoztatási formák megválasztásához és alkalmazásához az úszástanításban (szöveges forma)

Az *Együttes Osztályfoglalkozás* előnye, hogy egyidejűleg mindenki foglalkoztatható, viszonylag jó az időkihasználása. Kedvező fiatalabb életkorban, amikor az úszásktatásban résztvevők a bonyolultabb formákat nem tudnák alkalmazni, sőt, áttekinthetőbbé válik az osztály munkája. Ez a forma, kedvez a tanári (egész osztálynak szóló) magyarázatnak, a típushibák javításának és a közvetett, közvetlen szemléltetésnek.

A *Csoportonkénti Osztályfoglalkozás*, – amikor több csoportra bontva végzik a feladatot a tanulók – előnye, hogy a különböző életkorú, különböző tudásszintű és haladási képességű tanulók egyidejű foglalkoztatása is lehetséges. Lehetőséget ad azonos feladatok különböző szintű végrehajtására, illetve különböző feladatok csoportonkénti végrehajtására is (*Kiricsi 2002*).

Az *Egyenkénti Osztályfoglalkozásnál* a tanulók ugyan azt a feladatot végzik, de különböző időpontban indulnak, egyesével. Úszásnál, főleg haladó csoportoknál, gyakoroltatásnál gyakori, hogy a tanulók egymás mögött úszva egyenként végzik a feladatot. Előnye, hogy a tanulók önállóan gyakorolnak, mindenki a saját mozgására figyel, a tanár pedig a tanulók megfigyelését követően egyenként értékelhet, javíthatja a hibát, vagy szükség esetén segítséget nyújthat (*Tóth 2002*). Mások, az egyenkénti foglalkoztatást, nem tartják célravezetőnek, kizárólag fiatal (4-5 éves) tanulóknál, vagy kis létszámú csoport esetén javasolják (*Kiricsi 2002*).

Az *Együttes Csoportfoglalkoztatás* előnye a viszonylag jó időkihasználás és a differenciálás lehetősége. Az osztályt csoportokra bontjuk, minden csoport más feladatot hajt végre, azt viszont együttesen. A csoportonkénti osztályfoglalkozáshoz hasonlóan, ennek a formának is az az előnye, hogy a különböző életkorú, tudásszintű és haladási képességű tanulók egyidejűleg is foglalkoztathatók.

A *Csoportonkénti Csoportfoglalkoztatás* előnye, hogy – az úszástanításnál gyakori – különböző életkorú, különböző tudásszintű és haladási képességű tanulók foglalkoztatására ad lehetőséget. Lehetőséget ad azonos feladatok különböző szintű végrehajtására, illetve különböző feladatok csoportonkénti végrehajtására is (*Kiricsi 2002*). További előnye, hogy alkalmazkodik a „szerellátottsághoz”. Amikor nincs megfelelő számban oktatási eszköz, akkor több csoportra bontva az osztályt, kisebb létszámú csapatoknak könnyebben biztosíthatunk eszközt. A csoportok cseréjével megoldható az eszközhiány.

Az *Egyenkénti Csoportfoglalkoztatás* az úszásnemek tanításának egyik ideális formája. *Tóth (2002)* az együttes és a csoportonkénti foglalkozást az úszásnemek tanításánál, a mozgástanulás első két szakaszában azért nem tanácsolja, mert úszás közben a gyermekek gyakran a társaikat figyelik, emiatt nem tudnak a saját mozgásukra koncentrálni. A versenyszellem miatt pedig nem a mozgás pontos végrehajtása, hanem a társ legyőzése, megelőzése lesz számukra a fontos.

Tóth Ákos (2002) új technikai elemek gyakorlására az „egyenkénti csoportos” gyakorlást tartja a célravezetőnek. Az egyenkénti foglalkozás úszásoktatásban azt jelenti, hogy a tanulók egymás mögött egyénileg úszva saját mozgásukra figyelve gyakorolnak.

Felhasznált irodalom

- Arold Imre (1989a): Az úszásoktatás sajátos vonásai. In: Arold I (szerk.), Az úszás oktatása. (2. kiadás) Sport, Budapest, 9–15.
- Arold Imre (1989): Az úszás oktatása. (2. kiadás) Sport, Budapest, 9–23.
- Bábosik István, M. Nádasi Mária (1970): Az oktatás nevelő hatásának vizsgálata. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Bábosik István, M. Nádasi Mária (1975): A közvetett ráhatás a csoportmunkában. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Báthory Zoltán (1997): Tanulók, iskolák – különbségek, egy differenciális tanításelmélet vázlatja. (második kiadás), Okker Kiadó, Budapest.
- Bátori Béla (1991): A testnevelés elmélete és módszertana. Budapest, 208–237.
- Bíró Melinda (2007): Tanítási– tanulási stratégiák az általános iskolai úszásoktatásban, különös hangsúllyal az interakciós helyzetekre. Doktori értekezés, Semmelweis Egyetem. Nevelés- és Sporttudományok Doktori Iskola.
- Falus Iván (2001): Az oktatási módszerek kiválasztására és alkalmazására vonatkozó nézetek. In: Falus Iván, Golnhofer Erzsébet, Kotschy Beáta, M. Nádasi Mária, Szokolszky Ágnes (szerk.): A pedagógusok pedagógiája. Nemzeti tankönyvkiadó, 232–258.
- Falus Iván, Golnhofer Erzsébet, Kotschy Beáta, M. Nádasi Mária, Szokolszky Ágnes (1988): A pedagógia és a pedagógusok. Akadémia Kiadó, Budapest, 13–16.
- Kiricsi János (2002): Úszásoktatás kisiskolások számára. Semmelweis Egyetem Testnevelési-és Sporttudományi Kar, Budapest, 9–33.
- Kotschy Beáta (1998): Az oktatás célja. In: Falus Iván (szerk.), Didaktika. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 160.
- Kovács Erzsébet, Keresztesi Katalin, Kovács István, Andrásné T. Judit (2000): A testnevelő tanárok véleménye a kibocsátó intézmény képző munkájáról. Magyar Pedagógia, 4: 499–520.
- M. Nádasi Mária (1986): Egységesség és differenciáltság a tanítási órán. Tankönyvkiadó Budapest.
- M. Nádasi Mária (1998): Az oktatás szervezési módjai és munkaformái. In: Falus I (szerk.), Didaktika, Elméleti alapok a tanítás tanulásához. Nemzeti tankönyvkiadó, Budapest, 368–391.
- Nagy Sándor (1993): Az oktatás folyamata és módszerei. Volos Bt, Budapest, 46–51.
- Nagy Sándor (1993): Az oktatás folyamata és módszerei. Volos Bt, Budapest, 950.
- Rátkai István (1994): Testnevelés Tantárgypedagógia. Kézirat, Nemzetközi Tankönyvkiadó, Budapest, 25-60, 105–115.
- Rétsági Erzsébet (2004): A testnevelés tantárgy – pedagógiája. Dialóg Campus Kiadó, Pécs, 93–157.

- Rheker Uwe (1996): Integrationssport –Sport ohne Aussonderung. Darstellung eines praxisorientierten Ansatzes einer differenzierten Integrationspädagogik für den Sport von Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen. Paderborn, 42.
- Rheker Uwe (2004): Aquafun. First Steps, Learning by Playing. Mayer & Mayer Sport, 11–105.
- Tóth Ákos (2002): Úszás oktatása, sportági szakmódszertan. Semmelweis Egyetem Testnevelés és Sporttudományi Kar, Budapest, 7–24, 67–96.

CZABAI VERONIKA, BÍRÓ MELINDA, HAJDU PÁL

*Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger
College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*

**AZ ESZTERHÁZY KÁROLY FŐISKOLA HALLGATÓINAK
ÉLETMÓDJA, SPORTOLÁSI SZOKÁSAI
THE ESZTERHÁZY KÁROLY COLLEGE'S STUDENTS'
LIFESTYLE AND THEIR HABITS OF PHYSICAL
ACTIVITIES**

Összefoglaló

A tanulmány a felsőoktatásban tanuló hallgatók egészségi állapotával, életmódjával és sportolási szokásaival foglalkozik. A felmérésben az Eszterházy Károly Főiskolán (EKF) tanuló hallgatók (n=100) vettek részt, (nő 59, férfi 41). A vizsgálathoz kérdőíves módszert alkalmaztunk. Eredményeinkből kiderült, hogy hallgatóink sportolási attitűdjei pozitívak, ennek ellenére a fizikai aktivitást tekintve negatív az eredmény.

Kulcsszavak: *életmód, fizikai aktivitás, egészséges életmód.*

Abstract

The aim of this research was to investigate the university students' lifestyle and their physical activity and their sporting habits. Hundred students (N=100) of the Eszterházy Károly Collage (41 males and 59 females) were participated in this study. They were interviewed by questionnaire, in the second semester of 2004/2005. The study results emphasized the positive attitude towards physical activity, but in the other hand the inactive lifestyle and poor health condition.

Keywords: *lifestyle, physical activity, healthy lifestyle.*

Bevezetés

Az utóbbi évtizedekben egyre több tanulmány foglalkozik ifjúságunk szomatikus állapotával. Számos vizsgálatot végeztek a felsőoktatási intézmények hallgatóinak életmódjáról, sportolási szokásairól. Az eredmények egybehangzóan azt jelzik, hogy a helyzet kedvezőtlen és fokozatosan romlik. A civilizációs ártalmak, az urbanizáció, a számítógépek elterjedése elősegíti a mozgásszegény életmód kialakulását. A rendszeres fizikai aktivitásban, a testmozgásban részt vevők száma egyre csökken. (*European Health for all Database 2006*). Hatását

érzékeli a mortalitási statisztikákon, a szabadidős szokások drasztikus megváltozásán és a népegészségügyi adatokon. (*Center for Health Statistics 2006, European Health for all Database 2006, Morbiditási adattár 2003*). A mozgászegény életmód számos veszélyt rejt: a csökkenő munkavégző képesség, az elhízás, a cukorbetegség, a magas vérnyomás, tartáshibák, anyagcserezavarok, neurózis és még sorolhatnánk a különféle ártalmakat. (*Online Hungarian Health Database 2006, IMEA 2006, Egészségügyi Statisztikai Évkönyv 2004*).

Magyarország népességére mindez fokozottan érvényes, hiszen nemzetünk egészségi állapota lényegesen rosszabb, mint azt az ország gazdasága, társadalmi fejlettsége indokolná. Hazánkban a lakosság rossz egészségi állapotáért döntően felelős betegségek – szív és érrendszeri, valamint a rosszindulatú daganatos betegségek (*European Health for all Database 2006, Népegészségügyi Jelentés 2004, OLEF 2003*) – többnyire megelőzhetőek lennének a kornak és fizikai állapotnak megfelelő rendszeres testmozgással. (*Földesiné 1993, Földesiné és Hamza 1998, Murray és mtsai 1994*).

Életmód (terminológiai kérdések)

Az életmód vizsgálata ma az egyik legdivatosabb, de nem új keletű téma. A problémakör jelentős múltra tekint vissza, de ennek ellenére még napjainkra sem alakult ki egységes elnevezése a szociológiában. A magyar szaknyelvben megtalálhatjuk az életmód, életstílus, életvitel és az életvilág fogalmát is. Az angol szakirodalomban a „way of life” és „lifestyle”, a német szaknyelvben a „Lebensstyl”, „Milieu” és „Lebenswelt”, míg a francia szociológiai irodalomban a „genre de vie” kifejezés fordul elő leggyakrabban.

Definiálva, az *életmód* az emberek olyan tevékenységi, magatartási rendszerre, amelyet szükségleteik kielégítésére szerveznek, szabadon választva a szükségleteik kielégítéséhez vezető utak között, illetve a rendelkezésre álló javak felhasználási módjairól.

Az életmód összetevői közé tartoznak a szabadidő-eltöltés egyik domináns részét képező testkulturális szokások, valamint a *sport*, a *szabad mozgás*, és a *testedzés* is.

A főiskolai hallgatók életmódja, sportolási szokásai

Viszonylag kevés tudományosan megalapozott információ áll rendelkezésre a felsőfokú intézményekben folyó testnevelésről és az egyetemi, főiskolai sport egészéről. Az egyetemi, főiskolai hallgatók körében folytatott szabadidő-, életmód-, attitűd- és értékvizsgálatok kitértek egyes felsőfokú oktatási intézmények testnevelésére, sportjára is (*Arday 1973, Bakó, Kránitz és Várnagy 1979, Reigl 1980, Fehérné Mérey 1981, Gál 1983, 1989, Walter 1984, Erkelné 1985, Kissné Bársony 1985, Falvai és Siska 1987, Balogh 1989, Prisztóka és Kissné Bársony*

1989, Köbölküti és Kékesi 1990, Falvai és Simonné 1993). Az eredmények arról számolnak be, hogy a mai ifjúság egyre kevesebbet mozog, a sportolási attitűd negatív, motiválatlanok, fizikai terhelhetőségük csökken, ezzel egyenes arányban pedig a szellemi terhelhetőségük is korlátozódik. Ezt egy országos felsőoktatási intézményeire kiterjedő felmérés is alátámasztotta, vagyis hogy a hallgatók 36%-a soha nem sportolt (Aszmann és mtsai 1997), pedig az egyoldalú szellemi tevékenység kompenzálásához nagy szükség volna testmozgásra. Ezek az adatok évről évre romló tendenciát mutatnak. 2004-ben az Eszterházy Károly Főiskolán végzett vizsgálatok is bizonyítják, hogy a campuson élők 73%-a nem sportol szabadidejében. Ennek ellenére 89%-uk elismerte, hogy jobb lenne a közérzetük, ha sportolnának. 98%-uk fontosnak ill. nagyon fontosnak tartja a sportolást, a testmozgást, de ezek az eredmények a fizikai aktivitásban nem mutatkoznak meg (Czabai 2004). A hazai felmérések legalább 15–20 éve jelzik, hogy fiataljaink fizikai állapota nem megfelelő (Arday 1971, Köbölküti és Hajdú 1981, 1992). A hiányosságok főleg az egészség szempontjából leglényegesebb erő és állóképesség területén tapasztalhatók (Maros és Nádori 1981, Pápai 1997). A fiatalok fizikai fejlettsége, erőnléte és egészsége megmutatja egy ország társadalmi, szociális viszonyait, és annak fejlettségi szintjét (Tanner 1990, Eiben 1988). Ha a társadalom értékrendjében az egészség háttérbe szorul, és a fiatalok általában elmaradnak a tőlük joggal várható teljesítményszinttől. (Pápai és Lóczi 2001).

Tény, hogy a diákság egy számottevő része szintén „munkacentrikus” életmódot folytat. Időmérleg-vizsgálatok bizonyítják, hogy mind a közép-, mind a felsőfokú iskolákban tanuló diákok jelentős hányada napi 9–10 órát vagy még többet tölt el iskolai tevékenységekkel. Sokuk számára a napi kötelező órák magas száma, a másnapi órákra, szemináriumokra és zárthelyikre való felkészülés, a felsőfokú oktatás preszelekcója miatti hajtás, olyan „időnyomást” jelent, melynek a sport is – mint a szabadidőben végzett szabadon választható tevékenység – áldozatul esik. A Budapesti és a falusi fiatalok egy további csoportja – sorrendben 14% és 15%-a – sportolási inaktivitását azzal indokolta, hogy a testedzést „nem tartja fontosnak, nem érzi szükségét”. Ismerve a falusi szakmunkástanulók alacsony sportolási aktivitását, nem meglepő, hogy köztük magas az ekként vélekedők aránya (Laki és Nyerges 1999).

Az oktatási intézményrendszerekben az általános iskolától a felsőoktatási intézményeken át a szellemi képzés, a lexikális tudás a domináns. Az ifjúság egyre kevesebbet mozog, sportolási attitűdjeik negatívak, motiválatlanok, fizikai terhelhetőségük csökken, ezzel egyenes arányban a szellemi terhelhetőségük is korlátozódik. A testnevelés órák száma folyamatosan csökken, főiskolákon, egyetemeken pedig meg is szűnik. Kevés iskola képes egészséges, kiegyensúlyozott, a személyiség sokoldalúan foglalkoztató, a szellemi, az intellektuális, az érzelmi és a testi fejlődését egyaránt szem előtt tartó életmódot biztosítani diákjainak. Olyat, amelynek a rendszeres testedzés és sportolás is integráns része, és amely képes mintául szolgálni a felnőttkori egészséges életmód megszervezésé-

hez és kialakításához. A magyar fiatalok döntő többsége 17–18 éves koráig tanul. Ez egyre inkább kitolódni látszik 21–23 éves korig, így elmondható, hogy a fiatalok élete, létformája és életvitele meglehetősen hosszú időn keresztül az iskola és a tanulás köré szerveződik. Ez a létforma a diákéletmód, amelynek kereteit és tartalmát az oktatási és képzési rendszerben folyó tevékenységek és formák sajátosságai határozzák meg.

Az 1990-es években a felsőoktatási intézmények 76%-ban, legmagasabb arányban a tanárképző főiskolákon (90%), legalacsonyabb arányban az egészségügyi szakképesítést nyújtó karokon (41%) volt kötelező testnevelés. Az egeri főiskolán sem volt másként egészen 1995-ig. A felsőoktatási intézményekben 1995 óta a hallgatók részére a testnevelés óra nem kötelező. Minden felsőoktatási intézmény maga dönthette el, hogy biztosítja-e továbbra is hallgatóinak a lehetőséget, vagy sem. Sajnálatos módon az Eszterházy Károly Tanárképző Főiskola vezetése úgy döntött – anyagi okokra hivatkozva – hogy a szervezett keretek között megtartott testnevelés órákat átmenetileg szünetelti. A hallgatóknak jelenleg is lehetőségük van úszni, a főiskola kondi termében kedvezményesen edzeni, illetve aerobikozni. Emellett „kampány jellegű” házi versenyeken vehetnek részt, amelyről tudjuk, hogy csak tüneti kezelése lehet a problémának.

Komoly erőfeszítésre lenne szükség az általános testnevelési órák fokozatos visszaállítása érdekében. Mi sem bizonyítja jobban ennek fontosságát, mint a sportnak, az emberi szervezetre gyakorolt számos jótékony hatás és a pszichikumra kifejtett pozitív változás. Tanulmányunkban ennek fontosságát hangsúlyozva kívánjuk bemutatni hallgatóink sportolási szokásait, attitűdjüket.

A vizsgálat célja

Vizsgálódásunk alapjául a Magyar Egyetemi – Főiskolai Sportszövetség (MEFS) 1990-es években végzett kutatása motivált, amely az akkori felsőoktatásban tanuló hallgatók egészségi állapotát, életmódját és sportolási szokásait vizsgálta. Tíz év távlatából kíváncsiak voltunk, milyen változás történt azóta a campuson élők életmódjában, egészségi állapotában és fizikai aktivitásában, továbbá, hogy alkalmas-e a jövőendő értelmiségi réteg a pozitív mintaadásra, azaz az egészséges életmód- és életvitel tudatosítására, a testmozgás megszerettetésére, a preventív szemléletmód kialakítására.

Kutatási hipotézisek

1. Úgy véljük, hogy a mozgásszegény, stresszes életmód következtében a főiskolai hallgatók körében az egészségügyi panaszokkal, pszichoszomatikus zavarokkal küzdők aránya magas.
2. Véleményünk szerint a főiskolások fizikai aktivitása nem elegendő, fizikai erőnlétük gyenge, sportolási attitűdjeik negatívak.

3. Jelentős különbségeket feltételezünk a női és férfi hallgatók életvitelében, érdeklődési körükben, sportolási szokásaikban.
4. Feltételezzük továbbá, hogy korábbi országos vizsgálati eredményekhez viszonyítva az 1990-es évek közepétől a főiskolások egészségi állapota romlott, fizikai aktivitásuk csökkent.

A vizsgálati minta, módszer

Vizsgálatunkat 2004 őszén végeztük, az Eszterházy Károly Főiskolán (EKF) Egerben. A főiskola hallgatóinak zöme tanári képesítést adó szakra jár, habár jelentős részük nem szeretne pedagógusi állást betölteni. Ennek ellenére természetesen, mint leendő szülők mintaadó szerepet fognak betölteni, életstílusuk, egészséget befolyásoló magatartásuk és életmódjuk által. A minta kiválasztása véletlenszerűen történt. A minta összetétele kollégiumi lakhely, nemenkénti megoszlás, kar, évfolyam és szak szempontjából is reprezentálják az alapsokaságot. A felmérésben a főiskola három karáról kerültek ki hallgatók, Bölcsész Tudományi Kar (BTK) -27%, Gazdaság Tudományi Kar (GTK) – 32% és a Természet Tudományi Kar (TTK) – 41%. A mintába tartozó személyek (n=100) csoportosítását több változó szerint is elvégeztük (évfolyamonként: I. 33%, II. 21%, III. 21%, IV. 25% hallgató; nemek szerint: nő 59%, férfi 41%). A minta 20%-át testnevelés szakos tanárjelöltek, 80%-át pedig a főiskolán, más szakon tanuló diákok alkotják.

A vizsgálatához kérdőíves módszert alkalmaztunk, a kérdőívek feldolgozásához és az eredmények kiértékeléséhez pedig a Microsoft Excel 2000-es táblázatkezelő programot.

Az eredmények bemutatása, értékelése

A *fiatalok közérzetével* kapcsolatos vizsgálataink azt mutatták, hogy hallgatóink 44%-a boldog, 5%-a nem, 55%-ának változó a hangulata. A nők 10%-kal kevesebben jelölték meg, hogy boldogok, mint a férfiak. A MEFS kapott eredményeivel összevetve (69,7% nagyon boldog/boldog; a férfi hallgatók 66,8%-a, a női hallgatók 71,7%-a, 29,7% nem nagyon boldog, 2,9% egyáltalán nem boldog) a különbség nem jelentős. 10 év elteltével a tendencia ugyanaz, az eredmény nem változott.

A válaszadók 89%-a szerint viszont jobb lenne a közérzetük, ha sportolnának. A túlnyomó többség tudatában van a sportolás előnyös hatásainak akár egészségügyi, akár pszichés hatásra gondolunk.

Az *egészségi állapot önminősítésére és a pszichoszomatikus tünetek előfordulásának gyakoriságára* vonatkozó eredményeink azt mutatták, hogy a hallgatók 9%-a nagyon jónak, 82%-a jónak, 9%-a rossznak tartja saját egészségi állapotát. A férfiak 15%-a, a nők 5%-a tartja kiválóan egészségi állapotát. A MEFS vizs-

gálatában az értékek kedvezőbben alakultak. A hallgatók 13,4%-a nagyon jónak, 74,3%-a jónak, 11,9%-a nem tartja jónak egészségi állapotát.

A mai fiatalok túlterheltek. Terhelhetőségük is csökken mind fizikailag és mind szellemileg is. A fáradtság gyakoriságának előfordulása: soha, illetve ritkán 26%, gyakran illetve nagyon gyakran fáradt a hallgatók 74%-a. Amíg a férfiak 66%-a gyakran fáradt, addig ugyanez a női hallgatóknál 80%. Közel 20%-kal több mint a férfiak esetében. Ritkán/soha a nők 20%, a férfiak 34%-a.

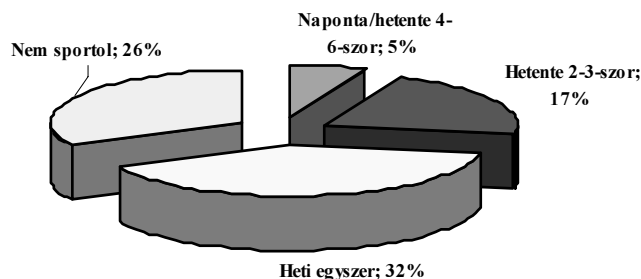
A vizsgálat eredménye a MEFS adataival összevetve azt mutatja, hogy a hallgatók nagyon magas hányada panaszodik fáradtságra. A nemek közti különbségek tekintetében erősen romló tendenciát találtunk.

A pszichoszomatikus tünetek, hangulati problémák előfordulása a férfiaknál ritkább (36%), mint a nőknél (59%). A MEFS-vizsgálatban férfiaknál ez az érték 41,8%, míg nőknél 50%.

Szomatikus panaszok – az irodalom szerint magas hányadban pszichés eredetűek – kapcsán a nők és férfiak közötti különbség jelentősnek mondható. A férfiak 22%-a gyakran, vagy nagyon gyakran érez fej-, gyomor-, hátfájást. A nőknél ez az arány igen magas, 56%. (*Hátfájás nők 24,8%, férfiak 17,2%. Gyomorfájás nők 17,8%, férfiak 9,4%. Fejfájás nők 32,2%, férfiak 14,7%*). Mindkét kutatás eredményei alátámasztják, hogy a női hallgatók kevésbé tudják feldolgozni az őket ért mindennapi stresszt, mint a férfiak.

A hallgatók válaszai alapján azt mondhatjuk, hogy 16%-uk hetente, ill. havonta beteg, 56%-uk pedig fél évente. A hallgatók 72%-a betegesnek vallotta magát, ami ebben a korban nagyon magas aránynak számít.

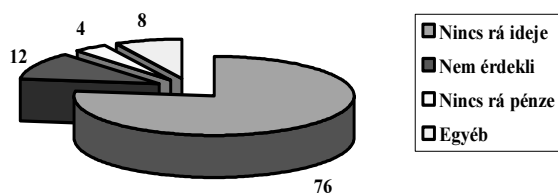
Vizsgáltuk, hogy a nem testnevelés szakos hallgatók (n=80) a *szabadidejükben mennyi időt fordítanak sportolásra*. Hallgatóink 5%-a naponta ill. hetente 4-6 alkalommal is sportol, míg 17%-uk csak hetente 2-3 alkalommal. A vizsgálati személyek 32%-ának heti egyszer nyílik ere lehetőség. A főiskolások 26%-a egyáltalán nem végez semmilyen sporttevékenységet (**1. diagram/Diagram 1**).



1. diagram/Diagram 1: Az Eszterházy Károly Főiskola (EKF) nem testnevelés szakos hallgatóinak szabadidősporthoz fordított tevékenységének gyakorisági adatai (n=100) /

Frequencies of the free time sport activity of the the Eszterházy Károly Collage (EKF) students (not PE, n=100)

A nemek közti különbségeket vizsgálva azt mondhatjuk, hogy (naponta ill. hetente 4-6-szor sportol, a férfiak 12%, a nők 2%-a, hetente 2-3-szor sportol, a férfiak 27%, a nők 17%-a, heti egyszer, ill. nem sportol, a férfiak 61%, a nők 81%-a) a női hallgatók inaktívabbak. Az országos eredménnyel összevetve azt találtuk, hogy a különbség nagy. Tíz év alatt a szabadidejükben sportoló hallgatók aránya drasztikusan csökkent.



2. diagram /Diagram 2: Az egyáltalán nem sportoló hallgatók (n=26) válaszainak százalékos megoszlása a szerint, hogy miért nem sportolnak / Not sporty students reasons (n=26) for the inactive life

Az egyáltalán nem sportoló hallgatók (n=26) válaszaiból az derült ki, hogy 20%-ának nincs ideje a sportra, 3%-át pedig nem is érdekli. 1%-uknak nem tudja finanszírozni, 2% pedig egyéb okokra hivatkozva indokolta, hogy *miért nem sportol*.

Sportolásra ösztönző tényezőket is vizsgáltuk. A vizsgálati minta 53%-a saját igénye miatt sportol, 10%-át a barátai ösztönzik, 4%-át az edzője, 3-3%-át a szülő, ill. a testnevelő tanár ösztönzi sportolásra, 1%-át a testvér motiválja, 0-0% pedagógus ill. orvos. Jó eredménynek mondható, hogy a hallgatók több mint fele (53%) saját igény miatt sportol, így nagyobb az esély arra, hogy élete végéig megtartsa ezt a szokását.

A hallgatók saját fizikai erőnlétüket is minősítették, amely szerint 7%-uk nagyon jónak, (férfiak és nők 7-7%), 35%-a jónak, (férfiak 39%, nők 32%), 46%-a átlagosnak (férfiak 39%, nők 51%), 12%-a gyengének minősíti a fizikai erőnlétét (férfiak 15%, 10%).

A MEFS ezzel kapcsolatos eredményei a következőképp alakultak: 5,6% nagyon jónak, (férfiak 8,9%, nők 3,2%), 35,3%-a jónak (férfiak 41,2%, nők 31,1%) tartja fizikai erőnlétét.

Kíváncsiak voltunk a nem testnevelés szakos hallgatók véleményére a főiskolai testnevelés órák megtartásáról. A hallgatók 68%-a most is szívesen mozogná órai keretek között (férfiak 55%-a, a nők 64%-a), míg 32%-uk válaszolta, hogy nem.

Következtetés

A megkérdezett hallgatók gyakran szenvednek különféle betegségekben, a pszichoszomatikus zavarokkal küzdők aránya magas, stresszes életmódot folytatnak. *A női és a férfi hallgatók között jelentős különbségeket figyelhetünk meg.* A női hallgatók egészségileg, mentálisan veszélyeztetettebbek, mint férfi társaik. A női hallgatók kevésbé aktívak, a többség szeretne ugyan sportolni, de az aktivitásig már nem jut el.

Meglepetésünkre *az EKF hallgatóinak sportolási attitűdjei pozitívak*, ennek ellenére az eredmény mégis kettősnek mondható, hiszen pozitív hozzáállás tapasztalható, *de fizikai aktivitást tekintve viszont negatív az eredmény.* A MEFS kutatási vizsgálataival összehasonlítva elmondható, hogy *a főiskolások egészségi állapota romlott, fizikai aktivitásuk jelentős mértékben csökkent.*

Feltételezésünk – a fizikai aktivitással kapcsolatban – amely szerint a jövő értelmisége elhanyagolja a testmozgást, beigazolódott. Saját egészségük megtartása veszélybe kerül, a betegségre való hajlam rizikófaktora megnő. A hallgatók zömétől, a leendő tanároktól nem várhatjuk el a követendő minta statuálását.

Úgy véljük, hipotézisünk, amely szerint a mozgásszegény, stresszes életmód következtében a főiskola hallgatói betegesek, a pszichoszomatikus zavarokkal küzdők aránya magas, sajnos beigazolódott. A nők és férfiak közötti különbségek jelentősek. A női hallgatók mentális állapota nagyon kedvezőtlen képet mutat.

A feltételezésünk a fizikai aktivitással kapcsolatban is beigazolódott. A jövő értelmisége elhanyagolja a testmozgást. Ezáltal saját egészségük megtartása is veszélybe kerül, a betegségre való hajlam rizikófaktora pedig megnő.

A férfiak és nők közötti különbségek kimutathatók. A nők egészségileg, mentálisan veszélyeztetettebbek, mint a férfiak. A férfiak aktívabbak a női hallgatókhoz képest.

Az egyetemi és főiskolai testnevelés sajnálatos módon már nem kötelező a hallgatók számára, így teljesen a személy beállítódásától függ saját testüknek, és ezáltal szellemüknek fejlesztése, illetve szinten tartása. Össztársadalmi szinten azonban ez nem csak az egyén magánügye, hiszen nem mindegy a nemzetnek sem, hogy milyen állampolgárok alkotják. A még fiatal, de beteges, fizikai és szellemi aktivitásra szinte képtelen állampolgárokkal a magyar társadalom termelési hatékonysága csökken, működésképtelenné válhat. A jövő értelmiségének ezt idejében fel kell ismernie, és saját életvitelével példát kell mutatnia.

Úgy véljük, hogy a jelenleg működő sportolási lehetőségeket kéne bővíteni, illetve gyakoribbá kellene tenni. Igény a hallgatók részéről van rá.

A Bologna-típusú felsőoktatás bevezetésével az intézményeknek harcolniuk kell a minél jobb képességű hallgatókért. Jelenleg a tendencia szerint még az iskola neve, híre szerint választanak iskolát a jelentkezők, de a jövőben egyik szempontként fog szerepelni a kiválasztásánál, hogy milyen szolgáltatásokat tud

nyújtani az adott iskola a jövőbeni hallgatói részére. Ezen szempontok egyike a sportolási és rekreációs lehetőségek lesznek.

Jelen helyzetben első lépésben jó megoldásnak tűnne, ha nem kötelezővé tennék az órát, hanem kreditpontot kapnának érte a hallgatók. Ez a megoldás más főiskolákon már bevált gyakorlat. Így mielőbb jelzést kaphatnánk az érdeklődés mértékéről, és át lehetne gondolni a további lépéseket. Miután a jelenleg érvényes jogszabályok (Felsőoktatási Törvény) az intézmények felelősségi körébe utalják a hallgatók egészséges életkörülményeinek megteremtési kötelezettségét, a fentiek végrehajtása nem főiskolai autonómia kérdése, hanem törvényi előírás.

Bizakodásra adhat okot mind a kari, mind pedig a főiskolai felső vezetésnek, továbbá az Főiskolai Hallgatói Önkormányzatnak pozitív hozzáállása, megnyilvánulásai az ügygel kapcsolatban.

Hasonlóképpen örömteli módon jelentősen javultak a főiskola tárgyi feltételei. A 2007-ben átadott új létesítményekben közös célkitűzéseink gyakorlati megvalósítása is biztosítottnak látszik. Ne felejtjük, el a felsőoktatás lehet azon életterületek egyike, ahol jelentős, a jövőt illetően meghatározó fontosságú társadalmi csoportok megnyerhetők az egészséges életmódnak, a mentális- és testkultúrának.

Irodalomjegyzék

- Andorka R. (2003): Bevezetés a szociológiába. Osiris Kiadó. Budapest.
- Aszmann A, Frenkl R, Kaposvári A, Szabó T. (1997): Felsőoktatás Értelmiség Egészség. Som Ferenc (szerk.), Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség, Budapest.
- Bánszky I. (2003): Középiskolai tanulók életmód vizsgálata a sportolás szempontjából. TF. (Szakdolgozat).
- Egészségügyi Statisztikai Évkönyv 2004: KSH, (Központi Statisztikai Hivatal) Budapest.
- European Health for all Database: Retrieved June 8, 2006, from <http://www.euro.who.int/hfad>
- Földesiné SzGy, Hamza I. (1998): Helping people learn sport for all: Making the inactive active. Paper presented at the 7th World Sport For All Congress, Barcelona.
- Földesiné Sz.Gy. (1993): The transformation of sport in Eastern Europe: The Hungarian case. *Journal of Comparative Physical education and sport*, 15: 5–21.
- Gárdos É. (1997): A gyermek- és ifjúkorúak egészségi állapota. Ifjúság és társadalom (Ifjúságstatisztikai közlemények). *A gyermekek és az ifjúság helyzete. Tanulmányok*. Budapest, 3. sz. pp. 47–52.
- Hamar P. (1998): A testnevelés tartalmi korszerűsítésének nemzetközi trendjei a közoktatásban. *Új Pedagógiai Szemle* április, pp. 48–56.
- Hamar P. (2005): A rendszeres testedzés helye és szerepe a serdülőkorú lányok életvitelében. *Új Pedagógiai Szemle* október, pp. 68–75.
- IMEA, Internetes Magyar Egészségügyi Adattár (2006): www.oek.hu, www.eski.hu

- Keresztes N, Pluhár Zs, Vass I, Pikó B (2005): Sportolási szokások, motivációs tényezők 10–15 éves szegedi és székelyudvarhelyi általános iskolások körében. *Egészségfejlesztés*, XLVI. Évfolyam, 1–2. szám, pp. 11–18.
- Kozma T. (2004): *Kié az egyetem? A felsőoktatás nevelésszociológiája*. Új Mandátum Kiadó, Budapest, p. 117.
- Kreiszi A. (2004): Középiskolai tanulók életmód vizsgálata saját véleményük alapján. TF. (Szakdolgozat)
- Laki L, Nyerges M. (1999): A fiatalok sportolási szokásai. *Társadalomkutatás* 3-4, pp. 224–243.
- Morbiditási adattár 2003 (2004): Központi Statisztikai Hivatal, Budapest.
- Murray DM, Hannan PJ, Jacobs DR, McGovern PJ, Schmid L, Baker WL, Gray C. (1994): Assessing intervention effects in the Minnesota Heart Health Program. *Am J Epidemiol*, 139 (1): 91–103.
- Nádori L. (1993): *Bevezetés a tudományos kutatás módszertanába*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Népegészségügyi Jelentés 2004 (2004): Országos epidemiológiai Központ, Budapest.
- OLEF (2003): Országos lakossági egészségfelmérés.
- Online Hungarian Health Database (n.d.). Retrieved June 15, 2006, from http://www.eski.hu/index_en.html
- Online Hungarian Health Database (2006): www.oek.hu, www.eski.hu
- Pál K, Császár J, Huszár A, Bognár J. (2005): A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában. *Új Pedagógiai Szemle*, június, pp. 25–32.
- Papp G, Vass M, Soós I. (1995): *Sportszociológia Szöveggyűjtemény I–II. kötet*; Janus Pannonius Tudományegyetem, Pécs.
- Soósné Faragó Magdolna (2005): Az idő és az egészség. *Új Pedagógiai Szemle*, június, 9–24.
- Tóth L. (2005): *Pszichológia a tanításban*. Pedellus Tankönyvkiadó, pp. 55–57.
- Vajda Zs. (2001): *A gyermek pszichológiai fejlődése*. Helikon Kiadó.
- Vastaghné M. Cs. (1991): Egészségérték és intézményes befolyásolás. *Társadalomkutatás*. 2-3, pp. 81–87.

HONFI LÁSZLÓ, SZALAY GÁBOR, HAJDU PÁL

Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger
College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger

SPORTTUDOMÁNY A RÉGIÓKBAN THE SPORT SCIENCE IN THE REGIONS

Összefoglaló

A magyar sporttudomány irányítása, szervezése és finanszírozása normál körülmények között központi kompetencia, ám annak gyakorlati megvalósulása regionális szinteken történik. A sporttudományi kutatást folytató regionális szintek (MTA „sportos” bizottságai; MTA területi bizottságai; közigazgatási régiók; sporttudományi szakembereket képző intézmények; MSTT bizottságai) munkájának áttekintése fontos ahhoz, hogy a sporttudomány egészének színvonala meghatározható, és prognosztizálható legyen. A szerzők dokumentumelemzés, mélyinterjú és terepmunka (participant observation) módszerével vizsgálják a sporttudomány regionális szintjeit.

A Magyar Tudományos Akadémia területi bizottságainak felében nem működik sporttudományi munkabizottság és a működő munkabizottságok is anyagi gondokkal küzdenek. A Magyar Sporttudományi Társaság bizottságai nem működnek folyamatosan és hatékonyan. A testkulturális szakemberképző intézményekben zajlik a kutatómunka döntő hányada, ahol a szigorodó akkreditációs követelmények kikényszerítik azt, bár a forráshiány itt is jelentős.

Kulcsszavak: *kutatásirányítás, kutatásszervezés, kutatásfinanszírozás.*

Abstract

Although the direction, organisation and financial of Hungarian Sport Science Company's task normally, but the practical realization is on regional level. Those regional levels which are dealt with sport science research (like Hungarian Academy's Sport Committies, Hungarian Academy's Territorial Committies, Executive regions, Institutions of teaching experts in sport sciences, MSTT's Committies) are significant to define, calibrate, prognosticate the standard of sport science. The author is examined the structure and operation of sport science regional's level by the method of documentanalysis, interview and participant observation.

In the half of Territorial Committies of Hungarian Academy of Sciences do not operate Sort Sience Working Committee, but the operating Working Committees also have to cope with material problems. The Hungarian Sport Science Company's Committees do not operate continuously and efficiently. The most part of researching work are in Bdyultural Epert Taching Institutes where the teachers' demand as well as more and more strict acreditation requirements force it, despite the lack of source.

Keywords: *organising of scientific research, budgeting of scientific researh.*

Bevezetés

Első ránézésre nem túl izgalmas a feladat, hogy járjuk körbe a sporttudomány és a regionalitás problémakörét. Megtettük, és az ügynek vannak érdekességei, tanulságai. Munkánk során problémafelvetésre törekedtünk, a teljesség igényét nem érvényesíthetjük.

Tisztázni szükséges, hogy mit értünk a *regionalitás* jelentésterjedelmén, a sporttudományon belül.

Úgy gondoljuk, hogy öt szintre oszthatjuk a területi tagozódást és munkát tudományterületünkön, amelyek a következők:

- Az MTA „sportos” bizottságai;
- MTA területei bizottságai;
- Közigazgatási (statisztikai) régiók;
- Testkulturális képző intézmények;
- MSTT bizottságai.

Célkitűzések

A magyar sporttudomány irányítása, szervezése és finanszírozása normál körülmények között központi kompetencia, ám az a gyakorlatban mégis regionális szinteken valósul meg. Célunk, hogy a sporttudományi kutatásra hivatott területek, regionális szintek és szerveződések munkáját áttekintsük, azért, hogy ezáltal a sporttudomány egészének színvonala meghatározható és prognosztizálható legyen.

Módszerek

Az információszerzés főbb forrásai a következők voltak:

- Dokumentumelemzés (MTA SZMSZ; Sport XXI Nemzeti Sportstratégia; MTA és területi bizottságainak honlapjai).
- Mélyinterjúk az MTA területi bizottságainak elnökeivel, munkabizottságainak jelenlegi és volt vezetőivel (n=13) és a testkulturális szakemberképzést folytató intézmények jelenlegi és volt szakmai vezetőivel (n=14).
- Terepmunka, azon belül résztvevő megfigyelés (participant observation).

Eredmények

Először a Magyar Tudományos Akadémia „*sportos*” *bizottságainak* (Hungarian Academy's Sport Committies) történetét vázoljuk fel röviden, mivel ennek a szintnek a részletes elemzése túlmutat a dolgozat témáján, keretein.

A Magyar Tudományos Akadémia „*sportos*” *bizottságai*:

- Sport és Mozgásbiológiai Bizottság;
- Sporttudományi Albizottság;
- Sporttudományi Munkabizottság;
- Tantárgy-pedagógiai Bizottság Sportpedagógiai Szekció;
- Pedagógiai Bizottság Szomatikus-Nevelési Albizottsága.

Az MTA „*sportos*” testületei feltétlenül említést érdemelnek, hiszen erősen jelzik a sporttudomány akadémiai elismertetésének valós igényét (*Frenkl 2003*). Először a Sport és Mozgásbiológiai Bizottság alakult meg a hetvenes években (Antoni Ferenc). A kilencvenes évek második felétől az Orvosi Osztály Prevenációs Bizottságának albizottságaként működött a Sporttudományi Albizottság (Tihanyi József). Jelenleg Sporttudományi Munkabizottságként folyik a kutatás-irányító és kutatásszervező munka az MTA keretei között, továbbá a Tantárgy-pedagógiai Bizottság szervezetén belül megalakult a Sportpedagógiai Szekció (Bíróné Nagy Edit), ahol szintén folyamatos munka zajlik. Intenzíven dolgozik, évente konferenciát is rendez a Pedagógiai Bizottság Szomatikus-Nevelési Albizottsága, Gombocz János vezetésével.

Vizsgáltuk a Magyar Tudományos Akadémia *területi bizottságaiban* (in the Hungarian Academy's Territorial Committies) folyó sporttudományi kutatómunkát, annak meglétét vagy nem-létét, működésének hatékonyságát, rendezvényeit, kiadványait és anyagi lehetőségeit.

Az MTA hat területi bizottsága (Hungarian Academy's Territorial Committees) a következő:

- Debreceni Területi Bizottság (DAB);
- Kolozsvári Területi Bizottság (KAB);
- Miskolci Területi Bizottság (MAB);
- Pécsi Területi Bizottság (PAB);
- Szegedi Területi Bizottság (SZAB);
- Veszprémi Területi Bizottság (VEAB).

Mindegyik város, amelyik központját képezi a területi akadémiai bizottságnak, erős egyetemi háttérrel rendelkezik, ami nem a véletlen műve! A hatodikról tudják az emberek a legkevésbé, hiszen a Kolozsvári Akadémia Bizottságról csak 2006. október 30-án döntött az MTA. Egy évi szervezőmunkával oda jutottak, hogy 2007. november 8-án, a Magyar Tudomány Ünnepe alkalmából hivatalosan is megalakult a kolozsvári területi akadémiai bizottság, a KAB, ekkor fogadták el az alapszabályt is. A szakbizottságok és a munkabizottságok szervezé-

se elkezdődött. Attól nem kell tartanunk, hogy sporttudományi munkabizottságuk nem lesz, hiszen köztudott, hogy a város universitásában igen erős testkulturális szakemberképzés és tudományos kutatómunka folyik, ahol ráadásul több oktató magyar ajkú.

A hat területi akadémiai bizottság *struktúrája és munkája* részletesen a következő.

A bizottságok felénél nincs működő sporttudományi munkabizottság. A kolozsváriról már szóltunk, az szervezés alatt áll, a miskolci és a veszprémi területi akadémiai bizottság azonban sajnálatos módon, ám reményeink szerint átmeneti jelleggel szünetel. A két, korábban működő területi munkabizottság vezetői nagyon értékes és színvonalas munkát végeztek, segítséget azonban nem engedtek magukhoz közel. Amikor életkoruk miatt „kiment” alóluk az egyetem, utánpótlás nem lévén, a két területi munkabizottságban megszűnt a munka és a munkabizottságok elhaltak. A tudományirányítás és tudományszervezés területén is igen fontos az utánpótlás kinevelése! Az Eszterházy Károly Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézetének feltett szándéka, hogy a MAB Sporttudományi Munkabizottságába életet leheljen. Az intézetben hatalmas szellemi és kutatói potenciál halmozódott fel az eltelt 60 év alatt, aminek segítségével, illetve bevonva a régióban élő, kutatói vénával és affinitással rendelkező sportszakembereket, hamarosan működővé tesszük a sporttudományi munkabizottságot, felébresztjük azt Csipke Rózsika álmából. Hasonlóan gondolkodnak a Pannon Egyetem több karán is, de Szombathelyen és Győrben is, ahol a VEAB sporttudományi munkáját tervezik újra kezdeni.

A területi akadémiai bizottságok szakbizottságokat működtetnek, amelyeken belül több munkabizottság is szerveződik. A területi bizottságok azon szakbizottságainak neveit elemezve, amelyekben sporttudományi munkabizottság is működik/működött, elmondható, hogy az igen sokféle. Főleg a biológiai tudományi, az egészségtudományi vagy az orvostudományi szakbizottságokon belül működnek ezek a munkabizottságok. A különböző elnevezések is arra utalnak, hogy a sporttudomány tipikusan interdiszciplináris tudomány.

A három működő területi bizottság szerkezete és az ott folyó munka a következőképpen jellemezhető.

A *DAB* esetében az Orvostudományi és Biológiai Szakbizottság keretében működik a Sportbiológiai és Mozgásszervi Munkabizottság. Félévente tartanak konferenciát. Kutatásuk két területre koncentrálódik. Egyrészt a sportsérüléseket kutatják, másrészt a postinfarktusos rehabilitációval foglalkoznak. Mindez azért van, mert mindössze egy testnevelő tanár van a 11 tag között, a többiek valamennyien orvosok. Saját anyagi forrással dolgoznak, a támogatás 0 Ft. A *DAB* a konferenciákhoz helyet, szükség esetén szállást biztosít.

A *PAB* évi 4 konferenciát tartott, ami mintegy 20 előadást jelent. A tagok száma 30–40 fő között mozgott. 10 kiadványt készítettek öt év alatt. Központi kutatási témájuk nem volt. A pénzügyi kérdéseket a PTE TTK TSI oldotta meg,

saját bevételes tevékenységből A PAB helyet biztosított a konferenciáknak és értekezleteknek. Miért használtunk múlt időt? A helyzet egy éve változott. Vezetőváltás történt, az intézet pénzügyi lehetősége erre a célra szűkebb lett, így évente egy-két konferenciát tudnak csak rendezni. A következő konferencia központi témája az integráció és az inklúzió.

A SZAB évente egy konferenciát rendez, ahol előadások hangzanak el és gyakorlati bemutatók zajlanak, továbbá a szervezeti, tervezési kérdések is napi-rendre kerülnek. 15-20 taggal működnek. Központi kutatási téma két éve nincs. A szűkös pénzügyi forrást a SZTE JGYTF TSI biztosítja.

A közigazgatási (*statisztikai*) régiók (Executive regions) szintjén is érdemes néhány gondolatot felvetni.

A hét régió mindegyikében elvileg folyhatna magas színvonalú sporttudományi kutatómunka, hiszen a szellemi bázis mindenképpen adott, mert minden régióban (többnyire annak centrumában) van testkulturális szakemberképzés. (Dél-Alföldi Régió → Szeged; Észak-Alföldi Régió → Nyíregyháza; Észak-Magyarországi Régió → Eger; Közép-Magyarországi Régió → Budapest; Dél-Dunántúli Régió → Pécs; Nyugat-Dunántúli Régió → Szombathely és Győr; Közép-Dunántúli Régió → Veszprém, Székesfehérvár). Ezt a közigazgatási régióknak jobban ki lehetne és kellene használni.

Az Önkormányzati és Területfejlesztési Minisztérium Sport Szakállamtitkársága javaslatára a régiókban létrejöttek a Regionális Sportfejlesztési Bizottságok. Az összekötő kapocs szerepét töltenék be a sportfőhatóság, illetve a régiók, valamint a kistérségek (régén járások) között. Sajnos, nem működnek hatékonyan, sőt, a megszűnés határán állnak!

A régiókban a Regionális Fejlesztési Ügynökségek és Regionális Fejlesztési Bizottságok segítségével hatalmas, döntően Európai Unió források kerülnek elosztásra. A Regionális Sportfejlesztési Bizottságoknak szánt másik feladat az volt, hogy a Regionális Fejlesztési Ügynökségek munkájába bekapcsolódva segítsék az Európai Unió forrásainak elosztását úgy, hogy abból a sportos programok is részesüljenek. Mivel a sport az Európai Unióban tagállami hatáskörben van, ez csak indirekt módon valósítható meg. A sportot, benne a sporttudományt a turizmus, az egészségturizmus, a munkaerő újratermelése, az egészség megőrzése, vagy más közvetítő terület segítségével, közvetett módon lehet támogatni. A Regionális Sportfejlesztési Bizottságok ezt a lehetőséget megfelelő támogatás esetén sikeresen kihasználhatnák.

A következő regionális szint a testkulturális képzést folytató *felsőoktatási intézmények* szintje. Jelenleg nyolc, saját jogon képzést folytató ilyen intézmény van Magyarországon. A saját jogon testkulturális képzést folytató intézmények (Bodycultural teaching Institutions by right of private) a következők:

- BDF Szombathely;
- EKF Eger;
- ELTE PPK Budapest;
- NYF Nyíregyháza;
- NYME Győr;
- PTE Pécs;
- SE TSK (TF) Budapest;
- SZTE JGYTF Szeged.

Számuk a jövőben nőhet, bár azt semmi sem indokolja, hiszen a sporttudományi képzési területre évente beiskolázható, államilag támogatott összlétszám (600 fő/év) igen alacsony, ami ráadásul négy alapszak, hat-hét mesterszak és nyolc képző intézmény között oszlik meg, továbbá a felvehető költségterítéses hallgatók létszámát is korlátozza a főhatóság! Ez a szint mutatja talán a legkevesebb problémát, bár itt is hatalmas forráshiány van. A forráshiány enyhítésére az Önkormányzati és Területfejlesztési Minisztérium Sport Szakállamtitkársága a jövőben támogatni tervezi a felsőoktatás sporttudományi kutatómunkáját, természetesen nem totális értelemben, hanem intelligens finanszírozással, bizonyos prioritásokat megállapítva.

A felsőoktatásban folyó sporttudományi kutatómunkáról érdekes képet mutat, ha megnézzük, milyen arányban vannak a komoly, nagy horderejű, drága instrumentális feltételekhez kötött kutatások. A nagy műszerigényű kutatások száma relatíve kicsi, hiszen több más gond mellett az egyik legnagyobb probléma tudományterületünkön a nagy értékű műszerek hiánya.

A testkulturális felsőoktatást folytató intézményekben kevés helyen működik kutatócsoport, pedig a magányos farkasok ideje a sporttudományi kutatásokban is lejárt! Team-munka nélkül nincs nagy horderejű kutatási eredmény! Ezért is szervezünk az Eszterházy Károly Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézetében egy Egészséges Társadalom Oktató- és Kutatócsoportot, ahol részben e-learning anyagokat készítünk a teljes idejű és részidejű (nappali és levelező tagozatos) sportszakember képzés számára, másrészt a kutatói vénával rendelkező kollégák gyakorlatban is használható, eredményeket hozó, jól eladható, két-három nagyobb léptékű kutatási témát gondolnak majd.

Az intézményközi, esetleg hálózati jellegű projektek, sporttudományi kutatások sem működnek, ez is egy továbblépési lehetőség! Ezen a területen is vannak kihasználatlan, perspektivikus lehetőségei a regionális szintű sporttudományos kutatómunkának!

Az ötödik regionális szint az *MSTT bizottságainak* (MSTT's Committies) kérdésköre. A Magyar Sporttudományi Társaság jelenlegi bizottságai [elnökökkel] (Hungarian Sport Science Company's present Committees [with chairmans]) a következők:

Biomechanika;	Sportegészségügy (Martos Éva);
Edzéstudományi	Sportinformatika (Ozsváth Károly);
Iskolai Tn. és Diáksport (Győri Pál);	Sportpedagógia (Vass Miklós);
Jogi és Etikai (Földes Tamás);	Sportpszichológia (Sipos Kornél);
Környezetvédelmi (Szabó S. András);	Sportrekreáció (Kis Jenő);
Kutatásszervezés;	Sportszociológia (Takács Ferenc);
Mozgás- és Sportterápia (Gunda András);	Sporttörténeti (Kertész István);
Sakk- és Sakkelméleti (Hardicsay Péter);	Teljesítmény-élettan
Sportantropológia (Eiben Ottó);	(Malomsoki Jenő);
Utánpótlásnevelési (Szabó Tamás);	
Egyéb bizottságok.	

Ezek a bizottságok – néhány kivételével – nem működnek folyamatosan, pedig az igazi szakterületi kutatómunka irányításának igen jó szinterei lehetnének. Az MSTT elnöksége a közeljövőben napirendre tűzi ezt a témát és a probléma kezelésére törekszik. A jól működő MSTT bizottságok nélkül maga az MSTT jövője is kérdéses lehet, ezért ezt a problémát mielőbb kezelni kell!

Következtetések

Megállapíthatjuk, hogy a tudomány, benne a sporttudomány vidéki bástyáit képező *területi akadémiai bizottságok* felében sporttudományi munkabizottság nem is működik. Ezek feléléstése kiemelt feladat! A területi akadémiai bizottságok maguk is mindennapi gondokkal küzdenek, anyagi támogatásuk az MTA részéről 0 Ft. Nemcsak a kutatáshoz, hanem a kutatásirányításhoz és a kutatásszervezéshez is jelentős anyagi források kellenének, ami jelenleg egyáltalán nincs meg. Az MTA maga is forráshiánnyal küzd, így a területi akadémiai bizottságok anyagi támogatása jelenleg fentről nem oldható meg.

Az Önkormányzati és Területfejlesztési Minisztérium Sport Szakállamtitkársága javaslatára a régiókban létrehozott *Regionális Sportfejlesztési Bizottságok* magukra maradtak, feladat és hatáskör hiányában a megszűnés határán állnak. A Regionális Sportfejlesztési Bizottságokat többek között arra is fel kellene használni, hogy direkt vagy indirekt módon segítsék a regionális sporttudományi kutatómunkát is. A Regionális Fejlesztési Ügynökségek nem igénylik a Regionális Sportfejlesztési Bizottságok effektív munkáját, nem kérik ki annak véleményét a sportot is tartalmazó pályázatok elbírálásakor, nem különítenek el forrásokat indirekt sportos pályázatokra, pedig ezek a bizottságok rengeteg ötlettel

rendelkeznek, segíteni tudnának. Ha ez a vonal működne, a regionális sporttudományi kutatásokra is több forrás juthatna.

A sporttudományi kutatómunka jelentős hányada zajlik a *felsőoktatási intézményekben*. Kikényszeríti ezt az oktatók előmeneteli rendszerében bekövetkezett szigorítás és az egyre keményedő akkreditációs követelmény. A testkulturális képzést folytató felsőoktatási intézményekben kevés kutatócsoport működik és ritka az intézményközi kutatás (hálózati projekt).

A Magyar Sporttudományi Társaság *bizottságainak* munkáját fel kell újítani, folyamatossá és hatékonyá kell tenni. Ezt a feladatot a társaság elnökségének kell elvégeznie.

A gyakorlatban is hasznosítható, szellemi és anyagi hasznot is hozó eredményeket felmutató tudományos kutatómunka a döcögő magyar gazdaság egyik *kitörési pontja* lehetne, ezért annak támogatása az állam részéről jó befektetésnek tűnik. A fuldokló tudomány, így a sporttudomány is mielőbb várja a mentőövet!

Irodalomjegyzék

1. Frenkl Róbert (2003): A magyar tudomány helyzete és távlatai. In: IV. Országos Sporttudományi Kongresszus, Szombathely, október 17-18. Tanulmánykötet, 14-19.
2. Sport XXI Nemzeti Sportstratégia. In: www.sportolonemzet.hu
3. www.dab.hu
4. www.eme.ro
5. www.mab.mta.hu
6. www.mta.hu/index.php?id=452
7. www.pte.hu/pab
8. www.veab.mta.hu
9. www.u-szeged.hu/szab

JUHÁSZ IMRE, SZALAY GÁBOR

*Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger
College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*

SPORTTÁBOROK TERHELÉSÉNEK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA A SZÍVFREKVENCIA ALAPJÁN COMPARING STUDY TO LOADING FORCE OF SPORTING CAMPS ACCORDING TO THE HEART RATE

Összefoglaló

Tanulmányunk *célja* volt, hogy megállapítsuk, és összehasonlítsuk a gyalogtúrázás és a kajakozás cardiovascularis rendszerre gyakorolt hatását, a terhelés nagyságát, és az energiafelhasználás mértékét.

Alanyaink egészséges, rendszeresen edzett, férfi főiskolai hallgatók (N=10; életkor= 19±1.3) voltak. Egész napos gyalogtúrázást, illetve kajakozást teljesítettek, melyből 3 órás, folyamatos terhelési szakaszt vizsgáltunk. A terhelés alatt, 5 másodperces mintavétellel mértük a szívfrekvenciát (ütés/perc), a mért paraméterek alapján számítottunk intenzitási zónákban eltöltött időt (mp;%), és felhasznált energiát (kcal).

Eredményeink azt mutatják, hogy a gyalogtúrázás alatt szignifikánsan magasabb a szívfrekvencia (p=0.00001), valamint a felhasznált energia nagysága (p=0.00009) mint a kajakozás alatt.

Következtetésként azt mondjuk, hogy a gyalogtúrázás, mint aktív szabadidős sporttevékenység jelentősebb igénybevételnek teszi ki a szervezetet, mint a kajakozás.

Kulcsszavak: *szabadidősport, szívfrekvencia, energia felhasználás.*

Abstract

The main aim of our research to declare and compare the effects of kajaking and walking tour in connection with cardiovascular system, amount of performance and used energy or calories.

Our sample was healthy, trained boys with a good fitness level (from Eszterházy Károly College, N=10, age= 19±1.3). They trained walking tour and kajaking all day, in this period we examined 3 hours long training them. During the performance we measured the heart-frequency (hit/60sec), we calculated spent time in the intensity zone (sec/%), and used energy (kcal).

Our results show the following: during the walking tour was significant higher heart-frequency ($p=0.00001$), and was significant higher used energy ($p=0.00009$), then during the kajaking activity.

Our conclusion is the following: walking tour, like leisure activity means higher requirement and developed more the cardiorespiratorical endurance, then the kajaking leisure sport activity.

Keywords: *leisure sports, heart-frequency, used energy.*

Bevezetés

„...élj, s mozogj, hogy életet ne unj”
Vörösmarty Mihály

Testünk energia-felhasználása meghatározóan összefügg az aktuális egészségi állapotunkkal és az edzettségi szintünkkel. Az egészségi állapotunk fenntartása, javítása szempontjából fontos ismerni a különböző fizikai tevékenységek során fellépő energiaigényt. Mind a versenyzőknek, mind a szabadidő sportolóknak hasznos, ha tisztában vannak a sporttevékenységük alatt felhasznált energiamennyiséggel.

A különböző terhelések energiaforgalmát, számos sportág energiaszükségletét az 1960-as években vizsgálták, és rendszerezték először (Grafé, 1964; Durnin és Passmore, 1967; Jakovlev, 1967, 1970). Az energiaszükségletek mért, ill. számított értékeit számos tényező befolyásolja – az edzés intenzitása, időtartama, a terhelés mértéke, és a pihenőidőszakok aránya, a környezet hőmérséklete, a sportoló testtömege, testmagassága – mégis az egyes sporttevékenységek között az időegységre és testtömegegre vonatkoztatott értékek között, átlagosnak tekinthető edzésintenzitás mellett, néhány jellemző energiaigényű csoport kialakítható volt. Grubich (1980) a legnagyobb energiaigényű sportágak (átlagos óránkénti energiaszükségletük 3.2 kcal/kg) közé a ciklikus mozgással járó, elsősorban állóképességet, ill. erő-állóképességet igényelő sportokat sorolta (evezés, kajak-kenu, közép- és hosszútávfutás, sífutás, öttusa, kerékpársport, gyorskorcsolya, alpinizmus, gyaloglás).

Az utóbbi években növekvő érdeklődés mutatkozik a különböző szabadidős sportok, valamint a nem tradicionális fizikai aktivitások iránt, mint amilyen pl. a hótalpaszás, sziklamászás, vagy a vadvízi kajakozás. Csupán néhány újabb tanulmány vizsgálta tudományos igénnyel, és módszerekkel a természetben űzött szabadidős sportokat (Schneider és mtsai., 2001; Tworoger, 2003; Hall és mtsai., 2004; Pederson és Samuelson, 2005), ezen belül azonban az általunk is vizsgált természetjárás és vízitúrázás élettani hatásait ebben a formában még nem írták le. Pederson és Samuelson (2005) valamint Hoffman és munkatársai (2006) vizsgálták a kajakozást, mint aktív szabadidős sporttevékenységet. Véleményük szerint, a kajakozásnak, mint aktív szabadidős tevékenységnek, hasonló

lehet az egészség megőrzésében betöltött szerepe, mint más szabadban végezhető sportoké, illetve helyettesítheti a tradicionális szabadidősportokat.

A természetjárás, gyalogtúrázás 1873-tól, a Kárpát Egyesület megalakulásával válik szervezetté Magyarországon. A vízisportok elterjedése, szerveződése gróf Széchenyi Zsigmond nevéhez köthető, aki 1862-ben megalapította az első „Csónakdát”. Több elismert tudós is részese volt, és részese ma is a szabadidő-sport tevékenységeknek. Az MKE első elnöke báró Eötvös Lóránd világhírű tudós reprezentálja a tagokat (*Bokody, 2001; Leili, 1988*).

A témával foglalkozó irodalmak mindegyike foglalkozik a tevékenységek emberi szervezetre gyakorolt hatásaival, azonban objektív mérések hiányában csupán általános megfogalmazásokkal tesznek a természetben űzhető sportok pozitív hatásairól. A tanulmányok jelentős része főleg a vészhelyzetekkel, bal-eset megelőzéssel, és elsősegélynyújtással foglalkozik részletesebben. *Rosta (1999)* a teljesítménytúrázásról szerzett tapasztalatai kapcsán is csak a sérülésekkel, az elfáradással kapcsolatos teljesítménycsökkenéssel foglalkozik, inkább élménybeszámoló szinten, mint orvosi szemmel.

A természetjárás, gyalogtúrázás energetikai háttéréről, energia felhasználásáról *Németh és Némethné (1997)* írnak. Adataik szerint a túrázás igen nehéz fizikai munkának minősül; pl. egy órai gyaloglás energiaigénye 1700–2100 kJ (400–500 kcal), azaz az átlagos energiaszükséglet kb. hatszorosa. Egész napos (8–10 óra) túrázáshoz (gyalogláshoz) 3500–4000 kcal energiafelhasználást társítanak. *Frenkl (1974, 1999)* a különböző sporttevékenységek energiafelhasználásának adatsorában a kajakozásra (4,3 km/h sebességgel) 1,35 kcal/kg/h energiaigényt, a gyaloglásra (4 km/h sebességgel) 2,9 kcal/kg/h energiaigényt közöl. *Ainsworth és munkatársai (1993)* a mérsékelt intenzitási zónába sorolják mindkét tevékenységet, melyekhez 3.5–7 kcal/perc energiaigényt társítanak. Jelen vizsgálatunkban *Nádori (1978)* intenzitás zóna felosztása volt a mérvadó. A szabadidő sportoknál domináló mérsékelt intenzitási zóna a VO₂max 40–60%. Az egészséges cardiovasculáris rendszer és a sportteljesítmény szoros kapcsolata régóta ismert (*Franks, 1975*), azonban az utóbbi évtizedben a pulzusmonitorozás szerepe megnőtt mind az élsport, mind a szabadidősport területén (*Achten és Jeukendrup, 2003*). Az új generációs eszközök, mint a Polar System, extrém ill. normál körülmények között is lehetővé teszik, hogy ellenőrizhessük a szív munkáját, személyre szabjuk edzésünket, optimalizáljuk a terhelés nagyságát, intenzitását, megelőzzük, kiszűrjük az egészségkárosító hatásokat (*Petrekaničs, 2005*).

A különböző szabadidő sportnak jelentős szerepe van a helyes egészségszemlélet formálásában. A testedzés és a táplálkozás az egészséges életmód két pillére. Az urbanizált életmód, az ebből fakadó inaktivitás, valamint ezen okokból törvényszerűen következő elhízás népbetegség, mely valamennyi korosztály érinti. Jelenleg, Magyarországon a nem sportoló gyermekek aránya meghaladja a

30%-ot (Antal és mtsai., 2001). A szabadidős sporttevékenység az aktív életmód részeként mintát nyújthat ezen korosztály számára.

Az Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet hallgatóival három terepgyakorlaton ismertetjük meg a természetjárás-gyalogtúrázást, vízitúrázást, és síelést, mint aktív szabadidős sporttevékenységet. A munkavégzés jellege, mennyisége és intenzitása szerint, igen jelentősek a különböző táborok sporttevékenységei közötti különbségek.

A vizsgálattal célunk volt megállapítani, és összehasonlítani a gyalogtúrázás, és a kajakozás élettani terhelését a szívfrekvencia alapján. Feltételeztük, hogy a gyalogtúrázás nagyobb terhelést nyújt a szervezet számára, magasabb lesz a szívfrekvencia, valamint az energiafelhasználás átlagainak mértéke, mint kajakozás alatt.

Amennyiben hipotézisünk helyesnek bizonyul, a teljesítmény jellemzésére szolgáló mutatóink alkalmasak az egyes sporttevékenységekben nyújtott teljesítmények jellemzésére, gyakorlati tapasztalataink igazolhatóak.

Hipotézisünk igazolásának, vagy elvetésének érdekében a következő kérdésekre kerestük a választ:

1. Mekkora az energiafelhasználás a különböző sporttevékenységek alatt?
2. Milyen mértékű a cardiovasculáris rendszer terhelése a túrázás és a kajakozás alatt?

Anyag és módszer

Alanyok

Mindkét táborban (K. = kajak csoport; Tr. = gyalogtúra csoport) egészséges férfi hallgatókat (N=10; életkor= 19 ± 1.3) mértünk. A táborok kötött rendje miatt a hallgatók azonos igénybevételnek voltak kitéve 5 napon át, azonos időben étkeztek, pihentek, vettek részt foglalkozásokon. Az alanyok számára biztosított terhelés-pihenés aránya, valamint az étkezések energiatartalma azonos volt mindkét táborban.

Vizsgálati protokoll

A terhelés mindkét táborban egész napos túra volt, ebből választottunk ki 3 óra folyamatos terhelési szakaszt.

Polar Team SystemTM (Polar Electro Oy, Finnország) segítségével mértük a szívfrekvenciát. Az alanyok mellkasi jeladót viseltek, mely 5 mp-es mintavétellel rögzítette a szívfrekvenciát. A terhelés után az adatokat interface közbeiktatásával számítógépre vittük, és Polar Precision PerformanceTM 4 SW szoftver (Polar Electro Oy, Finnország) segítségével elemeztük a terheléseket. Mértük a szívfrekvenciát, ennek alapján, valamint antropometriai mutatókból (testtömeg (kg), test-

magasság (cm)) számítottunk felhasznált energiát (**1. diagram/Chart 1**), és a különböző intenzitási zónákban eltöltött időt.

Statisztikai számítások

Adatainkat Statisztika 6.0-ás programmal dolgoztuk fel. Alapstatisztikai mutatókat, és a csoportok átlagai közötti különbséget számoltuk, utóbbit Student-féle kétmintás t- próbával. „F” próbával ellenőriztük, hogy alkalmazhatunk-e „t” próbát.

Az értékeket átlag \pm szórás képlettel fejeztük ki, a szignifikancia szint $p < 0.05$ volt.

Eredmények

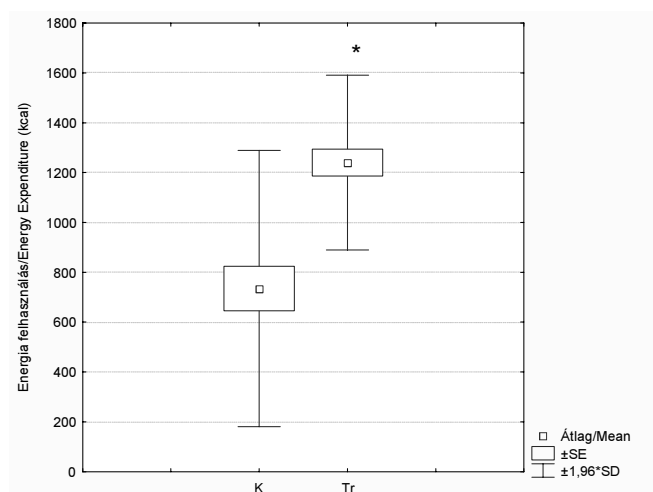
Az átlagos szívfrekvenciában (AHR;ütés/perc), a maximális szívfrekvenciában (MaxHR;ütés/perc), az összes szívütésben (THR;ütés), valamint az energiafelhasználás mértékében (E;kcal) (1.diagram) szignifikáns (AHR: $p < 0.00001$, MaxHR: $p < 0.00000$, THR: $p < 0.00001$, E: $p < 0.00009$) különbséget találtunk a Tr. és K. csoport között. Tr. csoportban jelentősen magasabb volt minden változó (AHR: Tr=133 \pm 10 szemben K=105 \pm 11; MaxHR: Tr=181 \pm 10 szemben K=148 \pm 11; THR: Tr=23917 \pm 1846 szemben K=18881 \pm 1917; E: Tr=1240 \pm 179 szemben K=735 \pm 283). A minimum szívfrekvenciában (MiHR; ütés/perc) nem volt különbség a két csoport között (**1. táblázat/Table 1 és/and 1. diagram/Chart 1**).

A különböző intenzitási zónákban eltöltött idők eloszlását összehasonlítva azt tapasztaltuk, hogy a szabadidő sportokra jellemző, közepes intenzitás zónában a K csoport a terhelési időnek 58%-át töltötte, szemben a Tr. csoport 28%-ával. A szubmaximális, és maximális intenzitás zónában lényegesen többet dolgozott a Tr. csoport (68%), szemben a K csoporttal (17%), míg a könnyű intenzitás zónában a K. csoport a terhelési időnek a 24%-át, szemben a Tr. csoport 4%-val. (**2.-3. diagram/Chart 2-3**).

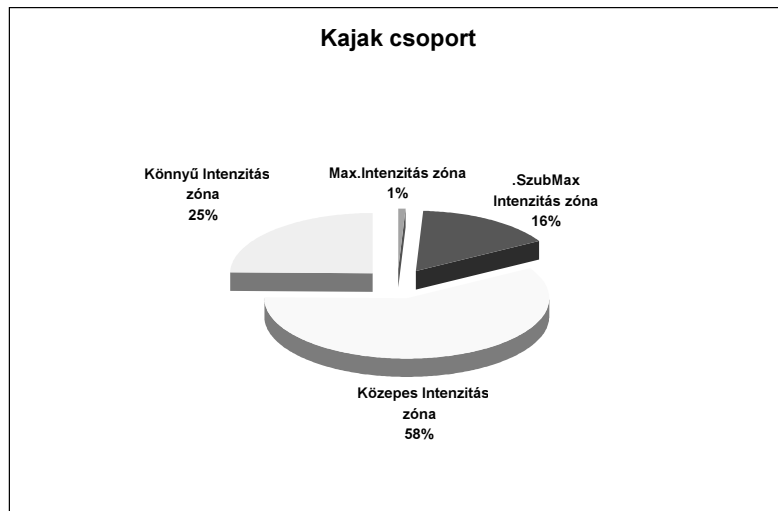
1. táblázat/Table 1: A kajakos (K) és a gyalogtúra (Tr) csoport szívfrekvencia mutatói (THR; MiHR; MaxHR; AHR), és energiaszívfrekvencia mutatói (THR; MiHR; MaxHR; AHR) és használt kalóriák (E) / Heart-frequency index (THR; MiHR; MaxHR; AHR) and used calories (E) among Kayaking (K) and walking tour (Tr) group

Változók/Variables	Kajakos csoport/ Kayaking group (K)	Túra csoport/ Tour group (Tr)	p-érték/ values
Energia felhasználás (kcal) / Energy Expenditure (kcal) (E)	735±283	1240±179	0.00009*
Összes szívütés (ütés) / Total Heart Rate (beats) (THR)	18881±1917	23917±1846	0.00001*
Minimum pulzus (ütés/perc) / Minimum Heart Rate (beats / min) (MiHR)	72±11	80±11	0.11952
Átlag pulzus (ütés/perc) / Average Heart Rate (beats/min) (AHR)	105±11	133±10	0.00001*
Maximum pulzus (ütés / perc)/Maximum Heart Rate (beats c/ min) (MaxHR)	148±11	181±10	0.00000*

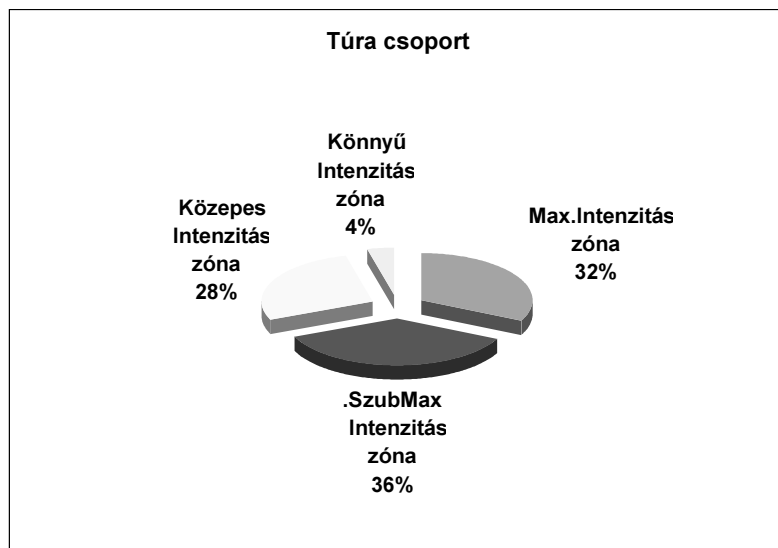
*-gal jelöltük az átlagok közötti szignifikáns különbséget ($p < 0.05$)



1. diagram/Chart 1: Az energia felhasználás (kcal) átlaga, az átlag hibája ($\pm SE$) és a szórás ($\pm SD$) értékei a kajakos (K), és a túra (Tr) csoportban. *-al jelöltük az átlagok közötti szignifikáns különbséget / Average of used energy (kcal), mistake of average ($\pm SE$) and dispersion ($\pm SD$) among kayaking (K) and walking tour (Tr) group. We signed with * the difference between average significally



2. diagram/Chart 2: A különböző intenzitás zónákban eltöltött idő (másodperc) százalékos eloszlása a kajakos csoportnál / Percentages of spended time (sec) in the different intensity zone in connection with kayaking group.



3. diagram/Chart 3: A különböző intenzitás zónákban eltöltött idő (másodperc) százalékos eloszlása a gyalogtúra csoportnál / Percentages of spended time (sec) in the different intensity zone in connection with walking tour's group.

Diszkusszió és konklúzió

Az irodalmi összevetés igen nehéz, kevés olyan tanulmányt találtunk a szabadidősportok területén, mely alapul szolgálhatna eredményeink összehasonlítására. A tanulmányok többsége inkább a különböző tradicionális sporttevékenységek élvonalát vizsgálja különböző terhelési mutatók alapján. Így azt mondjuk, hogy vizsgálatunk kiegészíti az eddigi eredményeket.

Gyakorlati tapasztalatainkat méréseink igazolták, feltételezésünk helyesnek bizonyult. Mindkét táborban, a mozgás jellegének, az aktív szabadidős tevékenységre jellemző optimális terhelést kapnak hallgatóink. A két mozgás összehasonlításának alapja a ciklikus mozgásforma, az állóképességi terhelés, valamint az aerob energiaszolgáltató rendszer.

A gyalogtúrázás alatt tapasztalt szívfrekvencia értékek, és az energiafelhasználás mértéke illeszkedik az irodalmi adatokhoz (*Grafe, 1964; Durnin és Passmore, 1967; Jakovlev, 1967, 1970; Grubich, 1980; Ainsworth és munkatársai, 1993; Német és Némethné, 1997; Tworoger, 2003; Hall és mtsai., 2004*). A kajakozásnál kapott eredményeink részben ellentétben állnak *Pederson és Samuelson (2005)* valamint *Hoffman és munkatársai (2006)* eredményeivel. Azt mondjuk, hogy a vízitúrázás alatt beiktatott több, rövid pihenő jelentős mértékben csökkentette a terhelést.

Úgy gondoljuk, hogy a gyalogtúrázás alatt tapasztalt, szignifikánsan magasabb szívfrekvencia átlagok, valamint az ezzel összefüggő, jelentősen nagyobb energiafelhasználás a járás és a kajakozás alatt működő, motoros egységek eltérő számával, méretével, és tömegével mutat szoros összefüggést. A mozgások vertikuma is más, míg a kajakozás csak horizontális síkban, a túrázás vertikális síkban is történik, így nagyobb igénybevételt is jelent. A terhelés egyenletesebb volt.

Vizsgálatunkat befolyásoló tényezők elsősorban az időjárási körülmények voltak, hiszen a hőmérséklet, a páratartalom, és a szél olyan összetevők, melyek hatással vannak a teljesítményre.

Azt egészséges életmód érdekében végzett sporttevékenységekhez viszonyítva az általunk vizsgált területek megfelelnek az elvárásoknak, hosszantartó aerob igénybevételt biztosítanak.

További vizsgálatokat tartunk szükségesnek, hogy feltérképezzük a különböző szabadidős sporttevékenységek terhelési mutatóit, energiaigényük mértékét.

„A legjobb iskola, amelyben egy ifjú ember megtanulhatja, hogy a világnak van értelme, a természettel való közvetlen kapcsolat.”

Konrad Lorenz

Irodalomjegyzék

- Achten, J., Jeukendrup, A.E. Heart rate monitoring: applications and limitations. *Sports Med.* 2003; 33: 517–38.
- Ainsworth, B. E, Haskell W. L., Leon, A. S., et al. Compendium of physical activities: classification of energy costs of human physical activities. *Med. Sci. Sports Exerc.* 1993; 25: 71–80.
- Antal, M., Regöly-Mérei, A., Nagy, K. és mtsai. Reprezentatív táplálkozás-egészségügyi szűrővizsgálat fővárosi középiskolákban. *Új Diéta*, 2001; 6: 15–29.
- Bokody, J. Vízitúrázók kézikönyve. Mezőgazda 2001.
- Durnin, J. V. G. A., Passmore, R. Energy, work and leisure. London, Heinemann Educational Books Ltd. 1967.
- Franks, B. D. Athletics and cardiovascular health. *J Sports Med.* 1975; 3: 172–8.
- Frenkl, R. Sportélettan. Tankönyvkiadó, Budapest. 1974.
- Frenkl, R. Sporttáplálkozás. In: Bíró, Gy., Lindner, K. (szerk.): Tápanyagtáblázat. *Medicina Könyvkiadó Rt*, Budapest, 1998, p. 112–124.
- Grafe, H. K. Optimale Ernährungsbilanzen für Leistungssportler. Akademie Verlag, Berlin, 1964.
- Grubich, V. A sportolók táplálkozása. Sport, Budapest, 1980.
- Hall, C., Figueroa, A., Fernhall, B. and Kanaley, J. A. Energy Expenditure of Walking and Running: Comparison with Prediction Equations. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2004; 36: 2128–2134.
- Hoffman, A. C., Garner, K. J., Krings, AR., et al. Energy Expenditure of Recreational Kayaking. *J. Und. Kin. Res.* 2006; 2: 26–31.
- Jakovlev, N. N. Pitание szportszmena. Izd. Fizkultura i Szport, Moszkva, 1967.
- Jakovlev, N. N. O narmah kalorijnoszti pitaniija szportszmenov. *Teor. Prak.. Fiz. Kult.* 1970; 8: 70–2.
- Leili, Gy. A vízi túravezetés alapismeretei. Budapesti Természetbarát bizottság, 1988.
- Nádori, L. Az edzés elmélete és módszertana. Tankönyvkiadó, Budapest, 1978.
- Németh, I., Némethné, K. J. Zöld kalandra fel! Budapest, Havasi Rózsa Kft., 1997. ISBN: 963 04 49315.
- Pederson, H., Samuelson, M. The Physiological Effects of Recreational Kayaking. *J. Und. Res.* 2005; 1: 30–38.
- Petrekánits, M. Pulzusmonitorok alkalmazása a terhelésélettani kutatásokban. *Fitnessz és Tudomány* 2005; 1: 31–33.
- Rosta, G. Teljesítménytúrázás az orvos szemével. 1999.
<http://www.fsz.bme.hu/k100/orvos.htm>
- Schneider, P. L., Porcari, J. P., Erickson, J. D. A., et al. Physiological Responses to Recreational Snowshoeing. *J. Exerc. Physiol.* 2001; 4: 45–52.
- TwoRoger, S.S. Health Benefits of Walking. About: Walking. 2003.
<http://walking.about.com/od/healthbenefits/>.

¹KÖNYVES ERIKA, ²MÜLLER ANETTA

¹ *Eszterházy Károly Főiskola, Gazdaságtudományi Intézet, Eger
College of Eszterházy Károly, Institute of Economics Science, Eger*

² *Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger
College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*

**A MINŐSÉGI DÍJ MEGÍTÉLÉSE AZ EGÉSZSÉGTURISZTIKAI
SZOLGÁLTATÓK MARKETINGKOMMUNIKÁCIÓS
ESZKÖZRENDSZERÉBEN
JUDGEMENT OF QUALITY MARK IN MARKETING
COMMUNICATION TOOLS OF HEALTH-TOURISM
ENTERPRISES**

Összefoglaló

A kutatásunkban a minőség turisztikai szempontú értelmezéseit tekintettük át. Korábbi kutatásaink eredményeit felhasználtuk, melyben vizsgáltuk a „Jász-Nagykun-Szolnok Megye Turisztikai Védjegye” cím elnyerésének szempontrendszerét, a minőség megjelenését a turisztikai szolgáltatóknál, kiemelten kezeltük az egészségturisztikai szolgáltatók minőségi díjának elemeit, illetve értékeltük a minőség szerepét és megjelenését a turisztikai versenyképességükben.

A kutatásunkat folytattuk fél évvel a díj elnyerését követően. Kutatásunk célja volt, hogy feltérképezzük a nyertes egészségturisztikai szolgáltatók közül a szálláshely kategóriában, hogyan tudták hasznosítani ezt a díjat a marketingkommunikációs eszközrendszerükben?

Kulcsszavak: *minőség, minőségi védjegyek, „Jász-Nagykun-Szolnok Megye Turisztikai Védjegye”, marketingkommunikáció.*

Abstract

In our research we reviewed quality aspect of tourism. We used the results of previous research, we examined „Jász-Nagykun-Szolnok County’s tourism mark”. We considered the results of winners: quality aspects among enterprises work in the tourism, we focused on the winner health tourism enterprises, we valued role and figure of quality in their competitiveness.

We continued our research, half year later than they got the price. The main aim of our research was: how can the health-tourism enterprise’s winners used

the „Jász-Nagykun-Szolnok County’s Tourism Mark” in their marketing-communication?

Keywords: *quality, quality mark, „Jász-Nagykun-Szolnok County’s Tourism Mark”, marketing-communication.*

Bevezető

Az élesedő versenyhelyzetben a marketingkommunikáció szerepe felértékelődik az egészségturisztikai szolgáltatók esetében is. A minőség nem csak a termékjellemzőkben jelenik meg, hanem az arculat megformálásának egyik kulcskérdése, a pozicionálásban is manifesztálódik.

A minőség értelmezése és jelentősége a turizmusban

A WTO 1998. október 8–10. között nemzetközi konferenciát rendezett Krakóban *Strategies for Excellence and Quality in Tourism* címmel. A konferencia felhívta a figyelmet a minőség előtérbe kerülésére a turizmus területén. Ezen a fórumon elhangzott, hogy bár globálisan a turizmus volumene és a belőle származó bevétel növekszik, mégis az éleződő versenyben egyes desztinációk lemaradhatnak. A versenyben maradás feltétele: a minőség a turisztikai kínálatban, még hozzá a turisztikai terméket alkotó minden láncszem tekintetében, vagyis egyfajta „holisztikus” megközelítés, reális árak, átgondolt marketing. A minőség elérésének legfontosabb eszközei: az infrastruktúra fejlesztése, a turizmusban dolgozók oktatása, a hitelesség, eredetiség, a standard-ek kidolgozása, a turizmus fenntartható fejlesztése.

A WTO Minőség Programjának igazgatója a turizmusban a minőséget az alábbiak szerint definiálta: „*a fogyasztói igények elfogadható áron történő, legális kielégítése*” (Halassy, 1999). Ahogy a fogyasztói igények változnak, úgy a minőség tartalmi elemei sem állandóak, melyekre a turisztikai termékek fejlesztése során tekintettel kell lenni.

Az európai turisztikai trendek is a minőség jelentőségét támasztják alá – olvashatjuk a spahungary honlapján Európa öregedő népességgel rendelkezik, ezért nő a minőség, a kényelem, a biztonság iránti igény. Egyre keresettebbek lesznek a főszezonon kívüli, személyre szabott és speciális termékek. Az egyre magasabb iskolai végzettség és a tapasztaltabbá váló fogyasztók miatt a kommunikációban szereplő elemeknek sokkal kreatívabb és magasabb színvonalúnak kell lenniük. A turisztikai szolgáltatásokat igénybe vevők sokkal tájékozottabbak jogaikat tekintve. Ebből adódik, hogy az elvárt minőségi szint magasabb lesz. A megváltozott életmódból kifolyólag az olcsónak értékelt szálláshelyek és szolgáltatások iránti kereslet csökken. A személyre szabottság és a személyes törődés mindinkább fontosabbá válik. A biztonság kiemelt szerepe szintén nagyon fontos. Kiemelkedő jelentőséget kap a vízminőség kifogástalansága.

A kritikusabb turista előbb ad hangot nemtetszésének, ha a kapott szolgáltatás nem felel meg igény szintjének.

Egyre inkább erősödik a környezet iránt érzett felelősség, a fenntartható fejlődés szerepe dominánssá válik, ezért a tiszta, nyugodt, parkosított, esztétikus környezet szintén fontos kritériumként szerepel a turisták esetében.

Saját karcagi és cserkeszőlői fürdő kutatásunk (*Müller, Könyves 2006*), mely a vendéglégedettséget mérte, szintén a környezeti elemek fontosságát támasztja alá. A válaszokból kiderült, hogy a fürdő látogatók hiányolják a fás, parkos területek nagyobb arányát, az élményelemek és a szabadidős tevékenységek bővebb választékát. A környezeti-kultúra preferált érték a fürdő látogatók körében, ezért a fejlesztésben a környezettudatosság elvét kell érvényesíteni az attraktív zöld felületek növelésével, és a dizájn elemek alkalmazásával.

Az élménykeresés egyik fontos motivációja a XXI. század turistájának. „A turisztikai termékek esetében nem annyira az ár/érték arányra figyelnek a fogyasztók, hanem a befektetett energia, erőfeszítés (nemcsak pénz) és a cserébe kapott élmény viszonyára.”- hangzott el a WTO krakkói konferenciáján. (*Halassy 1999*). Erre az élmény-centrikusságra épít a hazai wellness turizmus is, amelyben nagyszabású fejlesztések valósultak meg az utóbbi évtizedben. Követendő példa erre Hajdúszoboszló nagyszabású egészségturisztikai fejlesztése (*Istó, 2003*). Nemcsak hazai de külföldi példák is vannak, arra, hogy milliárdokat fektetnek a turizmusba, pontosabban a minőségbe. A 2005-ös év Horvátországnak rekordot eredményezett a turisztikai bevételek és befektetések tekintetében. A 2006-os évben a turisztikai cégek, állami hatóságok és önkormányzatok 6 milliárd kuna befektetést terveztek a szigetek fejlesztésére, a szárazfölddel való összeköttetésre, a hotelek felújítására, újak építésére, autópályák, sétálóutak, rendezett strandok építésére (*Almási 2005*).

Az országok és régiók erősödő versenyében előnyt élvezzenek majd azok a cégek vagy társaságok, akik a minőséget helyezik tevékenységük középpontjába, és magas, állandó színvonalú szolgáltatást nyújtanak, s minderről tanúsítvánnyal is rendelkeznek. Ilyen lehetőségre tett szert a Nyugat-Balaton Téréségmarketing Kht. is, a németországi IdeQua projekt keretén belül a társaság 2005 októberében nyerte el a német DIN EN ISO 9001:2000-es minősítést. A projekt egyik része a „minőség és turizmus” komponens. A projektet – melyet az EU Európai Regionális Fejlesztési Alapja finanszírozta – két keszthelyi cég (Tourinform Iroda) minősítésével kezdték. A vizsgaanyag elsősorban az irodai munkafolyamatok rendszerezését, a vendégekkel valamint a partnerekkel történő kapcsolattartás rendszerét valamint a munkafolyamatok összességét érintette.

A minőségi elemek, a minőségbiztosítás egyre több területen válik meghatározóvá a turisztikai szektorban, pl: az egészségügyi, így az egészségturisztikai tartalmaknak is egyre fontosabb a minőségbiztosítása (*Várhelyi 2002*).

Minőségi védjegyek, díjak a turizmusban

Az OIB létrehozta a Magyar Turizmus Minőségi Díjat szállodák, éttermek részére. A Díj garanciát ad arra, hogy az adott szolgáltató valóban megfelel a kategóriáján belül elvárható követelményeknek mind a vendég, mind pedig a szakma számára – olvashatjuk az Országos Idegenforgalmi Bizottság honlapján.

A turisztikai szakma alapvető érdeke, hogy hazánk a nemzetközi piacon, mint márka jelenjen meg. Ennek a célnak az eléréséhez feltétlenül szükséges a megbízható színvonalú szolgáltatások garantálása. Egy ország, mint turisztikai termék, tulajdonképpen tevékenységek és sokszínű szolgáltatások összessége. A szolgáltatási lánc minden egyes „láncszeme” befolyásolja a turisták hazánkról alkotott véleményét, ezért ezek minősége döntő fontosságú.

A magyar turisztikai fejlesztések, beruházások akkor lesznek sikeresek és eredményesek az Európai Unió piacán, ha kategóriájuknak megfelelően, állandó minőségű szolgáltatást tudnak nyújtani a vendégeknek. Ezért nagyon fontos a különböző láncszemek (utazás, szállás, étkezés, fürdők, információk stb.) kiegyensúlyozott és összehangolt minőségét biztosítani. Felmerült tehát a turisztikai szolgáltatások minősítésének szükségessége. Ezzel a feladattal 2001-ben a Magyar Turizmus Rt.-t bízta meg az akkori Turisztikai Helyettes Államtitkárság. A megalakult szervezőbizottság létrehozta a Magyar Turizmus Minőségi Díj programot (melynek alapját a Teljes körű Minőségirányítás [TQM] és az Európai Kiválósági Modell [EFQM] rendszer jelenti), ami elősegítheti a magyar turizmus minőségi színvonalának emelését. Ennek megfelelően 2002-ben a négy alapszakmára (szállodák, vendéglátóhelyek, utazási irodák, idegenvezetők) elkészült egy kritériumrendszer javaslat, amelyet a szakmai szervezetek és kamarák véleményeztek. 2004-től az OIB átvette a MT.RT.-től a program koordinálását.

Jász-Nagykun-Szolnok megye turizmusa

A megye területének egy része az Észak-alföldi (turisztikai) régióhoz, egy része pedig a Tisza-tavi turisztikai régióhoz tartozik.

2007-ben a megye 27 településén 12 731 kereskedelmi szálláshely működött, ami 2002-höz 25%-os, 2005-höz képest viszont igen jelentős (56%-os) növekedést jelent.

2002–2005 között mind a vendégek száma, mind pedig az eltöltött vendégéjszakák száma jelentősen csökkent (előbbi 11,2%, utóbbi 12,6%-kal). A 2006. évtől megfigyelhető élénkülés mind a vendégforgalomban, mind pedig a vendégéjszakák számában megmutatkozott (2006-ra a vendégek száma az előző évhez képest 13,5%-kal, a vendégéjszakák száma pedig igen jelentősen 61,9%-kal emelkedett).

Teljesen megegyező a tendencia, ha a külföldiek vendégforgalmát vizsgáljuk. (2002–2005 között a külföldi vendégek száma 30%-kal, az általuk eltöltött ven-

déjéjszakák száma pedig több mint 39%-kal esett vissza.) Fokozatos növekedés mellett 2006-ra a vendégek száma megközelítette a 2002-es szintet (90%-a), míg a vendégéjszaka száma lényegesen (mintegy 57%-kal) meg is haladta azt.

Az átlagos tartózkodási ideje 2002–2005 között 2 éjszaka körül alakult, 2006-ban elérte a 3 éjszakát. A vendégek 17,7%-a külföldről érkezett a megyébe, az átlagosnál több vendégéjszakát eltöltve (4,6 éjszaka). Hasonlóan alakult a külföldiek tartózkodási ideje, 2002–2005 között egy külföldi vendégre átlagosan 2,2–2,6 éjszaka jutott, tavaly 4,5. A vendégéjszakák 30%-át külföldiek töltötték el.

A vendégek motivációja alapján vizsgálva a vendégforgalom összetételét megállapítható, hogy 2006-ban az ideutazók közel 2/3-a a szabadidő eltöltése céljából kereste fel a térségünket – ezen belül több mint egynegyedük *egészségturizmus* keretében üdült –, a vendégek egynegyede hivatalos, üzleti utazásra érkezett, és minden tizedik vendég valamilyen kongresszuson, konferencián vett részt.

2005-ben a külföldről érkezők közel 83%-a az Európai Unió országaiból jött. A küldő országok sorát Németország vezeti (a külföldi vendégek 1/3-a érkezett innen) emellett Hollandiából (9%), Lengyelországból (8%), Ausztriából (7%), Olaszországból és Romániából érkezett jelentősebb számú külföldi vendég.

A kereskedelmi szálláshelyek vendégforgalmában igen erős szezonalitást mutat.

Az Észak-alföldi régió termálturisztikai adottságai kedvezőek, igaz ez a megállapítás Jász-Nagykun-Szolnok megyére is. Az egészségturizmus prioritást élvez a régió és a megye turizmus fejlesztési stratégiájában is (*Könyves–Müller 2007a*).

Primer kutatás

A Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Közgyűlés 4/2006. (II.17.) számú határozatával megalkotta a „*Jász-Nagykun-Szolnok Megye Turisztikai Védjegye*” címet a megyében fellelhető turisztikai értékek bemutatása, hasznosítása, fejlesztése, és a szolgáltatások során kifejtett kiemelkedő munka elismerése érdekében (Szabályzat a „*Jász-Nagykun-Szolnok Megye Turisztikai Védjegye*” cím adományozásáról. 1-3. p.).

A megye turisztikai védjegye cím megszerzése önkéntes alapon történik, elnyerésére pályázni lehet a Jász-Nagykun-Szolnok megye településein működő, különleges és kiváló minőségű turisztikai szolgáltatásokkal és termékekkel. A cím elnyerésének és használatának feltétele, hogy a pályázott szolgáltatás vagy termék minősége megfeleljen a szakmai bizottság által elfogadott követelményrendszernek. Évente 10 db „*Jász-Nagykun-Szolnok Megye Turisztikai Védjegye*” cím adományozható az alábbi kategóriákban: Turisztikai szálláshely, vendéglátóhely és egyéb turisztikai szolgáltatás és termék (ezen belül: termál-és gyógyfürdő, kiállítóhely, rendezvény, helyi termék, kiadvány).

A cím elnyerésével számos előny adódik: a nyertesek oklevelet, plakettet és megyei megjelenési lehetőséget kapnak. A cím három évre szól, de a szolgáltatás minősége ez alatt a három év alatt is ellenőrizhető. A három év lejártával kérelem alapján meghosszabbítható a pályázatot elbíráló testület kedvező tapasztalatai alapján egy egyszerűsített eljárással. A plakett elhelyezhető a díjazott üzlethelyiségben. A megjelenési lehetőség a Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Önkormányzat honlapján és a megyei önkormányzat tematikus turisztikai kiadványaiban biztosított. A cím tulajdonosa a címet használhatja promóciós tevékenysége során is.

A pályázat kiírását és a cím odaítélését a Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Közgyűlés Idegenforgalmi és Környezetvédelmi Bizottsága végzi.

A pályázat értékelési szempontrendszerét a Tiszainform Idegenforgalmi Szolgálat munkatársai (Hering Krisztina igazgató és Ádám Erika gyakornok) készítették el.

A pályázat értékelését az összeállított szempontrendszer alapján a megyében tevékenykedő szakértők végzik el. A döntés előkészítő bizottságba 1-1 tagot delegálhat: az MTRT. Észak-alföldi Regionális Marketing Igazgatóság, a MTRT. Tisza-tavi Regionális Turisztikai Projekt Iroda, a Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Fogyasztóvédelmi Felügyelőség, a Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Kereskedelmi és Iparkamara, a Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Termál- és Gyógyturizmus Egyesület, a Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Falusi Turizmus Egyesület, a Szolnoki Gulyásfesztivál Egyesület, a „Jászkapu” Jászság és Környéke Turisztikai Egyesület, a Szolnoki Főiskola Turizmus Tanszék, a Tiszainform Idegenforgalmi Szolgálat, és a Megyei Önkormányzati Hivatal Térségfejlesztési Iroda.

Az értékelés

Az értékelés szempontjai három nagyobb csoportba sorolhatók: a termék/szolgáltatás helyszínével, magával a termékkel/szolgáltatással, illetve annak marketingjével kapcsolatos szempontokat kell a bizottságnak figyelembe venni és 1-5-ös skálán pontozni, ahol az 1-es a legrosszabb, az 5-ös pedig a legjobb értékelést jelenti.

A termék/szolgáltatás helyszínével kapcsolatos szempontoknál a megközelíthetőséget, a kitéblázottságot (útbaigazító táblák), a termék/szolgáltatás környezethez való illeszkedését, a mozgáskorlátozott megközelíthetőséget, a közelben lévő parkolási lehetőséget, a környezet rendezettségét valamint a szeméttárolás megoldottságát értékelik.

A termékkel/szolgáltatással kapcsolatos szempontokat az alábbiak jelentették: hagyományosság és hagyományteremtés mennyire jellemzi a pályázót; mennyire illeszkedik az adott térség kultúrájába; a programok összetettsége és színvonala; önálló turisztikai vonzerőt képvisel-e; a látogatók száma éves viszonylatban; a termék/szolgáltatás hatóköre (helyi, megyei, regionális, országos, nemzetközi); a

fogadóépület belső megjelenése és minősége; a mellékhelységek mennyisége, tisztasága és higiénijája; valamint a személyzet szakmai felkészültsége.

Az értékelési szempont harmadik nagy csoportjába a termék/szolgáltatás *marketingjével* kapcsolatos szempontok tartoznak. A bírálóknak értékelni kell a termék/szolgáltatás kiadványainak minőségét s szakmai helyességét. Rendelkezik-e határozott arculattal? Megfelelő-e az együttműködése a turisztikai szakmai szervezetekkel? Megtalálható-e a Tiszainform Idegenforgalmi Szolgálat adatbázisában?

Milyen a termék/szolgáltatás hirdetésének hatóköre (helyi, megyei, regionális, országos, nemzetközi)? Hogyan alakul a felhasznált marketingeszközök mennyisége és minősége (rádió, TV, Újság)? Önálló honlappal rendelkezik-e?

Ezeknek a szempontoknak az értékelésével összesen 115 pont adható. Megalapítják az összpontszámot és az elérhető pontszámhoz képest a százalékos értéket. Ezt a skálás értékelést kiegészíti még a szakértők által, a helyszíntanulmány tapasztalatainak szöveges értékelése is.

A minta

2005-ben először pályázhattak a megyében erre a díjra. 14 pályázat érkezett be, ebből egyet kizártak, mely nem felelt meg a követelményeknek. Így a 13 érvényes pályázat kerül a szakértők által elbírálásra.

A minta települések és kategóriák szerinti megoszlása a következő (**1. táblázat/Table 1**):

1. táblázat/Table 1: „Jász-Nagykun-Szolnok Megye Turisztikai Védjegye” címre pályázók településenként és kategóriánként (2005) / Apply for the „Jász-Nagykun-Szolnok County's Tourism Mark” in connection with settlement and category (2005)

Kategória	Szálláshely (db)	Vendéglátóhely (db)	egyéb turisztikai szolgáltatás és termék (db) (I.: termál-és gyógyfürdő; II.: kiállítóhely; III.: rendezvény; IV.: helyi termék)				Összesen (db):
			I.	II.	III.	IV.	
Települések			I.	II.	III.	IV.	
Abádszalók					1		1
Berekfürdő	1		1				2
Cserkeszőlő			1				1
Jászberény					1		1
Karcag					1		1
Kunhegyes	1						1
Martfű	1						1
Szolnok		1			1		2
Túrkeve						1	1
Rákócifalva				1		1	2
Összesen (db):	3	1	2	1	4	2	13

A *szálláshely* kategóriában három pályázat érkezett. Az egyik egy 3+ csillagos wellness szálloda (Berekfürdő) a másik egy falusi szálláshely (Kunhegyes) a harmadik pedig egy négy csillagos gyógykemping (Martfű). A wellness szálloda kritériumrendszerét az 54/2003-as – a kereskedelmi szálláshelyek osztályba sorolásáról szóló – többször módosított IKIM rendelet szabályoz. Meghatározza, hogy egy háromcsillagos wellness szállodának a hét elemből (medence, szauna és gőzfürdő, terápia és relaxáció, beauty program, sport és aktivitás, gasztronómia, közösségi program) minimálisan mennyivel kell rendelkeznie, előírás van a humán erőforrásra vonatkozóan is, valamint 90 pontot kell összegyűjteni az ún. fakultatív szolgáltatásokból. A szálloda a „nagykunság aranyát”, azaz a jó minőségű gyógyvizet (1974-ben minősítették gyógyvízzé) használja fel. A Tisza-tavi régió legújabb szállodája, mely mind külső, mind belső megjelenésében modern, markáns arculattal rendelkezik. Mivel nemrég nyílt meg, így a mozgássérültek részére kialakított apartmannal és akadálymentesített környezettel találkozhatunk. Nagy, zárt parkolóval és 200 fő befogadására is alkalmas konferenciateremmel egyedülálló a Tisza-tavi régióban. Gyógy- és wellness kezelések valamint szabadidős programok (bowling, biliárd, asztali foci stb.) széles skálája várja a vendégeket. 2006-ban a fejlesztésben szerepelt az úszómedencével, gyermekmedencével és jacuzzival rendelkező strand átadása, mely a fedett medencét nagyon jól kiegészíti. A szálloda által szervezett programok a megye idegenforgalmi értékeit hivatott bemutatni (pl.: Tisza-tavi barangolás csónakkal, idegenvezetővel; lovas íjász bemutató Kisújszálláson; Karcagi Kun-lovarda látogatás, fogatozás, méneshajtás; Disznótoros hétvége, magyar nótaesttel; Zenés kerti parti birkafejtéssel; Magyar borok magyar ételek hétvégéje, borkóstolással stb.).

A másik szálláshely kategóriában egy falusi szálláshely adott be pályázatot. A falusi szálláshelyek minősítését is a fent említett rendelet szabályozza. A komfortfokozatnak megfelelően 1-4 napraforgóval jelölik a házak minőségét. A családi vállalkozás keretében működő falusi szálláshely tulajdonképpen több épületet foglal magába. Az egyik vendégház, mely 2006-tól viseli a Village+ logót jellegzetes oszlopos, gangos parasztház, mely egész évben alkalmas vendégfogadásra. A különbejáratú szobákhoz, felszerelt konyhák és fürdőszobák tartoznak. A szobák berendezése hagyományos parasztbútorokkal, régi használati tárgyakkal van berendezve. A család megvásárolta a helyi születésű író, Zsigmond Ferenc irodalomtörténész szülőházát, melyet az író személyes tárgyaival, fotóival rendezett be. A vendégházhoz jacuzzis medencét és egy Bio-Nádas parasztházat is építettek. A harmadik épület egy vendégfogadó, mely 60 fő befogadására alkalmas étteremmel és 14 fő elszállásolására alkalmas. Arculata modern, azonban az étterem belső része falusias légkört sugároz. A település szülőltének, híres festőművészenek festményei találhatók meg a vendégfogadóban. Termékínálat bővítéseként automata tekepálya, asztalitenisz, csocsó, biliárd, darts állnak a vendégek rendelkezésére.

A Gyógykemping kialakítását és üzemeltetését a nyugati (uniós) igényeket ismerő holland szakemberek segítették. A kempinget 2005-ben adták át, de fejlesztése folyamatos, hiszen azóta szaunát, szoláriumot helyeztek üzembe, megindultak a masszázskézelések és a jógaoktatás. Folyamatban van egy Rekreációs Központ kialakítása, mely az aktív pihenést és a sportszolgáltatásokat biztosítja majd a kemping szállóvendégeinek. Ez a központ a Tisza partmentén található. A vízi- lovas, kerékpáros turizmusnak, természetjárásnak hódolhatnak az idelátogatók. A gazdag hal és vadállomány a horgászok és vadászok számára teremtenek jó adottságot. A közelben lévő erdei iskolák a természettel ismertetnek meg. Kialakításra kerül egy mesterséges tó, mely a rekreációs központ szolgáltatásait bővíti ki.

Mindhárom pályázott szálláshely honlappal rendelkezik és többféle marketing- kommunikációs eszközt használ célcsoportja megnyerésére.

A *vendéglátóhely* kategóriában egy pályázat érkezett: Szolnok belvárosában lévő étterem. A 40 férőhelyes pinceétterem egy 80–90 fő befogadására alkalmas kerthelyiséggel bővült, mely tapasztott kemencével és malacsütővel teszi hangulatosabbá a vendéglátóhelyet. Az asztalok dekorációjában a helyi kézműves mesterek tárgyai dominálnak (magyaros szőtt asztalterítő, mezőtúri égetett agyag kerámiák stb.). A kerthelyiség falán régi ételek recepturája, hagyományos régi paraszti szerszámok, konyhai eszközök, piros muskátlik teszik magyarosabbá. Az étlapon szerepelnek tradicionálisan magyar-tájjellegű ételek, italok és a korszerű, divatos nemzetközi konyha ételei. Szolgáltatásaik között szerepel céges rendezvények, baráti társaságok, turistacsoportok vendégül látása és ezen alkalmakkor a Tisza táncegyüttes és a Sodrás népi együttes folklór előadásainak bemutatása.

Az étterem vendégköre elsősorban a városban működő cégek, intézmények vezetőiből, közéleti személyekből, művészekből, politikusokból áll, mégis családbarát, kiemelt figyelmet helyez a gyermekekkel érkezőkre is, hiszen játszó szobát nyitottak a pince egy részében. Mivel a városközpontban található így a parkolás fizetett parkolóhelyen lehetséges.

A honlapjuk szerepel az interneten és több tematikus portálon is. Bár külföldiek is szép számban keresik fel az éttermet, nehéz a külföldi piacon ismertté tenni.

Az *egyéb turisztikai szolgáltatás és termék* I. kategóriája a *termál-és gyógyfürdő*, melyből két pályázat érkezett: Berekfürdőről és Cserkeszlőről. Mind a két település nemzetközi viszonylatban is elismert gyógyhely. Mind a két fürdő jelentős fejlesztésen ment keresztül az utóbbi évek beruházásainak köszönhetően. Berekfürdőn a tradicionális gyógyászati szolgáltatások kerülnek előtérbe, Cserkeszlőn az élmenyelemek, az egyedülálló ponyvacúszda és a különböző dizájn elemek dominanciája adja a fürdő egyedi arculatát.

Mindkét fürdő kiterjedt külföldi vendégkörrel rendelkezik. A marketing-kommunikációs eszközök széles skáláját alkalmazzák a célcsoportjaik megnyerésére.

Az egyéb turisztikai szolgáltatás és termék II. kategóriája: *kiállítóhely*, melyből egy pályázat érkezett (Rákóczipalva). A nemzetközileg is elismert macigyűjteménnyel rendelkező múzeum. A kiállítás nem csak hazánk több városában, de Lengyelországban is nagy sikerrel szerepelt már.

Az egyéb turisztikai szolgáltatás és termék III. kategóriája a *rendezvény*, mely az egyik legnépszerűbb volt, hiszen erre 4 pályázat érkezett.

Az abádszalóki és a jászberényi rendezvény több napos, komplex rendezvény, hiszen tartalmaz gasztronómiai, zenei, kulturális, szórakoztató, sport és egyéb elemeket. Ezek a rendezvények a kiterjedt marketingmunkának köszönhetően nemzetközivé növelték ki magukat.

A karcagi és a szolnoki gasztroturisztikai rendezvények rövidebbek és dominánsan a tradicionálisan magyar ételek: gulyás, birkapörkölt elkészítésére irányulnak. Ezek a rendezvények országos jelentőséggel bírnak.

Az egyéb turisztikai szolgáltatás és termék IV. kategóriája a *helyi termék*, amelyből két pályázat született. Az egyik a rákóczipalvi kuruc maci, melynek történelmi gyökerei is vannak. A másik egy túrkevei egyesület ökoturisztikai célú szolgáltatásai. Az egyesület szervezésében megtalálható vízitúra és horgászlehetőségek, madarászturizmus, lovasoktatás, lovas turizmus, erdei iskolai szolgáltatások. Az egyesület, mely megkapta 1996-ban a Pro-Natúra díjat, célul tűzte ki a természet védelmét és a környezeti értékek megóvását, a szemléletmód alakítását.

A „Jász-Nagykun-Szolnok Megye Turisztikai Védjegye” cím győztese 2006-ban

Szálláshely kategória: Martfű Termál Kemping, Berekfürdői Thermal Hotel Szivek

Vendéglátóhely: Bajnok Étterem Szolnok

Egyéb turisztikai szolgáltatás/termék: (Termál és gyógyfürdő): Cserkeszölő Fürdő és Gyógycentrum

Kiállítási hely: Mackó Múzeum Rákóczipalva

Program: Szolnoki gulyásfesztivál, Birkafőzőverseny Karcag, Abádszalóki nyár programsorozat, Jászberényi nyár programjai.

Korábbi kutatásaink (Müller–Könyves 2006a, Könyves–Müller–Lázárné 2006b, Müller–Könyves–Lázárné 2006c, Könyves–Müller 2007b) eredményeit felhasználtuk, melyben vizsgáltuk a „Jász-Nagykun-Szolnok megye turisztikai védjegye” cím elnyerésének szempontrendszerét, aminőség megjelenését a turisztikai szolgáltatóknál, kiemelten kezeltük az egészségturisztikai szolgáltatók

minőségi díjának elemeit, illetve értékeltük a minőség szerepét és megjelenését a turisztikai versenyképességükben.

A kutatásunkat folytattuk fél évvel a díj elnyerését követően. Kutatásunk célja volt, hogy feltérképezzük a nyertes egészségturisztikai szolgáltatók közül a szálláshely kategóriában, hogyan tudták hasznosítani ezt a díjat a marketing-kommunikációs eszközrendszerükben?

Mélyinterjú formájában az alábbi két helyszín igazgatóját kérdeztük meg:

- Martfűi Gyógykemping és Egészség és Rekreációs központ
- Berekfürdői Thermal Hotel Szivek

„A pályázat beadásának a célja” kérdésre a következő válaszokat kaptuk:

- a vállalati név ismertté tétele
- piaci bevezetés
- minőségpolitika része.

A minősítő bizottság látogatására külön nem készültek, hiszen a vendégek előtt is minden nap vizsgáznak.

Hogyan tudatják a cím elnyerését a célcsoporttal?

- A kemping recepcióján a vendégtérben, a szálloda központi helyén, a falon elhelyezték.
- A külső kommunikációban: honlapon, prospektusokon, szórólapokon, szállodai tájékoztatóban. Szakmai újságban és helyi rádióba is nevesíteték.

A díj és a vendégforgalom növekedése közötti felfedezhető összefüggést az alábbiakban fogalmazták meg:

- Nem tudják egyértelműen kimutatni.
- Berekfürdői Wellness szálloda 2007-ben jelentős forgalommnövekedést tapasztalt, hiszen a jó minőség a vendégforgalom alapja.
- Martfűi Kemping úgy véli, hogy ez a díj befolyásolhatja a vendég utazási döntését, és a versenytársakkal szembeni versenyelőny egyik eleme.

Díj jelentőségének megítélése:

- erkölcsi elismerés
- befolyásolja a szálláshely megítélését
- hosszú-távú befektetés
- felelősség
- versenyképesség eleme
- eredménye: meglegedettség, törzsvendégek
- ajánlás a barátok, ismerősök körében.

A szálláshelyek a jövőképüket megfogalmazták, és a minőségi paramétereket építették be:

- Rendelkeznek tudatos minőségpolitikával
- Ismernek minőségi díjakat a turizmusban
- Tervezik új minőségi díjak pályázatát.

Konklúzió

A „Jász-Nagykun-Szolnok Megye Turisztikai Védjegye” cím növelheti a turisztikai szolgáltatók versenyképességét a megyében. A verseny nemzetközi-, országos, és regionális szintű megjelenését hangsúlyozza *Katona (2000)*. Felhívja a figyelmet arra, hogy elsősorban azok a turisztikai szolgáltatók versenytársai egymásnak, ahol a stratégia és a szolgáltatás igen nagy hasonlóságot mutat regionális szinten.

Megállapítható, hogy az egészségturisztikai szolgáltatók a minőségi díj jelentőségének súlyát érzik, és azt tudatosan alkalmazzák a marketingkommunikációs eszközrendszerükben. Nyilván tovább lehet lépni a klasszikus kommunikációs eszközökön, és megemlíthetjük a PR egyre növekvő jelentőségét. A mi esetünkben azt jelenti, hogy a turisztikai szolgáltató arculatában a minőség a biztonság image-be beépül, mely a vendégek desztináció és szolgáltató választását a befolyásolja. A fogyasztó értékítéletébe a napjainkban megjelenő minőségtudatosság kell, hogy a termékfejlesztés alapját képezze.

A berekfürdői szálloda 2004-ben a martfői gyógykemping 2005-ben lett átadva, ezért elmondhatjuk, hogy a napjaink fogyasztói igényeinek figyelembevételével készült, így a minőségi szempontok markánsan megjelentek a külső és belső kialakításnál.

Felhasznált irodalom:

- Almási Éva: Milliárdos befektetések a turizmusban. In:
<http://www.pbkik.hu/index.php?id=5236>
- Halassy Emőke (1999): Beszámoló a WTO 1998. évi krakkói konferenciájáról.
http://old.Hungarytourism.hu/bulletin/regi/99_03/forum_1.htm
- Istók Csaba (2003): A fenntartható turizmus megvalósítása, megőrzése és fejlesztése Hajdúszoboszlón. In: Turizmus Bulletin. 7. évf. 3. sz. 25–32. p.
- Juhász József és mtsai (1975, szerk.): Magyar Értelmező Kéziszótár. Akadémia Kiadó, Budapest. 960. p.
- Katona Mária (2000): Marketing. Dinasztia Kiadó. Budapest. 61–65. p.
- Kondor István (1997, szerk.): Mi micsoda a minőségügyben? Korszerű minőségügyi fogalmak és betűszavak. GTE Ipari Minőségi Klub, Budapest, 97–99. p.
- Könyves Erika – Müller Anetta – Lázárné Fodor Ibolya (2006b): Quality aspects of Rural Tourism. V. Alföldi Tudományos Tájgazdálkodási Napok. Szolnoki Főiskola Műszaki és Mezőgazdasági Fakultás. Rural- and Region Development, Rural

- Tourism szekció. 2006. okt.26-27. In: V. Alföldi Tudományos Tájékozódási Napok konferencia cd kiadványában. ISBN: 9630608170.
- Könyves Erika – Müller Anetta (2007a): Az Észak-alföldi régió Turizmusfejlesztési Stratégiája 2007–2013. Fejlesztés és képzés a turizmusban. II: Országos Turisztikai Konferencia tudományos közleményei. Elektronikus kiadvány (CD) ISBN:10:963-642-119-6, ISBN-13:978-963-642-119-9, kiadó: PTE TTK Földrajzi Intézet.
- Könyves Erika – Müller Anetta (2007b): Minőségi szempontok az egészségturisztikai szolgáltatóknál Jász-Nagykun-Szolnok megyében. (előadás) Pécsi Egyetem Wellness Konferenciája. 2007. április 14–15. Pécs.
- Molnár Pál (2000): Az európai minőség jövőképe felé. Minőség és megbízhatóság. 3. 120–121. p.
- Müller Anetta – Könyves Erika (2006a): Az egészségturizmus lehetőségei az Észak-alföldi régióban. In: Acta Academiae Pedagogicae Agriensis – Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei. XXXIII. Kötet. Eger. 132–144. p.
- Müller Anetta – Könyves Erika- Lázárné Fodor Ibolya (2006c): Minőségi turizmus avagy minőség a turizmusban. Tudomány Napi Konferencia Szolnok. Nov. 8. In: Szolnoki Tudományos Közlemények X. (ISN1419-256-X).
- M. Rozentál – P. Jugyin (1953, szerk): Filozófiai Lexikon. Szikra kiadó, Budapest. 404–405. p.
- Philip B. Crosby (2000): Határozzuk meg a minőséget? Magyar Minőség. 7–8. 24–25. p.
- Vadász J. (1993, szerk.): Révai Nagy Lexikona, Babits kiadó, Szekszárd. 786. p.
- Várhelyi Tamás (2002): Az egészségügyi portálokról. IME: Informatika és Menedzsment az Egészségügyben 2002. 1. évf. 3. 44–46. p.
- Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Turizmusfejlesztési Stratégiai Program (2007–2013) tervezet
http://www.jnszm.hu/feltolt/File/tfi/Turisztikai_strategia_2007_2013_tervezet
- Szabályzat a „Jász-Nagykun-Szolnok Megye Turisztikai Védjegye” című adományozásáról. 1–3. p.
- <http://hu.wikipedia.org/wiki/min%91s%A9g>
<http://www.spahungary.hu/lap.php?id=17>
<http://www.zalamedia.hu/khely/051215/a.html>
http://www.oib.gov.hu/index.php?option=com_content&task=view&id=22&Itemid=61

¹KÖNYVES ERIKA, ²MÜLLER ANETTA

¹ *Eszterházy Károly Főiskola, Gazdaságtudományi Intézet, Eger
College of Eszterházy Károly, Institute of Economics Science, Eger*

² *Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger
College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*

INNOVÁCIÓS EGYÜTTMŰKÖDÉSEK A SZABADIDŐS SPORT TERÜLETÉN INNOVATIVE COOPERATION IN LEASURE SPORTS

Összefoglaló

A cikkünkben a szabadidős rendezvények innovációs hatását elemeztük. Swot-analízist készítettünk hazánk szabadidős sportjának jelenlegi helyzetéről. Feltártuk az innovációs együttműködés tartalmi és formai elemeit a szabadidős sportrendezvények kapcsán. A stratégia megalapozásához iránymutatást adtunk, melyet összhangban készítettük el a különböző fejlesztési tervekkel, koncepciókkal és stratégiákkal.

Kulcsszavak: *innováció, szabadidős tevékenységek, események menedzsmentje, stratégia.*

Abstract

In our research we analysed the innovation effect of leisure time events. We created swot analysis in connection with present position of leisure sports in Hungary. We expanded the content and formal elements of innovative cooperation in connection with leisure sport-events. We defined the principles to creating strategy. This principles according to development plans, conceptions and strategies.

Keywords: *innovation, leisure activities, event management, strategy.*

Bevezető gondolatok

A civilizációval napjainkra kibontakozott technikai csodák, vívmányok következménye és életmód-befolyásoló hatásaként jelentkezett az emberek egyre romló egészségi állapota. Napjaink modern ülő-életmódja olyan súlyos egészségügyi problémákat vet fel, melyekre megoldást kell találni. Egyre gyakrabban találkozhatunk azzal a nézetrel, hogy a sportolás mindannyiunk életének telje-

sebbé tételét kell, hogy jelentse, életünk tartozéka kell, hogy legyen. „Így napjainkban egyre több ember döbben rá arra, hogy nem csak az elérhető földi javaknak van ára. A legdrágábban megszerezhető és még drágábban megtartható érték az egészség.” Azt mondhatjuk, hogy napjainkra a sport kevesek kedvteléséből sokak szükségletévé vált. Elődeink mindennapi élettevékenységei, munkája igen sok fizikai aktivitást, mozgásos cselekvést igényelt, addig ma ezt a fizikai erőki-fejtést, mozgást a szabadidőben kell „pótolni”.

A szabadidő a munkán és kötelezettségeinken túli olyan idő, mellyel az ember szabadon rendelkezik, melyben szabadon valósíthatja meg kedvteléseit, hobbijait (*Magyar Értelmező Kéziszótár 1989*). A rekreáció, a szabadidő eltöltés kultúrája, mely magában foglalja a szabadidős tevékenységeket (*Kovács 1999*).

Szabadidős tevékenység lehet a pihenés, a kreatív szabadidő-eltöltés, művelődés, fizikai rekreáció.

A szabadidős tevékenységek legfőbb jellemzői:

- szabadon választott,
- kötelezettségektől mentes,
- személyes jelleg,
- élményt adó.

A szabadidős tevékenységek feladata: a szervezet felfrissítése, művelődés, a szervezet az egészség és munkaképesség megtartása, visszanyerése, újratermelése.

A szabadidős fogyasztás klasszikus értelemben vett fogyasztás. A szabadidejében szabadidős tevékenységeket űző egyén közgazdasági értelemben fogyasztó, keresletet támaszt a különböző szabadidős tevékenységekre, -termékekre, -létesítményekre és szabadidős eszközökre. A piaci igényeket kielégítő vállalkozóknak ismerniük kell – mint minden más „jószág” esetében – a kereslet mennyiségét, melyre a piacutatás segítségével kaphatunk választ.

A szabadidős tevékenységek felfoghatók tartós-, nem tartós fogyasztási cikként valamint tökejószágként (*Szabó 2005*).

Amennyiben a rekreáció és a szabadidős tevékenységek egyik fontos célja az egészség és munkaképesség megőrzése, akkor a szabadidős tevékenység egyfajta tartós fogyasztási cikként értelmezhető. A rendszeres rekreáció ugyanis a jelenben és a jövőben egyaránt szükséges, hogy hozzájáruljon az egészség, a munkaképesség, a tökéletes közérzet kialakításához, a hosszú élethez.

A szabadidős tevékenységek, mint nem tartós fogyasztási cikkek

A rekreáció nemcsak az egészségmegőrzését segíti elő, hanem a szórakoztató funkciója legalább olyan fontos motiváció a rekreációs tevékenység űzése során. A sport a sporten, disporten szóból származik. Az 1800-as évek elején gróf Széchenyi hozta be a magyar köztudatba. Az angolszászoknál járt, ahol a sporton a

lőversenyzést, a fogadást, a kártyát értették. Így a sport eredeti jelentése: öröm, csíny, játék, mulattat volt. Ez a definíció egyértelműen a szórakoztató funkciót, az élvezetet és izgalmat állítja az értelmezés középpontjába. A rekreációs tevékenység azonban csak a végzésének időtartalma alatt biztosítja az élvezetet, izgalmat és a szórakozást, vagyis a jószág elfogyasztásával a szabadidős termék hasznosságát is elfogyasztja, mint a nem tartós fogyasztási cikkek esetében.

A szabadidős tevékenységek, mint tőkejóságok

Azok a szabadidős tevékenységek, különösen a sporttevékenységek, melyek alkalmasak az egyén egészségének megőrzésére, a jó fizikai fitness szint fenntartására tőkejóságként is felfoghatók. Ebben az esetben nem konkrétan az egészségre gyakorolt hatás jelenti a rekreáció hasznát, hanem az, hogy a jó egészségi állapotban lévő ember nagyobb teljesítményre képes, megbízhatóbb munkaerő, nagyobb jövedelmet eredményezhet. A humán erőforrás egészségi állapota, mint érték jelenik meg a munkaerőpiacon (pl. Japán). Ezért a sport, és más rekreációs tevékenységek egyfajta befektetésnek tekinthetők, melynek eredményeként csökkennek az egészségügyi kiadások.

A rekreációs tevékenységeknek – különös tekintettel a fizikai rekreációra, sportra, – jelentős pozitív externális hatásai lehetnek.

Amennyiben a lakosság a növekvő szabadidejét, hasznosan, aktívan az egészsége megőrzése, megtartása a jó közérzet kialakítása érdekében teszi, úgy egy egészségesebb nemzet jön létre, ahol csökkennek az állam, a vállalatok és az egyének egészségügyi kiadásai.

Mozgásszegény életmódból kifolyólag a szabadidőnkben többet kell mozogni, hogy a feszültséget a szabadidős sportban vezessük le, így a társadalomban kevesebb agresszió figyelhető meg. Gondoljunk a labdarúgás területét érintő huliganizmus növekedésére, melynek megfékezése komoly összegeket ró az államra a rendfenntartó erők mozgósítása miatt. A bűnözés és a deviáns viselkedés csökkenése szintén nemzetgazdasági érdek.

Az (*American National Institute of Health 2000*) adatai tanúskodnak arról, hogy a különböző betegségekre mennyit költöttek, melyet az **1. táblázatban/in the Table 1** láthatunk.

1. táblázat/Table 1: 2000-ben az USA-ban az egyes betegségek éves össztársadalmi költsége / Illness Costs in the USA (2000)

<i>Betegség:</i>	<i>Kiadás: milliárd dollár</i>
Elhízás, túlsúly	117
Szívbetegség	183
Cukorbetegség	100
Ízületi bántalmak	65
<i>Lelki betegségek</i>	148

Kimutatták, hogy a sport csökkenti a táblázatban felsorolt betegségek kialakulását (CDC 2002; *Physical Activity Fundamental to Preventing Disease 2002*). Az összes elhalálozásnak és a halált okozó betegségeknek 16,6%-a a fizikai inaktivitás miatt következett be (CDC 2004, *Physical Activity Fundamental to Preventing Disease 2002*).

Ugyancsak a szabadidősport gazdasági hatásait vizsgálták Kanadában (Staines–Prince–Oliver 2003, Nicolas Staines – Isolde Prince – David Oliver 2003). Arra keresték a választ, hogy milyen gazdasági hatásai vannak annak, ha az emberek többet mozognak, sportolnak?

A fizikai aktivitás hatását mikro- és makroökonómiai szinten egyaránt vizsgálták.

A mikroökonómiai változók közül az alábbiak esetében keresték az összefüggést:

- az egészségügyi kiadások
- halálozási és rokkantsági ráta, a gazdaság teljesítőképessége
- a kormány fizikai aktivitásra fordított kiadásai (1995).

Amennyiben a fizikailag aktívak aránya 25%-kal magasabb lett volna (33% helyett elérte volna az 58%-ot) úgy a kormány egészségügyi kiadásokra 778 millió dollárral költött volna *kevesebbet*, míg csak 237 millió dollárral kellett volna többet költenie a nagyobb arányú fizikai aktivitás miatt. A halálozási és rokkantsági ráta 6%-kal csökkent volna és a gazdaság teljesítőképessége 0,25–1,5%-kal növekedett volna.

A gazdaság makroökonómiai szintjén a következő változásokat indukálta volna a több fizikai aktivitás:

- növekvő GDP
- csökkenő munkanélküliség
- növekvő termelékenység
- kevesebb munkahelyi hiányzás, betegség és munkahelyi baleset.

Amennyiben 1 dollárt áldoznak egy ember sportolására, akkor 10 éves időtávon ez 2–5 dollárnyi megtérülést eredményez, vagyis a szabadidősport, „tőkejóságnak”, hosszú távú befektetésnek tekinthető.

A „sportgazdaság” becsült hazai árbevétele 350 milliárd forint, mely a korábbi évekhez viszonyítva piacbővülést mutat (*Sport XXI Nemzeti Sportstratégia 2007–2020*). Az állami költségvetésbe a sportszektorban nyereségesen működő cégek által 2,1 Mrd Ft társasági adó kerül, a végső sportfelhasználás révén pedig 60 Mrd Ft ÁFA. Jelentős tételnek tekintendő a sportban foglalkoztatottak SZJA-ja, mely meghaladja éves szinten a 10 Mrd Ft-ot. A sportágazat ezzel nettó költségvetési befizető, a nemzetgazdaság árbevételének 0,9%-át e szektor termeli. A sportvállalkozások több mint 25 ezer embernek adnak főállásban megélhetést. A sportban foglalkoztatott személyek száma is jelentős, legalább 23 000 fő, ami a nemzetgazdaság összes foglalkoztatottjának 0,9%-a.

SWOT-analízis

Hazánk jelenlegi szabadidős sportját az alábbi SWOT-analízisben értékeltük.

Erősségek:

- Hazánk nemzetközi megítélése a sport területén kimagasló
- Sportrendezvények iránti érdeklődés jelentős
- A turisták száma, turisztikai bevételek dinamikus növekedést mutatnak
- A sport területét érintő képzéseink hazai és nemzetközi munkaerő-piaci megítélése kedvező
- Egészségtudatos szemléletmód már az alapfokú képzésbe is beépül, a szemléletváltás elkezdődött

Gyengések:

- Szabadidős sportrendezvények alacsony száma.
- A sportot kiszolgáló minőségi infrastruktúra területileg koncentrált.
- A képzés nem kellőképpen strukturált, gyakorlat-orientáltsága nem megfelelő.
- A magyar lakosság életviszonyait jól reprezentáló egészségügyi mutatói kedvezőtlenek.
- Alacsony diszkrecionális jövedelem.

Lehetőségek:

- A keresleti trendek tovább erősítik a sikeres sportdesztinációk jelentőségét.
- Az NFT II. forráslehetőséget teremt a sportgazdaság innovatív szerepének erősítésére.
- Egy országos kezdeményezés a régiós partnerség kialakításának eszköze lehet.
- Az egészséges életmód a társadalmi szemléletformálás eszközeként európai uniós értéket közvetít.

Veszélyek:

- A pályázati források szűkülése.
- A társadalmi kohézió csak a gazdaságilag fejlett környezetben fejti ki hatását.
- Regionális együttműködések gyengülése.
- Régiókon átívelő versenyek, programok elmaradása.
- A célcsoport szűkülése.

Az innovációs együttműködés tartalmát és formáját részletezzük a **2. táblázatban/in the Table 2.**

2. táblázat/Table 2: Az innovációs együttműködés tartalmi és formai elemei / Formal Elements and Content of the Innovative cooperation

Érdekcsoportok	„Küzdőtér”	Probléma
Média	<ul style="list-style-type: none"> – A média szerepe meghatározó a szponzorációban – Az innováció jelentőségének erősítése 	<ul style="list-style-type: none"> – A média szerepvállalása nem elég hatékony
Oktatási intézmények	<ul style="list-style-type: none"> – Az EU munkaerő-piaci elvárásainak megfelelő képzési kínálat – Új típusú kompetenciafejlesztés lehetősége – K+F+I megjelenése a képzésben 	<ul style="list-style-type: none"> – Képzés szűk keresztmetszete – Gyakorlatorientált képzés hiánya az eseménymenedzsment területén – Kompetenciahiány a szabadidőmenedzsment területén
Sportegyesületek, Szakosztályok	<ul style="list-style-type: none"> – A sportág image-nek növelésében meghatározó szerepe lehet – Sportesemények szervezése 	<ul style="list-style-type: none"> – Meghatározó szerepe elsősorban a versenysport, élsportban van
Önkormányzatok, Térségi szereplők	<ul style="list-style-type: none"> – Érdekközvetítő és érdekérvényesítő szerep – Koordinációs szerepvállalás 	<ul style="list-style-type: none"> – Az együttműködés és partnerség hiánya regionális, helyi szinten
Lakossági csoportok	<ul style="list-style-type: none"> – Tömegsportok célcsoportja – A szabadidős tevékenységek a jóléti társadalmak életformája 	<ul style="list-style-type: none"> – Egészségtudatos magatartás alacsony szintje – Kevés szabadidős sportrendezvény – Koncentráció
Kormányzati szervek (ÖTM, NSH, NUSI OKM, GKM Turisztikai Főosztály, OEP)	<ul style="list-style-type: none"> – Közvetlen és közvetett támogatás a sport területén – A lakosság egészségügyi mutatóinak javításában betöltött domináns szerep – Az egészségkultúra fejlesztésében történő szerepvállalás – Az események dinamizálják a turizmus szereplői gazdasági aktivitását – A térségfejlesztés egyik eszköze a sportesemények lokalizációja 	<ul style="list-style-type: none"> – Az események erős területi koncentráltasága – Az innovatív események menedzsmentjének hiánya – A lakosság egészségügyi mutatói kedvezőtlenek
A sport területén működő multinacionális cégek, kkv-k	<ul style="list-style-type: none"> – Piacszerzés, profitnövelés – A szponzorálás által kereskedelmi előny szerzése – Az innovatív eseményszervezés, a médiakommunikáció a nemzetköziség és a partnerség alapja a versenyképességnek 	<ul style="list-style-type: none"> – Piaci verseny erősödése – Nehéz a piaci részesedést növelni – Versenytársak aktivitása

A stratégia megalapozása

Értékelésünk alapján a következő problémákkal szembesülünk, melyeket a **2. táblázatban/in the Table 2** összegeztünk. A problémák feltárása után szükséges a fejlesztési irányok áttekintése, amely megadja azt a keretet, amelyben az innovációs együttműködések megvalósulhatnak.

Az innovációs együttműködés összhangban van az alábbi fejlesztési tervekkel, koncepciókkal, és stratégiákkal:

- Nemzeti Sportstratégiával
- az UMFT prioritásaival és irányvonalával, és összhangban áll több Regionális Operatív Programban megfogalmazott fejlesztési elvvel, mint a globális versenyben való helytállás, modernizációs kényszert jelentő elvárásnak való megfelelés, tartós egyensúly megteremtése, fenntarthatóság és kohézió elvének való megfelelés
- illeszkedik az Európai Regionális Fejlesztési Alapról szóló közösségi rendeletben foglalt előírásoknak: „innováció és a tudásalapú gazdaság”, valamint „a felsőoktatási intézmények, kkv-k, kutatóintézetek közötti kapcsolatok javítása”
- illeszkedik a Közösségi Stratégiai Iránymutatások (CSG) prioritásaihoz, hozzájárul a növekedéshez, a tudásalapú és innováció-orientált gazdaság növekedéséhez, amelynek pozitív hatása a társadalmi értékváltozásban is megjelenik és a periférikus területek felzárkózását eredményezi
- figyelembe veszi az Országos Fejlesztési Koncepció (OFK) „befektetés a gazdaságba” prioritáscsoportot, mely a sportgazdaság területén is hasonló fejlesztési eredményeket indukál.
- az Országgyűlés Területfejlesztésre vonatkozó határozatainak Országos Területfejlesztési Koncepcióval (OTK) összhangban hozzájárul a területi felzárkózás sikerességéhez, ezzel csökkenti a régió belüli és régiók közötti fejlettségbeli különbségeket
- az UMFT alábbi prioritásaival van összhangban:
 - 1. prioritása: A gazdaság fejlesztése („innovatív, tudásalapú gazdaság megteremtése”, „humán-infrastruktúra fejlesztés”)
 - 3. prioritása: Társadalom megújulása („alkalmazkodóképesség javítása”, „minőségi oktatás és hozzáférése biztosítása mindenkinek”, „egészségmegőrzés, társadalmi befogadás és részvétel”)
 - 5. prioritás: Területfejlesztés („az elmaradott térségek felzárkóztatása”).

A rendszerváltással átalakult a gazdaságunk, ami a sport „piacosítását” eredményezte. Így mind újabb és újabb elvárásoknak kell megfelelni a sport területén. A sportszervezetek működési feltételei megváltoztak, a sportegyesületek és

szakosztályok valamint a sportesemények esetében csökkent az állami támogatás mértéke, növekedett a szponzorálásból és az egyéb marketing munka eredményeként realizálandó ületi eredmény.

Hazánk gazdasági aktivitásának erősödésével – reményeink szerint- egyre több forrás jut majd a sportra, a szakosztályok működésére, sporteseményekre, ami egyre több sportszervezet, szakosztály, sportvállalkozás működését teszi lehetővé, de legalább is a jelenleg meglévők működését teheti életképesebbé. Várhatóan a gazdaság nagyobb összegeket fog investálni az oktatás és a sport területére is, ezáltal megnő az igény a korszerű ismeretekkel és kompetenciákkal rendelkező sportvezetők, sportmenedzserek, sportdiplomaták iránt, akik képesek innovatív együttműködést kialakítani a gazdasági és a non-profit szervezetek között, akik a széleskörű testkulturális, gazdasági és idegen nyelvi ismereteinek birtokában képesek a sportgazdaság területén sikeresen tevékenykedni.

Az innováció megvalósulása hozzájárulhat nem csak az egészségtudatos társadalom megszilárdításához, a szakképzett munkaerő képzéséhez, de közvetett úton nélkülözhetetlen a szerepe a területi egyenlőtlenségek csökkentésében, a vidék megtartó képességének erősítésében.

Nagyon fontos lehet a szerepe az életminőség javításában, az életszínvonal növelésében, és kiemelt jelentőséggel bír a külföldi tőkebefektetés vonzásában, a sport területén működő sportvállalkozások versenyképességének növelésében, a sportágak népszerűsítésével a versenysport, élsport utánpótlás biztosításában.

Konklúzió:

- Napjainkban az innovatív gondolkodás és együttműködés egyre nagyobb szerepet tölt be a hazai kkv-k, multinacionális cégek versenyképességének növelésében. A versenyképesség fontos elemeként az együttműködést jelöli meg Katona (2000), mely több szinten értelmezhető, a témánk vonatkozásában elsősorban a regionális szintre kell a hangsúlyt helyezni. Különösen jelentős ez az innováció a szabadidő területén, ahol a különböző érdekcsoportok (média, oktatási intézmények, sportegyesületek és szakosztályok, önkormányzatok és térségi szereplők, lakossági csoportok, kormányzati szervek, a sport területén működő multinacionális cégek és kkv-k) együttműködése a partnerség különböző formáiban valósul meg, mint például a kooperáció és a konzorcium.
- A különböző profilok lehetővé teszik és igénylik az innovációs tartalmat, mely sikerességet biztosít a benne szerepet játszó alacsony innovációs potenciállal rendelkező résztvevők számára is. Így a sikertényező multiplikátor hatása tapasztalható és ez megjelenik a partnerek eredményeiben.
- A szabadidős rendezvények hatásai olyan társadalmi értékeket is magukban foglalnak, mint az emberek egészségi állapotának javulása, az egész-

ségtudatos magatartás elterjesztése, életformában bekövetkező pozitív irányú változások.

- A szabadidős nagyrendezvények eredményeiként fogható fel az együttműködés gazdaságra, társadalomra gyakorolt szinergiahatása, mely a vidéki térségek felzárkózását segítheti elő.

Felhasznált irodalom:

Magyar Értelmező Kéziszótár. Akadémia Kiadó, Bp. 1989.

Kovács Tamás Attila (1999): Rekreáció irányzatai. Budapest, III. Országos Sporttudományi Kongresszus, március 5–6. (előadás)

Szabó Ágnes (2005): A szabadidősport társadalmi jelentősége és az egyetemi hallgatók sportpreferenciái. *Marketing & Menedzsment* 2005/2.39–48. p.

Physical Activity Fundamental to Preventing Disease (2002). U.S. Department of Health and Human Services Office of the Assistant secretary for Planning and Evolution. June 20. www.cdc.gov/healthyplaces/articles.htm, 2004. áprilisi tartalommal

Nicolas Staines-Isolde Prince-David Oliver: The Economic Impact of Physical Activity in Ontario. In: www.linea.ca/lin/recource/htmi/econom.htm, 2003. decemberi tartalommal

Sport XXI. Nemzeti Sportstratégia. 2007-2020.

Katona Mária (2000): *Marketing*. Dinasztia Kiadó. Budapest. 61–65. p.

**KRISTONNÉ BAKOS MAGDOLNA, SZALAY GÁBOR,
MÜLLER ANETTA, SERES JÁNOS**

*Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger
College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*

TESTNEVELÉS, MINT TANTÁRGY ÉS A TESTNEVELŐ
TANÁROK TANTESTÜLETI MEGÍTÉLÉSE
PHYSICAL EDUCATION, AS A SUBJECT AND THE P.E.
TEACHER ACCORDING THE OPINION OF FACULTY
BOARD

Összefoglaló

A testnevelés messze megelőz más tárgyakat, hiszen nem csupán tantárgyszintű feladatról van szó. Szerepet vállal a testi és lelki egészség egyensúlyának megteremtésében, az egészséges életmódra nevelésben, a káros szenvedélyek elleni harcban, a helyes higiénés és szexuális szokások kialakításában, sőt a rekreáció és rehabilitáció területén is.

Jelentőségét tehát nem túlozzuk el. Az iskolai nevelő-oktató munkában azonban nem fontosságának megfelelően kezelik. A testnevelőknek kell megvívniuk „harcukat” a tantestületben, hogy a testnevelés jelentőségét elismertessék, más-
sal nem pótolható hatását, szerepét az iskola pedagógiai programjában megfelelő helyen kezeljék. Sajnos kevés a segítségük, sőt az óraszámokért való küzdelemben ellentmondásos a helyzetük.

Kulcsszavak: *iskolai testnevelés, testnevelő tanárok, tantestület.*

Abstract

The lessons and they have conflicts in Physical education has more importance, than other subjects, it is not only a subject, because it takes part in: creates of physical and mental well-being, training of healthy lifestyle, fights against addictions, develops the right hygienies and sexual habits, and have a very important role in the recreation and rehabilitation.

That's why the maintenance of P.E. is not an exaggerate.

Usually the Physical education not used during the training and education work as it must be. The P.E teachers must have fights for the appreciation of P.E. lessons, effectiveness of subjects and it's place in the syllabus of the school. Unfortunately they haven't enough aid, and they need fight for their judgement.

Keywords: *physical education, P.E. teacher, faculty board.*

Bevezetés

Jól mutatja állandóan változó korunk jellegzetességét, hogy egy viszonylag állandónak tartott területen is az iskolai testnevelésben is mennyire változnak a feltételek, követelmények, elvárások, lehetőségek. Néhány dolog, ami meghatározza a testnevelés helyzetét, a testnevelők mindennapi munkáját.

- Az óraszámok változása, az elvárt és kívánatosnak tartott mindennapos testnevelés és ennek gyakorlati megvalósulása. Egyik, a vizsgálatban részt vett iskolában, a 4. évfolyamon heti öt testnevelés óra van, a nyolcadikban kettő.
- Változnak a gyerekek által preferált sportágak, növekszik az igény a szabadidő- és a látványsportokra, háttérbe szorulnak a klasszikus sportok, atlétika, torna. Napi feladattá válik új sportágak beépítése a testnevelésbe. Biztosítani kell a helyet, időt, szakembert. Ki kell dolgozni a tantervi helyét, az új mozgások oktatását, követelményeket.
- Egészen új kihívás a testnevelők felé, hogy a testnevelés érettségi tárgy. És ez minden testnevelőtől új szemléletet kíván, hiszen nem csak a középiskolai tanároknak van felelősségük a jó felkészítésben, (bár kétség kívül övük a munka oroszán része), az általános iskolában tanítók szerepe is meglehetősen fontos.

A körülmények folyamatos változása ellenére a testnevelő tanárral és a testneveléssel szembeni elvárások, röviden a testnevelés célja időtálló. Ki kell alakítani az iskolás kor alatt az egészséges életmódot biztosító, fizikai aktivitás iránti igényt. Bár több tantárgy feladata is az egészséges életmódra nevelés, a testnevelés különleges helyzete miatt, lényegesen nagyobb lehetőséggel, felelősséggel bír.

A testnevelés jelentősége nem túlozható el, hiszen a felnövekvő nemzedék egyre inaktívabb életet él, egyre nagyobb arányokat ölt a mozgásszegény életmódra visszavezethető, mozgás szervi, belgyógyászati elváltozás.

Összességében elmondható, hogy a testnevelésnek növekvő szerepének kellene lennie az iskolai nevelésben, hogy ellensúlyozni tudja a fizikailag inaktív életmód elterjedését. A testnevelőknek kell megvívniuk „harcukat” a tantestületben, hogy a testnevelés fontosságát elismertessék, mással nem pótolható hatását, szerepét az iskola nevelési programjában megfelelő helyen kezeljék.

Sajnos kevés a segítségük, sőt az óraszámokért való küzdelemben ellentmondásos a helyzetük. Már nem növelhető tovább a gyerekek heti óraszám, tehát ha a testnevelés óraszámát növeljük, valamit csökkenteni kell. Ez akár egzisztenciális problémákat is okozhat, de az óraszámcsökkentéssel sújtott tanár biztosan nem lesz elkötelezett híve a testnevelésnek. Minden tanárnak a legfontosabb a saját tárgya.

A testnevelőknek minél nagyobb elismertséget, megbecsülést kell kivívniuk tantárgyuknak és maguknak, hogy minél több idő jusson a diákok testnevelésére.

A napi gyakorlat ennek ellentmondani látszik, hiszen a testnevelő tanárt továbbra is lebecsülik, lenézik a tantestületben, a pedagógusok (társadalmi) megítélése alacsony, azon belül a testnevelőké az egyik legrosszabb.

Valószínűleg történelmi háttere van a testnevelés és a testnevelő rossz megítélésének, de több mint nyolcvan évvel a TF megalapítása után kívánatos lenne, hogy a Klebersberg Kunó által elvárt testnevelő tanár megnevezés uralkodóvá váljon a tornatanárral szemben. Ebben a körben nem kell magyaráznom milyen szerteágazó tevékenység, ismeretanyag, tudás indokolja az elnevezés helyes használatát.

A vizsgálat célja és hipotézise

A köztudatban elterjedt vélemények miatt mi is szükségesnek tartottuk, hogy megvizsgáljuk a közoktatásban dolgozó testnevelők helyzetét iskolájukban.

Választ kerestünk arra, hogy a pedagógusok milyennek ítélik meg a testnevelő tanár munkáját, jelentőségét a fiatalság nevelésében. Feltételezésünk szerint nem ismerik a testnevelés céljait, értékeit, lehetőségeit a testi, a mentális, a pszichés nevelésben.

A vizsgálat mintája és módszere

Vizsgálatunkat 2005-ben végeztük, amely a fővárosra, Heves- és Borsod-Abaúj-Zemplén megyére terjedt ki.

A felmérésben 134 általános- és 90 középiskolai pedagógus vett részt (értékelhető adatok). Kérdőíves módszerrel mértük fel a véleményeket. A kérdőív 21 kérdést tartalmazott, melyek két témakör köré szerveződtek:

1. Hogyan ítélik meg iskolájukban tanító testnevelők szakmai, nevelő munkáját, tanórán kívül végzett teljesítményüket, kapcsolatukat a többi nevelővel.
2. Mi a véleményük a testnevelés tantárgynak az iskolai oktatásban betöltött szerepéről, nevelői lehetőségéről a többi tantárggyal való összehasonlításban.

A kérdőív névtelen válaszadást tett lehetővé, ahol az általunk megfogalmazott véleményeket ötfokozatú Likert-skálán véleményezhették. Az így nyert adatokat SPSS for Windows statisztikai program segítségével dolgoztuk fel.

A besoroló kérdések lehetővé teszik a válaszok több szempontú csoportosítását.

A vizsgálat eredményei

A) Első kérdéskört, a testnevelő tanár iskolai megítélését négy kiválasztott kérdés alapján elemezzük.

1. *Hogyan ítéli meg az iskolájában tanító testnevelő nevelő munkáját?*
(1. táblázat / Table 1 és/ and 1. diagram / Diagram 1).

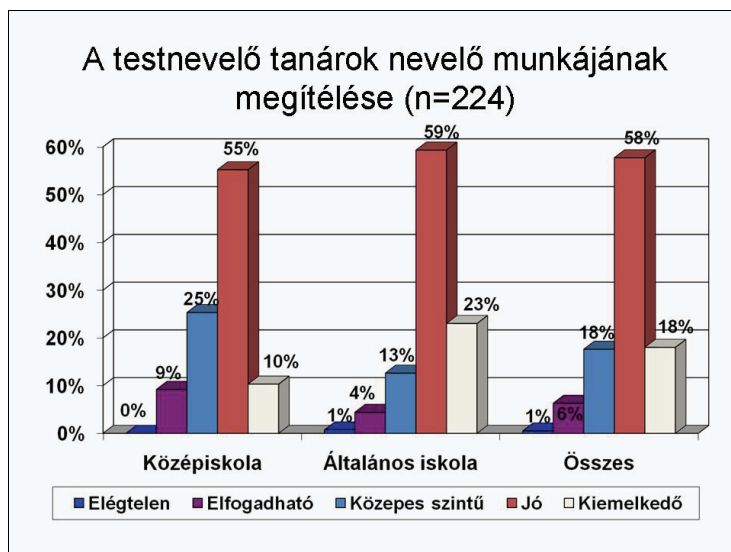
1. *táblázat/Table 1: A testnevelő tanárok nevelő munkájának megítélése / Judgement of P. E. teacher's educational work*

A testnevelő tanárok nevelő munkájának megítélése

		Iskolafok		Összesen
		Középiskola	Általános iskola	
Nevelés	Elégtelen	,0%	,7%	,5%
	Elfogadható	9,2%	4,4%	6,3%
	Közepes szín	25,3%	12,6%	17,6%
	Jó	55,2%	59,3%	57,7%
	Kiemelkedő	10,3%	23,0%	18,0%
Összesen		100,0%	100,0%	100,0%

Össességében elégedettek lehetünk, hisz az 58% jó és a 18% kiemelkedő minősítés a testnevelő munkájának elismertségét jelzi.

A nevelőmunka jó megítélését okozhatja, hogy a testnevelőknek ritkán vannak fegyelmezési problémái, a kollégák gyakran irigykednek is ezért. Ez a tantárgy jellegéből is adódik, hisz sokat vannak együtt edzéseken, versenyen, táborban stb. szorosabb kapcsolat alakulhat ki tanár és diák között, és jobban megismerheti tanítványait.



1. diagram/Diagram 1: A testnevelő tanárok nevelő munkájának megítélése / Judgement of P. E. teacher's educational work

Adódhat abból is, hogy a testnevelők között több a férfi, és az elnöiesedett tantestületben ő képviseli a férfias, határozott viselkedés mintát. Adódik a sport a testnevelés jellegéből, a balesetveszélyes körülmények közt csak fegyelmezett munkával kerülhetők el a sérülések.

Bár kívülről lehet, hogy szabad szórakozásnak tűnhet egy-egy testnevelés óra, de mindig jelen van a tanári irányítás és a játékszabályok fegyelmező szerepe.

Azért arra vigyáznia kell a testnevelő kollégáknak, hogy ne ők legyenek az iskola csendőrei. Ne vállalják fel közismereti szakos kollégáik problémáit, főleg ne a testnevelés órán fegyelmezzen más órán történt kihágások miatt.

Elemeztük iskolafok szerint is a válaszokat, azt találtuk, hogy a testnevelő tanárok nevelő munkájának megítélése általános iskolában kedvezőbb. Ez összefügghet azzal, hogy itt még a tanulók nagyobb százaléka szereti a testnevelést, és részt vesz a tanórán és iskolán kívüli sporttevékenységben is. Itt tehet nagyon sokat tanítványai egészségéért, hisz a testnevelés és sport lehetőségei kiemelkedők.

2. Hogyan ítéli meg az iskolájában tanító testnevelő szakmai munkáját?
(2. táblázat/Table 2 és/and 2. diagram/Diagram 2).

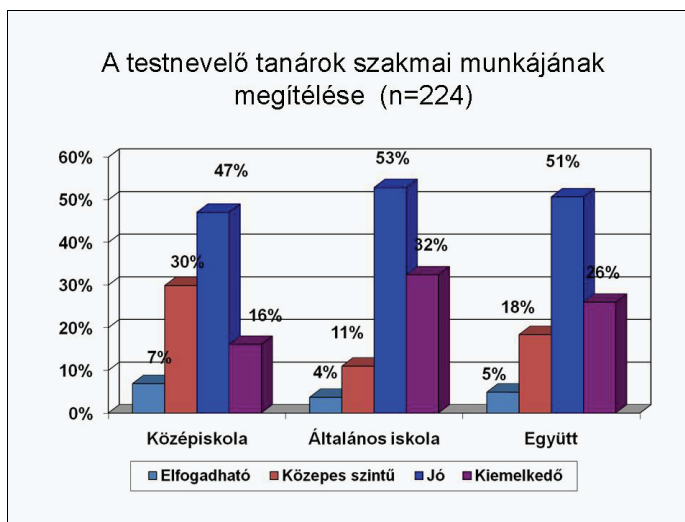
2. táblázat/Table 2: A testnevelő tanárok szakmai munkájának megítélése / Judgement of P. E. teacher's professional work

A testnevelő tanárok szakmai munkájának megítélése

	Iskolafok		Összes
	Középiskola	Általános iskola	
Elfogadható	6,9%	3,7%	4,9%
Közepes szintű	29,9%	11,0%	18,4%
Jó	47,1%	52,9%	50,7%
Kiemelkedő	16,1%	32,4%	26,0%
Total	100,0%	100,0%	100,0%

Összességében elégedettek lehetünk a megítéléssel, hiszen a számok ezt mutatják. Azért érdemes megfigyelni, hogy a legmagasabb minősítést itt kisebb arányban találhatjuk.

Általános iskolában a nevelők 32%-a kiemelkedőnek, 53%-a jónak ítéli meg a testnevelők szakmai munkáját.



2. diagram/Diagram 2: A testnevelő tanárok szakmai munkájának megítélése / Judgement of P. E. teacher's professional work

Ez összefüggésben van azzal, hogy talán itt a nevelők nyitottabbak az „új-donságokra”.

Középiskolában már ez a két érték csökken 16%-ra, illetve 47%-ra.

Középiskolában a közepes szintű megítélés magasabb: 30%.

Ez a megítélés valószínű összefüggésben van azzal, hogy itt már elég nehéz a tanórán kívüli munkába bevonni a tanulókat. Itt a nyelvtanulás, plusz órák a felvételi tárgyból kerülnek előtérbe.

A nevelők többsége (de még az igazgató is) a testnevelő tanár szakmai munkáját azáltal ítéli meg, hogy egy-egy versenyről hány éremmel térnek vissza tanulóik. Az órán végzett színvonalas munkája és az, hogy személyes „varázsával” hány tanulóval sikerült egy életre megszerettetni a testmozgás örömeit – ez valóban kevésbé mérhető le.

3. Hogyan ítéli meg a testnevelő tanár tanórán kívüli teljesítményét?

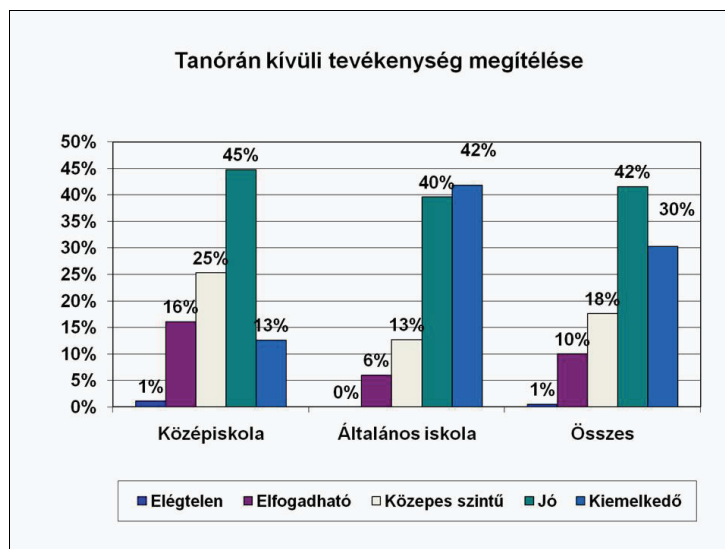
(3. táblázat/Table 3 és / and 3. diagram/Diagram 3).

3. táblázat / Table 3: Tanórán kívüli tevékenység megítélése / Judgement of P. E. teacher's activity out of lessons

Tanórán kívüli tevékenység megítélése

	Iskolafok		Total
	Középiskola	Általános iskola	
Elégtelen	1,1%	,0%	,5%
Elfogadható	16,1%	6,0%	10,0%
Közepes szintű	25,3%	12,7%	17,6%
Jó	44,8%	39,6%	41,6%
Kiemelkedő	12,6%	41,8%	30,3%

A testnevelő tanár iskolai munkájának is jelentősebb része zajlik tanórán kívül, mint pedagógus társaié. Több az iskolai sportkörben, az edzéseken, a versenyeken, táborokban végzett munka. Az adatok elemzésénél érdemes megfigyelni, hogy a három mutatóban az elégtelen, az elfogadható és a közepes szintű megítélések összességében ugyan akkora értéket adnak. A jó és a kiemelkedő megítélés is összességében ugyan azt az értéket adja 76% 77%, 72%. Bár a tanórán kívüli tevékenység az összességében legalacsonyabb, a kiemelkedő vélemény 30%-ával a legjobb.



3. diagram/Diagram 3: Tanórán kívüli tevékenység megítélése / Judgement of P. E. teacher's activity out of lessons

4. Mi a véleménye a testnevelő tanár megíteléséről a tantestületen belül?
(4. táblázat / Table 4 és / and 4. diagram / Diagram 4).

4. táblázat/Table 4: Testnevelő tanárok tantestületi megítélése / Judgement of P.E. teacher according the opinion of faculty board

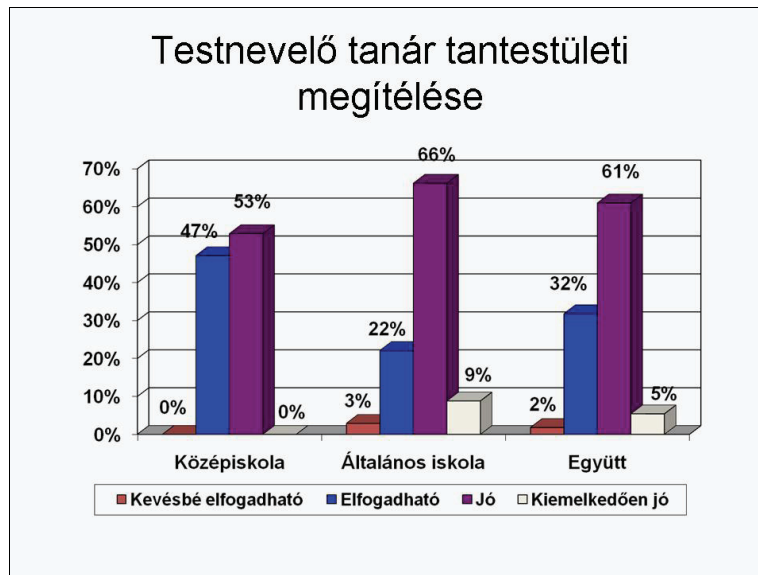
Testnevelő tanárok tantestületi megítélése

	Iskolafok		Total
	Középfiskola	Általános iskola	
Kevésbé elfogadható	0 ,0%	4 2,9%	4 1,8%
Elfogadható	41 47,1%	30 22,1%	71 31,8%
Jó	46 52,9%	90 66,2%	136 61,0%
Kiemelkedően jó	0 ,0%	12 8,8%	12 5,4%
Total	87 100,0%	136 100,0%	223 100,0%

Megkérdeztük, milyennek ítéli meg testnevelő kollégája tantestületi megítélését.

Összességében jónak és kiemelkedően jónak ítéli meg a megkérdezettek több mint kétharmada. A középiskola és az általános iskola között itt található a legnagyobb eltérés.

Az előzőekhez képest erre a kérdésre adott válasznál a legrosszabb a megítélés. Ezt azért találtuk érdekesnek, mert itt mások véleményét kellett közvetíteniük a válaszadóknak. Tehát úgy gondolják, hogy a tantestület többi tagja rosszabbnak ítéli meg a testnevelőket, mint ők.



4. diagram/Diagram 4: Testnevelő tanárok tantestületi megítélése / Judgement of P.E. teacher according the opinion of faculty board

Korrelációt számoltunk, hogy a megítélést jelző területek közötti összefüggést megállapíthassuk.

A táblázat adatai szerint a legerősebb az összefüggés a szakmai- és nevelőmunka megítélése között, ezt okozhatja, hogy a gyakorlatban a kettő nem elválasztható, nincs szakmai munka nélkül nevelés, hiszen a kettő csak együtt folyhat.

Alacsonyabb szintű összefüggés található a tanórán kívüli tevékenység és a többi mutató megítélése között. Az ok talán, hogy a válaszadók kevésbé tartják fontosnak a tanórán kívüli tevékenységeket az iskolai élet szempontjából, esetleg nem ismerik ez irányú munkáját, hiszen akkor már nincsenek az iskolában, amikor a testnevelő még dolgozik.

Legalacsonyabb szinten szignifikáns az összefüggés a testnevelő tantestületi megítélése és a többi mutató között.

5. táblázat/Table 5: Korreláció a testnevelő tanárok megítélésének területei között / Correlation between field of Judgement of P.E. teachers

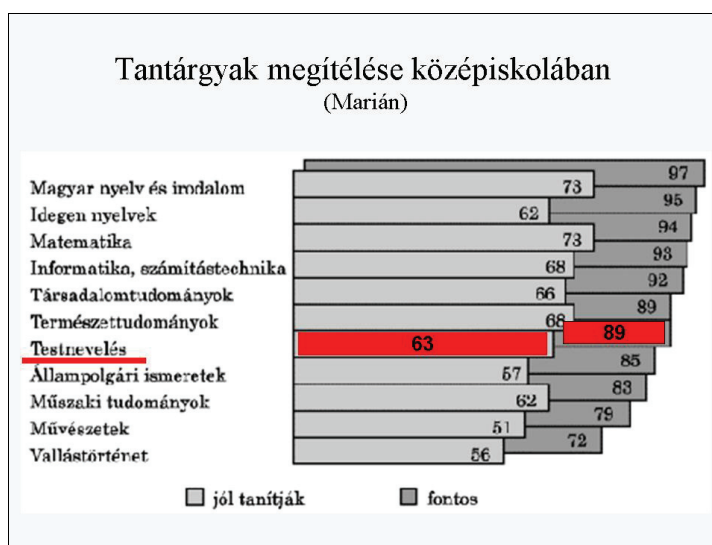
Korreláció a testnevelő tanárok megítélésének területei között

		Nevelés	Szakma	Felkészültség	Óránkívül	Megítélés
Nevelés	Pearson Correlation	1	,731**	,702**	,559**	,417**
	N	222	222	220	220	221
Szakma	Pearson Correlation	,731**	1	,710**	,601**	,456**
	N	222	223	221	221	222
Felkészültség	Pearson Correlation	,702**	,710**	1	,558**	,360**
	N	220	221	221	220	220
Óránkívül	Pearson Correlation	,559**	,601**	,558**	1	,433**
	N	220	221	220	221	220
Megítélés	Pearson Correlation	,417**	,456**	,360**	,433**	1
	N	221	222	220	220	223

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

B) Második kérdéskör a testnevelés megítélése a pedagógusok körében

Marián Béla felmérésében (**5. diagram/Diagram 5**) a testnevelésnek nincs túl rossz helyzete, a közismereti tárgyak után közvetlenül következik a fontossági sorrendben, a természettudományokkal egy szinten állva. A tanári munkát jelző „jól tanítják” oszlop is közép mezőnyt jelent. Sajnos az idézett vizsgálat többet nem is foglalkozik a testneveléssel.



5. diagram/Diagram 5: A tantárgyak fontossága és tanításuk színvonala / Among Judgement of P.E. lesson according the opinion of teacher

Saját vizsgálatunk eredményei a testnevelés megítéléséről pedagógusok körében a következő eredményeket mutatja.

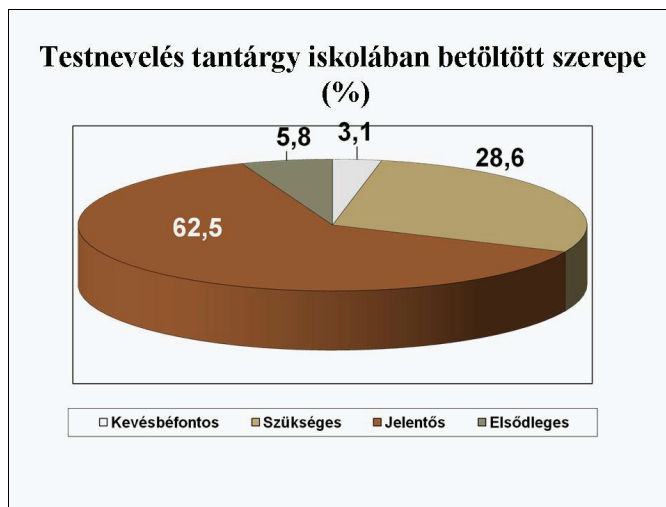
1. *Mi a véleménye a testnevelés tantárgynak az iskolai oktatásban betöltött szerepéről?* (6. táblázat/Table 6 és / and 6. diagram/Diagram 6).

6. táblázat / Table6: *A testnevelés tantárgy iskolában betöltött szerepe / Role of P.E. subject in the school*

	Gyakoriság	Százalék
Kevésbéfontos	7	3,1
Szükséges	64	28,6
Jelentős	140	62,5
Elsődleges	13	5,8
Total	224	100,0

A nevelők 62,5%-a jelentősnek, 5,8%-a elsődlegesnek ítéli meg a testnevelés tantárgyat az oktatásban betöltött szerepéről. Ez összességében 68,3%, amivel nem lehetünk elégedettek.

A gyerekekre zúduló „információmassza” feldolgozása már az óvodában elinduló versenyhelyzet megoldása, a bizonyítási vágy csak mentálisan és fizikailag egészséges szervezettel teljesíthető. Az egészség, a fittség megszerzésének és megőrzésének egyik útja pedig a mindennapi testmozgás.



6. diagram/Diagram 6: *A testnevelés tantárgy iskolában betöltött szerepe / Role of P.E. subject in the school*

A tantestületen belül kemény küzdelmet jelent a testnevelés megfelelő helyen való kezelésének elérése, az egészséges életmód, a mindennapi mozgás szükségességének az elfogadtatása.

Soknak tartjuk, hogy minden harmadik pedagógus csak szükségesnek (28,6%) és kevésbé fontosnak tartják (3,1%) a testnevelést.

Ők vajon mint osztályfőnökök, szaktanárok, hogyan nevelnek a mindennapos testmozgás szeretetére? Minden nevelőnek tudnia kellene, hogy ha a tanulók fizikai fittsége tevékenységük minden területére kihat, az megkönnyíti az ő munkájukat is, hiszen jobban tudnak a gyerekek az órán figyelni, koncentrálni, és jobb lesz a teljesítményük is.

2. Más tantárgyokhoz képest milyen a testnevelés nevelő hatása? (7.táblázat/Table 7 és / and 7. diagram/Diagram 7).

7. táblázat/Table 7: A testnevelés óra nevelő hatásaa többi tárgyhoz képest / The effectiveness of P.E. subject relative with other subjects

Testnevelés óra nevelőhatása a többi tantárgyhoz képest		
	Gyakoriság	Százalék
Elhanyagolható	1	,5
Kevesebb lehetőség	12	5,4
Hasonló a többihez	85	38,5
Több lehetőség	101	45,7
Lénygesen több lehetőség	22	10,0
Összes	221	100,0

Elszomorító, hogy összességében a válaszadók 38,5%-a hasonlóan ítéli meg a többi tárggyal és 45,7% ítéli úgy meg, hogy több nevelési lehetőséggel bír.

A testnevelés egész személyiséget formáló cselekvéses tárgy. Nevelési hatása komplexségében rejlik, hiszen egyszerre fizika, szellemi és lelki tevékenység.

A sporttevékenység során eredményesen fejleszthetjük a motivációt, az aktivitást, az önfegyelmet, a kitartást, bátorságot, akaraterőt, a küzdeni tudást, az önbizalmat, fájdalomtűrést, továbbá reális önértékelést alakíthatunk ki. Kiemelhetjük, hogy ezeket a tulajdonságokat a testnevelés a játékszabályokon keresztül korosztálynak megfelelő szinten és mértékben fejti ki.



7. diagram/Diagram 7: A testnevelés óra nevelő hatása a többi tárgyhoz képest / The effectiveness of P.E. subject relative with other subjects

A mai világban, ahol mindig a jobb, az erősebb, a kitartóbb, a versenyképe-
sebb érvényesül meg kell tanítani a gyerekeket küzdeni tudásra. A versenyorien-
tált társadalmakban éppen a testnevelés és a sportok nyújtják azt a gyakorlóesz-
közt, amely felkészíthet az élettal együtt járó állandó kihívásokra adható és kap-
ható reakciókra (Hoffmann 2000).

Ha a testnevelő igazán lelkiismeretes és hivatásszerűen űzi mesterségét, ak-
kor a tanárok közül ő tudja kialakítani a legszorosabb kapcsolatot a tanulókkal.
A közvetlen fizikai kontaktus (pl. segítségadás vagy játéktevékenység) a gyere-
kekkel, és a közvetlenebb kapcsolat velük, alaposabb megfigyelést és megisme-
rést tesz lehetővé.

A mozgásos tevékenységekben, különösen egy-egy versenyszituációban, tét
helyzetben, olyan megnyilvánulások kerülhetnek a felszínre, amelyek addig más
órán, más alkalmakkor nem jelentkeznek. Tevékenységükben őszintébbek a
gyerekek, nem leplezik valódi énjüket, levetkőzik bizonyos gátlásaikat, a győze-
lem a siker, vagy csak maga a játék élménye olyan megnyilatkozásokat eredmé-
nyez, melyek az objektívebb megismerést teszik lehetővé. A matematika, törté-
nelem stb. órákon elfojtott, visszaszorított érzelmi attitűdök megkétszerezve
törhetnek fel a testnevelés órákon.

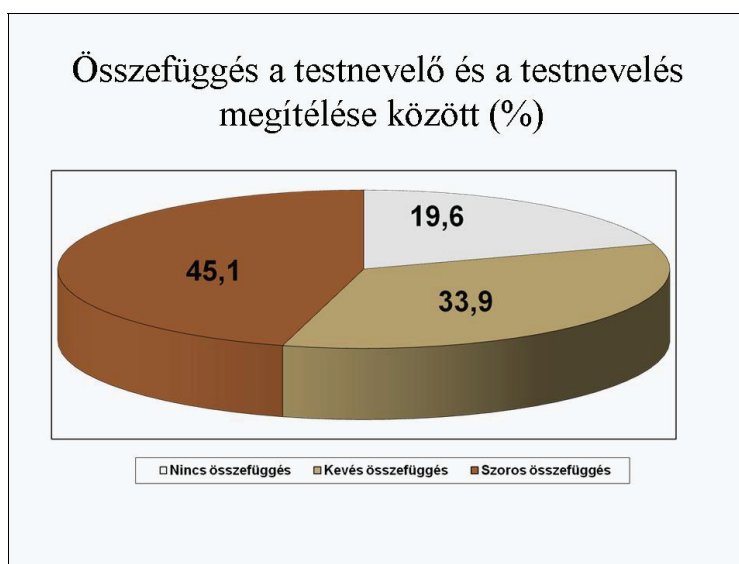
3. Milyen összefüggés van a testnevelő és a testnevelés megítélése között?
(8. táblázat / Table 8 és / and 8. diagram / Diagram 8).

8. táblázat/Table 8: Összefüggés a testnevelő és a testnevelés között / Correlation among P.E. teacher and judgement of P.E. subjects

Összefüggés a testnevelő és a testnevelés megítélése között		
	Gyakoriság	Százalék
Nincs összefüggés	44	19,6
Kevés összefüggés	76	33,9
Szoros összefüggés	101	45,1
Total	221	98,7
Összes	224	100,0

Feltételeztük, hogy a tanár személyisége meghatározó a tantárgy megítélésében. Tehettük ezt azért, mert a szakirodalom ezt szinte evidensként kezeli. Nagy György szerint a „tanár iránt érzett rokonszenv vagy ellenszenv (...) áttevődik az általa tanított tárgyra is”.

Vizsgálatunkban a kapott válaszok alapján nem ilyen egyértelmű a kölcsönhatás. Szoros összefüggést lát a nevelők 45,7%-a, kevés összefüggést 34,4%, nincs összefüggés 19,9%-a szerint.



8. diagram Diagram 8: Összefüggés a testnevelő és a testnevelés között / Correlation among P.E. teacher and judgement of P.E. subjects

A tantárgyak iskolában elfoglalt helyét, a fontosságának megbecsülésének mértékét iskolán kívüli és iskolán belüli tényezők határozzák meg.

Iskolán kívüliek a tárgy társadalmi elfogadottsága, elismertsége; tudományos megalapozottsága; társadalmi szerepe.

Iskolán belüli fő tényező, maga a tárgyat képviselő testnevelő tanár. Mint felmérésünkben következethető, nem elég a diákokkal megszerettetni a testnevelést, a kollégák között is komoly propagandát, kell végezni a tárgy elismertsége érdekében. Erre is fel kell készítenünk tanárjelöltjeinket a tanulmányaik alatt. Frenkl Róbert élettan előadásán ezt körülbelül úgy fogalmazta meg, hogy a szülők és a kollégák nagyon fel fognak nézni magukra, ha az iskolai ünnepségen összeeső gyerekekre nem azt mondják, hogy elájult, hanem intrapulmonáris nyomásfokozódáson alapuló ortosztatisz kollapszus miatt lett rosszul.

Összefoglalás

A testnevelők tantestületi megítélése a nevelő, oktató és tanórán kívüli tevékenységben jó. A kollégák elismerik munkájukat. A testnevelés tantárgyról alkotott véleményük sajnos elszomorító. Feltételezésünk beigazolódt. Még elméleti síkon sem ismerik el a tárgy jelentőségét az egészséges életmód megalapozásában, a tanulók személyiségfejlesztésében betöltött pozitív szerepét. Ahhoz, hogy a testnevelők munkájának megítélése még pozitívabb legyen a tantestületben, szakmai, pedagógiai felkészültségükkel, hozzáállásukkal, tevékenységükkel érhető el.

A felmérésekből kiderült, hogy a testnevelő tanárnak jelentős szemléletmódbeli változást is el kell érnie. Végzetes hiba volt, hogy néhány évvel ezelőtt az egyetemeken, főiskolákon megszűnt a szervezett testnevelési foglalkozás. Ez az utolsó lehetőség volt, ahol még hozzáállásukat, szemléletüket befolyásolni lehetett volna.

A Testnevelési és Sporttudomány Szakmai Kollégium állásfoglalása 2004. október 15-én Szombathelyen a következő volt: „A felsőoktatási intézmények hallgatói a meglévő – személyi és tárgy – feltételek figyelembevételével kialakított követelményrendszerre alapozottan legalább 60–120 óra időtartamban az alapképzésben az oklevél megszerzésének kritériumaként részesüljenek az egészséges életmód kialakítását elősegítő testnevelés és/vagy sporttevékenységben”. A 2006. márciusában életbe lépő Felsőoktatási Törvényből sajnos kimaradt.

A jövő értelmiségében benne van a lehetőség a pozitív mintaadásra, arra, hogy vezéreljék a kedvezőtlen népegészségügyi trendek kedvező irányú megváltozását. Csak összefogással lehet eredményt elérni. A testnevelő tanárok megállottsága, lelkesedése kevés önmagában.

A testnevelő tanárok helyét és szerepét erősíteni kell a tantestületben, amelyhez önmaguk munkájának színvonal-emelésével járulhatnak hozzá a legnagyobb

mértékben. Abban az iskolában, ahol a testnevelés és sport magas színvonalú, a szabadidős mozgásprogram gazdag, a szülők szívesen viszik a gyerekeket és anyagilag is támogatják.

Ha a szülő úgy ítéli meg, hogy az adott iskolában gyermeke megkapja a kívánt/elvárt „értéket” elégedett lesz az iskolával.

Végezetül fontosnak tartjuk, hogy a vizsgálatot kiterjesszük a tanulók és a szülők véleményének megismerésére is. Valamint más szakos pedagógusok és tantárgyuk megítélésére. Akkor nyerhetünk teljes képet a testnevelő és a testnevelés helyzetére.

Irodalomjegyzék

- Berkes Péter (2005): A testnevelés tantárgy értékelési dilemmái; Új Pedagógiai Szemle, 2. sz., 63–68.
- Csepela Yvett (2000): „Örömtestnevelés?” – Gondolatok a testnevelésről, a sportról a 21. század küszöbén; Új Pedagógiai Szemle, 10. sz.
- Gergely Gyula (2002): A testnevelés tantárgy helyzete és fejlesztési feladatai; Új Pedagógiai Szemle, 7–8 sz., 161–174.
- H. Ekler Judit (2005): Új kihívások a testnevelő tanár- és tanítóképzésben – egy empirikus vizsgálat tanulságai; Pedagógusképzés, Pedagógusképzők és Továbbképzők folyóirata, 2. sz., 41–52.
- Huszka Jenő – Huszka Jenőné (2003): Rugalmas iskolák a közönség elégedettségéért; Új Pedagógiai Szemle, 11. sz., 115–122.
- Kristonné Bakos Magdolna (2006): Új szemléletű iskolai testnevelés az ezredfordulón; Testnevelés, sport, egészségturizmus; tanulmánykötet az Eszterházy Károly Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézetében folyó kutatások eredményeiről, Eger
- Marián Béla: Mérlegen a középiskola Új Pedagógiai Szemle 1997. április
- Nagy György: Testnevelés és Tudomány
- Pál Katalin – Császár Judit – Huszár Anikó – Bognár József (2005): A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában; Új Pedagógiai Szemle, 6. sz., 25–32.
- Prisztóka Gyöngyvér (1998): Testneveléelmélet; Dialóg Campus Kiadó, Bp.–Pécs, 180–184.
- Rétsági Erzsébet – Wilhelm Márta – Demeter Andrea (2003): Életmódvizsgálat testnevelés szakos hallgatók körében; IV. Országos Sporttudományi Kongresszus, Szombathely, kiadványkötet (II.), 265–270.

**MÜLLER ANETTA, HONFI LÁSZLÓ, SERES JÁNOS,
SZÉLES-KOVÁCS GYULA**

*Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger
College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*

**TELJESÍTMÉNYÁLLANDÓSÁGI VIZSGÁLATOK
ÁLTALÁNOS ISKOLAI TANULÓKNÁL A SOROZATUGRÁS
PÉLDÁJÁN**

**RESEARCH OF MOVEMENT'S CONSTANCY AMONG
PRIMARY SCHOOL CHILDREN IN CONNECTION WITH
SERIAL JUMP**

Összefoglaló

A teljesítmény állandósága, annak reprodukciója képezték a vizsgálódásunk tárgyát a 12–14 éves általános iskolai tanulók körében. A helyből távolugrás előre, páros lábról páros lábra próba képezte a vizsgálandó motoros területet. Az ugrások során 10-10 kísérletet kértünk egymás után a próbázóktól. A személyenként 10 végrehajtás lehetővé tette a tanuló adott mozgásformában mutatott stabilitásának kifejezését, majd a variáció terjedelem, illetőleg a szórásérték alapján a szóródások, a bizonytalanságok mértékének kifejezését. Az átlag és a szórás hányadosából képzett indexet ($p = \text{átlag/szórás}$) olyan mutatóknak tekintjük, melynek értéke a teljesítmény-konstanciára utal, s a teljesítményállandóság ismérveként fogadható el.

A kutatásunk során az alábbi kérdésekre kerestük a választ, melyeket az előadásunkban meg is válaszolunk:

Hogyan alakul a helyből távolugrás feladatban mutatott teljesítmények reprodukciója az általános iskola 6. és 8. osztályos tanulók esetében?

Van-e jelentősnek ítéltető összefüggés az ugrásban elért távolsági és egyenletességi eredmények között?

A nemek közötti eltérések tükröződnek-e a teljesítményállandóság alapján kifejezett mozgásegyenletességben?

Kulcsszavak: *mozgásreprodukció, teljesítményállandóság, természetes mozgások, ugrás, iskolai tanulók.*

Abstract

We examined serial jump among 12-14 years old primary school children. The trial was: standing jump with both legs ten times. We measured every 10 jump / student. We examined the stability and accuracy of movement (jumping). We created the accuracy index ($p = \text{average/dispersion}$). This index shows the constancy of movement.

We have some questions:

How can we feature the performance of jumping and constancy of jumping among primary school children?

Can we find a strong connection between performance and movement steadiness?

Can we find a big difference between sexes and ages in connection with constancy of performance and movement steadiness?

Keywords: *movement accuracy, natural movement, jumping, primary school children.*

Bevezetés

A testnevelés és sport világában egyértelműen, az iskolai testnevelés során, pedig főként az osztályozás kapcsán találkozunk azzal a kérdéssel, hogy valójában mikor is ítélnéljük a mozgástanulás folyamatát sikeresnek, mikor tekinthetjük a folyamatot befejezettnek? Mi a megtanult mozgás kritériuma? A kérdés bármennyire is evidens, az elemzés során jó néhány kérdés merül fel bennünk, melyre választ keresünk. Így: elég, ha bemutatjuk a mozgást?

Honnan tudjuk, hogy az éppen látott, a bemutatott mozgás pontosan azt fejezi ki, amit kértünk, vagy ami a kívánalom volt? Elég az egyszeri bemutatás, vagy többszöri ismétlés jelzi a mozgáskészség meglétét? Elég, ha elvégezzük a végrehajtást, s ezzel már elértük a teljesítményt, avagy a végrehajtással egy további célunk is van?

Mely cél igazából az, amelyik az eredmény megítélése szempontjából fontosabb, mint maga a bemutatás (gondoljunk az ugró, dobó számokra, vagy a labdás mozgásokra). Úgy véljük, hogy a megbízható mozgásreprodukció révén, a végrehajtás nyomán született eredményesség azonosságából elégséges biztonsággal tehetünk utalást a tanulás, pontosabban az elsajátítás színvonalára.

Terminológiai kérdések

Pontosság: Nádori (1993) értelmezésében „a mozgásállandóság magas szintje azokat a mozgásokat kíséri, melyeknek mozgásszerkezete is szilárd, állandó, azonos.”

Reprodukál (Bakos 1974): „felelevenít, utánoz, újrateremt, újraalkot”. Mozgásreprodukció tehát a mozgások megismétlését, leutánzását jelenti. Gyakorlás során is próbáljuk a mozgásformákat megismételni, melynek eredményeként jön létre a mozgásállandóság.

A pontos mozgás jellemzője a koordináltság (összehangolás, összerendezés), a mozgások ökonomikussága (gazdaságossága). Igaz ezek szükséges, de nem elégséges feltételei a pontosság kritériumának.

A fogalmak áttekintése után úgy véljük, hogy a mozgás minősítésére a mozgáskonstancia, azaz a megismételt végrehajtások nagyfokú állandósága, pontossága igen kedvező minősítő ismérv lehet. Az atlétikában főleg az eredmények állandósága révén jelzik az őket létrehozó mozgás stabilitását. Fellelhetők kisebb-nagyobb követelmények és előírások a mozgásvégrehajtással szemben, melyeket a szabálykönyvi rendelkezések határoznak meg. Ezen mozgásoknál a kivitelezés minősége kvázi „mellékesnek” tűnik. A teljesítmény értékelése során elsődlegesen ugyanis nem a végrehajtás módját, hanem eredményét veszik figyelembe.

Érdekesekek, azon kutatások, melyek a mozgásfejlődéssel kapcsolatban vizsgálják az ugrás mozzanatait. *Cratty (1979)* az ugrás fejlődése kapcsán megállapította, hogy két éves korban a gyermekek képesek az ugrások elemi formájának végrehajtására, a negyedik életévben pedig megjelenik a teljesen ügyes ugrás. Azt azonban nem definiálta, hogy mit értünk az „ügyes” kifejezésen.

Farmosi (1995) a gyermekkor és serdülőkor ugrásmintázatát és teljesítményét hasonlította össze, nagy elemszámú mintán. Nem csupán az ugrás teljesítményét mérte le, de a technikai végrehajtás alapján besorolta a 3 ugrásfázisba a gyerekeket. A teljesítmény értékelése alapján arra a megállapításra jutott, hogy a 10–11 éves korig a teljesítménygörbe meredek emelkedést mutat, majd azt követően a meredekség kisebb lesz. A 3–6 éves korosztály ugrásteljesítménye igen nagy variabilitást mutat (30%). A több ugráskísérlet teljesítményének feljegyzése lehetővé tette a teljesítmény reprodukciós képesség vizsgálatát is. Azt tapasztalta a szerző, hogy a gyermekek igen jól reprodukálják a teljesítményüket, hiszen nem fordul elő jelentős számban, hogy az egyik sorozatban nagyon kicsi, majd a következő sorozatban pedig nagyon nagyot ugranak. A technikai kivitelezés megfigyelésének az eredménye az lett, hogy a fiú minta esetében, akik nem tudnak páros lábbal elugrani 8–23% között mozgott a relatív gyakoriság, míg ez az érték a lányok esetében 1–33% volt. A serdülőkorú mintán is igen gyakran előfordult, hogy nem tudtak páros lábról elugrani.

Starosta és mtsa (2003) a motoros koordinációt és az ugróképességet vizsgálta 12 éves RG-s és nem sportoló lányok körében (RG-s lány n=53 fő, nem sportoló n=53 fő). A távolugrást egy és két lábról való elrugaskodással szemlézték. A legjobb eredményeket összesítették. Az RG-s lányok jobb ugróteljesítményt mutattak képzetlen társaikhoz képest. Vagyis a sportmúlt, a gyakorlás nagymértékben befolyásolta az ugrási teljesítményt. Ami érdekesség a kísérletben, hogy

az egy lábról végrehajtott távolugrást a sportolók általában jobb lábbal a képzetlenek pedig bal lábbal hajtották végre.

Korábbi vizsgálatunk – melyben a sorozatugrásokat vizsgáltuk *Rigler, Müller (2002)* általános iskolai és gimnáziumi tanulók mintáján – tapasztalatai szerint elmondhatjuk, hogy a gimnáziumi tanulók esetében nem csupán magasabb ugróteljesítménnyel találkozunk, hanem a magasabb teljesítmény reprodukálásának stabilizálódásával is, melyet a sorozatugrás kis szórásértéke igazolt.

A sorozatugrás vizsgálata

Az ugrásgyakorlat felmérésének előnyei, hogy ezen mozgásos elemek, úgy-mint járás, ugrás, dobás, az emberi motórium alapját képezik életkortól, nemtől függetlenül. Készség szintjén kisgyermek kortól a felnőtt korig egyaránt végrehajthatók.

Kérdéseink

- Hogyan alakul a helyből távolugrás feladatban mutatott teljesítmények reprodukciója az általános iskola 6. és 8. osztályos tanulók esetében?
- Van-e jelentősnek ítélt összefüggés az ugrásban elért távolsági és egyenletességi eredmények között?
- A nemek közötti eltérések tükröződnek-e a teljesítményállandóság alapján kifejezett mozgásegyenletességben?

Módszer

Helyből távolugrás előre, páros lábról páros lábra próba ismertetése:

A próbát korábbi vizsgálatunkhoz (*Müller 2004*) hasonlóan szerveztük, csak más mintán, így lehetőség nyílik az eredményeink összevetésére a gimnáziumi tanulók sorozatugrás eredményeivel is.

Az ugrástechnika végrehajtása: a végrehajtó személy az elugróvonal mögé áll úgy, hogy lábfejjével a vonalat nem érinti. Térdhajlítással és ezzel egyidejű páros karlendítéssel hátra rézsútos mélytartásba, előzetes lendületszerzéssel, erőteljes páros lábú elrugaszkodást és elugrást végez előre. Az értékelés az atlétikai versenyszámoknak megfelelően történik. Az ugrás hosszát talajfogás (utolsó nyom) és az elugróvonal között cm-ben mértük le (plusz-mínusz 1 cm-es pontossággal. Lásd *Nádori és mtsai 1989*.

Az ugrások során 10-10 kísérletet kértünk egymás után a próbázóktól.

A személyenként 10 végrehajtás lehetővé tette a tanuló adott mozgásformában mutatott stabilitásának kifejezését, majd a variáció terjedeleme, illetőleg a szórásérték alapján a szóródások, a bizonytalanságok mértékének kifejezését. Az átlag és a szórás hányadosából képzett indexet ($p = \text{átlag}/\text{szórás}$) olyan mutatók-

nak tekintjük, melynek értéke a teljesítmény-konstanciára utal, s a teljesítmény-állandóság ismérveként fogadható el.

Megjegyzés: a számításból következően a minél nagyobb érték jelzi a nagyobb pontosságot, stabilitást, egyre nagyobb ugró eredmények elvileg egyre nagyobb variációs terjedelmet tesznek lehetővé, főleg akkor, ha a technikai végrehajtás irányába engedményt teszünk. Ezért mi vigyáztunk arra, hogy az előírtaktól eltérő kivitelezési módot ne engedjünk. A felmérést és adatrögzítést háromfős stáb végezte. A pálya előzetes kialakítása után egy osztálynak két-két tanóra állt rendelkezésre a feladatok végrehajtásához. A próbázó egyenként hajtott végre a kért programot, erre az időre felmentést kapott a tanórán végzendő egyéb feladatok alól. Néhány bemelegítő mozgást mindenki számára biztosítottunk.

Minta

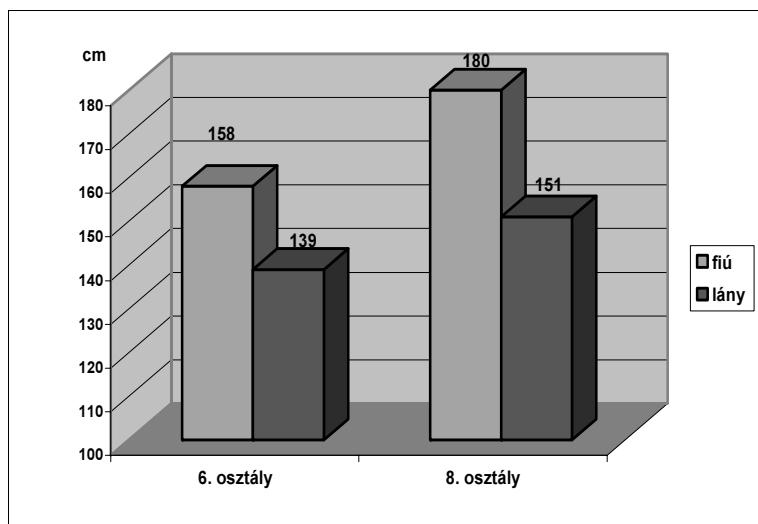
A felmérést Jász-Nagykun-Szolnok megye több általános iskolájában végeztük, az eredmények értékelhetősége miatt csak így tudtuk biztosítani a kellő elemszámot. A tanulókat a decimális életkor szerint csoportosítottuk, a 12 évesek (6. osztályos) és a 14 évesek (8. osztályos) csoportjára. 193 tanulót vizsgáltunk. A minta megoszlását lásd az **1. táblázatban / in the Table 1.**

1. táblázat/Table 1: A felmért tanulók osztályok és nemek szerinti megoszlása / Sample in connection with classes and sexes

<i>általános iskolai osztályok</i>	<i>fiú (n)</i>	<i>lány (n)</i>	<i>összes (n)</i>
6.	52	48	100
8.	57	36	93
összes (n)	109	84	193

Eredmények

A 6. és 8. osztályos tanulók sorozatban végzett, helyből páros lábról páros lábra történő távolugrások eredményeit az **1. ábra/Figure 1** mutatja. Számunkra némiképp meglepő volt, hogy kisebbek a nemek közötti távolságbeli eredmények.



1. ábra/Figure 1: Az ugrások átlagértékeinek megoszlása a 6. és 8. osztályos fiúk és lányok mintáján / Average Figure of Jumping in connection with 6. and 8. classes boys and girls

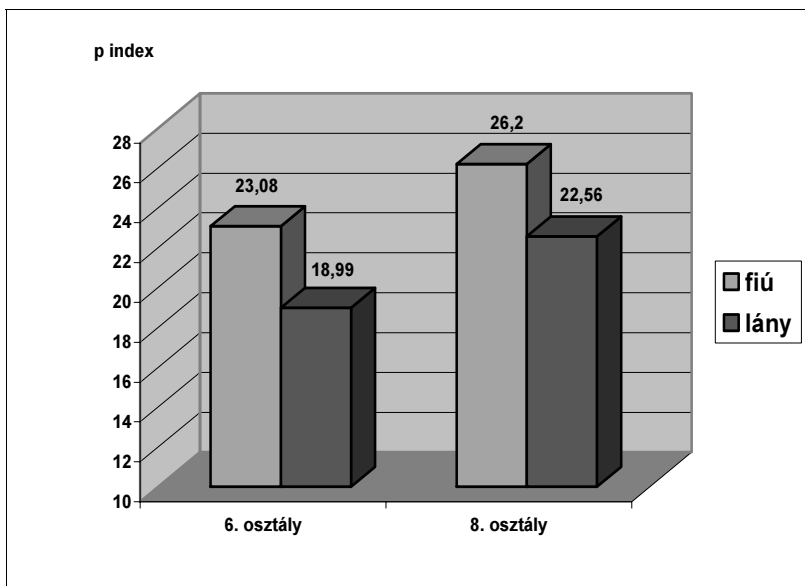
A 6. osztályosok esetében a fiúk és lányok átlag teljesítményében mutatkozó különbség csupán 19 cm. (Korábbi vizsgálatunkban a nemek ugró és dobóteljesítményének kis különbségét tapasztaltuk a 4. és 5. osztályos általános iskolások esetében.) Úgy 130 cm-ig mindkét nemnél viszonylag stabil az ugrótechnika, ám az eredményre való törekvés, a görcsös erőfeszítés következtében a nagyobb eredményeket nagyfokú mozgásvariáció kíséri, különösen a lányok ugrásait. A nagyfokú instabilitást dinamikus erőbeli hiányok, és a kiforratlan ugrótechnika egyaránt magyarázhatják.

A 8. osztályos fiúk és lányok ugró teljesítményében megmutatkozó különbség 29 cm a fiúk javára (a már fent említett korábbi vizsgálatunkban 40-50 cm-es teljesítménykülönbséget találtunk ennél a korosztálynál). A fiúk esetében a távolság növekedése az ugrókészség stabilitásával járt együtt. Ezzel szemben a lányoknál a teljesítmények szórása megnő, ha a nagyobb távolságra törekvést helyezük előtérbe.

Az átlag és a szórás hányadosából képzett indexet ($p = \text{átlag} / \text{szórás}$) ábrázoltuk a 2. ábrán/Figure 2, mely utal a sorozatugrások teljesítményállandóságára. (a nagyobb p érték jelzi számunkra a teljesítmény állandóságát, stabilitását). A vizsgálat eredményei azt mutatják, hogy a 6. és 8. osztályos tanulók teljesítményállandósága között különbség van. Mindkét nem esetében a 8. osztályos tanulók nagyobb p értéket produkáltak, mely utal arra, hogy nagyobb ugrás stabilitással, kisebb szórásértékkel hajtották végre a sorozatugrást. Ez a tény utal

arra is, hogy a 8. osztályosok ugrásának technikája, reprodukciós teljesítménye javul az előző korosztályhoz képest.

Mindkét korosztály esetében a lányoknál azonban többször tapasztaljuk a sorozatugrások alkalmával a teljesítményhullámzást.



2. ábra/Figure 2: A sorozatugrások pontossági indexének (átlag/szórás) alakulása a 6. és 8. osztályos fiúk és lányok mintáján / Accuracy Index of Serial Jump (average/dispersion) in connection with 6. and 8. classes boys and girls

(Korábbi vizsgálatunkban [Müller, 2004], melyben a 15–18 éves gimnazista tanulókat mértünk, azt tapasztaltuk, hogy ugrásteljesítményük jelentős növekményt mutat az általános iskolások eredményeihez képest, a különbség szignifikáns volt, azonban a nemek közti különbség az ugrás teljesítményben és a teljesítményállandóságban itt is megfigyelhető volt. A gimnazista lányok nagyobb teljesítményhullámzása többször volt tapasztalható a fiúkhoz képest.)

Összegzés

A sorozatugrás eredményeiben javulás figyelhető meg mindkét nem tekintetében a 2 évvel idősebbek mintáján. A teljesítményjavulást „pontosságbeli” javulás is követte, mind a fiúk, mind a lányok esetében.

Az eredmények úgy is értelmezhetők, hogy az ugrásteljesítmények reprodukciójának képessége javul az egyes életkorokban. Az ugráseredményekben és a

pontossági index tekintetében – a várakozásnak megfelelően – a fiúk jobb eredményét tapasztaltuk valamennyi korosztályban.

Az eredmények felhívják a figyelmet a mozgáspontosság, mint összetett készség fejlesztésének szükségességére. A mozgáselsajátítás folyamatában a gyakorlásnak a szükségességére. Mivel a koordinált, pontos mozgás végrehajtásának alapjául, mind a kondicionális, mind a koordinációs képességek szolgálnak, ezért mindkét oldal fejlesztése, minél korábbi életszakasztól szükségeszerű.

Felhasznált irodalom

- Bakos Ferenc (1974): Idegen szavak és kifejezések szótára. Akadémiai Kiadó-Kossuth Könyvkiadó. 210–729. p.
- Cratty, B. (1979): Perceptual and motor development in infant and children. Englewood Cliffs. Prentice Hall.
- Farmosi István (1994): A futás és az ugrás fejlődéséről az első gyermekkorban. In: Györi P. (szerk.): Óvodások, kisiskolások szomatikus nevelése. Tanulmányok. Veszprém. 67–72. p.
- Farmosi István (1995): A helyből távolugrás kialakulása és változása a gyermekkorban és serdülés idején. Testnevelés- és sporttudomány. 1. 20–20. p.
- Müller Anetta (2004): Mozgásvizsgálatok a mozgásegyszerűség és a teljesítménykonstancia példáján. PhD értekezés. Semmelweis Egyetem Doktori Iskola, nevelés és Sporttudományok Doktori Iskolája. Bp.102–103, 138–140. p.
- Nádori László, Derzsy Béla, Fábián Gyula, Ozsváth Károly, Rigler Endre †, Zsidegh Miklós (1989): Sportképességek mérése. Sport. Bp. 352. p.
- Nádori László (1993): Bevezetés a tudományos kutatás módszertanába. Jegyzet. Nemzetközi Tankönyvkiadó. 227. p.
- Rigler Endre †, Müller Anetta (2002): Movement Reproduction Examination among Primary and Secondary School Children. In.: Bólyai hadtudományi Szemele 2002. XI. évf. szám. (www.bjkmf.hu)
- Rigler Endre, Zsidegh Miklós (1985): A mozgásreprodukálás pontosságának vizsgálata. A testnevelési Főiskola Közleményei. 1. sz. 129–151. p.
- Starosta, Podciechowska (2003): Comparison of level of Motor Co-ordination and jumping Ability of Female Rhythmic Gymnasts and their untrained contemporaries. Physical Education and Sport in the Third Millennium. International scientific conference. 26–27. 06. Presov. In.: Telesná Vychova a Sport v tretom tisícročí. 219–229. p.

**MÜLLER ANETTA, SZÉLES-KOVÁCS GYULA, SERES JÁNOS,
BOCZ ÁRPÁD, HAJDU PÁL, SÜTŐ LÁSZLÓ, SZALAY GÁBOR,
SZABÓ BÉLA, JUHÁSZ IMRE**

*Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger
College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*

**A SPORTTÁBOROK SZEREPE AZ ESZTERHÁZY KÁROLY
FŐISKOLÁN
ROLE OF THE SPORTS CAMPS IN THE ESZTERHÁZY
KÁROLY COLLEGE**

Összefoglaló

A sporttáborok érdekes színpontjai a főiskolánk képzési kínálatában, hiszen nem a szokásos tanár-tanuló interakcióban szólítja meg a hallgatókat, mely kellő motivációt jelent a számukra. A testnevelők képzésében a turisztika-, a vízi- és a sítábor egyaránt megtalálható. A táborok során a táborszervezéssel, lebonyolítással kapcsolatos menedzsment feladatokon kívül, gyakorlat-orientáltan sajátítják el a turisztika, vízi- és sítáborokban alkalmazott mozgásanyagot.

A táborok jelentős pedagógiai értékkel bírnak, hiszen különféle nevelési feladatokon keresztül pozitív személyiségjegyeket alakítanak ki és hozzájárulnak a hallgatók személyiségformálásához is.

Az előadásban az Eszterházy Károly Főiskola testnevelő tanárképzési kínálatában megjelenő turisztika-, vízi- és sítáborok pedagógiai és módszertani sajátosságait mutatjuk be, a több éves gyakorlati tapasztalatok alapján.

Kulcsszavak: *turisztika, természetjárás, vízitúra, sítábor, személyiségformálás.*

Abstract

There are a physical education teacher training in Eszterházy Károly College. You can find 3 sports camp in this PE. training, which are the following: sky-, water and touristic camp. This camp give a good motivation for the young student. During the sports camp the student give the practice-oriented knowledge in connection with organizational, management, transaction and leading of camp. This camps has a very essential pedagogical value, because part of the development of student identity.

Keywords: *touristic, walking tour, water tour, sky camp, development identity.*

Bevezető gondolatok

A „Versenyben a Világgal” című kutatási projekt jövőre utaló prognózisa szerint „a XXI. század az információ, a kommunikáció és a turizmus százada lesz.” Ezt a jóslatot igyekszik alátámasztani az a tény is, hogy a turizmus mára a világ egyik legdinamikusabban fejlődő iparágává vált, s hazánk is igen előkelő helyet foglal el a kedvelt európai desztinációk rangsorában. A turisták motivációjában egyre nagyobb hangsúlyt kap a sport. A sportturizmus iránti kereslet növekedéséről számol be *Bokor (2001)*.

A célcsoport bővülésére utaló turisztikai trendek jelzik az ifjúsági és a senior turizmus erősödését. Nem véletlen, hisz mára az iskolarendszerű oktatásban részt vevő gyermek- és ifjúsági korosztály a turisztikai szolgáltatások „fogyasztójává” vált. Joggal fogalmazódik meg bennünk a kérdés, hogy egy tanulmányi kirándulás vagy egy tábor milyen mértékben pedagógiai jellegű tevékenység és mennyire üzleti vállalkozás.

A tudományos, technikai fejlődés (így az oktatástudomány) hatására bekövetkezett mennyiségi robbanást (információ, tudományos kutatás eredményeként felhalmozott tudás, tantervi tartalom) nem követte a tanulási képességek fejlődése. Ehhez az új helyzethez igazodva feladatunk, hogy segítsük a tanulókat abban, hogy helytálljanak, majd beépítsék tudásukba mindazt, amire az életük során szükségük lesz. *Vass, Molnár (2002)* a *tudástranszfer* szerepét hangsúlyozzák, hiszen egyre inkább megnő az értéke annak, ha valaki többször képes tudását megújítani és új helyzetekhez alkalmazkodva képes a megtanultakat alkalmazni.

Vizsgálat

Napjainkban sokat változott az oktatás, így a felsőoktatás tartalmi és módszertani aspektusai is változáson mentek át. Ezt igazolja a tantervek folyamatos módosítása (NOT, NAT, kerettantervek), a Bologna folyamat eredménye – hazai felsőoktatásunkat érintő átalakulása. A munkaerőpiac igényeinek való megfelelés eredményeként előtérbe kerül a gyakorlatorientált képzés és a különböző kompetenciák fejlesztése. A tudás alapú társadalom kialakításához az Eszterházy Károly Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézete két BSc – Testnevelő edző és Sportszervező- szakkal járul hozzá. A Testnevelő, edző képzésben a gyakorlat-centrikus oktatásnak valamint a szakmai-, személyes-, társas és módszerkompetenciák fejlesztésének egyik színtere a sporttáborok (sí-, vízi-, és turisztika tábor), melyek érdekes színfoltjai képzési kínálatunknak.

A sporttáborok nagyon fontos szerepet töltenek be a leendő testnevelők képzésében. Jelentőségük egyrészt abban áll, hogy segíti a hallgatók sportágspecifikus (sí, kajak, kenu, gyalogtúra, tájékozódási futás) elméleti és gyakorlati ismereteik elsajátítását (lásd **1., 2., 3., táblázat/Tables 1., 2., 3.**) és ezen ismeretek birtokában képessé váljon az iskolai táborok szervezésére, menedzselésére.

Másrészt olyan *kompetenciákat* fejleszt, melyeket csak úgy tud eredményesen fejleszteni a gyerekek körében, ha ezeket ő is átélte megtapasztalta a táborok során. A kompetenciafejlesztés az 1990-es évek pedagógiai fejlesztés egyik „zászlóshajója” volt. A kompetencia-fogalom mögött a személyiség fejlődéséről és működéséről alkotott korszerű tudásunk áll, amely a kompetenciát, azaz az eredményes cselekvésre való képességet a személyiség egyik legfontosabb tulajdonságának tekinti.

Nagy (2000) a kompetenciának többféle formáját említi: kognitív, személyes és szociális vagy társas kompetenciákat említi. A szociális kompetenciák (*melyek olyan szociális ismeretek, motívumok, képességek és készségek, melyek elősegítik a szociális viselkedést, a társadalomba való beilleszkedést*) fejlesztésének jelentőségét hangsúlyozza Nagy (2003), Geoff Shepherd (2003), Dancsó (2005). A sporttáborok kimondottan alkalmasak a szociális kompetenciák fejlesztésére.

A már említett sí-, vízi- és turisztika táborok, túrák mozgásanyaga jól integrálható az iskolai oktatásba. Az iskolai táborokban használhatjuk fel ezeket a mozgásokat a tanulók képességeinek és az emberi motórium sokoldalú fejlesztésére.

Az iskolai oktatásban a táborok jelentős szerepet töltenek be, hiszen ekkor a tanár-tanuló nem a szokásos interakcióban találkozik, és kellő motiváltságot jelent a gyerekek számára a mozgásra. A motiváció nagyon fontos, hiszen ha a gyerek megszereti ezeket a mozgásformákat, akkor szívesen fogja az iskolán kívül választani a szabadidő eltöltésére, vagyis rekreációs jelleggel is üzni. Amennyiben megszereti ezeket a mozgásokat akkor beépülhet az életvitelükbe, és az iskola befejeztével is tovább űzheti ezeket a szabadidős aktivitásokat, melyek segíthetik az egészség és a munkaképesség megőrzését.

A táborokban nagyon sok feladatot, szituációt közösen, csapatban oldanak meg a résztvevők, ezáltal a team-munka a szociális kompetenciák fejlesztését nagymértékben elősegíti, és olyan értékek közvetítésére és elsajátítására ad jó eszközt, mint a: fair-play az összetartás, önfeláldozás, az egyéni érdek teljes alárendelése, a kitartás, a tettekézség, a gyors elhatározás, az önálló megítélésre, az abszolút tisztességre stb.

A gyalogtúrák, vízitúrák és a síelés természetben űzhető sportágak. A természeti sportok és a csapatsportok rekreációban, egészség megőrzésében, egészségnevelésben betöltött szerepe jelentős, melyet több szerző hangsúlyoz (Dosek 1997, Nemessuri 1994, Bíróné 1977). Az egészségkompetencia elsajátítására és fejlesztésére látunk nem csak hazai, de nemzetközi példát is (Roland Bassler 2003)

A természetben űzött sportok értékét adja, hogy kiragadja az embert a civilizációs ártalmakból és egészséges környezetben teszik lehetővé a testmozgást. A természet erőivel (nap, szél, hőmérséklet stb.) való testedzés hatása kedvező, növeli az ember teherbíró képességét. Pl.: a természetjárás minden ága, vízi-sportok, horgászás, vadászat, lovas- és jeges-sportok, erdei futás, gimnasztika.

Napjainkban az emberek elvagyódása a városokból a tiszta, érintetlen természetbe egyre inkább fokozódik, mert az urbanizáció, a motorizáció következtében az emberek többsége elszakadt a természettől; zsúfolt, zajos városokban éli életét. Az ülő életmód, a fizikai munka visszaszorulása, a munkahelyi stressz növekedése miatt egyre több ember számára jelennek meg értéként a természeti sportok, ahol a friss levegő, a napfény, a csend, a nyugalom jótékony hatású a szellemi és fizikai fáradtságok orvoslására. A leginkább alkalmas sport az idegrendszer pihenésére. Ezek a sportok life-time sportok. Népszerűségét fokozza tehát az a tény is, hogy a gyermekkortól kezdve a legmagasabb korig űzhető akár csoportosan (pl. család, baráti társaság), akár egyénileg is.

A természeti sportok jó alkalmat teremtenek arra, hogy a gyerek elsajátítsa ezen sportok technikáját, szabályait és megismerkedjen a természettel (növényzet, állatvilág, időjárás elemei), ezáltal hozzájárul a gyerekek értelmi, érzelmi neveléséhez is. Különösen értékesek ezek a sportok, ha csoportosan végzik (tábor, család, baráti társaság), hiszen jellemformáló hatása, az emberi kapcsolatok szorosabbra fűzésének kedvező lehetőségét kínálja.

Látnunk kell azonban azt is, hogy a természeti sportban nincsenek vesztesek, csak győztesek. A sízés, kajakozás, kenuzás, gyaloglás alkalmával minden órával, amit a természetben tölt az ember, gazdagabb lesz a környezet, és a tevékenység nyújtotta élmények színes palettájával.

A természetjárás és a turisztika

Ennek a szónak a jelentése a Magyar értelmező kéziszótár szerint: „Rendszeres, sportszerű testmozgás, gyaloglás a szabad természetben.” Gyakran használják a turisztika kifejezést is, de ez tágabb fogalom, mint a természetjárás. Ugyanis a turisztika címszó alá sorolhatjuk azt is, ha valaki befizet egy útra valamely utazási irodában, valamilyen közlekedési eszközzel (busz, repülő), a helyszínre ér, és idegenvezető segítségével megtekinti az „előírt” látnivalókat. Szállodában lakik, étteremben érkezik, tehát a városias életformától aligha szakad el.

A természetjárók programjuk során nem szakadnak el a természettől. A természetjárásnak napjainkra számos szakága alakult ki, mint pl. barlangászat, hegymászás, vízi túrázás, a bújárási sportok. Ezek a válfajok nagy előképzettséget, felkészülést igényelnek és speciális felszerelést, ezért ezek költségesebbek. A nagy tömegek számára „anyagiakban” is elérhetőek a gyalogos túrák. A természetjáró a túra során sok mindent győz le: elsősorban a természet akadályait, és a terepviszonyok adta nehézségeket, valamint az időjárás viszontagságait, hogy csak néhányat említsünk. Ezen akadályok legyőzése erőt, akaratot, kitartást követel az egyéntől, a térképi tájékozódás pedig szellemi erőfeszítést.

A természetjárás minden szakága tehát „sporttevékenység, amely igénybe veszi és fejleszti az egyén erejét, akaratát, kitartását, tűrőképességét. Alakítja az egymás iránt érzett felelősséget. A túrázás, a tájékozódás egyszerre veszi igény-

be a természetjáró testi, fizikai és szellemi erejét, jó irányba fejleszti az egyén és természet viszonyát”.

A természetjárás szakágakra oszlik aszerint, hogy milyen a túra terepe és hogy milyen eszközökkel járják a természetet az emberek.

Gyalogos természetjárás (gyalogtúra)

Mivel ehhez a túrázási módhoz sportlétesítmény nem, eszköz, sportszer csak kevés szükséges, ez a nagy tömegek által kedvelt, legolcsóbb módzat. Bármilyen terep (síkvídedi, dombsági, hegyvidéki) alkalmas gyalogtúrára.

Vízi túrázás

Hazánkban a második legnépszerűbb túrafajta. Magyarország vízrajzi adottsága nem a legkedvezőbbek, hiszen kevés vízfelülettel rendelkezünk. Magyarország tavai, a Duna, a Tisza és a kisebb folyók alkalmas terepet nyújtanak a különféle vízi túrákhoz (kajak, kenu, csónakok).

A vitorlás túrázás

Hazánkban főként a Balatonra jellemző, azonban nincs széles keresleti bázisa a magas költségvonzata miatt.

Kerékpáros túrázás

Népszerűsége vetekszik a gyalogos természetjárásával. Igaz ugyan, hogy költségesebb annál, mert a kerékpár és tartozékai nagyobb anyagi megterhelést ró a résztvevőkre, de előnye, hogy gyorsabb, és nagyobb távolságok legyőzése válik lehetővé a kerékpártúra során. Ehhez a túrához azonban nélkülözhetetlen a közlekedési szabályok ismerete. A kerékpáros túrázás egyik ága a hegyi kerékpáros (mountain bike) túrázás már nyugaton elterjedt, mára Magyarországon is kezd kibontakozni, és egyre inkább nő e sportágat űzők száma.

A sítúrázás

Főként turistaházak, menedékházak körüli útvonalak és a jelzett síutak alkalmasak a sítúrák szervezésére. A havas terepen kevés fáradtsággal nagy távot tehetünk meg, mely során főleg a sífutó technika alkalmazott, de lesiklással is lehet kombinálni. Erre a sportra nagyobb hegységeink alkalmasak (Mátra, Mecsek, Bakony). Mivel nincs hazánkban magas hegység, így egy szezonú ország vagyunk, a turistaforgalom a nyári szezonra korlátozódik. Ez is mutatja, hogy a síelés és a téli sportok szempontjából inkább külföldön (Ausztria, Olaszország, Szlovákia stb.) nyílik rá elsősorban lehetőség.

A barlangászat

Nem kiépített barlangokban zajlik, hanem a nagyközönségtől elzárt, a föld mélyében lévő sötét, nedves, nyirkos, síkos környezeti viszonyok között. A legnagyobb felkészülést igényli a résztvevőktől, és a szakszerűen összeállított felszerelés is elengedhetetlenül fontos. Magyarországon a legtöbb hegységben található barlang. Sok közülük kiépített, pl. Aggteleki-cseppkőbarlang, Abaliget, Szemplőhegyi, Pálvölgyi).

A hegmászás

Rendkívül jó fizikai erőnlétet, nagy tapasztalatot, tudást igényel. A hegmászók túrák egy-egy sziklafal, meredek gerinc, hegycsúcs leküzdésére, megmászására törekednek. Magyarországon nem igen van kedvező adottságú terep, hiszen legmagasabb csúcsunk is csak alig emelkedik 1000 méter fölé.

Az autós-motoros túra

Ezt a túrázást kombinálni szokták kulturális programokkal (városnézés) és a gyalogos túrákkal. Így távolabbi tájak megtekintésére is mód nyílik a nagy távolságok gyors legyőzése végett.

A sporttáborokban a felsoroltak közül a gyalogtúra, vizitúra és sítúra szerepel. A sporttáboroknak széles irodalmi háttere van. Vannak olyan művek, melyek a táborok természetföldrajzi aspektusait (tájékozódás, térképismeret, domborzat stb.) helyezi előtérbe *Kondor (1984)*, *Halász (1987)*, *Gábor (1986)*, *Schell (1995)*, *Cseh (2001)*, *Bokody (2001)*. Más irodalmak a módszertani vonatkozásokat helyezi előtérbe *Farkas (1972)*, *Vizkeledey (1986)*, *Butelski Konrad (1992)*, *Könyves–Müller (2001)*.

Sítábor

A sítábort a hallgatók a 3. félévben kell teljesíteni. Gyakorlati jeggyel zár. A sítáborban elsajátítandó mozgás- és elméleti anyagot lásd az **1. táblázatban / in the Table 1.**

1. táblázat/Table 1: A sítáborok mozgás- és elméleti ismeretanyaga / Theoretical aspects and movement exercise in the sky camp

Sítábor	
Mozgásanyag:	Elméleti ismeret:
Alpési sítechnika – Léc nélküli gyakorlatok. – Bemelegítő gyakorlatok lécnélkül, léccel. – Léhezszoktatás. – Egyenes síklás, gyakorlatokkal. – Hóéke. – Rézsűsíklások. – Párhuzamos lendület. – Versenyek. – „A”-lépés hegytámasz. – „H”-lépések. – „V”-lépések. – Rövid párhuzamos lendület. Carving sítechnika	– A sízés története, kialakulása. – A sízés technikai fejlődése. – Telemark-, alpesi- és carving sízés. – Szakágai, versenyszámai. – Oktatás módszertana az iskolai csoportok számára. – Tábor szervezés és menedzselés az iskolában. – A sízés biomechanikai aspektusa. – Felszerelés. Léc karbantartása, ápolása. – Sífelvonó, Si-KRESZ, sípálya. – Magatartás a pályán. – Sízés etikai aspektusa.

Előnye:

- Nő a kereslet a termék iránt, hiszen a családi síutak, az iskolákban szervezett sítáborok résztvevőinek száma dinamikus növekedést mutat. Ez jelzi, hogy a társadalmi igény növekszik a téli sportok és a téli turizmus iránt.
- Bővülő célcsoporttal (családok, iskolások, baráti társaságok, cégek dolgozói) találkozhatunk.
- Télen nyújt örömet, mozgásélményt, amikor leginkább inaktív életet élünk.

Vízitábor

A hallgatók a vízitábor követelményeit a 4. félévben teljesítik. Feltétel a vízbiztos úszástudás, gyakorlati jeggyel zárul.

A vízitáborok mozgás- és elméleti anyagát lásd a **2. táblázatban / in the Table 2.**

2. táblázat/Table 2: A vízitáborok mozgás- és elméleti ismeretanyaga / *Theoretical aspects and movement exercise in the water camp*

Vízitábor	
Mozgásanyag:	Elméleti ismeret:
<ul style="list-style-type: none"> - Úszás természetes vízben. - Kajak-kenu kezelése (szállítás, vízretétel, ki- és beszállás, elindulás, kikötés) - PK stabil megülése, irányítás, evezés. - C4-ben egyedül evezés és irányítás. - Kenuban egyedül irányítás, evezés. - Versenyek: K2, C4, C4 váltó - Túrázás 6-12 és 24 km-es távon. 	<ul style="list-style-type: none"> - A vízi sportok története, kialakulása. - A vízijárművek (PK, C4, Kenu) ismertetése.. - A víziközlekedés alapismeretei. - Folyók és állóvizek tulajdonságai. - Veszélyes helyek vízitúrázás és úszás közben. - Balesetvédelem és elsősegélynyújtás. - Vízi-KRESZ. - Csónakvezetővel szemben támasztott követelmények. Nyári táborok szervezésének és menedzselésének alapjai. - Szakágak, versenyszámok. - Az evezés oktatás módszertana az iskolai csoportok számára. - Az evezés biomechanikai aspektusai. - Magatartás a vízben. - Evezés etikai aspektusa.

Előnye:

- Nő a kereslet a termék iránt, hiszen népszerűsége nő az iskolások körében.
- Költséghatékony, Így jövedelmi viszony alapján a célcsoport tág. Alacsony diszkrecionális jövedelemmel rendelkező vagy önálló jövedelemmel nem (iskolások) rendelkezők számára is elérhető.
- Könnyen elsajátítható, ciklikus mozgás.
- Turizmusban betöltött szerepe nő. A turisták „4 S” motivációjában szerepel a tenger. Hazánkban ezt a vízparti üdülések helyettesítik.
- Kedvező hazai adottságok a vízitúrák számára. Hazánk folyói Duna, Tisza és ezek mellékfolyói, tavaink, valamint a magas napsütéses óraszám jó természeti adottságot jelentenek.

Turisztika tábor

A hallgatók a turisztikatábor követelményeit a 2. félévben teljesítik, mely gyakorlati jeggyel zárul. A turisztikatáborok mozgás- és elméleti anyagát lásd a **3. táblázatban / in the Table 3.**

3. táblázat/Table 3: A turisztikatáborok mozgás- és elméleti ismeretanyaga / Theoretical aspects and movement exercise in the touristic camp

Turisztikatábor	
Mozgásanyag:	Elméleti ismeret:
<ul style="list-style-type: none"> – Túrázás hegyi terepen – Éjszakai túra hegyi terepen – Teljesítménytúra – túraverseny – tájékozódási futás – tájékozódási futóverseny egyéni és váltóverseny szakágakban 	<ul style="list-style-type: none"> – A természetjárás története. – A tájékozódási futás története, versenyszámai, ágai, mozgásanyaga. – Térképészeti ismeretek: turista és a tájfüttő térkép jelei. – Tájéoló használata (laptájékozás), az északi irány meghatározásának különböző módszerei, álláspontunk meghatározása, tájékozódás éjszaka. – Tájékozódás a terepen, térkép és tájóló használatával. – Túra és táborszervezési ismeretek – A természetjárás, túrázás egészségügyi kérdései (veszélyes helyek túrázás közben, kullancsveszély). – A turista felszerelése. – A természetjárás etikai aspektusai. – Környezetvédelem a fenntarthatóság jegyében

Előnye:

- A természetjárás legszélesebb körben elterjedt módja- iskolai szinten is a legkönnyebben megvalósítható- a gyalogos természetjárás. Semmilyen különleges felszerelést nem igényel.
- Költséghatékony, Így jövedelmi viszony alapján a célcsoport tág. Alacsony diszkrecionális jövedelemmel rendelkező vagy önálló jövedelemmel nem (iskolások) rendelkezők számára is elérhető.
- Egyszerű mozgásanyag.

A fent említett táborok (turisztika-, vízi-, sí) során alkalmazott mozgásformák, különféle túrák nagyon jól alkalmazhatók az iskolai táborok és erdei iskolák programjában. A táborok során nem csak az adott sportág mozgásanyagának elsajátítása fontos, hanem azok a közösségi játékok, testnevelési- és sportjátékok, melyekkel a tábor jó hangulata fokozható illetve a résztvevők motóriumának fejlesztése kiegészíthető.

Összegzés

A már említett gyalogos-, sí- és vizeitúrák mozgásanyaga jól integrálhatók az iskolai oktatásba. Az iskolai táborokban, erdei iskolák során, esetleg testnevelés óra keretében használhatjuk fel ezeket a mozgásokat a tanulók képességeinek

fejlesztésére. Az iskolai oktatásban a táborok jelentős szerepet töltenek be, a motiváció miatt. A motiváció nagyon fontos, hiszen ha a gyerek megszereti ezeket a mozgásformákat, akkor szívesen fogja az iskolán kívül választani a szabadidő eltöltésére, vagyis rekreációs jelleggel is űzni. Amennyiben megszereti ezeket a mozgásokat, akkor beépülhetnek az életvitelükbe, és az iskola befejeztével is tovább űzheti ezeket a szabadidős aktivitásokat, melyek segíthetik az egészség és a munkaképesség megőrzését.

Stratégiai szinten mind a Nemzeti Alaptanterv, mind a kétszintű érettségi vizsga követelményrendszere leteszi a voksot a kompetenciafejlesztés fontosságára, a tudás gyakorlati alkalmazásának dominanciájára mellett. A tudásszerzés és a kompetenciafejlesztés új útjai azt is jelentik, hogy a pedagógusképzésben és továbbképzésben előtérbe kell, hogy kerüljön a szociális kompetenciák, a gyakorlat-orientált foglalkozások, táborok, kreatív alkotóműhelyek, reflektív tanítási gyakorlatok, a személyiségfejlesztéssel és konfliktuskezeléssel kapcsolatos műhelymunkák.

A sporttáborok, hozzájárulnak a hallgatók sportágspecifikus elméleti és gyakorlati ismereteinek bővítéséhez és kognitív, személyes és szociális kompetenciáinak fejlesztéséhez. A sporttáborokban szerzett kompetenciák képessé teszik a leendő testnevelőket, hogy a tantervi követelményrendszerben előírt kulcskompetenciákat eredményesen alakítsák majd ki az iskolai oktató, nevelő és tanító munkájuk során.

Felhasznált irodalom:

- A túravezetés általános ismeretei (szerk.: dr. Vízkeledy László). Magyar Természetbarát Szövetség. Alfaprint nyomda. 1984.
- Bassler, R. (2003): Minőség és egészségkompetencia az osztrák kúra- és wellness-turizmusban. In: *Tourismus Journal* (Lucius&Lucius, Stuttgart), 7 Jg. Heft 2. 187–2002. p.
- Bíróné dr. Nagy Edit: Sportpedagógia. Sport kiadó. Budapest. 1977. 46–48.
- Bokody József (2001): Vizittúrázók kézikönyve. Mezőgazda kiadó. Bp.
- Bokor Judit (2001): Rekreáció és sportturizmus. In: *Magyar Sporttudományi szemle* 2001/2. sz.14-17.
- Bükki Túrák (szerk.: Cseh Zita). Garamound Kft. Eger. 2001.
- Dancsó Tünde (2005): A szociális kompetencia megjelenése a nemzeti alaptanterv kiemelt fejlesztési feladataiban. In: *Új-Pedagógiai Szemle*. 2005/4 45–52. p.
- Dosek Ágoston (1997): Erdők, hegyek sportjai. MTE tankönyv, Bp. Kiadja: Magyar Tájékoztató Futó Szövetség. 294. p
- Farkas György (1972): Téli-Nyári táborozások. Tanárképző Főiskolák Tankönyve. Tankönyvkiadó. Bp.
- Gábor Imre (1986): Turista tereptan. Sport Kiadó. Bp.
- Halász Miklós (1987): Tereptan és térképészet. Túravezetők könyvtára. Budapesti természetbarát Bizottság. Bp.
- Hardi András: Tájékoztató Természetjárás Tájékoztató, Tárogató Kiadó, Bp. 1995. 48–51. p.

- Kondor Endre (1984): Természetjáró 1X1. Magyar Természetbarát Szövetség és Sportpropaganda Vállalat, Bp.
- Könyves Erika-Müller Anetta (2001). Szabadidős programok a falusi turizmusban. Szaktudás kiadó ház Rt. Budapest. 141–166. p.
- Molnár Gyöngyvér (2002): A tudástranszfer. Iskolakultúra, 2. sz. 65–74.
- Nagy József (2000): XXI. század és nevelés, Osiris Kiadó, Budapest
- Nagy József (2003): Szociális kompetencia és proszocialitás. In Zsolnai Anikó (szerk.): Szociális kompetencia – társas viselkedés. Gondolat Kiadó, Budapest, 120–136.
- Nemessuri Mihály (1994): Egészségvédő-életörző sportok. Mozgás és Viselkedésbiológiai Szakosztály 25 éves jubileumi konferenciája, Tihany, 130–131.
- Shepherd, G. (2003): A szociális készségek fejlesztése (SST). In Zsolnai Anikó (szerk.): Szociális kompetencia – társas viselkedés. Gondolat Kiadó, Budapest, 151–169.
- Tájfutás. (Szerk.: Schell Antal). Fővárosi Önkormányzat nyomdaüzeme. Bp.1995.
- Vass Vilmos: A kompetencia fogalmának értelmezése.
In: <http://www.oki.hu/oldal.php?tipus=cikk&kod=hidak-kompetencia> (letöltés: 2007. szept.5.)
- A Nemzeti alaptanterv szerepe a tartalmi szabályozásban. URL
cím: http://www.om.hu/letolt/kozokt/nat2003/kr/02_bevezetojavveg.rtf (Letöltés: 2004. december 20.)

RÁKOS ETELKA

*Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger
College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*

A MOZGÁSOS JÁTÉKOK SZEREPE A CSALÁD ÉS AZ ISKOLA KAPCSOLATÁBAN THE ROLE OF MOTION GAMES IN THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILIES AND SCHOOLS

Összefoglaló

Célunk annak igazolása, hogy a mozgásos játékok 4 jellemzője révén: érdek nélküli tevékenység, szabad cselekvés, örömelemény kíséri, minden korosztály számára szervezhető, kiváló eszközként szolgál a tanulók személyiségfejlesztésében a családban és iskolában egyaránt.

Történetileg a középkori népi játékok kialakulásáig nyúlunk vissza, amikor a család korra, nemre való tekintet nélkül együtt játszott, együtt töltötte a szabadidejét vásár- és ünnepnapokon.

Nyugat-Európa három országában (Franciaország, Svájc, Ausztria) végzett összehasonlító vizsgálattal – kiemelten a Bécsi kísérlet bemutatásával – igazoljuk a játék komplex fejlesztő-nevelő hatását. Az összekötőkapocs az iskola és család között az iskola által rendszeresen szervezett szülő-tanuló játékdélutánok és hétvégi versenyek. A játék lehetőség és módszer a két nevelési szintér egységes munkájához.

Kulcsszavak: *mozgásos játékok, folklór, iskolai játékok, játékterápia, mindennapos testnevelés.*

Abstract

Our objective is to verify that, due to their four characteristics (activity without interest, free activity, enjoyable activity and activity that may be organized for every age group), motion games serve as an excellent means of personality development in family and school alike.

A historical overview goes back to the development of folk games in the Middle Ages, when the entire family played and spent Sundays and holidays together, regardless of age and gender.

A comparative research conducted in three Western European countries (France, Switzerland, Austria), with special emphasis on the description of the

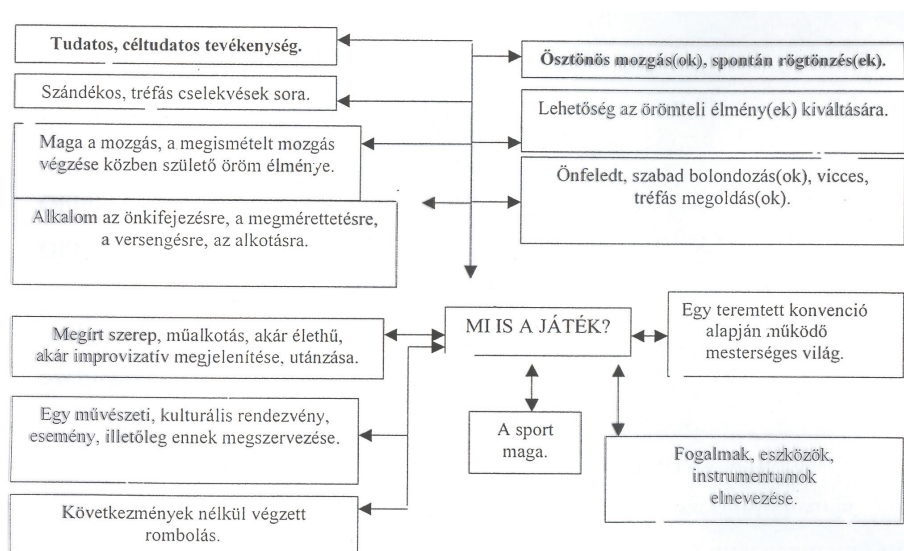
Vienna experiment, the complex developing-educational effect of games is verified. Parent-student game afternoons and weekend competitions organized by schools provide a connecting bond between schools and families. Games provide an opportunity and method for harmonizing the work of the two educational playgrounds.

Keywords: *motion games, folklore, school games, game therapy, everyday physical education.*

Bevezető

A játék fogalma, értelmezése

A mindennapok gyakorlatában, irodalmakban a játéknak többféle definíciójával találkozunk. A Pedagógiai Lexikon meghatározása szerint a játék: „*az ember és az állatok tevékenységi formája, melyet a munkától és a tanulástól eltérően minden külső céltől függetlenül magáért a tevékenységért folytatnak, és amelyet örömmérvés kísér*”.



A játékfogalom vázlatos értelmezése

1. ábra/Figure 1: A játék / The game

A játék fogalmának meghatározása bonyolult feladat, mert ez a sajátos tevékenység az ember életében számtalan változatban fordul elő – úgy is, mint elsődleges, de úgy is mint szórakoztató tevékenység. Talán ezért szerencsésebb konkrét

definíció helyett a játékot értelmezni. Riegler Endre (2004) értelmezése ennek igen jó példája a szakirodalomban (**1. ábra/Fiure 1**).

A mozgásos játékok

Debre Pál meghatározásában: „*A mozgásos játékokban közvetlen cél a versenyben győzelem elérése, illetve valóságos vagy elképzelt cselekmények minél tökéletesebb ábrázolása, megelevenítése. A játékot kellemes érzelmi megnyilvánulások kísérik, melyek további tevékenységre ösztönző tényezőként hatnak.*” A mozgásos játékok fajtáinak széles palettája van, minden korosztály megtalálja a neki megfelelőt.

A játékok és a mozgásos játékok értelmezésének minden területén megtalálható kiemelt a játéktevékenység egyik fő jellemzője: **örömmélményt nyújt.**

Comenius (1592-1670) az iskolai testnevelés egyik megalapozója, a testnevelés tantervének összeállítója a mozgásos játéknak a legfontosabb szerepet szánta az iskolában. Ajánlásában így fogalmaz: „*A játékot 3 dolog kell, hogy díszítse: a test élénksége, a lélek vidámsága és a rend.*”

A mozgásos és népi játékok szerepe a családok, generációk kapcsolatában

Vajon miért is érvényesül a „Homo ludens” jelző napjainkban is? A válasz ismét a játék három domináns jellemzőjéből adódik: az ember *érdeknélküli tevékenysége, szabad cselekvése, örömmélménnyel*, vidám lélekkel jár. Az ember mindig vágyott és vágyik ma is, hogy szabad, érdeknélküli tevékenységgel vidám legyen. Hiszen a játék maga a *csoda*: egyetlen olyan tevékenységünk, amelyet születésünktől az elmúlásig „*űzhetünk*” és csoda, mert a játék létezik mióta ember él, s marad, amíg az ember létezik.

A játék mindig segítette a különböző történelmi korokban a generációk összekötését a társadalmon belül, és ezáltal segítette, az együttes játék erősítette a szülő-gyermek kapcsolatot a családon belül.

Szép példáját adja mindennek a történelmi középkor a testkultúrában. A középkor teremti meg a népi folklórt, ezen belül a népi játékok létrejötte a testkultúra legszebb láncszemét jelentik. Ezek a játékok vásár- és ünnepnapokon összekapcsolódtak a népszokásokkal. Játékukban a zenés, táncos, mondókás, mozgásos elemek ugyanúgy megtalálhatók, mint a versenyzés és a küzdés.

A szegény jobbágnép maga teremtette játékaiban, versenyeiben mindenki megtalálta a neki megfelelő szórakozást korának, nemének megfelelően, így a család együtt játszott, a falu, település együtt szórakozott kevés szabadidejében. A népi játékokat, versenyeket (futás, ugrás, kőhajítás, köemelés, favágó verseny stb.) őrizték és továbbadták gyermekeiknek.

A világi örömtől elforduló egyház tiltásai, sokszor az uralkodó, vagy a helyi hatalmasság mértékletességre intő felhívásai, később pedig a tékozlást, a haszontalan „játszadózó” életmódot elítélő, s puritán elveket követő városi polgárság életszemlélete ellenére mégis arra látunk példát, hogy a társadalom minden rétege kedvvel fordul valamelyik játék felé. A XIV. században Magyarországon 62 napot nyilvánítottak pihenővé vallási okokból. A vasárnapokat és ünnepeket összegezve 114 nap minősült szabad-, illetve ünnepnapnak, de a lakóhely sajátos ünnepei (pl. búcsúk, keresztelők, lakodalmak) ezt a számot tovább emelik. Ezen alkalmakkor a család minden tagja együtt játszott, versenyzett, szórakozott. A városi iskolákba bekerülő diákok – a polgárosodás időszakában – megtanulták a méta nevű ütős labdajátékot. Kedvelt játékkukat szünidőben hazatérve megtanították a szülőföld, a falu ifjúságának, sőt felnőtt szüleiknek. A gyermekek és felnőttek főként kora tavasszal a nagy dologidő előtt – főként húsvétkor – játszották. Kialakultak az utcarészek és faluvégek közötti versengések.

A mozgásos játékok szerepe, felosztása (2. ábra/Figure 2)

A mozgásos, iskolai játékoknak igen nagy szerepe van a gyermekek, az ifjúság nevelésében úgy is, mint eszköz és úgy is, mint módszer. A játék a nevelés valamennyi területén alkalmazható:

- az értelmi nevelésben,
- a jellem kialakításában,
- hatása sokoldalú: munkára nevel,
- a gyermeket aktivizálja, a fiziológiai és motoros fejlesztőhatások érvényesülnek.

Alkotó játékok	Népi játékok	Iskolai játékok	Téli játékok	Játékok vízben	Sportjátékok
Konstruáló	Énekes-táncos	Futójátékok	Hógolyóval	Sekély vízben	Kézilabda
Dramatizáló	Dramatikus	Fogójátékok	Szánkóval	Mély vízben	Kosárlabda
	Társas	Sorversenyek	Jeges játékok		Labdarúgás
	Mozgásos	Váltóversenyek			Röplabda
	Sportszerű	Játékok labdával			stb.
	Egységes szabályú	Küzdőjátékok			
		Tantermi játékok			

2. ábra/Figure 2: A mozgásos játékok felosztása / Division of the game

Játékterápia

Azt, hogy mennyire fontos és elmaradhatatlan a gyermek életének különböző szakaszaiban, más-más formában, tartalommal jelentkező, sokrétű, összetett fejlesztő játék, igazolják azok a vizsgálatok, melyek szerint amelyik gyermeknél a játéklehetőségek elmaradnak, korlátozottak, személyiségzavar kialakulásához vezet, sőt a szellemi teljesítéseiben is elmaradhat. A másik tény a játékterápia létezése és a hazai viszonyokban is egyre fokozódó jelentősége a gyermek-pszichoterápiába szervesen beépülve. A játékot világszerte felhasználgják a nehezen nevelhető, neurotikus, úgynevezett szociálisan inadaptív gyermekek kezelésében.

Kísérletek a mindennapos testnevelés bevezetésének pedagógiai hatásáról

1. A bolgár kísérlet eredményeit megelőzően 1950-ben, *Franciaországban*, Vanves városban végezték, ahol a testnevelés órák számát 1-ről 12-re emelték a *nevelési és sport célt szolgáló „mi-temps”* oktatás keretén belül.

Kérdés: Lehetséges-e a szellemi tantárgyak tanítási óráinak számát csökkenteni az intenzívebb testi nevelés javára anélkül, hogy összes órák számát lényegesen növelnék, s ne következzen be szellemi és kulturális színvonalcsökkenés.

Eredménye: a mi-temp oktatásban résztvevők jobb tanulmányi eredményt értek el, mint a hagyományos osztály tanulói. Az osztályuk „pszichológiai klímája” megváltozott pozitív irányba. Fizikai fejlődésük egyértelműen kedvezően alakult.

2. *A „mindennapos mozgásgyakorlattal” kapcsolatos iskolai kísérletes Svájcban*

Aargaui kísérlet: A tanterv által előírt heti 3 órát napi ½ órára osztották fel. Eredmény: a kísérleti osztályok tanulóinak tanulmányi eredménye javult, előnyösen változott figyelmük, javult a fegyelmezettség. A megismételt kísérlet az első eredményeit megerősítette (1962/63).

Berni kísérlet: Itt is felezték az órákat. Elosztásban: vagy 6x½órás napi, vagy heti 4x½ órás és 1 egész órás foglalkozást tartottak. Ez a kísérlet is sikeres volt.

3. Bécsi kísérletek a mindennapos testnevelés órával

A bécsi kísérletben a testnevelési órák számát emelték, de változatlanul hagyták az összes többi óraszámot. Így a tantervi célkitűzéseket is változatlanul fenntarthatták. A 4 kísérleti osztályban heti 5 testnevelési órát tartottak, 4 kontrollcsoporttal dolgoztak. A testnevelés órák mellett szülő-diák játékdélutánokat, játékos versenyeket rendeztek hétvégén.

Az alkalmazott módszerek:

- A tanulók testi fejlődését és *egészségi állapotát az iskolaorvos év elején és év végén tartott vizsgálati alapján állították össze.*
- A tanulók *tehetségére* vonatkozó adatokat a *Horn-féle tesztvizsgálattal* nyerték (tehetségindex).
- *Motoros próbák* (gyorsaság, magasugrás, labdaelkapás, ügyességi próbák).
- A tanulmányi teljesítmények vizsgálata a „frankfurti” tesztekkel (tan-tárgytesztek) történtek.
- Személyiségfejlődésre vonatkozó adatokat a bécsi személyiséglapok alapján, valamint megfigyeléssel nyerték.
- Szülők, tanárok véleményét kérdőíves módszerrel gyűjtötték össze.

Eredmények:

- Egészségi állapotukban nem következett be lényeges változás.
- A személyiségkép alakulására gyakorolt kedvező hatás félreérthetetlenül mutatkozott: javult az aktivitás, a munkakedv, *koncentráló készség, fe-gyelmezettség, közösségi magatartás.*
- Tanulmányi eredményeik állják a versenyt a kontroll osztályok tanulóinak eredményeivel, annak ellenére, hogy tehetségük alacsonyabb volt.
- A kísérleti osztályok *tanerői* az emelt óraszám miatt erősebb fizikai igénybevételnek voltak kitéve, azonban ezt bőségesen kárpótolta és ellensúlyozta a tanulók tanulási kedvének növekedése és a tanárok iránti fokozott ragaszkodásuk.
- A *szülők* követelték, hogy vezessék be az 5 órás testnevelést és a játékdél-utánokat a szülőikkel.

A bécsi kísérlet igazolta: a játék komplex fejlesztő-nevelő hatásával, a közös élményt teremtő értékével összeköti a család és az iskola színterén folyó személyiségfejlesztő pedagógiai tevékenységet. Felhívja a figyelmet arra, hogy a pedagógusközösségek együttes szervezésével ez a módszer alkalmazható, követhető. Pedagógiai hatékonysága mind az oktatásban, mind a nevelésben megmutatkozik.

Irodalom

- Miller, S. (1971): Játékpszichológia; Közgazdasági és Jogi Kiadó, Bp.
- Pásztori Attila, Rákos Etelka (1998): Iskolai és nép játékok I., Nemzeti Tankönyvkiadó, Bp.
- Rákos Etelka (1989): A mindennapos testnevelés pedagógiai hatása, eredményességének vizsgálata kisegítő iskolákban; EKF Tudományos Közleményei XIX/X. 1075., Eger, 117–129. oldal.
- Riegler Endre †(2004): Sportjáték-elmélet I. kötet, SE TSK, Bp.

**SZABÓ BÉLA, SZÉLES-KOVÁCS GYULA, MÜLLER ANETTA,
SERES JÁNOS**

*Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger
College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*

**A TESTNEVELÉS TANTÁRGY KOMPETENCIA ALAPÚ
TANÍTÁSÁNAK TERVEZÉSE A TANÍTÁSI EGYSÉGEK ÉS A
TANÓRÁK ALAPJÁN**

**PLANNING OF COMPETENCE BASED EDUCATION OF
PHYSICAL EDUCATION SUBJECT BASED ON TEACHING
UNITS AND LESSONS**

Összefoglaló

A hazai felsőoktatás átszervezésének, modernizálásának egyik kihívása – a kompetenciaalapú tanárképzés és tanítás kifejlesztése.

Tanulmányunkban bemutattuk, hogy a testnevelés tanítás pedagógiai folyamatában milyen elvárásai lehetnek a kompetenciák fejlesztésének. Hogyan tervezhetők bekapcsolódásuk, társításuk az egyes tanórák, a tanítási egységek képzési feladatát kiegészítve, a személyiségformálás teljesebbé tételéhez.

Szeretnénk felhívni a figyelmet egy olyan oktatási munkatervre, tanmenetre, melyben kiemelt szerepet szánunk a tanítási egységnek. Biztosítva a tantervi anyag teljes anyagának oktatását, a kompetencialapú tanítás és a programok tervezését.

Kulcsszavak: *kompetencia, tanítási egység, tanmenet.*

Abstract

A challenge of reorganisation, modernisation of Hungarian higher education is the development of competence based teacher training and education.

In our study we show what kind of expectations can occur towards competence development in the pedagogical process of physical education, how they can be planned, involved, combined supporting educational material of certain lessons, teaching units enhancing personal development.

We would like to call the attention to an educational schedule where special emphasis is given to the educational unit assuring fulfillment of the whole material of the syllabus, planning programmes and competence-based education.

Keywords: *competence, teaching unit, educational schedule.*

Bevezetés

Történelmi tapasztalat, hogy az oktatás ügyének előbbre vitelében számolni kell az iskolai oktatást érintő és azt közvetlenül is befolyásoló tényezőkkel, gazdasági, társadalmi jelenségekkel is.

A jelenben a közoktatás és a felsőoktatás tartalmi, szerkezeti, szervezeti átalakításának időszakát éljük, amely újabb és újabb kihívásokat jelöl tanárnak és tanulóknak egyaránt. A kor egyik kihívása – a kompetencia alapú tanárképzés és tanítás kifejlesztése.

Az iskolai testnevelés és sport kompetencia alapú tanítása

A kezdeményezés időszakában az oktatási tartalmak állandó bővülése, az oktatás módszeres eljárásainak változása tapasztalható. A hagyományos oktatás centralizált tanterveit felváltják a decentralizáltak. Az oktatási folyamatot a tanulás tanítása jellemzi.

Oktatási rendelet szabályozza, hogy a diplomás tanár szakmai felkészültsége birtokában hivatalának gyakorlására, alapfeladatainak ellátására milyen kompetenciákkal, felkészültséggel rendelkezzen:

1. A tanulói személyiség fejlesztése.
2. A tanulói csoportok, közösségek alakulásának segítése, fejlesztése.
3. A pedagógiai folyamat tervezése.
4. A tanulók műveltségének, készségeinek és képességeinek fejlesztése a tudás felhasználásával.
5. Az egész életen át tartó tanulást megalapozó kompetenciák fejlesztése.
6. A tanulási folyamat szervezése és irányítása.
7. A pedagógiai értékelés változatos eszközeinek alkalmazása.
8. Szakmai együttműködés és kommunikáció.
9. Önművelés, elkötelezettség a szakmai fejlődésre.

A kompetenciák megismerése, tudatosítása, elsajátítása, az alkalmazására való felkészítés feltételezi a testnevelés tantárgy tanítása módszerének újabb átgondolását. Feladat – megtalálni az oktatási tartalmak és a kompetenciák együttes megjelenítésének, kapcsolódásának lehetőségeit.

Felkészítés az oktatási tartalmak tanítására

A Testnevelés tanítás módszertana tantárgy keretén belül az *előadásokon* történik az elméleti ismeretek feldolgozása – két szemeszter óráin. Feladat: a testnevelés tanítás pedagógiai folyamatának megismerése. A *szemináriumi* foglalkozásokon a módszertani ismeretek alkalmazásával gyakorolják a tanítást.

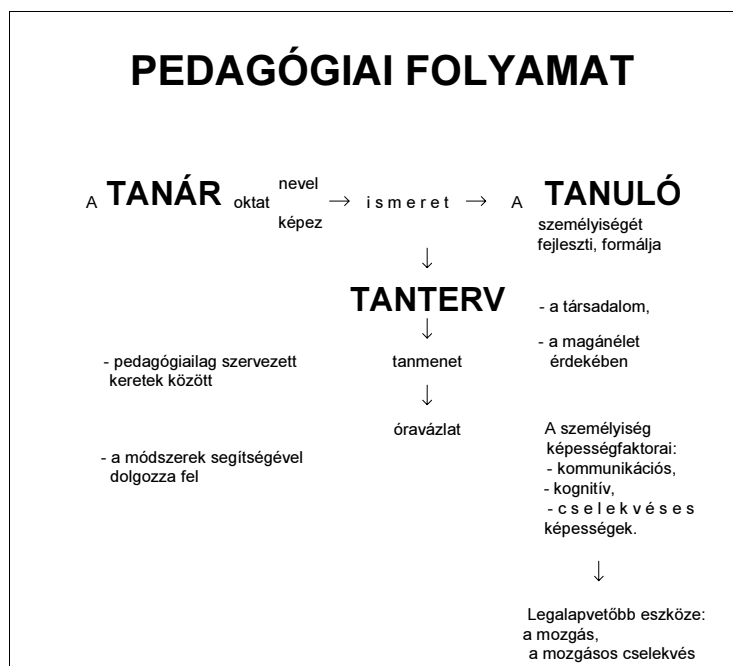
Szeretnénk bemutatni, hogyan tervezhető az egyes kompetenciák kapcsolódása a tantervi anyaghoz. Mindezek hogyan jeleníthetők meg:

- a testnevelés tanítás pedagógiai folyamatában,
- a munkatervekben: a helyi tantervben, tanmenetben, az óravázlatban.

I. A testnevelés tanítás pedagógiai folyamata

Minden élő szervezet, így az ember létének, fennmaradásának lényege a környezetéhez való alkalmazkodásában rejlik. Az alkalmazkodáshoz elmaradhatatlan az *ismeretek* birtoklása, annak hasznosítása. Az ember személyiségének formálásában létkérdést jelent, hogy milyen hasznosítható ismereteket tudunk átadni.

A tanár és a tanuló bipoláris kapcsolatában az *oktatás legalapvetőbb feladata a személyiségfejlesztés*, felkészítés a társadalmi elvárásokkal szembeni megfelelésre, az egyéni boldogulás megalapozására. A testnevelés és sport foglalkozások esetében az ismeretet a mozgás, a mozgásos cselekvés képezi, melyet a *pedagógiai szervezeti keretek* között, a *módszerek* segítségével dolgozzák fel. Az ismereteket a *tanterv* összegzi, amelyet az oktató az egyéni munkatervében (*helyi tanterv, tanmenet*) rendez el, a tanórák *óravázlatainak* elkészítése érdekében (1. ábra/Figure 1).



1. ábra / Figure 1: A pedagógiai folyamat / Pedagogical process

A mozgásképeség, a mozgáskészség fejlesztés kölcsönhatása

Minden ember genetikailag örökölt egyéni adottságokkal, *képességekkel* rendelkezik. A mozgás végrehajtásában is. A mozgás teljesítménye módosítható az új mozgáskészségek kialakítása által. A képesség meghatározó az új készségek kialakításának gyorsaságában, minőségében és mennyiségében. A testnevelés és sportfoglalkozások célja – a minél több mozgáscselekvés készség szintjére való fejlesztése, teljesítményképes tudás kialakítása.

A *testnevelés tanítása* – törekvés arra, hogy a tudati funkciókat az automatizáció segítségével kikapcsoljuk. Azért, hogy a tanult mozgás (*készség*) hasznosítható legyen más cselekvés, feladat végrehajtására is (pl. labdavezetés, a labda eredményes továbbítása).

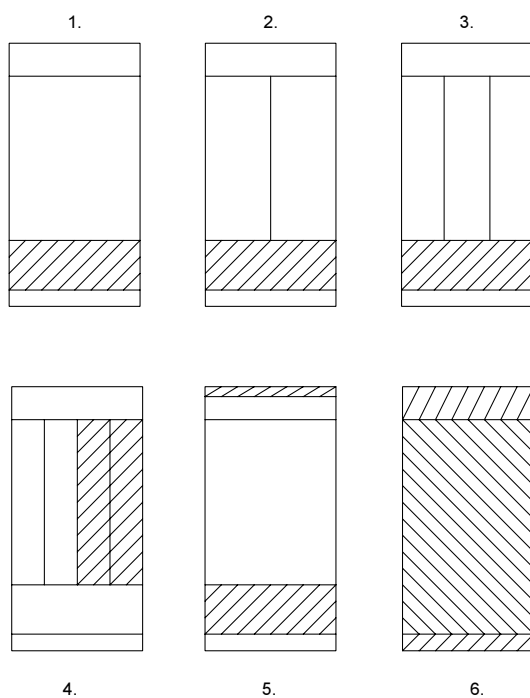
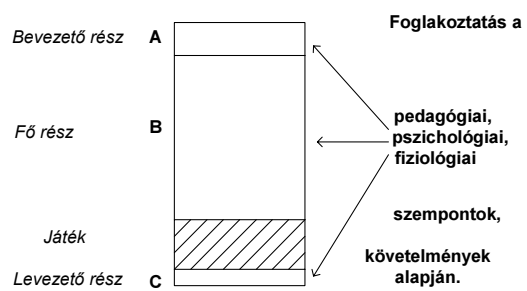
Az oktatási folyamat közben alapvető személyi tulajdonságok, *alapotvető kompetenciák* fejlesztésére, kialakítására van lehetőség (viselkedés, együttműködés, türelem, társakhoz való viszony, önállóság stb.).

A tanóra

Az oktatási folyamat pedagógiailag szervezett kerete a tanóra.

A tanóra szerkezete (**2. ábra/Figure 2**) három, egymásra épülő részre tagolódik. Tartalmilag az emberi szervezet terhelésére való előkészítést, a fokozott terhelést, a szervezet lecsillapítását, nyugvását szolgálja.

**Az óra szerkezete
osztály- és csapat foglalkoztatási forma
alkalmazásával**



2. ábra/Figure 2: A tanóra szerkezete / Lesson structure

A tanóra tartalmi elvárásai

A tanóra bevezető-, fő- és levezető részében a szervezést, az oktatási tartalmat, a módszerek alkalmazását, a tanulók munkájának értékelését a *pedagógiai*-, *a pszichológiai és a fiziológiai* szempontok, követelmények, elvárások alapján kell megtervezni és levezetni.

Az *óravázlat* tervezésében lehetőség van az *alapvető kompetenciák* érvényesítésére, megismerésére, alkalmazására, értékelésére, gyakorlására.

Betervezhetőek azok a *speciális kompetenciák* is, amelyek az adott óra anyagából következnek vagy szorosan hozzá tartozó tulajdonságok. Például a figyelem koncentrációja, emlékezet, az akaraterő, kötelezettség, a kitartás, fájdalomtűrés, alkalmazkodás a környezethez.

A játék, a játékos foglalkozás a tanórán

A tanóra főrészének elmaradhatatlan része a játék. Tervezhető a bevezető-, a levezető részben is, illetve az egész óra foglalkoztatási anyagaként is (*Sraffolt jelzés!*).

Az osztály – és a csapat foglalkoztatási formák alkalmazása a változatosságra, hangulatváltásra, az érdeklődés felkeltésére, közösségben rejlő pedagógiai lehetőségek kihasználására, a *kooperatív foglalkozás* szervezésére ad lehetőséget.

A kooperatív technikák alkalmazása a játékban

A testnevelési órák méltatlanul maradtak ki a kooperatív technikák széleskörű alkalmazásából. A testnevelés tantárgypedagógia számára is hasznos eljárásnak bizonyult (*Kovács, 2004*).

Előnye a testnevelési órán:

- Feloldhatja az ügyes és ügyetlen tanulók közötti ellentétet.
- Olyan szemléletet, magatartásformát alakít ki a gyakorlatban, amely nemcsak vonzó a tanulók számára, hanem *egy életen át is* szükséges.

A *mozgásos játékok* lehetőséget nyújtanak:

- Az együttműködés megtanulására, elsajátítására, begyakorlására készség szintjén.
- Visszajelzést kapnak arról, hogy társaik milyenek ítélik meg őket.

A *játékban* alakul ki – a tanuláshoz nélkülözhetetlen – *figyelem és emlékezet* képessége. Felismeri az analízis és szintézis gondolkodási műveleteket.

A kooperatív játék azokra irányul, akik polarizált helyzetbe kerültek azáltal, hogy erősen kedvezőtlenül értékelték magukat.

II. A tantervi anyag és a kompetencia alapú oktatás tervezése

Kérdés:

- Melyik korosztálynál választható a kooperatív technikák alkalmazása?
- Melyik tantárgy, testgyakorlati ág kereteiben választható a *kompetencia alapú program* alkalmazása?

1. Intézményünk az általános iskolai testnevelés tantárgy és az iskolai sport oktatására való felkészítést tekinti fő feladatának. A testnevelés tanórán és tanórán kívül is az 5. osztálytól kezdődően terveztük a kompetencia alapú oktatásra való felkészítést.

2. Az *Életpálya – építési kompetenciák* fejlesztése keretében a röplabda (mini-röplabda) sportjáték oktatását vállaltuk. Ennek alapján készítjük fel hallgatóinkat a *helyi tanterv*, a *tanmenet*, az *óravázlat* tervezésére és az *egyes (konkrét) kompetenciák* érvényesülési lehetőségeinek feltárására.

A módszerek megválasztása, eredményes alkalmazása fokozza a tanár egyéniségének és szakmai tudásának, kompetenciájának kibontakozását. A tanár ismeret-feldolgozó tevékenységében eredményesebb lesz, ha munkáját a rendszeresség, a következetesség, tervszerűség jellemzi. Ennek biztosítéka a szakmailag jól elkészített éves munkaterv, a *tanmenet*.

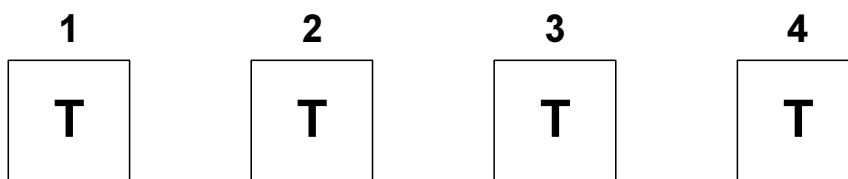
Számos, tartalmában, szerkezetében, formájában eltérő munkaterveket, tanmeneteket örökölt és alkotott a szakma. Szeretném felhívni a figyelmet egy olyan munkatervre, melyben kiemelt szerepet szánunk a *tanítási egységnek*. A tanítási egységek kapcsolata képezi a teljes munkatervet.

A tanítási egység

A tanítási egység – az oktatási anyag megtanítására, gyakorlására, ellenőrzésére biztosított tanórák együttese (2-5 óra).

Az oktatási anyag tartalma és a tanóra szerkezete alapján megkülönböztethető: a homogéntartalmú illetve összetett tanítási egység.

1. Homogén tartalmú tanítási egység (3. ábra/Figure 3)



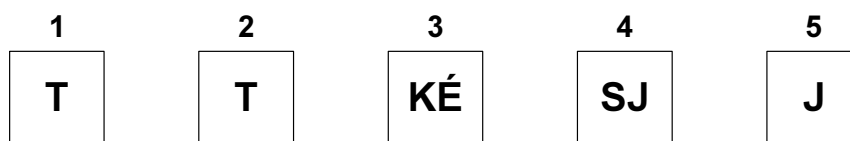
3. ábra/Figure 3: Homogén tartalmú tanítási egység / Teaching unit with homogenous content

Az 1-4 óra anyaga azonos. Képzési feladat (KF) pl.: TORNA
Így a tanítási egység – torna jellegű.
Előnye: 1-4 alkalommal foglalkozik minden tanuló a tornával.
Hátránya: kevés oktatási anyaggal foglalkozhatunk a tanévben.

2. Az összetett tanítási egység

A tanítási egységek többféle, de didaktikailag összetartozó tartalmú összetevőkből állnak.

Példánk esetében: torna, torna, képességfejlesztés, sportjáték, játék (4. ábra/Figure 4).



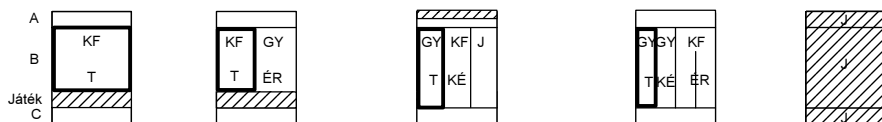
4. ábra/Figure 4: Az összetett tanítási egység „a” / Compound teaching unit ‘a’

Képzési feladat: pl.: a TORNA. A *homogén tartalmú* tanítási egységnél alkalmazott eljárás előnyeit figyelembe véve, ebben az esetben is négy alkalommal foglalkozik minden tanuló a tornával, (az első óra képzési feladatával), de csökkenő létszámú csoportokban: az osztály, az osztály fele, harmada, negyede. Előnye, hogy több idő jut a gyakorlásra, ellenőrzésre, a hiba javítására. Az óra szerkezete változásával a második órától a gyakorlati helyek száma is növekszik (GY). Lehetőség van képességfejlesztésre (KÉ), sportjátékra (SJ), és játékokra (J).

Ha a sportjáték óra anyaga: röplabda, az ilyen foglalkozásokra tervezhető a választott Életpálya-építési kompetenciák fejlesztése (ÉR).

Az óra *fő feladata* meghatározza az óra *jellegét* (pl. torna jellegű óra), a foglalkozást közvetlenül vezető tanár helyét (5. ábra/Figure 5). A többi munkahelyeket a tanár időszakosan ellenőrzi, ahol kijelölt csapatvezető, illetve feladatlap segítségével gyakorolnak, képességfejlesztő gyakorlatokat végeznek, vagy játszanak a tanulók.

A gyakorlás (GY) anyagát a választott testgyakorlati ág is képezheti, pl. torna, atlétika, labdajáték (életpálya – röplabda). Ezáltal a testgyakorlati ágakra tervezett óraszám (pl. torna 16) növelhető, mivel a csapatfoglalkoztatás egy-egy munkahelyén gyakorlási anyagként további foglalkozások tervezhetők.



5. ábra/Figure 5: Az összetett tanítási egység „b” / Compound teaching unit ‘b’

3. Feladatok a tanítási egység tervezésében

- Az új ismeretek feldolgozása, megtanulása, ellenőrzés, a tanultak alkalmazása.
- Az alapvető kompetenciák és speciális kompetenciák megjelenítésének tervezése – tanítási egységenként (I-XVIII) és azon belül az egyes tanórák alapján.
- Legyen változatos:
 - az egymást követő órák tartalma, az oktatás anyaga
 - az óra szerkezete
 - a foglalkoztatási forma
 - a tanult ismeretek gyakorlása

Az éves munkaterv – a tanmenet készítésének munkafeladatai

I. Az anyag kiválasztása.

II. Az anyag felbontása.

III. Az anyag elrendezése.

I. Az anyag kiválasztása (helyi tanterv)

Feladatok

- Testgyakorlati ágak kiválasztása:
az iskola oktatási, képzési programjához, a testnevelés tanítás személyi, dologi feltételéhez (fedett tér, szabadtéri foglalkozási hely, úszómedence, egyéb gyakorlási lehetőségek) alkalmazkodóan, a központilag javasolt kerettanterv, tanterv alapján.
- A kompetencia alapú képzési forma kiválasztása. Az Életpálya-építési kompetenciák fejlesztésére alkalmas testgyakorlati ág kiválasztása (pl. röplabda).
- A testnevelési óraszámok felosztása.
- Az óraszámok felosztása az évszakoknak megfelelően.
- Az évszakoknak megfelelő testgyakorlati ágak csoportosítása.
- Új módszertani elemek bekapcsolása: kooperatív tanulás a testnevelési órán.

I./1. A testnevelés óraszámok felosztása testgyakorlati ágak szerint (6. ábra/Figure 6).

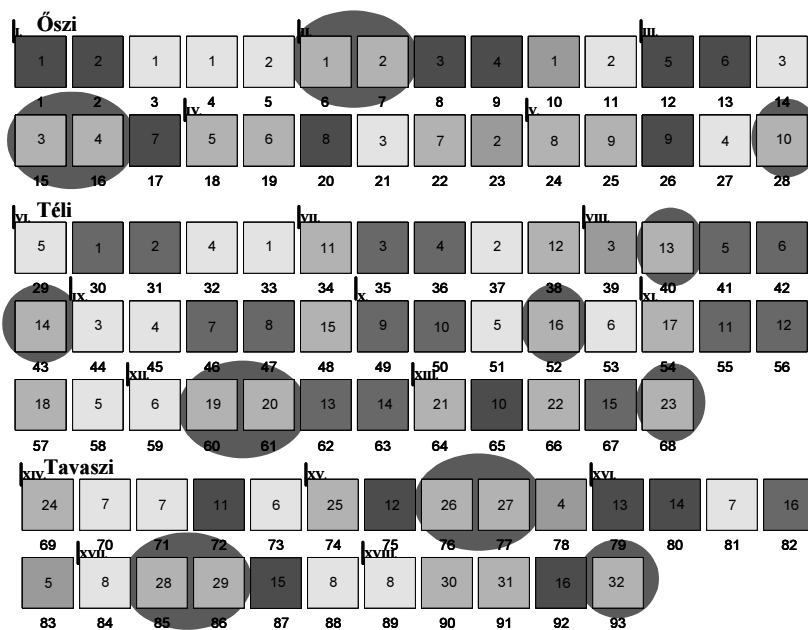
Óraszám: 93

Testgyakorlati ágak és óraszámok

képességfejlesztés	8	□	szabadidő sport	5	■
atlétika	16	■	önvédelmi sport (fiúk)	8	□
torna	16	■	aerobik (lányok)	8	□
sportjáték	2x16	■	játék	8	□
kézilabda	16		úszás		
kosárlabda	16				
labdarúgás	16				
röplabda	16				

6. ábra / Figure 6: Óraszámok testgyakorlati ágak szerint / Lesson numbers according to sports branches

I./2. A testnevelés óraszámának elrendezése, csoportosítása tanítási egység szerint (I-XVIII) (7. ábra/Figure 7).



7. ábra / Figure 7: Óraszámok csoportosítása tanítási egységek szerint / Grouping of lesson numbers by teaching units

Életpálya-kompetenciák fejlesztése röplabda órákon (16 óra)

- Őszi: 6, 7, 15, 16, 28
- Téli: 40, 43, 52, 60, 61, 68
- Tavaszi: 76, 77, 85, 86, 93 (7. ábra).

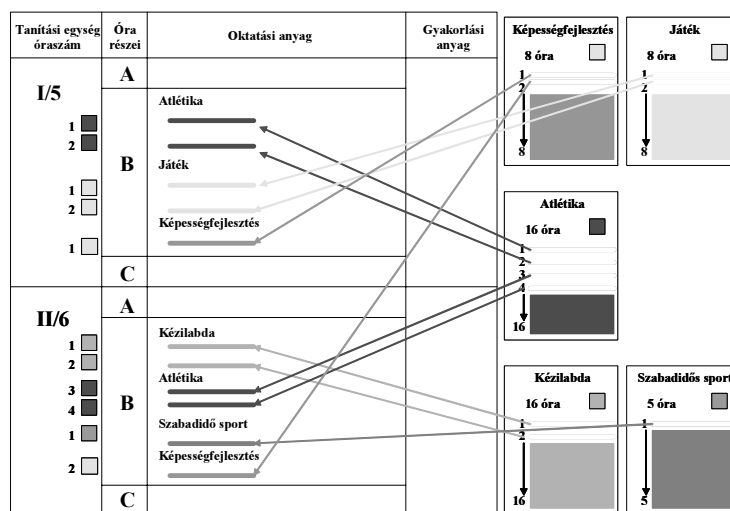
II. Az anyag felbontása óraszám, illetve az ismeretanyag és követelmény (az egyes órák képzési feladatai) alapján

1. Testgyakorlati áganként, oktatási anyagában és követelményében felbontott tantervi anyag
2. Az alapvető kompetenciák felbontása, kapcsolódása a tanítási egységek (I-XVIII) jellegéhez, témájához.

III. Az anyag elrendezése

A tananyag elrendezésének lépései

1. A tanmenetforma (táblázatos, hasábos, oszlopos) kiválasztása. Példánk alapján a táblázatos tanmenet elkészítését ismertetjük.
2. Az óra fő rész (B) oktatási anyagának csoportosítása a tanítási egységekben tervezett testgyakorlati ágak óraszámai alapján. Pl. I/5. tanítási egység: atlétika 1 és 2 óra, játék 1 és 2 óra, képességfejlesztés 1 óra (**8. ábra/Figure 8**).
3. A csoportosított, felosztott alapvető kompetenciák elrendezése tanítási egységek szerint (I-XVIII).



8. ábra/Figure 8: A tananyag elrendezésének lépései / Steps of arranging teaching material

Az órarészek anyagának kiválasztása (9. ábra/Figure 9).

Az óra fő részének (B) anyaga határozza meg:

- a bevezető rész (A)
- a játék (B)
- a levezető rész (C)
- a gyakorlás (A, B, C) anyagát.

AZ ÓRA RÉSZEK ANYAGÁNAK KIVÁLASZTÁSA

Az óra fő részének (B) anyaga határozza meg:

- a bevezető rész (A),
- a játék (B),
- a levezető rész (C),
- a gyakorlás (A, B, C) anyagát.

Tanítási egység óraszám	Óra részei	Oktatási anyag	Gyakorlási anyag	Kompetenciák : tudás attitűd képességek
I/5	A			
	B	<p>Atlétika</p> <p>1 <input type="checkbox"/></p> <p>2 <input type="checkbox"/></p> <p>Játék</p> <p>1 <input type="checkbox"/></p> <p>2 <input type="checkbox"/></p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>1 <input type="checkbox"/></p>		
	C			

9. ábra/Figure 9: Az óra részek anyagának kiválasztása / Selection of material for different parts of lesson

A tantervi anyag felbontásával, elrendezésével minden egyes tanóra fő részének *képzési feladatát* jelöltük meg. A tanóra fő részének anyaga határozza meg a bevezető rész, a befejező rész anyagát, a kapcsolódó játékot, valamint az ismétlés, a gyakorlás anyagát is. Ide tervezhetők *a tanórához közvetlenül kapcsolódó kompetenciák kijelölése*.

A jól tervezett tanítási egységekből összeállított éves oktatási program *útmutató* a tanár munkájában.

Előnyei:

- Rövid áttekintést igényel.
- Felhívja a figyelmet a tanterv által előírt valamennyi testgyakorlati ág teljes anyagának oktatására.
- Az óra vezetésében *változatosságot* eredményez az oktatás tartalma, a testgyakorlati ágak sorrendje, az óra szerkezete, az alkalmazott foglalkoztatási formák, a gyakorlási anyag.

- A csapatfoglalkoztatási forma *lehetőséget biztosít*: az intenzívebb gyakorlására, a fokozottabb ellenőrzésre, segítségadásra; pontosabb, reálisabb értékelésre; a tanulók adottsága, érdeklődése szerinti differenciált foglalkoztatásra; rendszeres képességfejlesztésre; gyógytestnevelési foglalkoztatásra; kedvelt és új testgyakorlati módok megismertetésére és gyakorlására; rendszeres szakági foglalkoztatásra
- Biztosítja a kompetencia-alapú tanítás és programok tervezését.

Összegzés

Tanulmányunkban bemutattuk, hogy a testnevelés tanítás pedagógiai folyamatában milyen elvárások lehetnek a kompetenciák fejlesztésével kapcsolatosan, és hogyan tervezhetők bekapcsolásuk az egyes tanórák képzési feladataiba, kiegészítve a személyiségformálás teljesebbé tételével.

A kompetencialapú tanítás és tanulás kiszélesítésében jelentkező néhány feladatra hívnánk fel a figyelmet:

- További kutatásra van szükség az eljárás hatékonyságának bizonyítására.
- Olyan tanterv, módszer kidolgozása, amely alapján a főiskolai hallgatók hozzáállásában tükröződik a kompetenciák elsajátítása.
- Értékelési rendszer kidolgozása a változatos értékelésre.
- A tanárképzés elméleti ismereteinek koncentrációja, csökkentése (MIT). A gyakorlati ismeretek elsajátítása, a tanítási módszerek gyakorlati alkalmazása érdekében (HOGYAN) növelni az óraszámot.
- Az általános iskolai testnevelési tanterv anyagának megismerése, elsajátítása és a gyakorlati alkalmazásra való felkészítés külön tantárgy (Iskolai testnevelés) keretein belül eredményesebb lehet.

Irodalom

- Estefánné Varga Magdolna (2007): Kompetencia alapú tanítási-tanulási programok a tanárképzésben (Kézirat).
- Hanák Zsuzsa (2007): A projektben adaptálásra kerülő programok bemutatása. (Kézirat).15_2006_OMrendelet_mod07.doc
- Kovács Katalin (2004.): A kooperatív testnevelési játékok hatása serdülőkorú leányok személyiség jellemzőire és az iskolai közösségek alakulására. PhD. értekezés.
- Szabó Béla – Széles-Kovács Gyula (2006.): A tanítási egység tervezésének jelentősége a testnevelési óra hatékonysága fokozásában. Acta Academiae Paedagogicae Agriensis, XXXIII. 190–198.

SZALAY GÁBOR, HONFI LÁSZLÓ, HAJDU PÁL

*Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger
College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*

TESTNEVELÉS ÉRETTSÉGI ÉS FELVÉTELI EREDMÉNYEK
ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA
COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL EDUCATION
MATRICULATION AND PHYSICAL EDUCATION
ENTRANCE EXAMINATION RESULTS

Összefoglaló

Megvizsgáltuk két év felvételiző hallgatóinak érettségi és felvételi eredményeit testnevelés tantárgyból (n=549). Arra kerestük a választ, hogy a testnevelés érettségi eredménye mennyire mutat hasonlóságot a felvételi eredményekkel.

Megállapítottuk, hogy a kétféle próba tartalmilag nagyon hasonló. Az érettségi és a felvételi pontszámok szoros összefüggést mutatnak, ennek alapján az érettségi ekvivalens a felvétellel.

A különböző pontszámítási módszerek azt mutatják, hogy a testnevelés részesedése a felvételi pontszámokból, a korábban lehetséges 62%-ról 35%-ra csökkent. Ez jelentheti azt, hogy a testnevelő-edző BSc szakra való felvételt nem a testnevelés dominanciája dönti el.

Kulcsszavak: *testnevelés, felvételi vizsga, érettségi vizsga, követelmény.*

Abstract

We examine two years Physical education entrance examination's students P.E. matriculation and P.E. entrance examination results (n=549). We would like to get some information about results of P.E. matriculation how similar to results of P.E. entrance examination.

In fact the two requirement (probe, test) nearly conformable. Well, it seems to the P.E matriculation equivalent with the P.E. entrance examination.

The different methods of evaluating in entrance examination shows, that the proportion of PE reduce among the entrance results (possibilities 62% instead of 35%). This exchange show me, that entrance of Physical education teacher and coach BSc chapter won't decide the P.E. dominance.

Keywords: *physical education, entrance examination, matriculation, requirement.*

Bevezetés

A testnevelő-edző szakra jelentkezőknek 2008-tól nem kell felvételi vizsgát tenniük, erre a szakra is érettségi eredménnyel lehet bekerülni az egyetemekre, főiskolákra, hasonlóan a többi közismereti szak felvételi rendszeréhez.

Az új helyzethez a középiskoláknak és a testnevelő-edző szakon képző intézményeknek alkalmazkodniuk kell. Ezt az alkalmazkodást próbáljuk meg segíteni ezzel az írással.

Az eddig működő rendszerben a testnevelő-edző alapszakra és korábban a testnevelő tanári szakra jelentkezők általában kétlépcsős felvételin vettek részt. A testnevelő tanárképző intézmények közt volt némi eltérés a felvételi anyagban, de ez nem jelentett strukturális különbséget, a SE-TSK-t (TF) kivéve. Alkalmassági vizsgán nyolc próbában szerezhettek összesen 30 felvételi pontot a vizsgázók, emellett az alkalmassági vizsga kizáró jellegű is volt, mert alkalmatlan minősítést kapott az úszni nem tudó, a három próbán 0 pontot elérő, és az 5 felvételi pontnál kevesebbet teljesítő jelentkező **(1. táblázat/Table 1)**.

1. táblázat/Table 1: Alkalmassági felvételi vizsga gyakorlatanyaga / Exercises at fitness entry examinations

Próbák	Alapkövetelmény	
	Férfiak	Nők
1. 64ü. szabadgyakorlat	0-10 pont	
2. Függeszkedés/mászás 5m-es kötélre	10,5s	9,5s
3. Szlalom labdavezetés 15m-es pályán (kosárlabda)	18s	19,5s
4. Labdaadogatás falhoz 30s 4m-ről kézilabdával	21db	19db
5. Kétkézes hajítás hátra fej fölött, 4/3kg-os medicinlabda	10,5m	8,5m
6. Ötösugrás váltottlábban 12m-es nekifutással	1570cm	1290cm
7. 1500/1000m-es síkfutás	5:30,0s	4:10,0s
8. 50m-es úszás, fejesugrás, 25m mellúszás után választott úszásnem	54,0s	62,0s
Alkalmatlanság:		
1.	Nem tud úszni	
2.	Három próbából nem éri el az alapkövetelményt	
3.	Nem éri el a maximális pontszám 30%-át.	

A sportági felvételin három atlétikai versenyszámban (60m-es síkfutás, magasugrás, súlylökés), egy választott sportjátékban (labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, röplabda), két torna versenyszámban (szekrényugrás, talajgyakorlat) szerezhettek maximum 30 felvételi pontot a felvételizők **(2. táblázat/Table 2)**.

2. táblázat/Table 2: Sportági felvételi gyakorlatanyaga és felvételi pontjai / Exercises and admission points at sport entry examinations

Sportág/ gyakorlat- anyag	Részpontszám	Felvételi pont
Atlétika		0-10
60 m-es síkfutás	0-10	
Magasugrás	0-10	
Súlylökés	0-10	
Labdajáték		0-10
Egy választott	0-10	
Torna		0-10
Szekrényugrás	0-5	
Talajgyakorlat	0-5	

3. táblázat/Table 3: A középszintű érettségi gyakorlatanyaga / Exercises at intermediate matriculation examinations

Produktum	Részpontszám	Összpontszám	Max. elérhető%
Mászás, illetve függeszkedés		0-5	5%
Gimnasztika gyakorlat		0-5	5%
TORNA		0-20	20%
Talajgyakorlat vagy szekrényugrás	0-10		
Választott szer vagy ritmikus gimnasztika	0-10		
LABDAJÁTÉK (1 választott)		0-30	30%
1. gyakorlat	0-10		
2. gyakorlat	0-10		
3. gyakorlat	0-10		
ATLÉTIKA		0-30	
60 m vagy 2000 m futás	0-10		30%
Távol- vagy magasugrás	0-10		
Súlylökés vagy kislabdahajtás	0-10		
VÁLASZTOTT SPORTÁG (úszás vagy küzdősport)		0-10	10%
1. gyakorlat	0-6		
2. gyakorlat	0-4		
ÖSSZESEN:	0-100	0-100	100%

Az érettségi anyaga némileg eltér a fenti követelményektől. Lényeges eltérés, hogy az érettségi pontszámok egyharmadát (50 pont) elméleti vizsgán szerzik meg, a gyakorlati számokban a pontszámok kétharmada (100 pont) szerezhető. Az érettségi gyakorlati része mind mozgásanyagában, mind képességszint követelményeiben megfelel a felvételi követelményeknek. Az emelt szintű érettségi

magasabb követelményeket támaszt az érettségizővel szemben, mint a felvételi (3. táblázat/Table 3).

Az érettségi eredményét százalékban kell megállapítani, ezt számítják át osztályzatra és felvételi pontokra. Az emelt szinten érettségizők, amennyiben 3,00-as-nál (56%) jobb eredményt érnek el, 7 (40) többletpontot kapnak a felvételi pontjaikhoz (4. táblázat/Table 4).

4. táblázat/Table 4: Érettségi eredmény átszámítása felvételi pontra / Conversion of matriculation results to admission points

Érettségi osztályzat		Érettségi%	Felvételi pont egy tárgy esetén	
Közép	Emelt			
5	5	90-100	60	
		85-89	58	
		80-84	56	
4		75-79	54	
		70-74	52	
		65-69	50	
3	4	60-64	48	
		55-59	46	
		50-54	44	
		47-49	42	
2		3	40-46	40
			33-39	38
	2		30-32	36
25-29		34		

Kérdések

- Az érettségi kiválthatja-e érdemben a felvételi vizsgát?
- Az érettségi értékelések megfelelő differenciálást adnak-e?
- Van-e statisztikai összefüggés az érettségi eredmények és a felvételi eredmények között?
- Milyen arányban szerepel a testnevelés eredménye a felvételi pontokban?

Hipotézis

Feltételezésünk szerint, az érettségi eredménye érdemben és tartalmilag is kiválthatja a felvételi eljárást. Az érettségi eredmény átszámítása megfelelő különbséget tesz a felvételizők között, alkalmas a relatív rangsor kialakítására.

Anyag és módszer

2006-ban és 2007-ben az Eszterházy Károly Főiskola testnevelő-edző alapszakára felvételizettek adatait dolgoztuk fel. A jelentkezők alkalmassági és sportági felvételi vizsgán vettek részt, a sportági felvételin megjelenteket megkérdeztük, hogy érettségiztek-e testnevelésből, ha igen milyen%-os eredményt vagy érettségi osztályzatot értek el.

Az összes felvételiző közül (n=549) azok adatait dolgoztuk fel kérdéseink megválaszolására, akiknek meg volt a%-os érettségi eredménye is (n=299). Ez a minta. További finomításként esetenként a középszintű érettségit tettek adataival számoltunk (**5. táblázat/Table 5**).

5. táblázat / Table 5: Testnevelésből érettségizettek aránya a felvételizők körében / The ratio of students matriculating in physical education to students applying to higher education institutions

Felvételi éve		Érettségi			Összesen
		Nem érettségizett	Emelt szint	Közép szint	
20	06	153	11	150	314
		48,7%	3,5%	47,8%	100,0%
20	07	78	14	143	235
		33,2%	6,0%	60,9%	100,0%
Összesen		231	25	293	549
		42,1%	4,6%	53,4%	100,0%

Az adatokat SPSS for Windows 13.0 programmal elemeztük. Az alapstatisztikákon kívül Spearman-féle korrelációt számoltunk a felvételi és érettségi eredmények között; az érettségi eredmény által szerorzhető felvételi pontok és szerzett felvételi pontok között, mind a 120+24 pontos, mind a 400+80 pontos rendszerben. Adataink megjelenítéséhez igénybe vettük az Excel programot is.

Mivel a felvételi és az érettségi gyakorlati követelményei tartalmilag megfeleltethetők egymásnak, arra voltunk kíváncsiak, hogy az elért eredmények alapján hogyan alakulnak a felvételi pontok. Három lehetőség van a felvételi pontok kiszámítására:

1. A felvételi vizsgán szerzett 30+30 pont, ez jelenti a viszonyítási alapot, mert ez a hagyományos, és a vizsgált felvételizők mindegyikének van ilyen eredménye.
2. Az érettségi%-os eredménye alapján a 120+24 pontos rendszerben elérhető felvételi pontszám. Elméleti lehetőség, mert ilyen rendszerben nem számol-

tunk felvételi pontot, ellenben az így kapott pontszámok összehasonlíthatók mind a felvétellel szerzett pontokkal, mind a 2008-tól alkalmazott felvételi rendszer pontjaival.

3. 2008-tól alkalmazásra kerülő szabályok szerint is kiszámoltuk a testnevelésből szerezhető felvételi pontokat, ami megfelel az érettségi%-os eredményének.

Nem térünk ki számításainkban arra az esetre, ha valamely pontszám duplázása jelenti a felvételi pontot, mert a hagyományos rendszerben ugyanannyi pontot adnak, az új rendszerben pedig kötelező két tárgy eredménye alapján kell számítani a felvételi pontokat.

Eredmények

Az eredmények értékelését megnehezítő tényezők:

- Az érettségi elméleti és gyakorlati részből áll, $50+100=150$ pontot ér. A főiskolákon nem tartottunk elméleti felvételi vizsgát.
- Alkalmassági és sportági felvételi vizsga két különböző alkalom – a középszintű érettségi egy nap, az emeltszintű érettségi két nap.
- Az érettségi vegyesen használ sportjátékokon belül teljesítmény orientált és technikai követelményeket.
- Az érettségi úszás követelményeiben csak technikai követelmény van.

1. A felvételizők ($n=549$) közül 293 fő közép, 25 fő emelt szinten tett érettségit testnevelésből, ez összességében 55%-os arány, ami véleményünk szerint kevés. A felvételre úgy is készülni kellett, az eredmények ismeretében (az érettségi eredmények több mint 90%-a jeles!) második választható tantárgyként növelte volna az érettségi végeredményét is a testnevelésből tett érettségi **(6. táblázat/Table 6)**.

Feltételezésünk szerint, a jelentkezők jelentős része olyan területre is jelentkezett, ahová választható tárgyból kellett érettségit tennie, ezért testnevelésből nem érettségizett így csökkentette az érettségi tárgyak számát. Két év alatt jelentősen nőtt az érettségizettek aránya, 2006-ban 52%, 2007-ben 72% volt.

6. táblázat/Table 6: Felvételi és érettségi követelmények összehasonlítása / A comparison of admission and matriculation requirements

	Sportág	Felvételi	Középszint	Emeltszint
Atléтика	60 m futás	7,6 – 8,2 mp	7,9 – 8,8 mp	7,7 – 8,4 mp
	Magasugrás	145 – 160 cm	125 – 153 cm	140 – 165 cm
	Súlylökés	9,50 – 11,00 m	7,50 – 10,00 m	9,0 – 10,50 m
Labdajáték	Kézilabda	Egy választott, két gyakorlat	Egy választott, három gyakorlat	Két választott, három – három gyakorlat
	Kosárlabda			
	Labdarúgás			
	Röplabda			
Torna	Talaj	Kötelező	Egyik sorsolva	Előírt gyakorlat
	Ugrás	Kötelező		Előírt gyakorlat
	Szer	Nincs	Egy választott	Egy szer e.gy.
	Úszás/Küzdősp.	38,9 – 54,3mp	2 úszásnem techn.	3 úszásnem+mentés

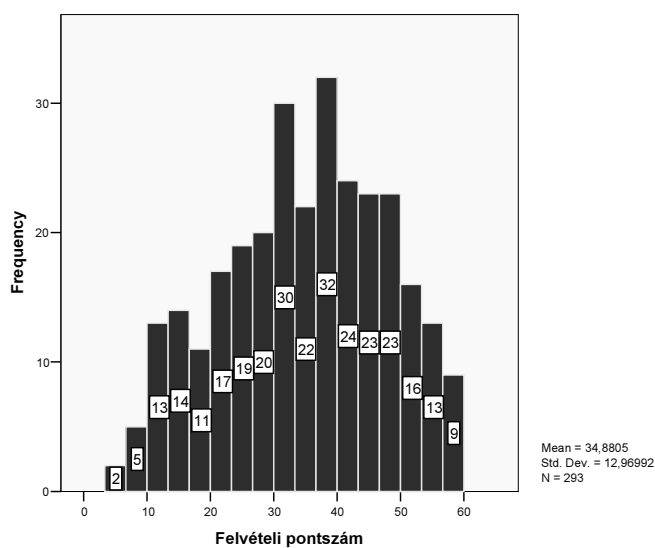
2. A felvételi és az érettségi követelményeket vizsgálva, megállapítható, bár eltérő rendszerű a követelmény struktúra, a középszintű érettségi összességében megfelel a felvételi anyagnak, az emeltszintű érettségi többnyire magasabb követelményeket támaszt, mint a felvételi. A fiúk követelményeiből kiválasztottunk néhány összehasonlítható próbát, mellyel igazoltnak gondoljuk fenti megállapításunkat (**6. táblázat/Table 6**).

3. A felvételin lényegesen kevesebb pont volt elérhető, mint az érettségén, mindkét számítási rendszerben. A 400+80 pontos rendszerben valójában az elért százalék megegyezik a felvételi pontszámmal. A 120+24 pontos rendszer átszámítása a *4. táblázatban (in the Table 4)* látható. Az átszámítási táblázat, 90% fölött 30 (60) felvételi pontot ér, túl sok maximális pontot ad.

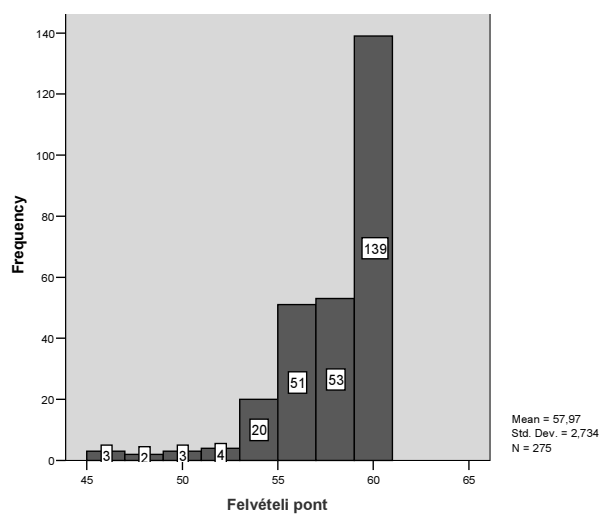
Felvételin az átlagos pontszám $s=35$ pont a 60-ból, $SD\pm 13$, (**1. ábra/Figure 1**), ami összehasonlítva az érettségi alapján számítható $s=58$ ponttal $SD\pm 2, 8$, kimondottan kevés (**2. ábra/Figure 2**). A harmadik számítással az érettségén elért%-os eredmény megegyezik a felvételi ponttal, maximum 100 lehet. Adataink alapján felvételizőink ebben a rendszerben átlagosan $s=88$ pontot, ($SD\pm 8$) érték el, ami szintén magasnak mondható (**3. ábra/Figure 3**).

4. Gyakoriságokkal vizsgálva az előző rendszer szerint az eredményeket, hasonló, de szemléletesebb adatokhoz juthatunk. A felvételin a felvételizők közül (293 fő) 38-an érték el 50 pont fölötti eredményt (**1. ábra/Figure 1**).

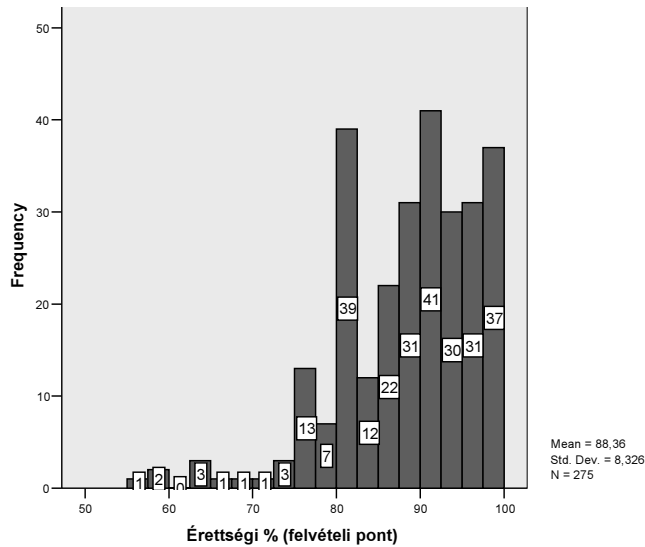
Az érettségiből számolva 275 főből 243-an érték volna el 55 pont fölötti eredményt, maximális 60 pontot is 139-en érték el, ez igen soknak mondható, hiszen két év alatt megközelítőleg ennyi testnevelő-edző szakos hallgatót vettünk fel (**2. ábra/Figure 2**). A 400+80 pontos rendszerben 275 főből 139-en érték el 90 pont fölötti eredményt (**3. ábra/Figure 3**).



1. ábra/*Figure 1: Felvételi vizsgán elért felvételi pontok / On the Entrance Exam Received Points of admission*

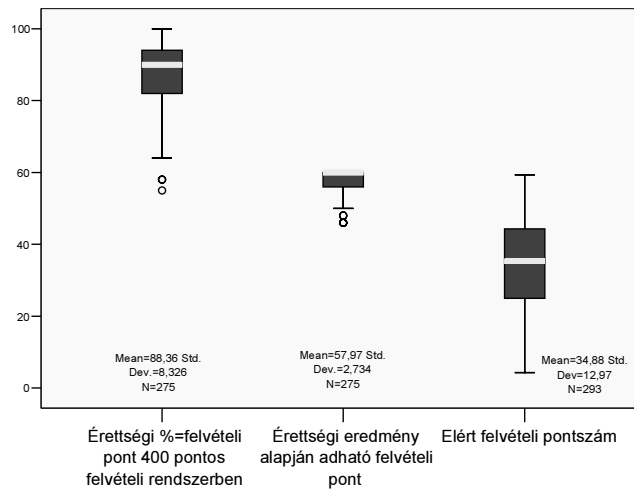


2. ábra/*Figure 2: Érettségi pontok alapján számított felvételi pontok a 120+24 pontos felvételi rendszerben / Basis of Graduation Exam Calculate the Points of Admission in the 120+24 point's System*



3. ábra/Figure 3: Testnevelés érettségivel szereshető felvételi pontok a 400+80 pontos felvételi rendszerben / A possible Points of Admission System with the P.E. Graduation Exam in the 400+80 point's System

Az átlag és szórás értékek is mutatják, hogy a felvételizők között a legnagyobb differenciálását a felvételi vizsga, a legkisebbet a 120 pontos rendszerben az érettségi jelenti (4. ábra/Figure 4).



4. ábra/Figure 4: Érettségi alapján és felvétellel elért felvételi pontok / Basis of Graduation Exam and entrance Exam Calculate the Points of Admission

5. A vizsgált csoportban elenyésző az emeltszinten érettségizettek száma 549-ből 25 fő. Véleményünk szerint ez annak tudható be, hogy az érettségien nem lehetett a testneveléssel felvételi pontot szerezni. Egy másik magyarázat lehet, hogy a két szint követelményeiben lényeges különbség van, az emelt szintű érettségi sokkal nehezebb. Harmadik magyarázatként számításba jöhet a félelem a független, külső érettségizetőktől (**5. táblázat/Table 5**).

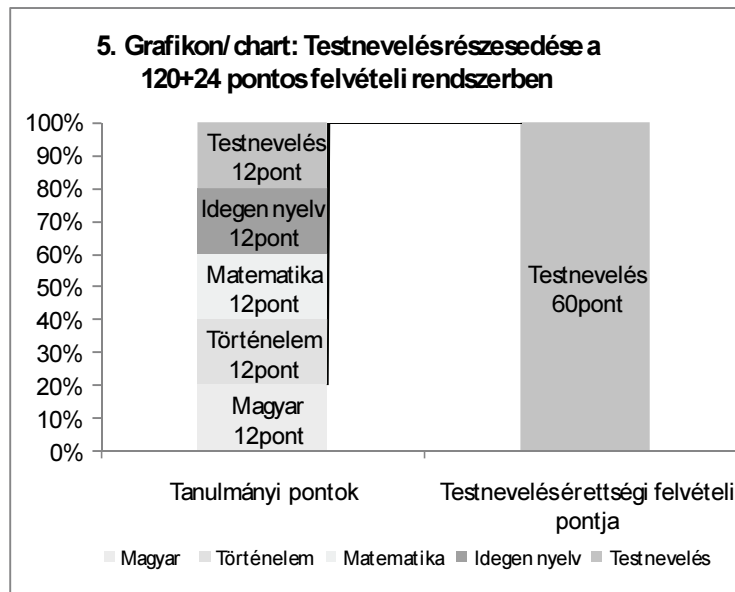
6. Korrelációt számoltunk a felvételin szerzett felvételi pontok és az érettségi alapján kapott felvételi pontok között. A **7. táblázatban (in the Table 7)** szereplő értékeket vizsgálva megállapíthatjuk, hogy a felvételin szerzett pontok korrelációja a többi ponttal csak enyhén szignifikáns (0. 403), ami további kérdést vet fel, azt, hogy azonos tulajdonságokat vizsgálva, mi okozza az eredmények közti eltérést? Ezt további vizsgálattal lehet eldönteni.

7. táblázat/Table 7: Korrelációs táblázat a felvételin elért pontszámok és az érettségi eredmény alapján számított felvételi pontok között / Correlation between points achieved at entry examinations and points calculated from matriculation results

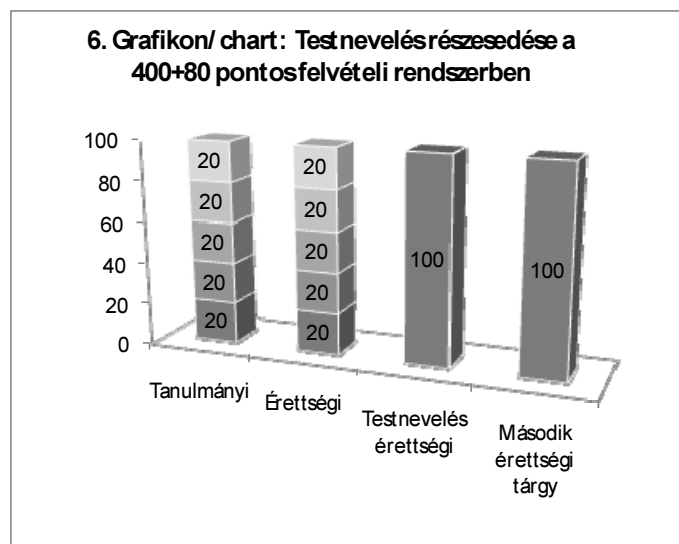
		Felvételi pontszám	Érettségi eredmény alapján adható felvételi pont	Érettségi %
Felvételi pontszám	Pearson Correlation	1	,406	,459
	Sig. (1-tailed)		,000	,000
	N	293	275	275
Érettségi eredmény alapján adható felvételi pont	Pearson Correlation	,406	1	,948
	Sig. (1-tailed)	,000		,000
	N	275	275	275
Érettségi %-os eredménye	Pearson Correlation	,459	,948	1
	Sig. (1-tailed)	,000	,000	
	N	275	275	275

Következtetések

Maga az érettségi alapján történő felvételi nem jelent gondot, az érettségi követelmények teljesítése megfelelő előképzettséget bizonyít a testnevelő-edző alapszak követelményeinek teljesítésére. A 120+24 pontos rendszerben nem differenciált megfelelően, magas volt a maximális pontot elérők száma. A 400+80 pontos rendszerben adataink alapján kedvezőbb lehet a differenciálás már a középszintű érettségivel is. Az emeltszintű érettségi tömegesedése csak akkor várható, ha a felsőoktatási intézmények azt kötelezővé teszik. Ennek egyelőre nem látjuk sok esélyét, mert más területeken is csak elvétve fordul elő, és csak a legfrekvenciáltabb szakokon.



5. ábra/ Figure 5: Testnevelés részesedése a 120+24 pontos felvételi rendszerben / Percentages of P.E. in the 120+24 point's System



6. ábra/ Figure 6: A testnevelés részesedése a 400+80 pontos felvételi rendszerben / Percentages of P.E. in the 400+80 point's System. Az érettségi eredménye alapján számított pontok jelentősen magasabbak voltak mindkét számítási rendszerben, mint a felvételi

vizsgán szerzett pontszám, ami azt jelenti, hogy az érettségi eredmények kisebb követelményt állítanak a felvételizők elé, mint a felvételi vizsga.

A pontszámítási módszerek, átalakítása csökkenti a túl sok azonos, maximális pontot elérők számát, így megfelelőbb differenciálást és rangsorolást biztosít a felvételi ponthatár megállapításához és a felvételizők besorolásához.

Az érettségi eredmények viszonylag magas szinten megvalósuló homogenitása azt a problémát vetíti előre, hogy nem a testnevelés lesz a rangsort állító tényező a felvételi pontok kiszámításánál. A testnevelés részesedését a fentebb is használt számításokat alkalmazva jelentős eltérést mutat. Számításaink szerint a testnevelés a 2008-tól alkalmazandó rendszerben lényegesen kisebb arányban befolyásolja a felvételi pontokat, mint a megelőző rendszerekben, számításokban. Felvételi vizsgán 30+30 pont volt szereshető, ez a pluszpontok nélküli felvételi pontoknak a fele. Az érettségi eredményből számított 120+24 pontos rendszerben ez az érték elérheti az alappontok 60%-át (72 pont) **(5. ábra/Figure 5)**. Ebben a két rendszerben a kettőzéses szabályt alkalmazva ezek a pontok jelenthetik a teljes felvételi 120 pont alapját, maximum 100%-ot. A 2008-tól alkalmazott számítás szerint a testnevelés 35%-ban adja a felvételi pontszámot, 400 pontból 140-et, kettőzéses szabály esetén is csak 50%-ot, 200 pontot lehet testnevelésből szerezni **(6. ábra/Figure 6)**.

A képző felsőoktatási intézményeknek a kizáró jellegű alkalmassági felvételi maradhat egyedül a kezében ahhoz, hogy kiszűrhesse az alkalmatlanokat a felvételi eljárás során.

Irodalomjegyzék

- Nádori László (1995): Az edzés elmélete és módszertana; MTE Budapest, ISBN: 100.
Harsányi László (2000): Edzéstudomány I.; Dialóg Campus Kiadó, Bp.–Pécs.
Harsányi László (2001): Edzéstudomány II.; Dialóg Campus Kiadó, Bp.–Pécs.
Dr. Nagy György: Mérési és számítási módszerek a sportban; TK-Kiadó, Bp. 1992.
Dr. Nádori László. (szerk.): Sportképességek mérése; 1992.
Falusi Iván – Ollé János: Statisztikai módszerek pedagógusok számára; Okker-Kiadó, Bp. 2000.
<http://www.felvi.hu> – felvételi statisztikák.
<http://www.felvi.hu> – felvételi 2008.
Felsőoktatási felvételi tájékoztató 2006, 2007.
100/1997. (VI. 13.) Kormányrendelet az érettségi vizsga vizsgaszabályzatának kiadásáról.
Reigl Mariann et al.: Érettségiről tanároknak – testnevelés.

¹ VÁRHELYI TAMÁS, ² KÖNYVES ERIKA

¹ Szolnoki Főiskola, Szolnok, Turizmus Tanszék

Szolnok University College, Department of Tourism, Szolnok

² Eszterházy Károly Főiskola, Gazdaságtudományi Intézet, Eger

College of Eszterházy Károly, Institute of Economics Science, Eger

A SÍTURIZMUS ÉS A WELLNESS KONVERGENCIÁJA THE CONVERGENCE OF SKI AND WELLNESS TOURISM

Összefoglaló

A legjelentősebb aktív turizmusforma, a síturizmus területén az elmúlt években érdekes jelenségek figyelhetők meg: elsősorban Ausztriában a szállodák egyre inkább wellness szolgáltatásokat is nyújtanak vendégeiknek, és a korábbi síközpontok egyben wellness központokká is válnak.

A változások jó válasznak tekinthetők a felmerülő turisztikai problémákra (szezonális, globális felmelegedés, hóbiztonság kockázata), és az életmóddal, az értékekkel kapcsolatos nemzetközi trendeknek is megfelelnek. A jelenség tanulmányozása azért is fontos, mert várhatóan a wellness a sí mellett más területekre is egyre jelentősebb hatást fog gyakorolni.

Kulcsszavak: *aktív turizmus, sí, wellness, turizmus innováció.*

Abstract

One of the most important forms of active tourism is ski tourism. In recent years interesting changes have been felt in ski tourism: the wellness hotels especially in Austria offer more and more wellness services for their guests, so the ski resorts start functioning as wellness centres. These changes provide a good answer for the aroused questions concerning tourism. (seasonality, global warming, the risk of snow), and comply with the international trends related to lifestyles and values.

Studying this phenomenon is also important since wellness – besides skiing – will gain more and more importance in the other forms of tourism as well in the future.

Keywords: *activ tourism, ski, wellness, innovation in tourism.*

Bevezető gondolatok

Európában az aktív turizmus legjelentősebb formája a síturizmus. Az elmúlt 25 évben soha nem látott fejlődés következett be, és mind a kínálat, mind a kereslet nagyságrendekkel nőtt. Gomba módra szaporodtak a síterepek, a felvonók száma, a lejtők hossza, a szálláshelyek kapacitása. A mennyiségi fejlődést minőségi is követte: a hóbiztosságot növelendő kiépült a hóágyúzható pályák rendszere, kivilágított, esti sízésre alkalmas pályákat fejlesztettek, jelentősen nőtt a felvonók kapacitása (egy-egy felvonó tízszer annyi embert tud kiszolgálni, mint a helyén korábban lévő), kifejlődött a kiegészítő létesítmények rendszere.

Érdekes marketing-jelenségek kifejlődésének lehettünk tanúi, amelyek magukat a sípályákat is átalakították. Ilyen az elsősorban Franciaországban kialakult összekapcsolt sítérületek rendszere: a Három Völgy négy nagy sípályarendszerét összekapcsolva (Couchevel, Méribel, Les Menuires, Val Thorens) 600 km-es pályarendszert alakítottak ki – ez kb. pont annyi, amennyit egy átlagos síelő egy hét alatt be tud síelni. Emellett Franciaországban számos ilyen területet alakítottak ki, pl. az Evasion Mont Banc-ot, a Les Portes du Soleil-t és a La Plagne és a Les Arcs összekötésével létrehozott Paradiski-t.

A szlogen is ehhez igazodik: „kimeríthetetlen lehetőségek, egy sibirlet árérték egész nap változatos és csodálatos területek felfedezésére, anélkül, hogy kétszer ugyanazon a helyen járnánk”. Olaszországban a pályarendszerek összekötése csak részben jellemző, viszont kialakítottak közös bérlet-rendszereket: a Dolomite Supeski bérlet 1200 km besíelhető pályát foglal magában. Ráadásul köztük van a Sella Ronda, egy hegy egész napos körbesíelését lehetővé tevő pályarendszer-különlegesség is.

A legnagyobb változások azonban Ausztriában történtek, ahol egyrészt az „apres ski”, a síelés utáni bulik rendszere alakult ki (ami a szórakoztatóipar szempontjából abban is új, hogy nem éjszakai, hanem délutáni-esti időszakot érint), másrészt a síelést kapcsolták a wellness-szel. Ez utóbbi számít turisztikai szempontból alapvető változásnak, mert magának a síturizmusnak a pozicionálását is megváltoztatja.

Szakértők között sincs egyetértés abban, hogy ez az átpozicionálás tudatos, a szezon hosszabbításának igényével tervezett, illetve a globális felmelegedés siberuházásokat fenyegető hatása elleni védekezés igényével született, vagy egyszerűen a wellness-turizmus világterndjeinek alkalmazását jelenti, az ausztriai és svájci természetközeli síközpont-kialakítás lehetőségeit kihasználva. Kétségtelen viszont, hogy ezzel a síturizmus jellege is megváltozott: legjelentősebb szegmense más nem a „férfiak elmennek sportolni (Magyarországon tipikusan focizni) és inni” célközönsége, hanem az aktív wellnessre jellemző, ki-egyenlítőbb célközönség.

Wellness-síközpontok vonzástényezői

Az új wellness-síközpontok arculatát ma már a két turisztikai ág közös, primer és secunder vonzástényezőinek együttese határozza meg.

Ezek elemei elsősorban a következők:

Primer (adottság-típusú) vonzástényezők

Ezek olyan tényezők, amelyek a központ helyének adottságából következnek és nem (vagy csak kis mértékben) változtathatóak.

Lejtők

Vizsgálódásunk definíciójából következően alapvető adottság: csak ott lehet nemzetközi szintű központot létrehozni, ahol a megfelelő lejtők rendelkezésre állnak (bár Japánban épült, Dubaiban épül mesterséges lejtőkön is síközpont). A lejtőknek a célközönség tudásához kell igazodni, és legalább az átlagos szintet el kell érnie. Fontos azonban észrevenni, hogy az ausztriai síközpontok közül – szemben a francia központokkal – nem a legnagyobb, legmagasabbak a legsikeresebbek, így önmagában a lejtők adta adottságot nem szabad túlbecsülni.

Termálvíz

Szintén a vizsgálat aspektusából következően alapvető adottság. A termálvíz önmagában is vonzó, a föld alól előtörő meleg víz ősidők óta kedvelt pihenőhelye az emberiségnek. Gyógyító hatása is régről közzismert (Európában a fürdők jó részét vissza lehet vezetni a római korra), és az évezredek során komoly tudományággá nőtte ki magát (balneológia). Erdemes azonban megjegyezni, hogy sok „termálfürdő” melegíti a vizet, sőt, arra is van számos nemzetközi példa, hogy egy „gyógyfürdő” nem is rendelkezik saját gyógyvízforrással. **(pl. Wellness spa, Fallbrook, USA)**. Míg egyfelől természetesen erősen kérdéses, hogy mennyiben tekinthetjük az így kialakított turisztikai terméket valódi gyógyfürdőnek, másfelől vizsgálódásaink szempontjából a kérdésnek nincs nagy jelentősége, mert a síturizmushoz kapcsolt fürdőzésnél a víz gyógyító jellemzőinek alig van szerepe a sikeres marketingben.

Természeti környezet

A túrázás, a pihenés és a kellemes természeti környezet mindig is összetartozott. A síelés élménye nagyban fokozható, ha a környezete attraktív. A legszebbnek tartott sípályák a Dolomitokban vannak, de a Genfi tó környéki alpesi pályák, vagy éppen Zermatt és Mürren szintén kiemelhetők. Természeti attrakciókat építeni nem lehet, de a meglévőket ki lehet használni. Sok osztrák sípálya vonalvezetésénél figyelembe vették a helyi sziklák látványelemként történő fel-

használhatóságát, és számos sípályához tartozó fürdőt is úgy alakítottak ki, hogy a legszebb hegygerincekre nézzenek (a hegyi vendéglők esetében ez szintén meghatározó szempont). Franciaországban sok az igénytelen, tájba nem illő szálloda a síterepeken – ez Ausztriában nem jellemző, ami szintén annak lehetőségét teremti meg, hogy ezeket a szállásokat a wellness követelményeinek megfelelően lehet fejleszteni. Gyakran úgy tűnik, hogy a természeti környezet megőrzése ellentétben áll a kihasználtsággal és így az üzleti sikerrel, de számos példa bizonyítja, hogy ez az ellentét csak látszólagos.

Kulturális környezet

„Kulturális környezet” alatt egyszerre értjük az épített környezet fizikai (pl. építészeti környezet) és szellemi (pl. kulturális élet) jellemzőit. Bár ez nem olyan értelemben adottság, mint a természeti környezet, hiszen emberkéz teremtette, nyilvánvaló, hogy nem lehet sem római romokat építeni, vagy pezsgő zenei életet varázsolni egy zöldmezős beruházáshoz. A feladat itt is az adottságok gondos felmérése, és ennek alapján az arculat kialakításánál a lehetőségek kihasználása, a pozitív folyamatok erősítése.

Secunder (ráépített) vonzástényezők

Itt olyan tényezőket sorolunk fel, amelyek nem (vagy csak kis részben) függenek a hely adottságaitól és a turisztikai termék arculatától függően szükség szerint kialakíthatóak. Fontos, hogy ezek a tényezők egy irányba mutassanak, erősítsék az egységes arculatot.

- Sípályák és felvonók rendszere
- Egyéb lehetőségek (off piste, snowboard halfpipe és ugratók, témapályák)
- Fürdőszolgáltatások
- „Wellness” szolgáltatások
- Építészeti kialakítás
- Kulturális programok
- Kirándulási lehetőségek
- Gasztronómia
- Esti szórakozás lehetőségei
- Boltok rendszere
- Egyéb programok

Jellemző arculatok

A fenti vonzástényezőkből kialakított arculatnak a két konvergáló terület jellemzőinek kell megfelelni.

Wellness

Bár itt eredetileg az egészség a központi téma, egy gyógyfürdővel ellentétben ide nem a beteg, hanem az egészségüket megőrizni vágyó, alapvetően egészséges (a síturizmus esetén jó karban lévő, de fáradt) emberek járnak. Következésképpen a primer vonzástényezőkben a gyógyvíz minősége nem döntő jelentőségű, ezzel egyenrangú a természeti, relaxációra alkalmas környezet és a secunder vonzástényezők szerepe. A wellness programok mellett elengedhetetlenek más kiegészítő programok is, elsősorban a szórakoztató programok. Döntő lehet az épített környezet kialakítása, ami a holisztikus koncepciónak megfelelően csakis a természetbe illő lehet. Hasonlóképpen, a gasztronómiai választékot is gondosan át kell gondolni (egészséges, természetes, de energia-dús táplálkozás, a káros, mesterséges anyagok kerülése).

Bár a konvergencia-jelenség elsősorban az ausztriai és svájci (pl. Hotel Goldener Berg, Oberlech és Hotel Lenkerhof, Len kim Simmertal) szállodák szintjén jelentkezik, ilyen irányba mozdulnak el a síközpontok települései is.

A wellness eredetileg domináns célcsoportja a középkorú nők, a sípályákon található wellnessben nincs ilyen dominancia: nemek és korosztályok szempontjából a kereslet viszonylag kiegyenlített.

Sportüdülő

A klasszikus sportüdülő, vagy síközpont némiképp hasonló a wellness resorthoz, de annál dinamikusabb arculata van. A primer vonzástényezők közül értelemszerűen a lejtők, illetve a lejtőhöz közeli fekvés jelentősége domináns. A definíciónak megfelelően ehhez hangsúlyozottan járul hozzá a sportaktivitás – korábban szinte kizárt volt a nem sportolók (síelők) részvétele. Ezt bármi más kiegészítheti, az adottságtól függően. A célközönség fiatal és középkorú, dominánsan férfiak.

Sikeres sportüdülő-fürdőhelyek általában egy-két tevékenységre fókuszáltak, leggyakoribb a nyári természetjárás és a téli-tavaszi síelés. Gyakori dilemma a szezonáltság, különösen a szeptembertől decemberig tartó időszak kihasználatlansága: éppen erre a problémára válasz a wellness irányába történő elmozdulás, hiszen így a síszállók szezonon kívül kedvezményes áron wellness-szállóként egész évben fogadhatnak vendégeket.

Általában magas beruházás-igényű, a pozicionálástól függően változó profitrátával.

Példák:

- Chamonix (Franciaország)
A sízés mellett ez az alpinizmus egyik legfontosabb központja is.
- Europe Skiregion (Zell am Zee)

A sízést nyáron a túrázás és a vízi sportok egészítik ki, a szezont gleccsersível hosszabbítják meg (Kaprun)

- The Hills Health Ranch (British Columbia, Kanada) lovaglást, sízést és mountainbike túrákat kínálnak.

Wellness síközpont

Az új trend a síközpontok szállodáinak a wellness igényei szerint történő átalakítása. Jellemző az egyedi, gondos, gyakran természetes anyagokat használó tervezés, a klasszikus wellness szolgáltatások megléte, de fontosabb ezek minősége, mint a wellnessre szintén jellemző különlegességek összegyűjtése. A wellness-program lényege a lazítás, relaxáció. Ehhez a legfontosabb a fürdő (pezsgőfürdő, termásvizes medence, uszoda), illetve a szauna, szauna-farm.

- Ötztal (Ausztria)

A viszonylag nehezen megközelíthető völgyben a gleccser révén hosszú szezonnra van lehetőség. Az itteni szállodák különlegesen jó minőségűek a wellness-szolgáltatásaik, illetve az igényes fürdő-kialakításuk alapján. A hely a jégbe fagyott ősemberről is ismert.

- Bad Gastein (Ausztria)

Fordított utat jár be: ez a völgy Ausztria egyik legfontosabb gyógyturisztikai desztinációjaként indult, és az elmúlt évtizedekben lett egyben híres síhely és wellness-központ is.

- Nozawa Onsen (Japan)

A Nozawa Onsen egy órányi útra van Naganótól, a 1998-as téli olimpia városától. A világ legrégebbi sícentrumai közé tartozik; a XX. század első évtizedében alapították mint síközpontot. Jelenleg 13 ingyenes forró vizet közfürdő működik az üdülő területén.

A piac nagysága és jellemzői

2006-ban Európában (9) több mint 450 millió (456 894 000) nemzetközi turistaérkezést regisztráltak, ebből Nyugat-Európa (Ausztria: 20 261 ezer, Belgium: 6995 ezer, Franciaország: 79 083 ezer, Németország: 23 569 ezer, Liechtenstein: 55 ezer, Luxemburg: 908 ezer, Monaco: 315 ezer, Hollandia: 10 739 ezer, Svájc: 7863 ezer) több mint 30%-kal (32,3% 2005-ben) részesedett.

A nemzetközi turistaérkezések növekedési üteme Európában (2005/2006) 5% volt, az egyes régiók eltérést mutatnak, Nyugat-Európában 5%.

2006-ban (8) a nemzetközi turistaérkezések több mint felét (51%) a szabadidős, rekreációs üdülések jelentették, ez 430 millió turistaérkezés. Az üzleti utazások aránya 16% (131 millió), 27% (225 millió) egyéb céllal utazott, mint a barát- és rokonlátogatás (VFR), vallási célú utazások, zarándoklatok, egészségmegőrzés/kezelés stb. (a fennmaradó 6% nem specializált).

A 2006-os világ top 10 turisztikai desztinációi között Ausztria a 9. helyen van a turistaérkezések számát tekintve, a turistaköltés rangsorában pedig a 10. helyen.

Ausztriában (9) folytatódott az utóbbi néhány év csalódást okozó teljesítménye (-2%), a téli szezon nehézséget jelentett a hegyvidéki üdülőhelyeken a túlságosan enyhe időjárás miatt, de a városi turizmus jobb eredményeket mutat köszönhetően a low-cost légi járatoknak és a hatékony marketingnek.

Ausztria első számú küldőpiaca Németország (7) (2005-ben az összes szálláshely típusban 51 027 523 vendégéjszakát regisztráltak), csekélyebb éjszaka-számmal követi Hollandia (8 685 713 vendégéj) és Svájc (3 514 237 vendégéj).

Svájcben (*HESTA 2005*) szintén a német vendégek (a szálloda és szálloda típusú üzemek 5 563 695 vendégéjszakái 2005-ben) a meghatározóak, ezenkívül a franciák (1 225 619 vendégéj) és az olaszok (1 011 279) töltötték el a legtöbb vendégéjszakát.

A német lakosság utazási szokásait vizsgálva megállapították (W. Freyer, 2001) hogy az utazások zöme (kb. 60%) továbbra is a pihenés jegyében telik, főként mint strandolás és fürdőzés. A klasszikus motívumok mellett, mint a pihenés és fürdőzés, az utazási módok és motívumok sokrétűbb felosztása jelenik meg, mint pl.: kaland, kultúra, egészség (wellness, fitness), sportaktivitások, különleges események. Az üdülési szokásokban megjelenik a sportolás az üdülés alatt (üdülősport), ezek inkább „soft-sportok”, könnyebb sporttevékenységek formájában jelenik meg, a „keményebb” sporttevékenységet az üdülők kevesebb mint 6%-a úzi gyakrabban (síelés/snowboardozás 6%).

Ha az általános üdülési motívációkat (*Reiseanalyse 2000*) vizsgáljuk, akkor a 27. helyen van a „könnyű sportos, játékos tevékenység/fitness motívum (9%), míg az aktív sportolás motívuma a 30. helyen (8%) van az üdülők motívációs rendszerében.

Németországban kb. 300–500 000 „szervezett” sportturista van, akik az utazásaikat utazásszervezőkön keresztül intézik, kb. 5 millió az üdülő „egyéni” sportolók száma, akik az utazásaikat saját maguk szervezik (W. Freyer, 2001).

A TUI Nemzetközi Kapcsolatok igazgatója (9), Günther Ihlau szerint az utazási csomagok fogyasztói a következőképpen jellemezhetőek: 35 év feletti, a közepes szocio-ökonómiai státuszban vannak, családostak, az üdüléshez a foglalásaikat utazási ügynökségen keresztül vagy online formában intézik, keresik a trendsportokat ugyanúgy, mint a relaxációt.

A németek legkedveltebb sportágai között a klasszikus sportágak dominálnak, a téli sportok aránya: sífutás 15%, lesiklás 12%, hasonló népszerűségnek örvend a labdarúgás (15%), hegymászás, tenisz, röplabda (11%). Kevés képviselője van a divat- és trendsportágaknak, bár a legmagasabb növekedési ütem itt mutatkozik.

A turizmushoz kapcsolódó hósportok életciklusában (3) látható, hogy az életgörbe az érettség szakaszában, azaz az 1990-es években kb. 70 millióan sieltek a

világban. A 2000. évtől csökken a klasszikus síelők száma (lesiklás, sífutás) és növekszik a snowboardos-ok (carvingosok) száma, és így napjainkban meghaladja a 70 milliós határt.

Új piaci esélyek

Wellness turizmus

H. Mueller-E. L. Kaufmann wellness turizmus iránti keresletre vonatkozó tipológiája alapján a „független infrastruktúra-használók” szegmensre kell koncentrálni, ezen szegmens megjelelése várható, vagyis: nem tartják túlságosan fontosnak a személyes gondoskodást, az információt és a szakmai hozzáértést, ezzel szemben nagyra értékelik a wellness berendezéseket, mint a sugármasszázs medencét, gőzfürdőt, szaunát vagy úszómedencét. Más wellness elemek, mint az egészséges táplálkozás, pihenés vagy a kultúra kevésbé fontos számukra. A független infrastruktúra-használók csoportja az egyetlen, amelyben többségében vannak a férfiak, akik általában partnerükkel üdülnek. Az átlagéletkor 49 év és különösen magas a főiskolai vagy annál magasabb végzettségűek aránya.

Sportturizmus

Walter Freyer sporttipológiája alapján a síturizmust definiálhatjuk, mint szabadidős, családi, egyéni, „élvezeti” sport. A turizmus szempontjából a teljesítmény- és versenyorientált sport helyett egy „puhább” sportfelfogás dominál: örömmel teli, társas, egészségorientált és teljes körű (a test, szellem és a lélek „jóléte”).

Az utóbbi évtizedekben jelentősen megváltoztak a sporttal kapcsolatos elképzelések és szokások, melyek befolyást gyakorolnak a hagyományos sportágakra is. Néhány ezek közül a trendek közül (*Freyer, W.*):

- élvezeti trend („élvezeti sportágak”): „Fit for Fun” – gyötrelemből élvezet,
- mozgás- és testkultúra trendje: örömteli mozgás, esztétika, játék, egészség, közösségi élmény,
- test-szellem-lélek trendje: Body & Mind programok, a wellnesstől a thairobic-ig,
- kalandsport trendje: élmény, akció, korlátok tesztelése.

Szakértők a turizmus új piaci és marketingesélyeit a sport-, élmény-, egészséguturizmusban (wellness, fitness), illetve az aktív turizmusban látják, a különleges turisztikai formákkal együtt. Alig van olyan hotel, amely fitness, wellness, szórakoztató részleg, szépségfarm, animátor stb. nélkül működik. A sportot, mint „all-inclusive” szolgáltatást kínálják, anélkül, hogy ez az üdülőknek többletkiadást okozna.

A szervezett sportutakat szolgáltatók kínálati struktúrája a következőképpen néz ki:

- kevés a nagy szolgáltató és csekély érdeklődés mutatkozik a klasszikus nagy utazásszervezők részéről,
- számos kis „specialista” van,
- az üdülőklubok különleges formái jelennek meg,
- sok az „alkalmi szervező”, mindenekeelőtt sportegyesületek, sportszövetségek.

Ennek okai:

- a szervezett sportturizmus résztvevői csak nagyon kicsi piaci szegmenst képviselnek, amely a nagy utazásszervezők számára kevésbé vonzó a foglaltságból származó bevétel szempontjából,
- sok sportág létezik, melyhez a klasszikus utazásszervezők nem rendelkeznek elegendő kompetenciával,
- a „valódi” sportolóknak nagyon egyedi és magas igényei vannak, különböző szolgáltatási színvonallal – a „standardizálás” problémája,
- a szervezett utakon a vendégek inkább „lustálkodnak” és alkalmanként „soft-sportot” űznek – az aktívan sportolók „aktív módon” saját maguk foglalnak.

Az utazásszervezők kínálati palettájában elsősorban a klasszikus sportkínálat dominál, mint a vízi és téli sportok, tenisz, kerékpározás. A trendsportágakkal (amelyre a legmagasabb növekedési ütem jellemző és a sportból származó összes bevétel 10%-át nem éri el) együtt is még mindig relatív alacsony az aktív sportolók száma.

A sportutakat „dinamikusnak”, „fiatalosnak” tartják, ezért nem hiányozhatnak – főleg a fiatalabb közönség igényeit tekintve – kínálati portfólióból. Néhány utazásszervező „trendkocktélók”-at kínál az üdülései között.

A desztinációk számára a sportkínálat egyrészt fontos mellékszolgáltatást jelent a vendégeknek az ott-tartózkodásuk alatt, másrészt sok hely próbálkozik meg azzal, hogy a sport segítségével megfelelő arculatot alakítson ki, sportdesztinációként pozicionálja önmagát, és ezzel vonzóvá tegye magát a potenciális látogatók számára.

A 90-es években a fogyasztói elvárásokban felerősödött az „élményvadás”. Az élmény mögött a változatosság, könnyedség, borzongás, élvezet, jókedv fogyasztói elvárások húzódnak meg.

Az élmény-orientáció megjelent a fogyasztási javakban és szolgáltatásokban, így a turizmusban is átalakította a turisztikai szolgáltatók kínálatát és a desztinációk vonzását, arculatát.

A fogyasztók élményelvárásait a szolgáltatók „pótlólagos haszonban” elégítik ki, amely a termék vagy szolgáltatás lényegi hasznosságán túl mutat. A wellness-síközpontok ezt a többlet-kultúrát jelenítik meg.

Napjainkban a fogyasztókra egyre kevésbé jellemző (4) a hivalkodás és a céltalan luxus, a fogyasztás szerényebbé és demokratikusabbá válik. Egyre inkább az immateriális dolgokra vágnak az emberek. Luxust jelent az ízlés, az idő, hogy azt tehessük, amit éppen akarunk, a térbeli lehetőség, a nyugalom, a biztonság és az egészséges környezet. A vásárlók egy jól kialakított világra, olyan dizájn koncepciókra vágnak, amelyek intelligensek és elhatárolódnak. Ezek a wellness-síközpontok kellően vonzóak, átláthatóan mások, többet tudnak, mint a sportüdülők.

Irodalom

ADAC SKIATLAS Alpen, ADAC Verlag GmbH.

A turizmus és az új fogyasztási kultúra: irányzatok, helyszínek, értékmérők (Albrecht Steinecke: Erlebnis- und Konsumwelten, Oldenbourg Verlag, 2000, 11–25. p.) In: Szemelvények a Nemzetközi Idegenforgalmi Szaksajtóból 2006/2. 44–51. p.

Introductory Report, Sport & Tourism, World Conference on Sport and Tourism, Barcelona, 2001 (www.unwto.org).

Marketing a 21. században: a bizalomnál fontosabb a márka csábereje, BME OMIKK, Innovációk... 2007/4. 5–9. p.

Ski Hotels, teNeues Publishing Group, 2003.

Sport és turizmus (Walter Freyer: Sport-Tourismus als Wirtschaftsfaktor, Afra Verlag, 2001, 32–62. p.) In: Szemelvények a Nemzetközi Idegenforgalmi Szaksajtóból 2006/3. 11–24. p.

Statistik Austria (Statistisches Jahrbuch 2007) (www.statistik.at).

Tourism Highlights 2007, Facts & Figures section at (www.unwto.org).

UNWTO World Tourism Barometer, Volume 5 No.2, June 2007. (www.unwto.org).

Várhelyi Tamás – Kovács Bence (2001): Mit kínálnak ma a világban? Trendek és kereslet az egészség-turizmusban internetes kutatás alapján.

Wellnes turizmus – Az egészségturizmus különleges szegmensének piaci elemzése és összefüggései a szállodaiparral (Hansruedi Mueller – Eveline Lanz Kaufmann tanulmánya Journal of Vacation Marketing, Vol. 7, No. 1, 1–17 p.) In: Szemelvények a Nemzetközi Idegenforgalmi Szaksajtóból 2002/3. 17–25. p.

A KÖTET KÖZREMŰKÖDŐI ÉS ELÉRHETŐSÉGÜK

Dr. habil. Árva László CSc – főiskolai tanár
Szolnoki Főiskola, Turizmus Tanszék
5000. Szolnok, Ady Endre u. 9
Tel.: 70-/6265894; Fax: 06-1-2004271
e-mail: laszlo.d.arva@gmail.com

Dr. Bíró Melinda PhD – adjunktus
Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi és Módszertani Tanszék
3300. Eger, Leányka u. 6.
Tel.: 36/520-488; Fax: 36/520-433
e-mail: biromelinda@ecity.agria.hu

Bocz Árpád – főiskolai docens
Eszterházy Károly Főiskola, Testkultúra-elmélet Tanszék
3300. Eger, Leányka u. 6.
Tel.: 36/520-488; Fax: 36/520-433
e-mail: bocz@ektf.hu

Dr. habil. Gombocz János CSc – tanszékvezető egyetemi tanár
Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF),
Testnevelés-elmélet és Pedagógia Tanszék
1123 Budapest, Alkotás u. 44.
Tel.: 1/487-92-87; Fax: 1/356-63-37
e-mail: gombocz@mail.hupe.hu

Hajdu Pál – főiskolai docens
Eszterházy Károly Főiskola, Testkultúra-elmélet Tanszék
3300 Eger, Leányka u. 6.
Tel.: 36/520-488; Fax: 36/520-433
e-mail: hajdupal@estmail.hu

Hekliné dr. Herbály Katalin PhD – főiskolai tanár
Szolnoki Főiskola, Nemzetközi Gazdálkodási Tanszék
5000. Szolnok, Ady Endre u. 9
Tel.: 20/4265232; Fax: 56/512493
e-mail: hekline@szolf.hu

Dr. Honfi László PhD – intézetigazgató, tanszékvezető főiskolai docens
Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet,
Testkultúra-elmélet Tanszék
3300. Eger, Leányka u. 6
Tel.: 36/520-488; Fax: 36/520-433
e-mail: honfil@ektf.hu

- Juhász Imre PhD hallgató** – adjunktus
Eszterházy Károly Főiskola, Testkultúra-elmélet Tanszék
3300. Leányka u. 6
Tel.: 36/520-488; Fax: 36/520-433
e-mail: juhasz@ektf.hu
- Dr. Könyves Erika PhD** – tanszékvezető főiskolai tanár
Eszterházy Károly Főiskola, Turizmus Tanszék
3300. Eger, Egészségház u. 4
Tel.: 20/496-42-46; Fax: 36/520-444
e-mail: konyves@ektf.hu
- Kristonné Dr. Bakos Magdolna CSc** – tanszékvezető főiskolai tanár
Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi és Módszertani Tanszék
3300. Eger, Leányka u. 6
Tel.: 36/520-488; Fax: 36/520-433
e-mail: kristonmagdi@ektf.hu
- Dr. Müller Anetta PhD** – tanszékvezető főiskolai docens
Eszterházy Károly Főiskola, Sportági Tanszék
3300. Eger, Leányka u. 6
Tel.: 20/36-23-612; Fax: 36/520-433
e-mail: muller@ektf.hu
- Dr. habil. Radák Zsolt DSc** – MTA doktora, intézetigazgató egyetemi tanár
Simmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF),
Sporttudományi Kutatóintézet
1123 Budapest, Alkotás u. 44.
Tel.: 1/487-92-16 ; Fax: 1/356-63-37
e-mail: radak@mail.hupe.hu
- Dr. Rákos Etelka** – főiskolai docens
Eszterházy Károly Főiskola, Sportági Tanszék
3300. Eger, Leányka u. 6
Tel.: 36/520-488; Fax: 36/520-433
e-mail: rakose@ektf.hu
- Seres János** – főiskolai docens
Eszterházy Károly Főiskola, Sportági Tanszék
3300. Eger, Leányka u. 6
Tel.: 36/520-488; Fax: 36/520-433
e-mail: tesi@ektf.hu
- Sütő László** – főiskolai docens
Eszterházy Károly Főiskola, Sportági Tanszék
3300. Eger, Leányka u. 6
Tel.: 36/520-488; Fax: 36/520-433
e-mail: sutol@ektf.hu

Dr. habil. Szabó Béla CSc, PhD – egyetemi tanár
Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi és Módszertani Tanszék
3300. Eger, Leányka u. 6
Tel.: 36/520-488; Fax: 36/520-433
e-mail: szabobe@ektf.hu

Szalay Gábor – főiskolai docens
Eszterházy Károly Főiskola, Testkultúra-elmélet Tanszék
3300. Eger, Leányka u. 6
Tel.: 36/520-488; Fax: 36/520-433
e-mail: szalay@ektf.hu

Széles-Kovács Gyula – főiskolai docens
Eszterházy Károly Főiskola, Sportági Tanszék
3300. Eger, Leányka u. 6
Tel.: 36/520-488; Fax: 36/520-433
e-mail: szkovacs@ektf.hu

Dr. habil. Vass Miklós CSc – egyetemi tanár
Pécsi Tudományegyetem, Emberi Erőforrás Fejlesztési Intézet,
Mozgástani Kutatócsoport
7633. Pécs, Szántó Kovács János u. 1/b
Tel.: 72/501-500/2185; Fax: 72/251-100
e-mail: vassmiklos@human.pte.hu

Dr. Várhelyi Tamás CSc – főiskolai tanár
Szolnoki Főiskola, Turizmus Tanszék
5000. Szolnok, Ady Endre u. 9
Tel.: 56/421-455; Fax: 56/512-499
e-mail: varhelyit@hotmail.com

Tartalom

Előszó	3
Radák Zsolt: Testezés és agyműködés	5
Bíró Melinda: A szervezés módjainak és a foglalkoztatás formáinak megválasztása az úszásoktatásban	11
Czabai Veronika, Bíró Melinda, Hajdu Pál: Az Eszterházy Károly Főiskola hallgatóinak életmódja, sportolási szokásai	29
Honfi László, Szalay Gábor, Hajdu Pál: Sporttudomány a régiókban	39
Juhász Imre, Szalay Gábor: Sporttáborok terhelésének összehasonlító vizsgálata a szívfrekvencia alapján	47
Könyves Erika, Müller Anetta: A minőségi díj megítélése az egészségturisztikai szolgáltatók marketingkommunikációs eszközrendszerében	57
Könyves Erika, Müller Anetta: Innovációs együttműködések a szabadidős sport területén	71
Kristonné Bakos Magdolna, Szalay Gábor, Müller Anetta, Seres János: Testnevelés, mint tantárgy és a testnevelő tanárok tantestületi megítélése	81
Müller Anetta, Honfi László, Seres János, Széles-Kovács Gyula: Teljesítményállandósági vizsgálatok általános iskolai tanulóknál a sorozatugrás példáján	97
Müller Anetta, Széles-Kovács Gyula, Seres János, Bocz Árpád, Hajdu Pál, Sütő László, Szalay Gábor, Szabó Béla, Juhász Imre: A sporttáborok szerepe az Eszterházy Károly Főiskolán	105
Rákos Etelka: A mozgásos játékok szerepe a család és az iskola kapcsolatában	117
Szabó Béla, Széles-Kovács Gyula, Müller Anetta, Seres János: A testnevelés tantárgy kompetencia alapú tanításának tervezése a tanítási egységek és a tanórák alapján	123
Szalay Gábor, Honfi László, Hajdu Pál: Testnevelés érettségi és felvételi eredmények összehasonlító vizsgálata	137
Várhelyi Tamás, Könyves Erika: A síturizmus és a wellness konvergenciája	149
A kötet közreműködői és elérhetőségük	159