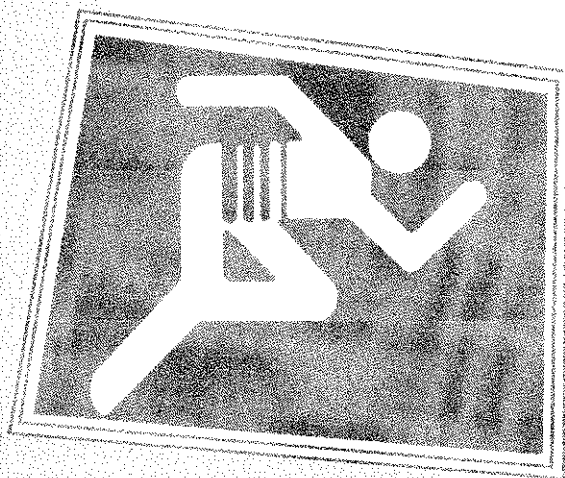


# ACTA ACADEMIAE AGRISIENSIS

NOVA SERIES TOM. XXXVI.

**SECTIO SPORT**



REDIGIT  
LÁSZLÓ HONFI



EGER, 2009

**ACTA ACADEMIAE  
AGRIENSIS**

NOVA SERIES TOM. XXXVI.

**SECTIO SPORT**

Sport, életmód, egészség

REDIGIT  
LÁSZLÓ HONFI

EGER, 2009

*A szerkesztőbizottság elnöke*

Honfi László

*A szerkesztőbizottság tagjai*

Gombocz János  
Kristonné Bakos Magdolna  
Müller Anetta  
Szabó Béla  
Vass Miklós

*Lektorálta*

Árva László  
Gombocz János  
Hekliné Herbály Katalin  
Vass Miklós

**ISSN 1788-1579**

A kiadásért felelős  
az Eszterházy Károly Főiskola rektora  
Megjelent az EKF Líceum Kiadó gondozásában  
Igazgató: Kis-Tóth Lajos  
Felelős szerkesztő: Zimányi Árpád  
Műszaki szerkesztő: Nagy Sándorné  
Megjelent: 2010. március Pédányszám: 50

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



# ELŐSZÓ

## (INTRODUCTION)

A rendszerváltás után 20 évvel egyre fontosabbnak, egyre hangsúlyosabbnak tűnik az életminőség kérdése, ami jó lehetőséget, kedvező helyzetet, megkülönböztetett státuszt teremthet a testkultúra, benne a sport és a sporttudomány számára. A sport társadalmi jelentőségét nagyban erősíti az aktív életmód, a fizikai aktivitás prevenció, betegségmegelőző hatása, ami szintén nagyon összefügg az életminőség kérdéskörével. A rendszeres sport hatására jelentősen csökken a potenciálisan elvesztett évek mennyisége, emelkedik az egészségesen megélt életevek száma és nő a tartós korlátozottságtól mentes várható élettartam.

A valódi sport és a sporttudomány az előzőek miatt igen alkalmas eszköz az olyan fontos társadalmi célok, mint a társadalmi integráció, a szocializáció, a személyiségfejlesztés, az egészséges életmódra nevelés stb. megvalósítására. A jelenleg minden területen érezhető társadalmi és egészségügyi problémaözon következtében a sport és a sporttudományi kutatások szerepe egyre inkább felértékelődik, egyre nagyobb rá a társadalom igénye.

A lektorált tudományos cikkek tartalmazó tanulmánykötet betekintést nyújt az Eszterházy Károly Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézetében folyó kutatásokba. Alfabetikus sorrendben az intézet oktatói mutatkoznak be egy, vagy több szakkikkel, néhány esetben külső kutatóval együttműködve.

A kutatási témák sokrétűek, ezen túl a tanulmánykötet nem csak az elméleti síkon zajló kutatások eredményeit tartalmazza, hanem sok, gyakorlati szempontból jól alkalmazható vizsgálati eredményt is közöl.

Ezúton is köszönetet mondok a szerkesztőbizottság tagjainak, továbbá a lektorálásban résztvevő tudós kollégáknak, kutató munkatársaknak, minősített szakteknintélyeknek, akik jelentős munkát végeztek, bírálatukkal minősítették, és talán hitelesítették is az Eszterházy Károly Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézetében folyó kutatómunkát!

Honfi László  
a szerkesztőbizottság elnöke



BÍRÓ MELINDA

*Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger*

*College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*

E-mail: [biromelinda@ektf.hu](mailto:biromelinda@ektf.hu)

## **AZ ÚSZÁSOKTATÁS TANÁR – TANULÓ INTERAKCIÓINAK MEGHATÁROZÁSA, CHEFFERS INTERAKCIÓS KATEGÓRIARENDSZERÉNEK (CAFIAS) ADAPTÁLÁSÁVAL**

### **STUDENT-TEACHER INTERACTION ANALYSIS FOR THE TEACHING OF SWIMMING APPLYING CHEFFERS' ADAPTATION OF FLANDERS INTERACTION ANALYSIS SYSTEM**

#### **Összefoglaló**

A kutatás a tanári – tanulói interakciók sajátosságait vizsgálja az úszófoglalkozásokon. A megfigyelt mintába az általános iskoláskorú tanulóknak úszást oktató személyek (n=49) – *testnevelő tanárok, úszásoktatók, úszómesterek, és úszóedzők* – kerültek (28 nő, 21 férfi). A hetvenhét (77) úszófoglalkozásról készített videó felvételt a Flanders-, Cheffers által módosított interakciós kategóriarendszerével (CAFIAS) és Svoboda megfigyelési rendszerével elemeztük. A megfigyelés megbízhatóságának mértékéül a megfigyelők közötti egyetértés nagyságát vizsgáltuk, amely 86% és 92% közt mozgott. Összességében megállapíthatjuk, hogy a mozgástanításnak ezen a sajátos területén az osztályteremtől és a testnevelési óraitól is különböző tanár-tanuló interakciók bontakoznak ki.

**Kulcsszavak:** interakció típus, tanári hatékonyság, kategóriális megfigyelés.

#### **Abstract**

This research emphasized the role of student-teacher interaction during swimming lessons. Forty-nine (49) PE teachers, swimming trainers and instructors (28 females, 21 males) consented to participate. They all taught elementary school students. A total of seventy-seven (77) lessons were videotaped and coded with the Cheffers' Adaptation of Flanders Interaction Analysis System (CAFIAS) and Svoboda research study results. A relatively high level of inter observer agreement (IOA) was maintained throughout the study ranging from

86% to 92%. Altogether we can conclude that in this special area of teaching mobility, the teacher – student interactions that evolve are different from those evolving in classroom or PE lessons.

**Keywords:** interaction types, teacher effectiveness, field analysis.

## Bevezetés

Az úszás felbecsülhetetlen érték a szabadidő hasznos és értékes eltöltésében, az egészség megőrzésében, annak megtartásában és az egészséges életmódra nevelésben. Nélkülözhetetlen az életvédelemben, és a fejlődő szervezet számára a szellemi–fizikai erőnlét megszerzéséhez és annak megtartásához. Az úszás olyan tevékenység, amelyet a legfiatalabb kortól a legidősebbig minden korosztály űzhet. 1/ Mint *mozgásos cselekvés* a személyiséget komplexen, sokoldalúan fejleszti. Az úszás sajátos tartalmát képezi az oktatásnak és egyben annak eszköze is. Az úszás, mint a motoros tanulás tartalma, cél és egyben eszközfunkciót is betölt a tanítás-tanulás folyamatában. Az úszómozgás egyes elemeinek, mozdulatainak az elsajátítása az oktatás folyamatának a célja, és egyben az egyén nevelésének, ezáltal személyisége fejlesztésének sajátos eszköze is. Mozgásanyaga a deformitással járó mozgásszervi elváltozások megelőzésében, korrekációjában, gyógyításában és a rehabilitációban és is fontos szerepet kap. A gyermekek úszásoktatását a sportegyesületekben dolgozó úszóedzőkön kívül, az úszóoktatók és az általános iskolában dolgozó testnevelő tanárok végzik. Magyarországon a tantervek igen tág lehetőséget biztosítanak az iskoláknak és a testnevelőknek az úszás tanítására, így egyre több tanuló részesülhet alapfokú úszásoktatásban. Mivel az oktatás folyamata a tanár – tanuló között lejátszódó interakciók sorozatában zajlik, ezért az oktatás folyamattal kapcsolatos információkhoz a foglalkozások és az oktatásban résztvevő felek közvetlen megfigyelésével jutunk. Figyelmünket a tanítás-tanulási folyamat két alapvető pillérére, a tanárra, a tanulóra, illetve a közöttük lejátszó interakciókra összpontosítottuk.

## A kutatási probléma meghatározása, az ilyen irányú kutatások áttekintése

A mozgástanításnak egy speciális területe az úszásoktatás, amelyet a tanár – tanuló interakcióinak oldaláról ez idáig még nem vizsgáltak. Amidon Flanders (1965) az osztálytermi interakciók leírására kidolgozott egy sajátos megfigyelési rendszert (FIAS), amely a tanár és a tanuló verbális megnyilatkozásait rögzítette. Kategóriarendszerének hiányossága, hogy a mozgásos cselekvéstani folyamat és annak nem verbális dimenziói, mivel eltérnek az osztálytermi foglalkozásokétól, nem, vagy nehezen figyelhetők meg. A mozgásos cselekvéstani folyamat, sok mindenben eltér az osztálytermi foglalkozásokétól, ami leginkább a feldolgozásra kerülő ismeret gyakorlati jellegéből adódik (Biróné, 1994). Az

úszásoktatás folyamata az általában véve vett mozgástanulási folyamathoz képest is igen speciális. E specialitások okai az oktatás egyedülállóan különleges közege, ennek hatása a mozgástanításra, a kommunikációs csatornákra kifejtett módosító hatások. Ezért az úszásoktatás folyamata még inkább eltér az osztálytermi foglalkozásokétól, sőt a testnevelési órától is. Így Flandersnek az osztályteremben használatos megfigyelési rendszere nem, vagy csak részben alkalmazható a motoros tanítás vizsgálatainál. Számos szerző használta és bővítette Flanders kategóriáit és dolgozta ki saját megfigyelési rendszerét. (Cheffers 1969, 1983; Dougherty 1970; Mancuso 1972; Piéron 1984; Svoboda 1977) Cheffers (1969) a FIAS szisztema adaptációjával készítette el kategóriarendszerét (CAFIAS), amelyben a nem verbális közléseket – arckifejezések, gesztusok és különböző mozdulatok alapján – csoportosította. Kiemelte a testnevelési órák és a mozgásos cselekvéstanítás folyamatának speciális jegyeit, ezeket kategóriákba foglalta. Dougherty (1970) egy speciális kategóriával bővítette az eredeti FIAS rendszert, azokkal a nem verbális aktivitásokkal, amely a tanár direkt hatásaira következett be. Mancuso (1972) számos nem verbális közlést kategorizált. Rendszerét a testnevelési órák verbális és nem verbális interakcióinak megfigyelésére dolgozta ki. Piéron (1984) megfigyelési rendszerébe már beillesztett két speciális kategóriát, a tanári visszacsatolást és bemutatást. Svoboda (1977) a testnevelés tanítás hatékonyabb megfigyelése érdekében dolgozta ki kategóriarendszerét, amelyben ugyancsak elkülöníti a verbális, nem verbális jegyeket. Magyarországon Biróné (1988) testnevelési órán végzett ilyen jellegű kutatásokat. Az interakció sajátosságait vizsgálva tizenkét tanári és hét tanulói tevékenység alapján nagyszámú interakciót regisztrált. Meghatározta a tanár–tanulói tevékenységeket, tevékenység párokat és azok gyakoriságát. Megállapította, hogy az iskolai osztályok interakciós struktúrája nem vihető át változtatás nélkül a testnevelési foglalkozásokéra.

## Hipotézis

Véleményünk szerint az úszás oktatásának folyamata, az úszás sajátosságai miatt jelentős mértékben eltér, nemcsak az osztálytermi foglalkozásokétól, de a testnevelési órától is. Feltételezzük, hogy ennél fogva az úszófoglalkozások sajátos tanári tevékenységek, és tanár–tanuló interakciók kibontakozását eredményezik.

## Az úszás és az úszásoktatás sajátosságai

Az úszás, mint mozgásos cselekvés, számos dologban különbözik más, a szárazföldi sportágak mozgásanyagától. Az első és talán legszembeűnőbb különbség, a **sajátos közeg**. Vízbe merülve a tanuló olyan fizikai hatásoknak van kitéve, amelyet a szárazföldi mozgása során nem tapasztalt. Ebben a közegben saját-



tos biomechanikai törvényszerűségek érvényesülnek. A vízbe merülő testre hat a felhajtóerő és a hidrosztatikai nyomás. Ebben a közegben a gravitáció mértéke lecsökken, a tanuló a fajsúlyánál fogva könnyedén, légiesen mozog a vízben, lebeg. Időbe telik megérezni a szárazföldtől eltérő egyensúlyviszonyokat. Ha a tanuló haladni szeretne a vízben, előrehajtó erőt kell kifejtenie, le kell győznie a víz közegellenállását és a testét visszatartó egyéb ellenállásokat.

Víz alá merülve az **érzékszervek** is másként működnek. A tanuló látás és hallás útján jut a legtöbb információhoz, a mozgásos információktól, az oktató egyéb utasításáig. A mozgástanulás sajátossága, hogy a tanulás kezdetén a **mozgásképet** kell kialakítani. A jó mozgásképp helyes bemutatással és a tudatosítással jön létre. Ezeknek az információknak a jelentős része a szenzoros érzékszervünkön át érkezik. (Később alakul kis a kinesztetikus érzékelés, amikor az izom „megtanulja a mozgást” és a mozgás idegi szabályozása áthelyeződik az izomorsóba.) A szervezetünket érő információk töredéke jut el hozzánk, hiszen a víz akadályozza mind az akusztikus, mind, pedig a szenzoros úton felfogható információk vételét. A gyerek szemébe került víz zavar a látásban, és a figyelemkoncentráció csökkenéséhez vezet. A víz alatt tompul a hallás, a víz fölött pedig az úszósapka, a fülbe kerülő víz, a lefolyó zöreje, a víz csobogása, az uszoda magas zajszintje ugyancsak nehezíti a hallást. A tanulóknál a sajtóról olvasás képessége, a tanároknál a nem verbális aktivitás fejlődik magas fokra. Ezirányú kutatásaink (Bíró–Hernádi 2003) azt igazolták, hogy az oktatási közeg sajátos jellegének hatására **módosul a kommunikációs csatornák működése**.

A kezdő úszó szervezete mindaddig reagál a víz szokatlan ingereire, amíg az hozzá nem szokik. Az újszerű ingerek hatására a szervezet **védekező reflexei** lépnek működésbe. Amikor a tanuló testhelyzete eltér a szárazföldön megszokott függőleges helyzettől és az úszómozgásra jellemző vízszintes testhelyzetbe kerül, a tónusos nyak és a labirint-beállítódási reflex próbálja korrigálni az eltérést. A vízszintes helyzetből függőlegesbe emeli a tanuló fejét. Amíg nem sikerül megszokni a jelenséget addig a mozgástanulást gátolja, a technika torzulását és merev izomtónus kialakulását eredményezi, ami ugyancsak gátló tényezője a helyes technikai végrehajtásnak, a technika tanulásának. Hasonló védekező mechanizmus **a szemhéjzáró reflex**. A szem felé közeledő tárgy, belecsorgó víz, a víz alatt a szemgolyót érő nyomás a szem reflexes becsukódását eredményezi. Egyszerű merülési feladatokkal és speciális szem kinyitást célzó gyakorlatokkal megszüntethető. A szervezet az új körülményekhez való alkalmazkodása, a védekező reflexek kioltása időigényes.

Az úszómozgás sajátosságai a mozgástanítás sajátosságait vonják maguk után. Amíg más, szárazföldi sportágaknál, magának a sportág mozgásanyagának a tanításával kezdjük az oktatást, az úszástanítás során az úszómozdulatok oktatásának megkezdése előtt az idegen közegnek a megismertetése, az alkalmazkodási folyamatok kialakítása, a védekező reflexek megszelídítése, és a víz megszerettetése a cél. Ezt az oktatási fázist nevezi a szakirodalom **vízhez szoktatás-**

**nak.** A „vízhez szoktatás lényege az új közeghez való teljes alkalmazkodás, e közeg törvényszerűségeinek, jellegzetességeinek megismerése és ennek eredményeként a tökéletes tájékozódás, az otthonos viselkedés és a célszerű mozgás a vízben”<sup>1</sup>

Az úszásoktatás sajátossága még az is, hogy az **úszómozgás taníthatóságának életkora** más sportágakéhoz képest (*kivétel torna*), előrébb tolódik. A technikai képzés Magyarországon általában 6-7 éves korban kezdődik, de az alaptechnikák már 5-6 éves korban taníthatók. Ennek egyik oka, hogy az egyszerű keresztezett ciklikus mozgások – amilyen a gyors és a hátúszás – mozgásszerkezete, a kisgyermek, kúszó, mászó mozgásához hasonlít, így tanítása fiatalabb életkorban is lehetséges. Mivel az úszómozgás tanítását megelőzi a vízhez szoktatás, így akár már 4-5 éves korban elkezdhetjük az oktatást.

Megállapítható, hogy az úszás számos dologban különbözik a szárazföldi sportágak mozgásanyagától, azok tanításától. A mozgás sajátos természete, annak közeg, az úszómozgás taníthatóságának életkori különbsége, a szervezetre ható szokatlan ingerek, és a szervezet sajátos válaszreakciói, feltehetően a **tanár–tanuló interakciókban** is jelentős változásokat fognak eredményezni.

### A vizsgálat anyaga és módszere

A tanár-tanuló közt kibontakozó interakciók, tevékenységek meghatározására a közvetett megfigyelés módszerét választottuk. A megfigyeléshez huszonegy (21) tanári és kilenc (9) tanulói kategóriát határoztunk meg. (A tanári kategóriák lásd **1. táblázat**, a tanulói kategóriák **2. táblázat**) A FIAS (Flanders, 1965), CAFIAS (Cheffers, 1983, Cheffers et al., 1974, Cheffers et al., 1976) segítségével és Svoboda (1977) kategóriarendszerének felhasználásával és adaptációjával készítettük el kategóriarendszerünket, amelyet az úszásoktatás folyamatában sajátosan fellelhető tevékenységformákkal bővítenünk. A rögzítés meghatározott időegység elteltével, három másodperces időközönként történt. Míg Flanders, Chaffers, és Svoboda számokkal jelöli az egyes kategóriákat, úgy határoztunk, hogy a tanári kategóriáknál a kódolás – a kategóriák elsajátításának megkönnyítése érdekében – betűjellel történik. (*Organizál-O, Szereket előkészít-Sz, Értékel-É*) A betűjelek alkalmazása lehetővé tette az aránylag sok, húsz kategória alkalmazását. A megbízhatóság mértékéül a két megfigyelő közti tényleges és véletlen egyetértés nagyságát vizsgáltuk. A megbízhatóság mértékének kiszámításához pedig, Flanders (1967) és (Van der Mars, 1989) alapján a Scott- féle pi értéket. Az adatok pi 0.86 és pi 0,92 között mozogtak.

---

<sup>1</sup> Tóth Á.: (2002) Úszás oktatása, sportági szakmódszertan 23p.

**1. táblázat: tanári kategóriák / Table 1. Teacher's activities**

1.	Organizál	O
2.	Felszerelések, szerek előkészítése	SZ
3.	Magyaráz, instruál	I
4.	Magyarázat közben a gyakorlatot is végzi	I/gy
5.	Magyarázat közben segít	I+
6.	Motivál, ösztönöz	Ö
7.	Motivál gyakorlati mintával	Ö/gy
8.	Hibajavítás	H
9.	Hibajavítás közben segítségadás	H+
10.	Segítségadás	+
11.	Értékel	É
12.	Értékelés közben segítséget ad	É+
13.	Kérdez	K
14.	Fegyelmez	F
15.	Nevel	N
16.	Megfigyel	M
17.	Részt vesz a mozgásos cselekvésben	R
18.	Aktív másként	A
19.	Nincs jelen	nincs
20.	Egyéb	e
21.	Figyel	f

**2. táblázat tanulói kategóriák/ Table 2. Pupils' activities**

1. Egy tanuló mozog, a többi várakozik
2. Két – három tanuló mozog, a többi várakozik
3. A tanulók csoportja mozog, a többi várakozik
4. Mindenki mozog
5. A tanulók figyelnek, hallgatnak, nem „csinálnak semmit”
6. A tanulók rendetlenkednek, zaj, zűrzavar
7. A tanuló megszakítja a gyakorlást szóban, vagy más módon
8. A tanuló(k) válaszol(nak) az oktatónak, vagy egymás között beszélnek meg, a gyakorlás módját
9. A tanulók átvonulnak egyik gyakorlóléhről a másikra

**A vizsgálati személyek**

Kérdőívvel felmértük majd meghatároztuk Magyarország egyik úszó múltjáról is híres városának, Egernek az „úszás vonzáskörzetét”. A megfigyelt mintába

az általános iskoláskorú tanulóknak úszást oktató személyek – *testnevelő tanárok, úszásoktatók, úszómesterek, és úszóedzők* – kerültek (n=49).

### A kategoriális megfigyelés eredményeinek ismertetése

A vizsgált mintában hetvenhét (77) úszófoglalkozásról készítettünk videó felvételt és megfigyelési jegyzőkönyvet. Percenként húsz tanári interakciót regisztráltunk. A kategoriális megfigyeléseink nyers adatait Flanders-mátrixba rendeztük, majd meghatároztuk a cellákhoz tartozó adatok gyakoriságát. Flanders (*Teacher Influence, Pupil Attitudes, and Achievement, 1965*) útmutatásai alapján megállapítottuk az egyes oszlopok, összetartozó oszlopösszegek hányadosait. A tanári – tanulói interakciós tevékenységek elemzésénél rangsorokat képezhetünk és vizsgáltuk az úszófoglalkozáson előforduló leggyakoribb tevékenységek, tevékenység típusok százalékos megoszlását. **3. táblázat**

**3. táblázat** Az úszófoglalkozásokra jellemző összesített tanári tevékenységek rangsora, előfordulásának gyakorisága és százalékos értékei

**Table 3.** Analysis of Codified Teacher Activities

Rangsor	Kategória jelölése	Tanári kategóriák	Előfordulás gyakorisága	Százalékos érték (n=77)
1.	M	Megfigyelés	27601	31,11%
2.	I, I+, I/gy	Magyarázat	17118	19,295%
4.	O, Sz	Szervezés, Szereket előkészítése	11999	13,525%
3.	A	Aktív másként	9291	10,472%
5.	H, H+	Hibajavítás	8694	9,799%
6.	É, É+	Értékelés	4141	4,667%

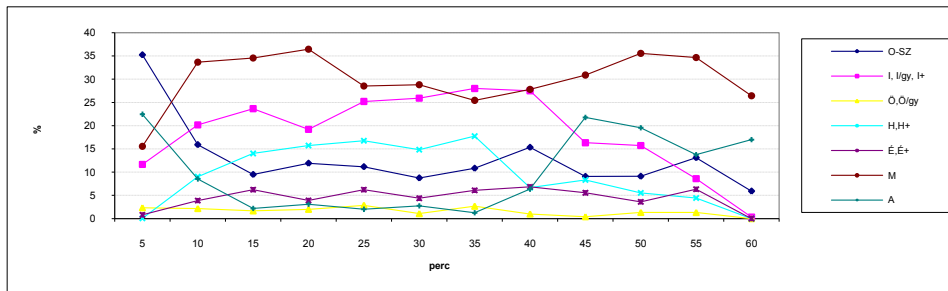
Megfigyeléseink alapján a következő megállapításokat tehetjük. Az úszást oktató pedagógus leggyakrabban a medence partján, a kisvízben állva, sétálva figyeli a tanulók motoros aktivitását, megfigyeli a tanuló kezdeti, „durva koordinációs” pontatlan mozdulatait, majd magyarázattal, bemutatással segít kialakítani a helyes mozgásképzetet. Gyakorlás közben követi a tanuló motoros tevékenységét, megfigyeli a hibákat, majd javítja azokat. Az úszófoglalkozásokon rangsor szerint első helyre a **megfigyelés** (31,11%) került. A tanár a tanulók motoros cselekvései mellett megfigyeli a tanulók egyéb tevékenységét, viselkedését, magatartását, sőt az érzelmeit is. Ez utóbbi – tanuló érzelmi megnyilvánulásainak megfigyelése, elfogadása – már egy másik tanári kategóriához – **figyel** (f) – soroltunk. Ez a tanári tevékenység ritkán fordult elő a megfigyelt úszásórakon (1,18%).

Rangsorban második helyen az oktatásirányítás domináns formája, a tanári **magyarázat** (19,29%) különféle típusai következtek. A tanári magyarázat nagy részét a verbális információk (I-11,92%, I+-1,59%) szolgáltatják, de jelentős szerepet játszanak a tanári szóbeli magyarázathoz csatolt vizuális információk, **imitált bemutatás** (I/gy – 5,78%), amelyet a **tanári szemléltetés** (Ö/gy – 0,51%) egészít ki. A tanár verbális magyarázata közben a tanulók leginkább csendben figyelnek, várakoznak (I/5), a nem verbális információátadás közben a tanulók többsége mozog (I/gy/3). **(4. táblázat)** Mindez arra enged következtetni, hogy míg a tanár verbális magyarázata *általános*, mindenkinek szól, addig a nem verbális magyarázata leginkább *egyévre szabott*. Ez a fajta tanári tevékenység jelentősen különbözik a testnevelési órán megfigyeltektől (Svoboda–Bironé 1988).

A vízhez szoktatás és az úszásnemek oktatása nem képzelhető el a tanár közvetlen szemléltetése nélkül. A tanári szemléltetés a mozgástanításban nélkülözhetetlen. Megfigyeléseink viszont azt mutatták, hogy a tanári közvetlen és közvetett (tanulói) bemutatás kevés szerepet kapott (Ö/gy – 0,51%), szinte alig fordult elő a foglalkozásokon. Az oktatás sajátos környezete – a víz – nagymértékben módosítja ennek a tanári tevékenységnek az előfordulását. A tanárnak időigényes – minden tanulót megállítani, kihívnia a partra, az oktatónak levetközni, bemenni a vízbe — bemutatni vagy tanulóval bemutatni a gyakorlatot. Amikor az oktató szemléltet egy feladatot, utána ki kell jönnie a partra, meg kell törölköznie, szárítkoznia, esetleg át kell öltöznie; mindez olyan időigényes és körülményes, hogy a megfigyelt személyek csak ritkán, „indokolt esetben” (kiszíves, mélyvízes, vízhez szoktatás, új anyag – úszásnem tanítása) alkalmazzák. Megfigyeléseink azt igazolták, hogy a vizsgálati személyek inkább más formáját választják a szemléltetésnek (imitálás, magyarázat közbeni imitálás). Az **imitálásnak**, az úszásoktatásban betöltött szerepe és jelenléte indokolja, hogy külön tárgyaljuk. *Imitáláson értjük a fej, a test illetve egyes végtagok olyan mozdulatait, ami jelentős mértékben tartalmaz technikai végrehajtásra jellemző jegyeket. Olyan speciális szemléltetési forma, amely nem a mozgás egészének bemutatását jelenti, hanem annak egyes részeit, részmozzanatait.* A pedagógus gyakran nem a mozgást végző végtaggal imitálja az úszómozgást, hanem más testrészsel. Ilyen a mellúszás lábtempójának szemléltetése kézzel. Ez alapján az imitálás végezhető a mozgást végző testrészsel, végtaggal, annak kisebb kiterjedésű, mozdulataival, *(mellúszás kéztempójának imitált bemutatása kézzel)*, illetve végezhető azonos, de csak egy végtaggal *(a pedagógus a medence partján az egyik lábán áll, a másikkal a mellúszás lábtempóját szemlélteti)*. Az imitált bemutatás végezhető, nem a mozgást végző testrészsel vagy végtaggal *(a gyorsúszó lábtempó imitálása karral, kézfejjel, vagy akár két ujj le-fel mozgásával)*. Szemléltethető imitálással egy adott **részmozgás** *(kéz, lábtempót, csak a lábfej mozgása)* a **részmozgások együttese** *(kéztempó levegővétel összekapcsolása)*, vagy akár egy **mozdulatsort** is. Imitálható a **mozgás ritmusa** *(a mellúszás lábtempójának ritmikája, a mozgás sebességének változása imitálható a kartempó gyorsuló*

*lassuló mozgásaival is*). Az imitálás sajátossága hogy nem csak a mozgás végrehajtás helyén, a vízben végezhetjük, hanem a szárazföldön is. Talán ez a legfőbb indok, (az oktatás sajátos közege) amiért ez a sajátos tanári tevékenység kialakult. Előnye, hogy gyors, kevés időt vesz el a gyakorlástól. Célzatosan sokoldalúan alkalmazható. Adott részmozgások és a mozgás ritmusa kiemelhető a komplett mozgásból így fokozottan hívhatjuk fel a figyelmet az imitált mozdulatra, ritmusra. Kisebb kiterjedésű mozdulatokkal is végezhető. További előnye, hogy kevesebb szervezést igényel (*nem szükséges a tanulókat összehívni, foglalkoztatási formát váltani*) és személyre szólóan (*egyénilag*) lehet alkalmazni. A vizsgálatunk azt mutatta, hogy a legtöbb tanári tevékenység – a magyarázat, hibajavítás, érkeelés, ösztönzés, segítségadás, a tanári kérdések, a beszélgetés, a tanuló mondanivalójának a meghallgatása- leginkább egyénre szabott. (**4.táblázat**) Ezek közé a kategóriák közé tartoznak a szemléltetés és a magyarázat közbeni imitálás is.

Az uszoda, a medence környezete fokozottan balesetveszélyes terület, így az úszástanításnál elsődleges szempont az „életvédelem és a baleset-megelőzés”. Az úszófoglalkozások megszervezésénél az egyik legfontosabb, a tanár balesetmegőrző, rendet, fegyelmet biztosító tevékenysége. Ez megfelelő szervezéssel és fegyelmezéssel lehetséges. Egy úszófoglalkozás az előzőekben említettek miatt több szervezést igényel az úszást oktató pedagógustól, amely a megfigyeléseink eredményében is megmutatkozott. Rangsorban harmadik helyre a **szervezés kategóriái** (O, Sz) kerülnek (13,52%). A tanár szervező tevékenységének nagy részét a rend fegyelem biztosítása, a tanulók sorokba rendezése, medenceparton felállítása, leültetése, illetve a foglalkoztatási formák kialakítása, csapatok szervezése teszi ki. A **szervezés** (O), (10,29%) az úszófoglalkozás sajátosságainál fogva végigkísérte az egész órát, a bemelegítéstől a játéktevékenységig (**1. ábra**). Ezt a tanári tevékenységet egészítette ki az úszásoktatáshoz használt **felszerelések és oktatási eszközök előkészítése** (Sz), (3,23%) kiosztása, összeszedése. A rend és a fegyelem biztosításának egyik eszköze a szervezés, a másik a **fegyelmezés** (*tiltás, büntetés, fenyítés*) (1,37%), amely a megfigyelt úszófoglalkozásokon ritkán fordult elő.



**1. ábra** A tanári tevékenységek időbeli megoszlása egy hatvan perces úszásórán (organizál – O, szereket előkészít – Sz, instruál – I, I/gy, I+, ösztönöz – Ö, szemléltet – Ö/gy, hibát javít – H, H+, Értékel – É, É+, megfigyel – M, egyéb módon aktív – A)

**Figure 1.** Percentage values of teachers' activities and their distribution during a 60-minute swimming lesson (Organizing- O, Providing Equipment or preparing the environment – P, Instructing – I, I/d, I+, Encourage – E, Encourage with motor activities – E/m, Correcting – C, C+, Assessing – A, A+, Observing – Ob, Other Activities – Oa)

A fegyelmezés kapcsán említjük meg a **nevelés (N)** kategóriáját. A két kategória együtt, egymást kiegészítve fordult elő a megfigyelt foglalkozásokon. A nevelés egy igen összetett folyamat, így a vizsgálatunk megfigyelési kategóriája is komplex. Ebben a kategóriájában azokat a tanári tevékenységeket vizsgáltuk, ahol a pedagógus nevelési-, szociális értékeket fogalmaz meg, tudatosítja az erkölcsi követelményeket, elfogadható magatartásmintára ösztönöz, egészségmegőrző, fenntartó normákat alakít ki, és formálja a tanuló szemléletét. A nevelés kategóriája a többi kategóriához képest viszonylag alacsony százalékos értéket képvisel (0,56%). Az összesített tanári kategóriák rangsorban az utolsó. A testnevelési órák megfigyelései hasonló eredményt mutattak (Svoboda–Biróné 1988).

A tanár igen gyakran az oktatással kapcsolatosan egyéb módon tevékenykedik, szemüveget, úszósapkát igazít vagy segít felvenni a gyerekeknek. Az oktató **egyéb aktivitásai (A)** közé tartoznak, amikor az úszást tanító személy nem az oktatással kapcsolatosan tevékenykedik. Ezeket a tanári tevékenységeket, az „aktív másként” kategóriába soroltuk, amelynek százalékos értékei (10,47%) a kategóriát a rangsor negyedik helyre emelték. **3. táblázat** A tanár egyéb aktivitásai az órának abban az időszakaiban domináns, amikor a motoros cselekvés irányításához tartozó tanári kategóriák százalékos értéke lecsökken. Az úszófoglalkozások fő részében, amikor a pedagógus a motoros cselekvést irányítja, (magyaráz, hibát javít, segít, értékel, bemutat stb.) egyéb aktivitásai ritkák. Az órák bevezető és befejező részében, ahol nem a motoros cselekvés irányítása kap fő szerepet, a tanár egyéb aktivitásai ugrásszerűen megemelkednek (**1. ábra**).

A motoros cselekvéstanítás egyik fontos mozzanata a mozgáshibák kijavítása, a hiba okainak feltárása, és ezáltal, az egész mozgásfolyamat tökéletesítése. A **hibajavítás** (H, H+) a motoros oktatásban, így az úszásoktatásban is kiemelten fontos szerepet játszik, amely az eredményekben (9,79%) is megmutatkozott. A tanári hibajavítás előfordulása az órán a tanulói hármás (a tanulók csoportja mozog) kategóriánál a leggyakoribb, ami azt jelenti, hogy a tanárnak nem általános – személytelen a hibajavítása, – mint a testnevelési órán – hanem egyénre szabott.

Az úszásoktatásban nélkülözhetetlen, hogy a tanítványok folyamatos visszajelzést kapjanak teljesítményük, tevékenységük pillanatnyi állapotáról és a fejlődés menetéről. Az értékelésnek jelentős szerepe van a mozgáskép kialakításában, a mozgáshibák kijavításában, a mozgás tökéletesítésében és a komplett személyiség fejlődésében. A megfigyelt úszófoglalkozásokon az **értékelés** (É, É+) (4,66%), jelentős szerepet kapott, rangsorban a hatodik helyre került (**3. táblázat**). Az értékelés úszófoglalkozásokra jellemző sajátossága, hogy személyre szóló, egy tanulónak, vagy a tanulók kis csoportjának szól, ami jelentősen különbözik a testnevelési órán megfigyelt általános értékeléstől (*Svoboda–Bironé 1988*).

Mint említettük, a víz már önmagában is számos veszély forrása lehet. Így az úszásoktatásnál a tanári **segítségadás** a gyakorlat helyes végrehajtásán kívül fontos balesetmegelőző tevékenység is. Az oktató segítséget nyújthat szóban, ütemezéssel, vagy mindenféle szóbeli közlés nélkül asszisztál vagy biztosít. A vizsgálat eredményeiből az derült ki, hogy a **segítségadás önmagában** (+) – nem képvisel jelentős százalékos értéket (1,92%) – ritkán fordult elő a megfigyelt órákon. Ez nem jelenti egyértelműen azt, hogy a foglalkozásokon kevés a tanári segítségadás. Ahhoz, hogy valós megállapítást tegyünk a segítségadásra vonatkozóan a további eredményeket is szükséges áttekinteni. Az úszásoktatás sajátossága ugyanis, hogy néhány tanári tevékenység együttesen fordul elő. Megfigyeléseink során gyakran tapasztaltuk, hogy az oktatók tevékenysége komplex, a tanár segítséget közben értékeli, hibát javít, magyaráz. A kategoriális megfigyelésnél általában az egyszerre egy időben előforduló tevékenységek közül mindig a domináns tevékenységet kategorizálják be és jelölik. Véleményünk, hogy az egy időben előforduló tanári tevékenységek közül mindegyik fontos, ezért inkább a megfigyelési kategóriáinkat módosítottuk. Így kategóriarendszerünkben olyan összetett tanári kategóriák is szerepeltek, mint a magyarázat közbeni segítségadás (I+), hibajavítás közbeni segítségadás (H+), értékelés közbeni segítségadás (É+). Mint korábban megállapítottuk a segítségadás önmagában (+) (1,92%), ritkán fordult elő a megfigyelt úszásórákon. A segítségnyújtás különféle – *hibajavítás (H+)* (2,11%), *magyarázat (I+)* (1,59%), és *értékelés (É+)* (0,23%)- *közbeni* – formái együttesen (+,H+, I+, É+) már jelentősebb százalékos értéket képviselnek (5,86%), így megállapíthatjuk, hogy a tanári segítségadás az úszófoglalkozások fontos, gyakori eleme.



Megfigyeléseink eredményeiből az is kiderült, hogy az osztálytermi foglalkozások gyakori tanári tevékenységei, az úszófoglalkozáson ritkán fordultak elő. Az **ösztönzés (Ö)** (1,12%), a **tanári kérdéseket (K)** (0,96%) alacsony százalékos értékei ezeket a tevékenységeket a huszonegy tanári kategória közül a rangsor tizenötödik, tizenhetedik helyére sorolták.

Ki kell emelni, hogy a vizsgálati személyek ritkán (1,11%) ugyan, de néhány percre elhagyták az oktatás helyszínét. Ezt a tanári tevékenységet a **(nincs jelen)** kategóriában vizsgáltuk. Az úszást oktató személyeknek uszodai környezetben nagyobb a felelősségük, így nem megengedett, hogy magukra hagyták tanítványaikat a vízben, vagy a medenceparton. Talán nem véletlen, hogy a vizsgálati személyek közül az úszómesterek voltak egyedül azok, akik az oktatás időtartama alatt egyszer sem hagyták el a medenceteret. Valószínű, hogy munkájuk számtalanszor szembesítette már őket, hogy a hibázás, vagy mulasztás, itt végzetes lehet.

A vizsgálati személyek ritkán álltak be a gyerekek közé a játékba, ritkán végeztek velük együtt a gyakorlatot. A **„részvétel a mozgásos cselekvésben” (R)** kategória alacsony százalékos értéke (0,84%) ezt a kategóriát az utolsók közé rangsorolta.

A tanár tevékenysége az úszófoglalkozások döntő hányadában (98,5%) megfigyelhető, és kategorizálható volt. Mindössze igen kis százalékos értéket (1,52%) mutatott az „egyéb” tanári kategória, melyhez a tanár minden egyéb, máshova nem sorolható tevékenységei tartoztak, illetve azok az esetek, mikor a vizsgálati személyeket valamilyen oknál fogva nem tudtuk megfigyelni.

### A tanulói kategóriák eredményei

A tanulói kategóriák eredményeit (n=77) elemezve meghatároztuk az egyes kategóriákban eltöltött idő mennyiségét, annak százalékos értékeit. A **4. táblázat** alapján megállapíthatjuk, hogy a tanulók az úszófoglalkozások nagy részét – 77%-át, ami közel 46 percnél felel meg egy 60 perces óra esetében – motoros aktivitással töltik. Az óra nagy részében (56%) a tanulók többsége, vagy mindenki mozog (3-4 kategória), míg kisebb hányadában (20,85%) csak néhány tanuló (1-2 kategória). A tanulók átlagosan közel nyolc percet töltenek (5 kategória, 13%) csendben, várakozva az oktatóra, vagy figyelve az instrukcióikat. Közel három percet (5,36%) töltenek az órából, ki- és bevonulással a medenceterbe, átvonulással a másik medencéhez, sorakozóval. A hatos kategória (*zaj, zűrzavar*) eredményei alacsony százalékos értékeket (2,44%, ami közel 1,5 percnél felel meg) képviselnek. A tanulók verbális aktivitása (7, 8 kategória) igen alacsony (7–1,27%, 8–0,72%), inkább motoros aktivitással telik az idő. Összességében tehát megállapítható, hogy a tanulók az úszásoktatás nagy részét motoros aktivitással, kevés verbális megnyilvánulással, fegyelmezetten, inkább

csendben, mint zajongva töltik. A foglalkozásokra leginkább a rend, a fegyelem és a szervezethezesség jellemző.

**4. táblázat:** A tanulói kategóriák százalékos értékeinek sorrendje. / **Table 4.** Analysis of Codified Student Activities

rang-sor	A kategória száma	A kategória megnevezése	Százalékos értékei
1.	3	A tanulók nagy csoportja mozog, a többi várakozik	31,93%
2.	4	Mindenki mozog	24,35%
3.	5	A tanulók figyelnek, hallgatnak	13,03%
4.	2	Két-három tanuló mozog, a többi várakozik	12,66%
5.	1	Egy tanuló mozog, a többi várakozik, megfigyel...	8,19%
6.	9	Átvonulások, térfélcserék, alakzat alakítások...	5,36%
7.	6	Zaj, zűrzavar	2,44%
8.	7	A tanuló megszakítja a gyakorlást szóban, (vagy más módon)	1,27%
9.	8	A tanuló válaszol az oktátónak, vagy egymás közt beszélnek meg a gyakorlás módját	0,72%

#### A tanári–tanulói tevékenység párok eredményei

A tanári–tanulói tevékenység vizsgálva megállapíthatjuk, hogy milyen tevékenységpárok, interakció típusokat járnak együtt, lásd **5. táblázat**. Leggyakoribb, amikor a tanár megfigyel – a tanulók mindegyike (M/4), vagy nagy csoportja mozog (M/3). A tanári magyarázathoz leginkább kétfajta tanulói tevékenység párosul. Leggyakoribb, amikor a tanár egy tanulónak magyaráz, miközben a többiek a gyakorlatot végzik (I,I/gy,I+/3). Második leggyakoribb, amikor a tanár instrukciói az egész osztálynak szólnak, amit a tanulók csendben figyelnek, hallgatnak (I,I/gy,I+/5). A tevékenységpárok elemzésénél egyéb érdekes megállapításokat is tehetünk. A tanári hibajavítás, értékelés, ösztönzés, és magyarázat gyakorisági értékei, a tanulói hármast (a tanulók csoportja mozog) kategóriánál a legmagasabbak. Mindez azt jelenti, hogy a tanárnak nem általános – személytelen az értékelése, ösztönzése, hibajavítása, – mint a testnevelési órán – hanem egyénre szabott. Ez jelentősen különbözik a testnevelési órán megfigyeltektől (Biróné– Svoboda 1988).

5. táblázat: A tanári – tanulói tevékenység párok előfordulásának gyakorisága, annak rangsora

Table 5. Analysis of Codified Teacher – Student Activities

rang-sor	Tevékenységpárok	Tanári tevékenység	Tanulói tevékenység	Gyakoriság
1.	M/4	Megfigyel	Mindenki mozog	10762
2.	M/3	Megfigyel	Tanulók csoportja mozog	9602
3.	I,I/gy,I+/3	Magyaráz	Tanulók csoportja mozog	5834
4.	I,I/gy,I+/5	Magyaráz	Csendben várakoznak	4628
5.	A/4	Aktív másként	Mindenki mozog	4208
6.	H,H+/3	Hibát javít	Tanulók csoportja mozog	3715

### Összegzés

Összességében megállapítható, hogy a foglalkozásokon igen kevés a kifejezetten nevelői tevékenység (*ösztönzés, személyes példaadás, szemléltetés*). Az oktatók ritkán kérdeznek, inkább a tanári magyarázat dominál. Ritkán vesznek részt a mozgásos cselekvésben, inkább külső szemlélői a játéknak, mintsem résztvevői. Az úszást oktató személyek tevékenységének nagy részét, hat interakció típus teszi ki. A tanár megfigyeli a tanuló mozgását, instrukciót ad, szervez, szervez, szereket előkészít, másként aktív, hibát javít és értékeli. A tanulók az úszásoktatás nagy részét motoros aktivitással, kevés verbális megnyilvánulással, fegyelmelzettel, inkább csendben, mint zajongva töltik. A foglalkozásokra leginkább a rend, a fegyelem, és a szervezettség jellemző. A tanári interakciók változásai tisztán kijelölik az úszófoglalkozások hármasszerkezeti felépítését, amelynek tevékenységtípusok gyakorisága különbözik a testnevelési órától. Az óra bevezető részében a motoros tevékenység előkészítése, és a tanár egyéb tevékenységei dominálnak, a fő részben a motoros tevékenység irányításáé, és megfigyelésé a vezető szerep, az óra befejező részében ismét a tanár egyéb aktivitásai kerülnek előtérbe.

Az úszást oktató személyek tevékenysége az úszófoglalkozásokon egy igen dinamikus, összetett képet mutat. A tanár munkája verbálisan, nem verbálisan irányított, folyamatos szervezőmunkát és figyelmet igénylő tevékenység. Úszó-dai környezetben, vízben, ahol az ingerek befogadása nehezített, a tanulók a számos gátló tényező miatt nem hallják megfelelően a tanár verbális instrukcióit, jelentősebb szerepet kapnak a szemén keresztül érkező információk. Mivel a tanulók gyakran csak a látás útján érkező ingerek alapján jutnak információhoz, ezért az úszóoktatók nem verbális aktivitása magas fokra fejlődik. Megfigyeléseink azt mutatták, hogy az oktatás sajátos környezete nemcsak módosítja az egyes tanári tevékenységek (*szemléltetés*) előfordulását de más sajátos tevékenységfajták kialakulásához is vezet. Az imitálás, a magyarázat közbeni imitált bemutatás olyan speciális szemléltetési forma, amely az úszásoktatásban jelentős szerepet

tölt be. Éppen a sajátos közeg miatt alakult ki, hiszen a pedagógus nem tud minden alkalommal bemenni a vízbe, és a megfelelő mozgáskörnyezetben bemutatni a gyakorlatot. Az úszófoglalkozásokon igen kevés a tanár – tanuló verbális interakció, az oktatók ritkán kérdeznek, inkább a tanári magyarázat és a megfigyelés dominál. A tanulók ritkán beszélnek (*kérdeznek, válaszolnak*), a foglalkozások nagy részét motoros aktivitással, kevés verbális megnyilvánulással töltik. A legtöbb tanári tevékenység – magyarázat, magyarázat közbeni imitálás, ösztönzés, bemutatás, a tanári kérdések, a beszélgetés, a tanuló mondanivalójának a meghallgatása – egyénre szabott, ami nagymértékben különbözik a testnevelési órán és az osztályteremben megfigyeltétől. Összességében megállapíthatjuk, hogy a mozgástanításnak ezen a sajátos területén az osztályteremtől és a testnevelési óraitól is különböző tanár–tanuló interakciók bontakoznak ki. Az interakciós tevékenység párok – a tanár tanuló együttes tevékenységeinek – elemzéséből arra következtethetünk, hogy a közeg, a mozgás természete és a sportág sajátosságai sokféleképp módosítják az oktatási felek interakcióit, így az úszófoglalkozásokon sajátos tanári tevékenységek, és tanár–tanuló interakciók bontakoznak ki. Feltételezésünk igazolódott, miszerint az úszófoglalkozások sajátosságai nemcsak hogy módosítják az oktatásban résztvevő felek interakcióit, de a mozgástanításnak ez a területe sajátos tanári tevékenységek, és tanár–tanuló interakciók létrejöttét eredményezi.

### Irodalom

1. BÍRÓ, M. – HERNÁDI, H.: (2003) A nonverbális kommunikációs eszközök szerepe az úszásoktatásban, szakdolgozat 55. p
2. BIRÓNÉ, N. E. (1988): Prognostic in PE Teachers training. In.: A Collection of Studies in the International Scientific Cooperation. Vol. 3. Prague. 252–257.
3. BIRÓNÉ, N. E. (1990): A mozgásos aktivitás mint életmód. OM Kutatási Pályázat, zárójelentés, kézirat, TF könyvtár, 126. o.
4. BIRÓNÉ, N. E. (1994): Sportpedagógia. Magyar Testnevelési Egyetem. Budapest.
5. Cheffers, J. (1983): Cheffer's Adaptation of the Flanders' Interaction Analysis System (CAFIAS) In: P. Darst, V. Mancini, D. Zakrajsek (Eds.), Systematic Observation Instrumentation for Physical Education. Leisure Press, 76–96.
6. Cheffers, J. T. F. (1977): Observing teaching systematically. *Quest*, 28, 17–28.
7. Cheffers, J. T. F., Edmund, A., & Kenneth, R. (1974): Interaction analysis: An application to non-verbal activity. Minnesota: Paul S. Amidon & Associates Inc.
8. Cheffers, J. T. F., Mancini, V., & Zaichkowsky, L. D. (1976, March): The development of an elementary physical education attitude scale. *The Physical Educator*.
9. CORNO, L. – RANDI, J. (1999) A Design Theory for Classroom Instruction in Self-Regulated Learning; In.: Instructional – Design Theories and Models volume II.; A New Paradigm of Instructional Theory; Ed.: Reigeluth C.M. Mahwah, New Jersey, London, 293–319. p.
10. Counsilman, J. E. (1968): *The Science of Swimming*, Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersey.

11. Fall, (1998): Physical Education 152, A practical Introduction to Teaching Health, Physical Education, and „PETE” Handbook. Syllabi, Observation and Micro Teaching Forms.
12. Flanders N.A. (1965): Teacher Influence, Pupil Attitudes, and Achievement. U.S. Department of Health, Education, and Welfare Office of Education.
13. Flanders, N. A, Amidon, J.E. (1967): Interaction Analysis as a Feedback System Interaction Analysis Theory, Research and Application. Adison Wesley Publishing Company, Reading, pp. 121–140.
14. Lounsbury, M. F., Sharpe, T. (1999): Effects of Sequential Feedback on Preservice Teacher Instructional Interactions and Students’ Skill Practice. Journal of Teaching in Physical Education, 19, 58–78.
15. Miller, A., C. Cheffers, J. T. F Whitcomb, V. (1974): Physical Education Teaching Human Movement in the Elementary Schools. Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersey.
16. NELSON, L.M. (1999) Collaborative Problem Solving; In.: Instructional – Design Theories and Models volume II.; A New Paradigm of Instructional Theory; Ed.: Reigeluth C.M. Mahwah, New Jersey, London, 241–269. p.
17. PIÉRON, M. – CHEFFERS, J. (1984): Research in Sport Pedagogy Empirical Analytical Perspective. Sport Science Studies
18. PIÉRON, M. – CHEFFERS, J. (1988) Research in Sport Pedagogy Empirical Analytical Perspective. Sport Science Studies, Scgorndorf
19. Ryans, D. C (1960): Characteristics of Teachers Their Description, Comparison, and Appraisal. A research Study, American Council on Education, Washington, D.C.
20. Salvara, I. M. (2003): Elementary School Physical Education Teachers’ Representation on Instruction: A Cross-National Comparative Perspective Between Greece and Hungary. Unpublished Doctoral Dissertation (415), Semmelweis University, Faculty of PE and Sport Sciences, p. 35.
21. Salvara, I. M. (2004): Greek and Hungarian Teachers Interactions Through Field System Analysis. The Bulletin of Physical Education, 40(2), 129-160.
22. Svoboda B. (1977): Didactic Studies in Physical Education, Charles University, Praha.
23. Svoboda, B. (1978): Physical Education Teachers Personality and Teaching Performance Didactic Studies. In: Physical Education Universita Karlova, Praha
24. Tóth Á. (2002): Úszás oktatása, sportági szakmódszertan, Budapest.
25. Van der Mars, H. (1989): Observer reliability: Issues and procedures. In: P. Darst, D. Zakrajsek & V. Mancini (eds.). Analyzing physical education and sport instruction. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 54–80.

HAJDU PÁL, BOCZ ÁRPÁD, HIDVÉGI PÉTER, JUHÁSZ IMRE,  
SZALAY GÁBOR

*Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger*

*College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*

E-mail: [hajdupal@ektf.hu](mailto:hajdupal@ektf.hu)

## **A SÍTÁBOR MEGÍTÉLÉSE AZ ESZTERHÁZY KÁROLY FŐISKOLA TESTNEVELŐ-EDZŐ ÉS SPORTSZERVEZŐ ALAPSZAKOS HALLGATÓI KÖRÉBEN**

### **JUDGEMENT OF THE SKICAMP BY THE STUDENT OF P.E. TEACHER–TRAINER AND SPORTMANAGER OF ESZTERHÁZY KÁROLY COLLEGE**

#### **Összefoglaló**

Az utóbbi években a felsőoktatás számos területén, többek közt a sportszakemberek képzésében jelentős változások következtek be. A strukturális reformok természetes velejárója a tantárgyszerkezet módosulása. A sporttáborok évtizedek óta számottevő helyet foglalnak el az intézmények oktatási kínálatában.

Írásunkban a sítábor megítélését, oktatás-módszertani vonatkozásait vizsgáltuk az Eszterházy Károly Főiskola sportszakos hallgatói körében. Korábbi informális csatornákon beérkezett visszajelzések alapján fogalmaztuk meg hipotéziseinket. Kérdőíves kutatási módszert alkalmaztunk (N=122 fő). Az eredmények egyértelműen igazolták feltételezésünket a sítábor képzési folyamatban betöltött fontos szerepéről.

**Kulcsszavak:** sítábor, főiskolai hallgató, oktatás, rekreáció.

#### **Abstract**

In the last few years in several fields of the higher education like the training of sport specialists significant changes occurred. The alter of subject structure is a natural concomitant of the structural reform. Sportcamps take a considerable part of institutions of educational offers for decades. We investigated the judgement and the terms of education-methodology of the skicamp in the circle of the students of sports of Eszterházy Károly College. We drafted our hypotheses according to the feedback come on earlier informal channels. We used

questionary searching method (N= 122 people). The results obviously verified our hypothesis about the important role of skicamp in teaching procedure.

**Keywords:** skicamp, college student, education, recreation.

### **Bevezető gondolatok**

Intézményünkben a síelés oktatása közel fél évszázados múltra tekint vissza. Az eltelt évtizedek alatt jelentősen módosultak a különböző feltételek. Az első táborok Magyarországon, Bánkúton kerültek megrendezésre. A bizonytalan hóviszonyok, a kevés pálya, azok rövidege és nem megfelelő minősége miatt a 70-es években már Szlovákiában sieltünk. Az 1000 méter feletti hóbiztosabb, hosszabb, jól kezelt sítérek komoly előrelépést jelentettek. Néhány év elteltével a lengyel határ mellől (Zdiar környéke) a tábor átkerült az olcsóbb és közelebb fekvő Alacsony-Tátrába, majd a Kis-Fátrába. A fejlesztések elmaradása és az árak jelentős emelkedése indokolta a tábor fokozatos nyugat felé tolódását először Ausztria, majd a minden igényt kielégítő olasz sípályák irányába. Jelenleg az ár-érték arány itt mutatkozik a legmegfelelőbbnek. Mindezt alátámasztják az elmúlt évi jelentkezések: 71% Olaszországot, 29% Szlovákiát választotta.

A felszerelések folyamatos fejlődése tovább segíti munkánkat. A kezdeti hosszú, 2 méter feletti lécek „drótos” kötással és a bőrbakancsok fokozatosan eltűntek. Helyüket átvették a rövidebb műanyag sílécek biztonságosabb, rugós kötésekkel, az öntött bakancs pedig biztosítja a stabil helyzetet, ugyanakkor kényelmes, meleg és nem ázik át. Az átalakulást követi az oktatási módszerek korszerűsítése. Az évente megrendezésre kerülő oktatói táborok segítik a szakmai továbbképzést. Számunkra is komoly előrelépés lenne, ha intézményi támogatással ezeken rendszeresen részt tudnánk venni.

Egykori tanítványainkat gyakran látjuk viszont a havas lejtőkön, baráti társasággal, családi körben vagy éppen egy csapat gyerekekkel ismertetik meg a sportág alapjait. A szakestek, osztálytalálkozóok elmaradhatatlan eseménye a tábori élmények, szíznóták felelevenítése.

Nem véletlen ez a népszerűség, hiszen a sítábor számos előnyös hatást biztosít:

- télen nyújt élményt amikor leginkább inaktív életet élünk;
- jelentős mértékben fejleszti a motorikus képességeket;
- a tanár-tanuló interakció oldottabb formában jelenik meg;
- számtalan lehetőséget kínál a tanulók személyiségének fejlesztésére, kialakítja az együttműködés, alkalmazkodás szabályait;
- néhány nap alatt biztosítja egy sportág alapvető mozgásanyagának megismerését, elsajátítását.

Bizonyos hiedelmekkel ellentétben a síelés oktatása nem veszélyes. Felkészült szakember végezze, a módszertani fokozatok betartásával, maximálisan figyelembe véve a sípályák használatának szabályait.

A sportturizmus iránti kereslet növekedését már korábban jelezték a szakemberek (Bokor 2001). Európában az utóbbi évtizedekben a síturizmus fokozatos térhódítása figyelhető meg (Várhelyi–Könyves 2007). Egyetemista hallgatók körében végzett felmérés kapcsán hasonló jellegű tendenciákról olvashatunk (Müller 2008). A 2000. évtől csökken a klasszikus alpesi síelők, sífutók száma, viszont egyre több snowboardossal találkozunk (Introductory Report, Sport & Tourism 2001).

### **A vizsgálat célja**

Amire kíváncsiak voltunk:

- mi a hallgatók véleménye a sítáborról;
- mennyiben járul hozzá az oktatás a sportág megszerettetéséhez;
- kapnak-e elegendő ismeretet ahhoz, hogy a későbbiekben képesek legyenek tábort szervezni és ott megfelelő szintű oktatást biztosítani.

A felmérés eredményeinek tanulságait fel kívánjuk használni további munkánkban.

### **Hipotézis**

Feltételezésünk szerint:

- a hallgatók többsége rendelkezik korábbi síelési tapasztalatokkal;
- a tábor megítélése alapvetően pozitív;
- jelentős az igény az oktatási anyag és a tábor időtartamának bővítésére;
- sokan terveznek folytatást.

### **Minta és módszer**

Kutatásunkban önkitöltéses kérdőíves módszert alkalmaztunk részben zárt és nyílt kérdésekkel. A válaszokat segítő, több helyen skálát alkalmaztunk.

122 fő töltötte ki a kérdőívet, melyből 87 fő Olaszországban, 35 fő pedig Szlovákiában síelt. Nemek szerinti megoszlás alapján: férfi 77 fő (63,1%), nő 45 fő (36,9%). A többség 19–22 éves korú (100 fő, 81,9%). Ez nem meglepő, miután a tábor a II. évfolyamon kötelező. Néhány csúszás előfordul sérülés miatt és a levelező hallgatók átlagéletkora magasabb.



## Eredmények

*Sielt-e már korábban?*

**1. táblázat / Chart 1:** *A síelési tapasztalattal rendelkezők és nem rendelkezők megoszlása / Distribution of those having or not having skiing experience*

	Válaszadók (fő)	Válaszadók (%)
Igen	48	39,3
Nem	74	60,7
Összes	122	100

Az adatok nem meglepőek, évek óta jellemző ez az arány. Ritkán fordul elő olyan év, amikor 50% feletti a síelők száma. Miután egyre több általános- illetve középiskolában szerveznek sítábor várjuk a pozitív irányú elmozdulást. Egyetemeken hasonló jellegű vizsgálatánál a síelni tudók aránya lényegesen magasabb volt (Müller 2008).

### ***Ha igen, hányszor?***

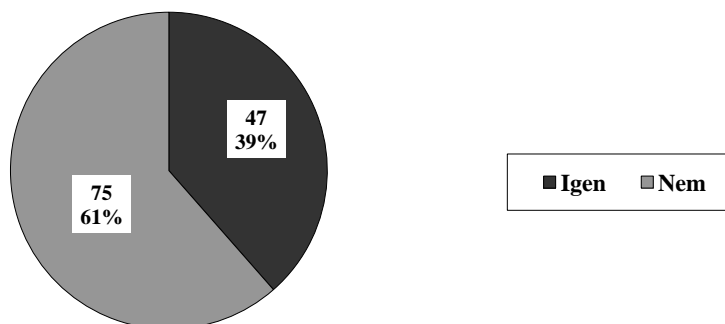
A 48 főből 43 (89,6%) legalább egy hetet síelt már, közel egyharmad pedig évente rendszeresen. Aki kapcsolatba kerül a sportággal zömében megkedveli és keresi a lehetőséget a folytatásra.

### ***Síoktatásban részesült-e?***

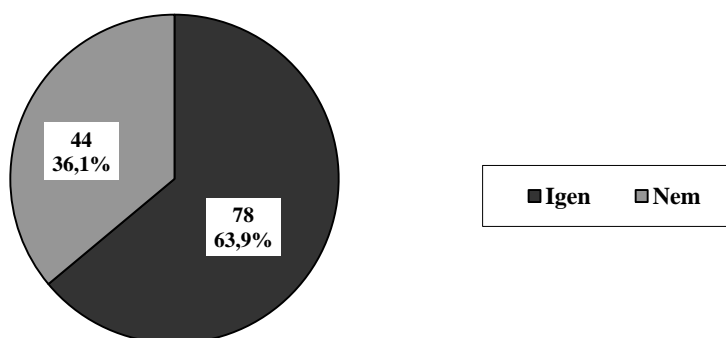
Az oktatást 66%-ban testnevelő tanár, vagy szakképzett síoktató végezte. Komoly előrelépés ez, korábban az autodidakta tanulási mód és a család szerepe volt a jellemző. A szakemberek megjelenésével jelentősen csökkent a sérülések száma.

### ***A családban síel-e valaki?***

A válaszadók 71,3%-ánál (87 fő) senki sem síel a családban. Az apát (17,2%) és a testvért (19,7%) közel hasonló arányban jelölték meg. Legkevesebb a síelni tudó anyák száma (10,7%). Nem elhanyagolható a szülői minta szerepe a sportág megszerettetésében, de a megfelelő alapokat szervezett formában célszerű megteremtteni.

**Volt iskolájában szerveztek-e sítábort?**

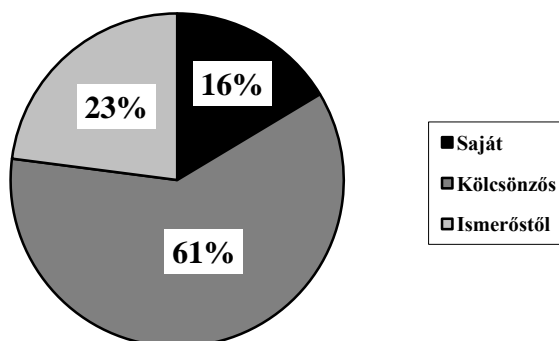
**1. ábra / Diagram 1:** Általános iskolában szervezett sítáborok gyakorisága / The prevalence of skicamps organised in elementary schools



**2. ábra / DIAGRAM 2:** Középiskolában szervezett sítáborok gyakorisága / The prevalence of skicamps organised in secondary schools

A vizsgált középiskolák 63,9%-a, míg az általános iskolák 39%-a szervez sítábort. A középszintű intézmények számadata mindenképp biztató a jövőt tekintve, ellentétben az alapszintűkével. Szeretnénk hangsúlyozni, hogy célszerű lenne már kisgyermekkorban megismerkedni a sportággal, amikor a tanítványok még félelem nélkül, gyorsan tanulnak mozgásokat.

### Jelenlegi sífelszerelése



3. ábra / diagram 3: A sífelszerelés beszerzésének módja / The method of collection of the ski equipment

Láthatóan kevés hallgató rendelkezik saját felszereléssel. A kölcsönzők magas arányszáma indokoltnak tűnik tekintettel a hiányos sielési tapasztalatokra. Az „ismerőstől” kategória közel 1/4-es részesedése nem szerencsés. Vitathatatlannul költségkímélő megoldás, de ezek a szerelések gyakran nincsenek megfelelően beállítva, szakszerűen kezelve így gyakran okozhatnak kellemetlen meglepetést használóiknak.

### Sítábor kapcsán mi jut eszébe?

2. táblázat / Chart 2: A sítábor legfőbb jellemzői / Major characteristics of the ski camp

	Válaszadók (fő)	Válaszadók (%)
Nem szokásos tanuló tanár interakció	53	43,4
Gyakorlat-centrikus oktatás	66	54,1
Nélkülözhetetlen a tanári pályához	14	11,5
Élményekben gazdag	109	89,3
Télen nyújt mozgásélményt	62	50,8
Természet erőivel való edzés	46	37,7
Fejleszti a kondicionális képességeket	69	56,6
Fejleszti a koordinációs képességeket	70	57,4
Segíti a szocializációs folyamatot	14	11,5
Megismerek egy új sportágat	89	73,0

Legtöbben (109 fő, 89,3%) élményekben gazdagnak tartják a sítábort. Jelen-tős számban (89 fő, 73%) jelölték meg a hallgatók az „új sportággal való meg-

ismerkedés, ismeretbővítés” kategóriát. Figyelemre méltóan sokan fontosnak tartják a sítábor képességfejlesztő hatását (57%).

A válaszadók több mint fele emelte ki a gyakorlat-centrikus oktatás és a télen szabadban történő mozgásélmény jelentőségét. Az eredmények megerősítik korábbi szerzők kutatásait (Borbély–Müller 2008).

### ***A sítábori oktatás hozzájárulása későbbi testnevelői, sportszervezői munkájához***

**3. táblázat / Chart 3: A sítábor megítélésének átlagértékei / Average values in the evaluation of the ski camp**

	Átlag
A síelés oktatása	3,98
Sítábor szervezés	3,68
Szabadidős programok szervezése	3,45
Képesség- és kompetenciafejlesztés	3,86
Nevelési feladatok megvalósítása	3,73

A válaszadók 1–5-ös skálán értékelték<sup>1</sup>, amelyből átlagot számoltunk.

A 4-es közeli átlagok jelzésértékűek. A leendő testnevelők és sportszervezők képesek lehetnek megszervezni iskolai sítábort és ott hatékony oktatást biztosítani. Gyakorlati munkánk kapcsán nagy örömünkre mindezt rendszeresen tapasztaljuk.

### ***Elégedettségi vizsgálat***

Az előző kérdéshez hasonlóan itt is 1–5-ös<sup>2</sup> skálát képeztünk és átlagot számoltunk. Az olasz és szlovák tábort külön is értékeltük.

---

<sup>1</sup> Az 1-5-ös skála jelentése:  
 1 = egyáltalán nem járul hozzá  
 2 = kismértékben járul hozzá  
 3 = közepesen járul hozzá  
 4 = nagyon hozzájárul  
 5 = teljes mértékben hozzájárul

<sup>2</sup> Az 1-5-ös skála jelentése:  
 1 = egyáltalán nem elégedett  
 2 = kismértékben elégedett  
 3 = közepesen elégedett  
 4 = nagyon elégedett  
 5 = teljes mértékben elégedett

**4. táblázat / Chart 4:** A sítábor különböző szolgáltatási elemeivel való elégedettség 1-5-ös skálával történő értékeléseinek átlagértékei / Average values of the evaluation of the different elements of services offered by the ski camp

	(átlag)		
	Összes	Olasz	Szlovák
Sítábor helye	4,24	4,62	3,29
Sípályák állapota	4,50	4,72	3,94
Felvonók állapota	4,56	4,71	4,17
Szállás minősége	3,57	3,85	2,89
Étkezés	3,97	4,27	3,18
Sítábori oktatás	4,50	4,59	4,29
Sítábor ára	3,43	3,82	2,46
Programok	3,67	3,78	3,40
Hangulat	4,36	4,48	4,06

Nagymértékben elégedettek a hallgatók a tábor helyszínével, a sípályák állapotával, a felvonók minőségével, az oktatás színvonalával és a tábor hangulatával. Úgy tűnik a felsorolt területeken nincs szükség komolyabb változtatásra.

A tábor költségeit viszont csak úgy lehet alacsonyabb szinten tartani, hogy nem ötszillagos wellness szállodában történik az elhelyezés. Az elszállásolást így is komfortos körülmények között, 2-3-4 ágyas, zuhanyzós, WC-s szobákban oldjuk meg.

Sajnálatos módon a szűkös időkeretben további szabadidős programok biztosítása komoly nehézségekbe ütközik. Legfontosabb alapelvünkön nem kívánunk változtatni, a sítábor elsősorban a szízről szóljon!

Több mutatóban jelentős előrelépés tapasztalható az előző évi vizsgálatokhoz képest (Borbély–Müller 2008).

Jelzés értékűek a szembevetendő különbségek az olasz tábor javára. További szervező munkánkban ezt feltétlenül figyelembe kell vennünk. Szlovákiai tábor szervezését földrajzi közelségén kívül semmi más nem indokolja.

#### ***Mit hiányolt, mivel volt elégedetlen?***

A 10. kérdés nyitott volt, biztosítottuk a szabad válasz lehetőségét. Megnyugtató, hogy a hallgatók harmada maximálisan elégedett volt mindennel. Jelentős viszont a helyszínek közötti különbség. Olaszországban ez 38%-os, Szlovákiában 20%-os!

44 fő (36,1%) szeretett volna több szabadidőt, amit azonban a tábor rövidege és a feszített munkatempó miatt nehéz megvalósítani. Meleg íz hiányára panaszkodott 20 fő (16,4%). Valós problémát ez csupán az együttes beérkezéskor jelentett átmenetileg.

Több szabad sielést igényelt volna 9 fő (7,4%). Nem látjuk akadályát megfelelő feltételek mellett.

10 fő (8,2%) elégedetlen volt az étkezés mennyiségével. A szokatlanul nagy fizikai terhelés, a levegőváltás valóban megnöveli az étvágyat. A svédasztalos reggeli és a többfogásos vacsora azonban kielégítette a döntő többség igényeit.

Az eredmények megerősítik szilárd meggyőződésünket arról, hogy a sítábor elsősorban a síelésről szóljon.

### **Vélemény az oktatási anyagról**

**5. táblázat / Chart 5: A hallgatók igénye az oktatandó anyaggal kapcsolatban / The students' claim to the curriculum**

	Válaszadók (fő)	Válaszadók (%)
Alpesi technika	70	57,4%
Snowboard	50	41,0%
Carving	26	21,3%
Sífutás	13	10,7%

70 fő (57,4%) elegendőnek tartja az alpesi technika oktatását. Figyelemre méltó azonban a felmerülő igény a snowboard (41%), a carving (21%) és a sífutás (11%) megismerésére, kipróbálására.

Úgy tűnik, a fiatalok számára különösen vonzó snowboardozást rövidesen be kell építeni a tábor programjába. A rendelkezésre álló szűkös időkeretben (5 nap) viszont nem látunk lehetőséget az egyébként általunk is támogatott elképzelés gyakorlati megvalósítására.

### **További kapcsolat téli sportokkal**

**6. táblázat / Chart 6: A hallgatók igénye téli sportokkal való további kapcsolatra / The students' further plans about winter sports**

	Válaszadók (fő)	Válaszadók (%)
Nem tervez folytatást	12	9,8%
Továbbfejlesztené sítudását	71	58,2%
További téli sportokkal ismerkedne	33	27,0%
Másokat is megtanítana síelni	39	32,0%
Segítene táborszervezésben	31	25,4%

Örömteli, hogy csupán 9,8% (12 fő) nem tervez egyáltalán folytatást. (Ebből is 11 fő Szlovákiában volt!) Sokan megismerkednének további téli sportokkal, részt vennének tábor szervezésében, lebonyolításában. A „fertőzés” tehát meg-

történt, egyébként mi is szívesen látjuk a „kötelezősökön” kívül az érdeklődő felsőbbéves diákokat.

### *A tábor időtartama*

#### *7. táblázat / Chart 7: A tábor időtartamának megítélése / The judgement of the duration of skicamp*

	Válaszadók (fő)	Válaszadók (%)
Kevesebb is elegendő lenne	2	1,6%
Megfelelő az 5 sínap	67	54,9%
Több napos lehetne	53	43,4%

A tábor népszerűségét jelzi, hogy a válaszadók közel fele akár többnapos sítábort is el tudna képzelni. Szakmailag is indokolható ez a törekvés, ráadásul kielégíthetők lennének a korábban több helyen megfogalmazott jogos hallgatói igények (szabadidős programok, sportágak bővítése, szabad síelés stb.).

A kérdőív további utazási szokásokkal kapcsolatos kérdéseivel terjedelmi okokból jelen tanulmányunkban nem kívánunk foglalkozni.

### **Összegzés**

A lefolytatott vizsgálat eredményei alapján az alábbi következtetéseket kívánjuk megfogalmazni:

- A sítábor megítélése a hallgatók körében alapvetően pozitív.
- Jelentős igény mutatkozik az oktatási anyag és a tábor időtartamának bővítésére.
- Feltétlenül figyelembe kell vennünk a diákok többsége által megfogalmazott, szabadidős programok kiszélesítésére vonatkozó kéréseit.
- Az ár-érték arány jelentős elmozdulása figyelhető meg az olasz sítábor javára, szemben Szlovákiával.
- A sítáborban folyó gyakorlatcentrikus oktatás rendkívül fontos szerepet tölt be a leendő testnevelő tanárok, sportszervezők szakirányú képzésében.

### **Irodalomjegyzék**

- Bokor J. (2001): *Rekreáció és sportturizmus*. Magyar Sporttudományi Szemle, 2001/2sz 14–17. p.
- Borbély A. – Müller A. (2008): *A testi-lelki harmónia összefüggései és módszertana* Valóság-térkép 6. PEM Tanulmányok VIII, Budapest, 189–202.
- Dosek Á., Ozsváth M. (1999): *A sízés 2000. A telemarktól a carvingig*. MTE tankönyv, Szinkron Press Kft.

- Introductory Report Sport & Tourism, World Conference on Sport and Tourism, Barcelona 2001.
- Müller A. – Széles Kovács Gy. – Seres J. (2008): Közgazdász hallgatók sítábori tapasztalatairól. ACTA Academiae Paedagogicae Agriensis új sorozat XXXV. kötet, Eger, 51–68.
- Müller A. – Széles Kovács Gy. – Seres J. – Bocz Á. – Hajdu P. – Kristonné Bakos M. (2008): A sítáborok megítélése a Szegedi Tudományegyetem JGYTKF „Sportszakos” hallgatói körében. ACTA Academiae Paedagogicae Agriensis új sorozat XXXV. kötet, Eger, 51–68.
- Ozsváth M. – Dosek Á. (2009): A sízés + 3. MTE tankönyv, Budapest 2009.
- Várhelyi T. – Könyves E. (2007): A síturizmus és a wellness konvergenciája, ACTA Academiae Paedagogicae Agriensis új sorozat XXXIV. kötet, Eger 149–159.





<sup>1</sup>HIDVÉGI PÉTER, <sup>2</sup>MÜLLER ANETTA

*<sup>1</sup>Szegedi Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola*

*University of Szeged, Graduate School of Educational Sciences*

*<sup>2</sup>Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Eger*

*College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*

E-mail: [hidvegi@ektf.hu](mailto:hidvegi@ektf.hu)

## VIZSGÁLATOK A MUNKAHELYI STRESSZ KÖRÉBŐL

### EXAMINATION AMONG STRESSZ IN CONNECTION WITH WORKPLACE

#### Összefoglaló

Életünk mindennapi része a stressz. Kezelése, annak módja és hatékonysága mind magán-, mind pedig munkahelyi életünket meghatározza. Kutatásunk céljai: országos viszonylatban feltárni a vám-és pénzügyőrök és a rendészeti szakközépiskolák oktatóinak stressz szintjét, munkahelyi motivációját, munkahelyi légkörét, szervezettel való elkötelezettségüket, és az előrelépés lehetőségét. Az adatgyűjtéshez önkitöltéses kérdőíves módszert alkalmaztunk. Vizsgálatunk a Vám-és pénzügyőrök esetében 5 régióban az oktatók esetében 4 helyszínen történt. A vizsgálati mintát 603 fő vám-és pénzügyőr és 112 fő oktató alkotta. Eredménye szerint a Vám- és Pénzügyőrök hivatásos nem oktatói és oktatói állományának munkahelyi stressz szintjében eltérés van. A hivatásos nem oktatói állomány tapasztalt magasabb stressz szintje valószínűleg az eltérő munkakörülményekkel, eltérő, nagyobb felelősséggel járó feladatokból ered. Az oktatói állomány tagjainak munkája kevesebb felelősséggel jár, és ebből adódóan kevesebb stressz-forrást jelentő munkahelyi szituációk vagy feladatok adódnak.

**Kulcsszavak:** munkahelyi stressz, egészség, Vám-és Pénzügyőrség, Rendészeti Szakközépiskola.

#### Abstract

Stress is a part of our everyday lives. Management, the manner and efficiency of both private and work lives are defined. Our goal of the research: a national context to explore the customs and finance and police stress level of teachers colleges, work motivation, work climate, commitment to organization, and the possibility of advancement. We have used questionnaire methods for the data collection. Our research was happened 5 region (for Customs and Finance Guard) and

for teachers in 4 places. The test sample was created by 603 Customs and Finance Guard and 112 main teachers. According to the results of the Customs and finance staff and non-teaching professional staff work-related stress level you can see a difference here. The professional non-teaching staff are likely to experience higher stress levels in different working conditions, the different tasks associated with greater responsibility from. The teaching staff members' work is less responsibility and consequently, there are less source of stress at work or task situations arise.

**Keywords:** Work-related stress, health, Customs, Law Enforcement School.

## Bevezetés

A munkahelynek és ezen belül is minden munkakörnek megvannak a maga stresszorai. A munkahelyen belüli emberi kapcsolatok bonyolult hálózatában adódó stresszkeltő tényezők feltérképezése és tudatosítása elengedhetetlenül fontos az adott szervezet számára, hiszen ezen keresztül nyílhat lehetőség a szinte törvényszerűen megjelenő stresszkeltő tényezők kiküszöbölésére, illetve kialakulásuk esetén a megfelelő kezelésükre (Szabó & Rigó, 2005).

A munkahelyi stressz kedvezőtlenül befolyásolja a munkavállalók egészségét. 50–80%-ban a stressz okozza a különböző pszichoszomatikus jellegű betegségeket. (Dollard & Winefield, 1996; Jamal & Badawi, 1993; Jette, 2005). Ezen túlmenően, a munkával kapcsolatos stressz következtében fellépnek szervezeti problémák, a munkavállalók munkahelyi elégedetlensége, a kiégés, a magas hiányzások, az alacsony szervezeti elkötelezettség és a dolgozók romló munkahelyi teljesítménye. (Jamal, 1984; Jamal, 1985; Jamal & Baba, 1997; Jamal & Badawi, 1995; Westman & Eden, 1996).

Fegyveres testületeknél a stresszel való megküzdés döntésekre gyakorolt hatását Janis elemezte (1977), az időnyomás alatt kialakított stratégiákat pedig Maule írta le. (1997) Mindkét szerző amellet érvel, hogy csak a stressz felléptekor mond csődöt döntési képességünk.

A szorongás és a stressz a tűzoltók életében is jelen van. A kutatást Zalaegerszegen végezték. A kapott eredmények rendszerbe illeszthetősége végett a Fővárosi Tűzoltóság Pszichológiai Osztályáról is kértek adatokat. Mint az eredményekből kitűnt a zalaegerszegi tűzoltók stressz eredményeinek átlaga a legmagasabb a vizsgált egységek közül. A budapesti tűzoltók a nagyobb számú vonulás ellenére nem tűnnek olyan szorongónak, mint a zalaegerszegiek. Ez talán nem is olyan meglepő, hisz jobban hozzászoknak a stresszes helyzeteknek. A fenti eredményeket nagyban befolyásolja az életkori eloszlás és elsősorban az, hogy mióta van a tűzoltóság kötelékében az adott személy, tehát mennyire szokott hozzá az itt fellépő megpróbáltatásokhoz. Ám az is lehetséges, hogy pont az iménti feltételezésem ellentétje igaz: minél többet találkozik valaki e stressz helyzetekkel annál nagyobb szorongást vált ki belőle (Kónya, 2004).

Egy másik tanulmány a rendőri munkavégzés okozta stressz megterhelés sajátosságait kutatja. A vizsgálatban 1065 hivatásos állományú rendőr vett részt. Összességében elmondható, hogy a tiszthelyettesek a tisztekhez képest fokozottabb stresszmegterhelést érzékelnek. (Szabó, 2005) Egy németországi tanulmány a rendőrök és a különleges erők felméréseivel a pszichoszociális munkakörnyezet és a mozgásszervi fájdalom közötti kapcsolatot vizsgálja. A kutatás kimutatta, hogy a rendőri munka igen stresszes szakma. Nagy erőfeszítést, és fizikai munkát követel (Siegrist, 2005).

## Módszer

*Kutatási témám egy rendvédelmi szerv (A Vám-és Pénzügyőrség) empirikus vizsgálata. Kutatásunk célja országos viszonylatban feltárni a Vám-és Pénzügyőrök, és a Rendészeti Szakközépiskolák oktatóinak stressz szintjét, munkahelyi motivációját, munkahelyi légkört, szervezettel való elkötelezettségüket, és az előrejutás lehetőségét. A vizsgálatban használt kérdőív hat szerkezeti egységre tagolódik:*

1. Demográfiai adatok; (A Vám-és Pénzügyőrök esetében 10, illetve az oktatók esetében 9 item)
2. Siegrist munkahelyi stressz kérdőív; Magánéleti stressz (3 item), valamint a stressz és az egészség fogalmak meghatározása;(2 item)
3. Motiváció; (6 item)
4. Munkahelyi légkör;(9 item)
5. Munkahelyi elégedettség;(8 item)
6. Szervezeti elkötelezettség és előrejutás lehetősége.(10 item)

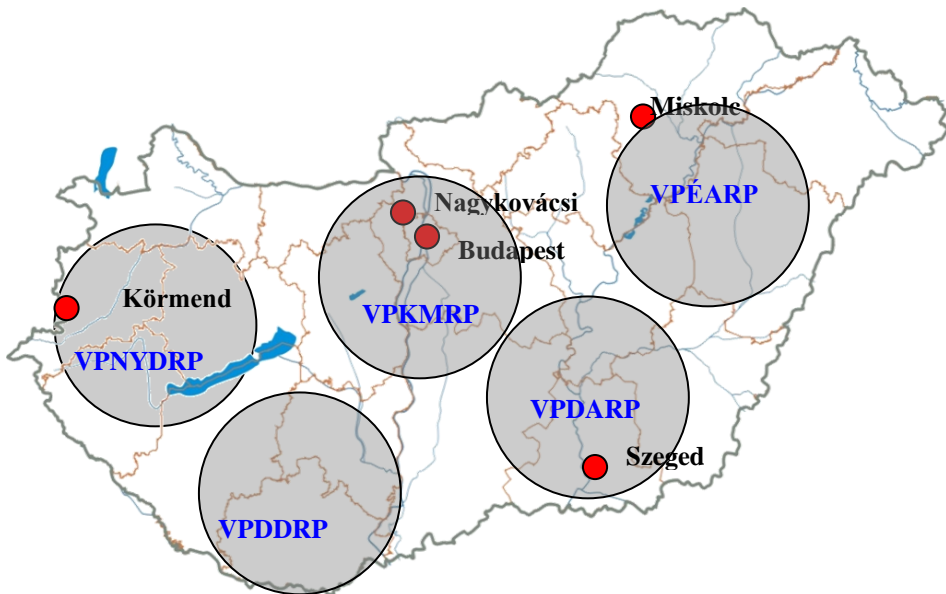
A stressz mérésére egy bevált metodikát alkalmaztam, Siegrist erőfeszítés-jutalom egyensúlytalanság kérdőívét.

A munkahelyi légkör, szervezeti elkötelezettség, az előrejutás lehetősége és a munkahelyi motivációból származó feszültségek mérésére 33 kérdést használtam fel a Dienes Erzsébet, Robert A. Roe, Irina L. Zinovieva, Laurens A. Ten Horn által kidolgozott kérdőívből (Dienes és mtsai, 2000). A kérdőív címe: Munkamotivációs kérdőív, melyet egy EU kutatás keretén belül dolgoztak ki, a kutatók három országot: Bulgáriát, Hollandiát és Magyarországot hasonlították össze munkamotiváció terén. Jelen tanulmányunkban a stressz és egészség szavak ismeretére illetve a vizsgált minták stressz szintjére térünk ki.

2009 tavaszán kérdőíves kutatást végeztünk a Vám- és Pénzügyőrség dolgozói körében a munkahelyi stressz, munkahelyi elégedettség, motiváció, munkahelyi légkör és elégedettség tesztelésére. A kérdőív 61 db kérdésből állt, melyben zárt kérdéseket alkalmaztunk, válaszkategóriákkal. A 900 kiküldött kérdőívből 763 érkezett vissza, de csak 715 kérdőívet találtunk értékelhetőnek. A kérdőívek kiküldése az alábbi régiókba történtek: Közép-magyarországi Regionális Parancsnokság, Észak-alföldi Regionális Parancsnokság, Dél-alföldi Regionális

Parancsnokság, Dél-dunántúli Regionális Parancsnokság, Nyugat-dunántúli Regionális Parancsnokság. A régió parancsnokságokról a kérdőíveket a régió parancsnoksága alá tartozó alsóbb fokú szervekhez is eljuttatták.

Az országban 4 helyen van Rendészeti Szakközépiskola helyileg: Miskolc, Nagykovácsi, Szeged, és Körmend. A Körmendi Rendészeti Szakközépiskolában nem engedélyezték a felmérést. A Vám-és Pénzügyőri Iskola Budapesten található.



**1. ábra:** A felmérésben résztvevő Vám- és Pénzügyőrség regionális Parancsnokságának és a rendészeti Szakközépiskolák földrajzi elhelyezkedése/ **1. chart:** The survey involved Customs and Excise and the Regional Command of the geographical location of law enforcement colleges

- Rendészeti Szakközépiskolák és a Vám-és Pénzügyőri Iskola település szerinti eloszlása
- Vám-és Pénzügyőrség Régiók szerinti eloszlása  
 VPNYDRP: Nyugat-dunántúli Regionális Parancsnokság,  
 VPDDRP: Dél-dunántúli Regionális Parancsnokság,  
 VPDARP: Dél-alföldi Regionális Parancsnokság,  
 VPÉARP: Észak-alföldi Regionális Parancsnokság,  
 VPKMRP: Közép-magyarországi Regionális Parancsnokság

A kérdőív adatainak feldolgozásához SPSS 16.0-ás szoftvert használtunk. Számítottunk átlagot, szórást. Az összefüggések vizsgálatára t-próbát és F-próbát használtunk.

## Eredmények

### A vizsgált minta szocio-demográfiai adatai

Az általunk felmért minta 84,4% (603 fő) nem oktató, és 15,6% (112 fő) oktatói állományban dolgozott. A kérdőívet kitöltők 62,6%-a (448 fő) férfi, míg 37,4%-a (267 fő) nő. A nemek arányában a férfiak dominanciája figyelhető meg, ami általában a fegyveres testületek (katonaság, rendőrség) dolgozóira igaz (**1. táblázat**).

**1. táblázat:** A minta nemek szerinti megoszlása a hivatásos nem oktató és oktató állomány tükrében / **Table 1.** The pattern of gender distribution of professional non-teaching staff and teaching in the light

nem	hivatásos nem oktató		oktató		összes	
	fő	%	fő	%	fő	%
férfi	372	61,7	76	67,8	448	62,6
nő	231	38,3	36	32,2	267	37,4
összes	603	100	112	100	715	100

Amennyiben a mintát életkor szerinti bontásban elemezzük, megállapítható a 32–35 évesek (24,7%) és a 36–39 évesek (16,6%) dominanciája. A 32–39 éves kategóriában van a minta 41,3%-a. Ebbe az életkori kategóriába tartozók, már nem pályakezdők, nagy teherbírásúak, a karrierjük építésén fáradoznak. A 40-senior kategóriába a minta 19,4%-a tartozik, akik nagy szakmai és élettapasztalattal rendelkeznek. A fiatalabb korosztály kisebb arányban képviselteti magát a mintában. A 18-22 évesek csupán a megkérdezettek 5,1%-át adják, a 23-28 évesek a minta 20,5%-át. A hivatásos nem oktató és oktató állományban az életkori összetétel hasonlóan alakul, melyet lásd. **2. táblázat**.

**2. táblázat:** A minta életkor szerinti megoszlása a hivatásos nem oktató és oktató állomány tükrében / **Table 2.** The pattern of age distribution of the professional non-teaching staff and teaching in the light

életkor	hivatásos nem oktató		oktató		összes	
	fő	%	fő	%	fő	%
18-22 év	37	6,1	0	0	37	5,1
23-25 év	66	10,9	2	1,7	68	9,5
26-28 év	74	12,3	5	4,5	79	11

életkor	hivatásos nem oktató		oktató		összes	
	fő	%	fő	%	fő	%
29-31 év	84	13,9	12	10,7	96	13,4
32-35 év	148	24,5	29	25,9	177	24,7
36-39 év	92	15,2	27	24,1	119	16,6
40-43 év	63	10,4	20	17,8	83	11,6
44 év vagy több senior	39	6,5	17	15,2	56	7,8
összes	603	100	112	100	715	100

A családi állapotra rákérdezve megállapítható, hogy a 715 főből 352 fő (49,2%) házas, míg 363 fő (50,7%) nyilatkozta, hogy nem az. A hivatásos nem oktatói állományból 281 fő (46,6%) házas, és 322 fő (53,4%) nem az. Az oktatói állományból 71 fő (63,4%) házas és csupán 41 fő (36,6%) nem házas.

Az iskolai végzettségre vonatkozó kérdés a várakozásomnak megfelelő eredményt hozott. Egy kivételével valamennyi alkalmazott legalább középfokú vagy annál magasabb végzettséggel rendelkezett. A munka-erőpiaci elvárásoknak köszönhetően a fegyveres testületeknél, így a VPOP-nál is egyre markánsabb igényként fogalmazódott meg a felsőfokú végzettség, a használható nyelvtudás és az IT technikai forradalom miatt a korszerű számítógépes ismeretek és kompetenciák. A hivatásos nem oktatói állományban a válaszadók 50,2%-a rendelkezik felsőfokú végzettséggel, míg az oktatói állományban jelentősen magasabb 88,4% a főiskolát vagy egyetemet végzettek aránya. **(3. táblázat.)**

**3. táblázat:** *A minta végzettség szerinti megoszlása a hivatásos nem oktató és oktató állomány tükrében / Table 3. The pattern of distribution of educational and professional non-faculty teaching staff in the light*

végzettség	hivatásos nem oktató		oktató		összes	
	fő	%	fő	%	fő	%
szakmunkás	1	0,1	0	0	1	0,1
középiskola	297	49,2	13	11,6	310	43,3
főiskola, egyetem	303	50,2	99	88,4	402	56,2
PhD	2	0,3	0	0	2	0,2
összes	603	100	112	100	715	100

A következő kérdés a rendfokozatra kérdezett rá, melyet az iskolai végzettség és a testületnél eltöltött szolgálati idő valamint a munkahelyi eredményessége alapján nyerhet el a munkavállaló.

A 715 fő mintának a 47,8%-a tiszthelyettes, 30,5%-a tiszt, 9,7%-a főtiszt és 11,8%-a közalkalmazott. A hivatásos nem oktató és oktatói állomány esetében jelentős eltérés van a rendfokozatok arányát tekintve, ami egyrészt a 3. sz. táblázatban bemutatott végzettségben mutatkozó eltérések miatt van.

A beosztásra kérdeztem rá a következő kérdésben. A 715 fő megkérdezettből 600 fő (83,9%) beosztott, 115 fő (16,1%) vezető. A hivatásos nem oktatók 14,7%-a (89 fő), az oktatók 23,2%-a (26 fő) dolgozik vezető beosztásban.

A válaszadónak meg kellett jelölnie, hogy hány hónapja dolgozik a Vám-és Pénzügyőrségnél, hiszen a munkában eltöltött idő befolyással lehet a stressz szintjének alakulására, ahogyan erre irányuló hipotézist meg is fogalmaztam. Erre a kérdésre csupán a hivatásos nem oktatói állomány válaszolt. Megállapítható, hogy 20,21%-a a válaszadónak egy évnél kevesebb ideje áll alkalmazásban a VPOP hivatásos állományában, míg a válaszadók 19,4%-a 1–3 éves tapasztalattal rendelkezik. 4–7 éves szakmai tapasztalatot mutathat fel a válaszadók 4,81%-a, 8–10 éves tapasztalattal a válaszadók 10,28%-a rendelkezett. Öröndetes, hogy 10 évnél nagyobb munkahelyi tapasztalattal rendelkezik a megkérdezettek 45,26%-a, mely jelzi a munkavállalók lojalitását a cég iránt.

Az oktatói állomány munkatapasztalatára rákérdezve megállapítható, hogy a megkérdezettek 33,01%-a 1–4 éve dolgozik oktatóként a VPOP-nél, míg 18,86%-a a válaszadóknak 5–9 éves tapasztalatot mondhat magáénak. Az oktatói állományban is hasonlóan magas arányt képviselnek azok a dolgozók, akik már több, mint 10 éve a VPOP szolgálatában állnak, hiszen e dolgozók aránya 48,1% **(4. táblázat).**

**4. táblázat:** Az oktatói állomány cégnél eltöltött munkatapasztalatának alakulása / **Table 4.** The company spent teaching staff development work experience

oktatásban eltöltött idő	oktatók	
	fő	%
1-4 éve	35	33,01
5-9 éve	20	18,86
10-14 éve	36	33,96
15-19 éve	14	13,20
25-28 éve	1	0,94
összes	106	100,00

Az oktatók 37,51%-a a Miskolci Rendészeti Szakközépiskolában, 26,78%-a az Adiliget-i Rendészeti Szakközépiskolában, 24,1%-a a Szegedi Rendészeti Szakközépiskolában, 11,61%-a budapesti Vám-és Pénzügyőri Iskolában tanít **(5.táblázat).**



**5. táblázat:** Az oktatói állomány munkahelyenkénti alakulása az iskolák tükrében / **Table 5.** The development of teaching staffs' places in schools in the light

munkahely (iskola)	oktatók	
	fő	%
Miskolci Rendészeti Szakközépiskola	42	37,51
Szegedi Rendészeti Szakközépiskola	27	24,10
Adiligeti Rendészeti Szakközépiskola	30	26,78
Vám-és Pénzügyőri Iskola Budapest	13	11,61
összes	112	100,00

Az oktatói állomány terhelését mutatja a 9. sz. táblázat, ahol az oktatók tanítással eltöltött óraszámának alakulását láthatjuk. A válaszadók 16,67%-a 1–4 órát, 12,74%-a 5–9 órát oktat hetente. Ez az alacsony óraszám azzal magyarázható, hogy azok az oktatók, akik valamilyen vezetői pozíciót töltenek be (iskola Parancsnok, Iskola Parancsnok helyettes, osztályvezető) vagy egyéb munkaköri feladatuk is van alacsonyabb az oktatással eltöltött órák száma, hiszen a pozícióból vagy többletfeladatból eredendően egyéb munkaköri feladatokkal (intézményi képviselet) töltik ki a kötelezően előírt munkaórák számát.

A legtöbb oktató, a válaszadók 46,01%-a heti 10–14 órát oktat, mely a legoptimálisabb óraszám, hiszen a vám és pénzügyőrségnél oktatók órára való felkészülése sok időt vesz igénybe, a szinte állandóan változó jogszabályok, állami szabályozók naprakész ismerete. Az oktatói állomány 21,56%-a 15-19 órát tanít. **(6. táblázat).**

**6. táblázat:** Az oktatói állomány oktatással eltöltött óraszámának alakulása / **Table 6.** The teaching staff in education spending and run of its class-number

tanítással eltöltött óra	oktatói állomány	
	fő	%
1–4 óra	17	16,67
5–9 óra	13	12,74
10–14 óra	47	46,01
15–19 óra	22	21,56
20–24 óra	2	0,2
25–29 óra	1	0,1
összes	102	100,00

## Leíró eredmények

A stressz-szint mérése előtt a stressz fogalmi definíciójára kérdeztem rá, pontosan arra, hogy a válaszadó számára mit is jelent a stressz, miben nyilvánul meg. A kérdést válaszkategóriákkal segítetttem. A válaszok közül többet is megjelölhetett a kiválasztott személyek. A válaszkategóriák értékelése: 1=jelölte, 2= nem jelölte az általam felkínált választ. Így amennyiben az átlagok értéke 1,5 alatt van, az azt mutatja nekünk, hogy a mintában többen a stressz jelentéstartalmával azonosították a válaszkategóriát, ahol az érték nagyobb, mint 1,5 ott többen voltak azok, akik számára ez a válasz nem azonosítható a stresszel (**7. táblázat**).

Megállapíthatjuk, hogy a legtöbb válaszadó számára a „nyugtalanság, idegesség, feszültség” válaszkategóriát jelenti a stressz, hiszen az összes mintában átlag= 1,2895 (szórás= 0,4538) vagyis ezt a tünetet tapasztalja stressz-helyzetben, így éli meg a stresszes állapotot. Amennyiben a hivatásos nem oktatók (átlag=1,2803, szórás=0,4495) és oktatók (átlag=1,3393, szórás=0,4755) értékeit tekintjük, megállapítható, hogy hasonló átlag és szórásértékeket tapasztalhatunk, vagyis mindkét célcsoport számára leginkább a stressz ezzel a válaszkategóriával azonosítható.

A többi válaszkategória átlagértéke 1,5 fölött van, vagyis a többi válaszkategória esetében többségben voltak azok, akik nem azonosítják a stresszt a választal. A „feszült ideges életmód” válasz esetében tapasztalhatunk 1,5-hez közeli értéket, vagyis a válaszadók közel fele számára egyezik meg ez a válaszkategória a stressz jelentésével.

A „fizikai túlterhelés” átlagértéke volt a legmagasabb, ami azt jelenti, hogy a válaszadók, a hivatásos nem oktatói és oktatói állomány többsége szerint ez a jelentéstartalom egyáltalán nem azonosítható a stresszel. Mindkét célcsoport nagyon egységesnek bizonyult ebben a válaszban, melyet az alacsony szórásérték (összes minta szórás=0,2069, hivatásos nem oktató szórás=0,2176, oktatói állomány szórás=0,1330) igazol.

**7. táblázat:** A stressz jelentéstartalmának alakulása a hivatásos nem oktatói és oktatói állomány tükrében (1= jelölte, 2= nem jelölte). / **Table 7.** Meaning matter of Stress in the light professional development of teachers and non teaching staff.

Mit jelent a stressz az Ön számára?	összes minta átlag (szórás)	hivatásos nem oktató átlag (szórás)	Oktató átlag (szórás)
Nyugtalanság, idegesség, feszültség	1,2895 (0,4538)	1,2803 (0,4495)	1,3393 (0,4755)
Félelem, aggodás, szorongás	1,6583 (0,4647)	1,6982 (0,4594)	1,6161 (0,4885)
Tartós pszichikai megterhelés	1,6867 (0,4641)	1,6932 (0,4615)	1,6518 (0,4785)

Mit jelent a stressz az Ön számára?	összes minta átlag (szórás)	hivatásos nem oktató átlag (szórás)	Oktató átlag (szórás)
Ingerültség, türelmetlenség	1,7035 (0,4570)	1,6833 (0,4656)	1,8125 (0,3920)
Az, ha megterhelő, vagy erején felüli nehézségeket kell megoldanom	1,9007 (0,2992)	1,9005 (0,2995)	1,9018 (0,2984)
A nyomás a kudarcok, az elvárások, feladatok, nehézségek következménye.	1,7510 (0,4327)	1,7629 (0,4256)	1,6875 (0,4656)
Fizikai túlterhelés	1,9552 (0,2069)	1,9502 (0,2176)	1,9821 (0,1330)
A problémák, nehézségeknek az összefoglaló neve.	1,9133 (0,2816)	1,9154 (0,2784)	1,9018 (0,2989)
Feszült ideges életmód.	1,5329 (0,4992)	1,5307 (0,4994)	1,5446 (0,5002)
Fenyegetettség helyzet.	1,8951 (0,3066)	1,9055 (0,2928)	1,8393 (0,3689)
Levertség, reménytelenség.	1,9371 (0,2430)	1,9386 (0,2401)	1,9286 (0,2587)

Az egészség definíciójára, jelentéstartalmával, tüneti megnyilvánulására kérdeztem rá a következő kérdésben. Az előző kérdéshez hasonlóan válaszkategóriákkal segítettem megtudni, hogy a válaszadó számára mit jelent az egészség. A válaszok közül többet is megjelölhetett a kiválasztott személyek. A válaszkategóriák értékelése: 1=jelölte, 2= nem jelölte az általam felkínált választ. Így amennyiben az átlagok értéke 1,5 alatt van, az azt mutatja nekünk, hogy a mintában többen az egészség jelentéstartalmával azonosították a válaszkategóriát, ahol az érték nagyobb, mint 1,5 ott többen voltak azok akik számára ez a válasz nem jelenti az egészséget (**8. táblázat**).

A WHO (World Health Organisation) definíciója szerint az egészség: testi, lelki és szociális jó közérzet állapota.

A vizsgált személyek leginkább a „testi-lelki egyensúly” válaszkategóriával azonosították az egészséget, hiszen az összes válaszadó átlagértéke 1,1049 volt (szórás= 0,3066), ami azt mutatja, hogy szinte alig volt olyan személy, aki ezt a válaszkategóriát ne jelölte volna be. A hivatásos nem oktató és oktató válaszai nagyon egységesek voltak, melyet a hasonló kis átlag és kis szórásérték igazol. A második leggyakrabban megjelölt kategóriának a „jó közérzet” bizonyult. Majd az „egészséges életmód”, a „betegség hiánya” és a „jó fizikai erőnlét” válaszok

**8. táblázat:** Az egészség jelentéstartalmának alakulása a hivatásos nem oktatói és oktatói állomány tükrében ( 1= jelölte, 2= nem jelölte ) / **Table 8.** Meaning matter of health trends in the light educational and professional non-teaching staff

Mit jelent az egészség az Ön számára?	összes minta átlag (szórás)	hivatásos nem oktató átlag (szórás)	Oktató átlag (szórás)
Testi-lelki egyensúly.	1,1049 (0,3066)	1,1061 (0,3082)	1,0982 (0,2989)
Egészséges életmód.	1,6028 (0,48969)	1,6003 (0,4902)	1,6161 (0,4885)
Boldogság.	1,7916 (0,4064)	1,7844 (0,4115)	1,8304 (0,3770)
Jó fizikai erőnlét.	1,6559 (0,4753)	1,6650 (0,4723)	1,6071 (0,4905)
Kiegyensúlyozott családi kapcsolatok megléte.	1,7413 (0,4382)	1,7297 (0,4444)	1,8036 (0,3990)
Hosszú élet.	1,9203 (0,2710)	1,9287 (0,2575)	1,8750 (0,3322)
A betegség hiánya.	1,6168 (0,4865)	1,6219 (0,4853)	1,5893 (0,4941)
A jó közérzet.	1,5664 (0,4959)	1,5539 (0,4975)	1,6339 (0,4838)
Higiénia.	1,8126 (0,3905)	1,8093 (0,3931)	1,8304 (0,3770)
Pihenés.	1,8923 (3102)	1,8889 (0,3145)	1,9107 (2864)

A következő állítások a munkahelyi stresszel kapcsolatosak, melyeknek célja feltárni annak forrását és okait.

Az állításokat egy 1-től 5-ös skálán kellett értékelni, ahol az 1= nem jellemző, 2= jellemző, de ez egyáltalán nem zavar, 3= jellemző, de ez csak kevésbé zavar, 4= jellemző, és ez zavar, 5= jellemző és ez nagyon zavar. A skálán a legalacsonyabb érték mutatja, hogy kicsi a stressz szint, mert a stressz oka nem fordul elő, a legmagasabb érték jelzi, hogy zavarja a válaszadót, mely a magasabb stressz szintet kiváltó ok lehet.

„Állandó időzavarral küzdök a nagy munkahelyi terhelés miatt”. (n=715 fő) tekintjük, úgy elmondhatjuk, hogy kevésbé jellemző a mintára, hiszen átlag= 2,08 (szórás=1,283). A leggyakoribb válasz az 1-es, azaz a nem jellemző volt. A hivatásos nem oktató és oktatók közül az oktatók azok, akikre az időzavar kevésbé jellemző (lásd. **9. sz.táblázat.**)

A következő állítás: „Munkám közben gyakran félbeszakítanak, és sok a zavaró tényező.” Ez az állítás, már sokkal inkább jellemző a vizsgált személyekre, mint az időzavar, melyet a magasabb átlagérték (2,45) mutat. A válaszadók közül a legtöbben a nem jellemző választ adták, gyakori volt még a 3-as osztályzat, vagyis a jellemző, de ez csak kevésbé zavar. A hivatásos nem oktatók átlag értékei magasabbak, (átlag=2,5423) vagyis jobban jellemző rájuk, hogy munkájukban sok a zavaró tényező, mint az oktatóknál.(átlag=1,9732) lásd. 9. sz. táblázat.

„A munkám sok felelősséggel jár.” állítás esetében az átlagérték 2,39, melyhez az eddigi állításokhoz viszonyítva egy mérsékelt szórásérték (0,806) társul, jelezve a válaszadók egységesebben ítélték meg ezt az állítást. A leggya-

koribb válaszok: a 2-es, azaz a jellemző, de ez egyáltalán nem zavar és a 3-es a jellemző, de ez csak kevésbé zavar. Azt, hogy a munkavégzés felelősséggel jár mindkét célcsoport hasonlóan gondolja, ám a nem oktatói állomány magasabb átlagértéke (átlag=2,4444) jelzi, hogy ők úgy érzik, hogy nagyobb felelősség hárul rájuk munkavégzésük során, mint az oktatók (átlag=2,0804).

Munkaidőn túli munkavégzés kevésbé jellemző a válaszadókra, hiszen alacsony átlagértékkel (átlag= 1,83) találkozhatunk ennél az állásnál. A leggyakoribb válasz az 1-es, azaz a nem jellemző válaszkategória volt. A munkaidőn túli munkavégzést az oktatói állományból többen bejelölték, mint a hivatásos nem oktatói állomány válaszadói, melyet a magasabb átlagérték jelez. (lásd. 9. sz. táblázat)

„Főnökeimtől megkapom a megérdemelt megbecsülést” válasz esetében a skála megfordul, ahol az 1= jellemző, 2= nem jellemző, de ez egyáltalán nem zavar, 3= nem jellemző, de ez csak kevésbé zavar, 4= nem jellemző és ez zavar, 5= jellemző és ez nagyon zavar. A válaszok átlagértéke az összes mintán 2,169 (szórás=1,353), a leggyakoribb érték az 1-es, azaz a jellemző volt (lásd. függelék 7. sz. ábra). A VPOP-nél dolgozó válaszadók közel fele (355 fő) érzi úgy, hogy megkapja a megérdemelt megbecsülést a főnökeitől. Az oktatók alacsonyabb átlagértéke jelzi, hogy közülük többen érezték azt, hogy megbecsülik a munkájukat (**9. táblázat**).

„Méltánytalanul bánnak velem a munkahelyemen.” állásnál megint megfordul a skála, vagyis 1= nem jellemző, 2= jellemző, de ez egyáltalán nem zavar, 3= jellemző, de ez csak kevésbé zavar, 4= jellemző, és ez zavar, 5= jellemző és ez nagyon zavar. Az összes válaszadó átlagértéke 1,356 (szórás=0,908), mely jelzi, hogy a legtöbben nem ezt érzik. A leggyakoribb válasz az 1-es volt, tehát a nem jellemző, melyet 604 fő (84,5%) jelölt.

„Kevés az esélyem arra, hogy munkahelyemen előléptessenek.” állításra adott összes válaszok átlagértéke 2,265 (szórás=1,293). Vagyis a válaszadók többsége úgy érzi, hogy nincs esély az előmenetelre, és a válaszadók csupán 40%-a ért egyet ezzel az állítással. A hivatásos nem oktatói és oktatói állomány átlag és szórásértékeit lásd **9. sz. táblázat**.

„Jelenlegi pozícióm megfelelően tükrözi képzettségemet.” állítástól megint megfordul a skála, ahol 1= jellemző, 2= nem jellemző, de ez egyáltalán nem zavar, 3= nem jellemző, de ez csak kevésbé zavar, 4= nem jellemző és ez zavar, 5= jellemző és ez nagyon zavar. Az állításra adott válaszok átlagértéke 2,011 (szórás= 1,2669). A válaszadók 53,35%-a válaszolta, hogy jellemző rá az állítás, vagyis képességének megfelelő pozícióban van. A két vizsgált minta közül az oktatók (átlag=1,7321) jobban meg vannak elégedve munkakörükkel, mint a hivatásos nem oktatók (átlag=2,0630), amit az átlagértékek is jeleznek.

**9. táblázat:** A stressz szintet befolyásoló tényezők 1-től 5-ös skálán való alakulásának átlag és szórásértékei a hivatásos nem oktatói és oktatói állomány tükrében. / **Table 9.** The factors affecting the level of stress from 1 to 5 scale for the evolution of the average and **standard deviation** the professional non-teaching staff and teaching staff in the light.

Kérdések	összes minta átlag (szórás)	hivatásos nem oktató átlag (szórás)	Oktató átlag (szórás)
Állandó időzavarral küzdök a nagy munkahelyi terhelés miatt.	2,0783 (1,2831)	2,1111 (1,3039)	1,9018 (1,1543)
Munkám közben gyakran félbeszakítanak, és sok a zavaró tényező.	2,4531 (1,2542)	2,5423 (1,2546)	1,9732 (1,1426)
A munkám sok felelősséggel jár.	2,3874 (0,8058)	2,4444 (0,8261)	2,0804 (0,6023)
Sokszor munkaidőn túl is dolgoznom kell.	1,8280 (1,0780)	1,7910 (1,0499)	2,0268 (1,2040)
Munkám fizikailag megterhelő.	1,4014 (0,7937)	1,4080 (0,8188)	1,3661 (0,6436)
Az elmúlt években a munkám egyre több erőfeszítést követel.	2,2825 (1,1344)	2,2886 (1,1293)	2,2500 (1,1663)
Főnökeimtől megkapom a megérdemelt megbecsülést.	2,1692 (1,3537)	2,2255 (1,3696)	1,8661 (1,2265)
Munkatársaimtól megkapom a megérdemelt megbecsülést.	1,4965 (0,8637)	1,5290 (0,8800)	1,3214 (0,7499)
Nehéz helyzetekben megfelelő támogatást kapok.	1,7259 (1,1365)	1,7629 (1,1550)	1,5268 (1,0130)
Méltánytalanul bánnak velem a munkahelyemen.	1,3566 (0,9075)	1,3582 (0,9082)	1,3482 (0,9075)
Kevés az esélyem arra, hogy munkahelyemen előléptessenek.	2,2657 (1,2939)	2,3300 (1,3265)	1,9196 (1,0409)
Kedvezőtlen változás történt a munkahelyi helyzetemben vagy számíthatok erre.	1,7273 (1,2354)	1,7612 (1,7612)	1,5446 (1,1221)
Állásom bizonytalan.	1,5175 (1,1452)	1,5622 (1, 1885)	1,2768 (0,8405)
Jelenlegi pozícióm megfelelően tükrözi képzettségemet.	2,0112 (1,2668)	2,0630 (1,2860)	1,7321 (1,1229)

„Erőfeszítéseimért és teljesítményemért megkapom a megérdemelt megbecsülést és elismerést.” állításra adott válasz átlagértéke 2,1832 (szórás=1,3055).

Az összes válaszadó úgy ítélte meg, hogy erőfeszítése miatt nem kapja meg a megérdemelt megbecsülést. Az oktatók alacsonyabb átlagértéke jelzi, hogy közülük többen érezték azt, hogy elismerik munkájukat, mint a hivatásos nem oktatók közül, amit a magasabb átlagérték is jelez.

**10. táblázat:** A teljesítmény, erőfeszítés tényezők 1-től 5-ös skálán való alakulásának átlag és szórásértékei a hivatásos nem oktatói és oktatói állomány tükrében. / **Table 10.** The performance, effort factors from 1 to 5 scale for the evolution of the average and standard deviation the professional non-teaching staff and teaching staff in the light.

Kérdések	összes minta átlag (szórás)	hivatásos nem oktató átlag (szórás)	Oktató átlag (szórás)
Erőfeszítéseimért és teljesítményemért megkapom a megérdemelt megbecsülést és elismerést.	2,1832 (1,3055)	2,2421 (1,3185)	1,8661 (1,1892)
Erőfeszítéseim és teljesítményem alapján jó kilátásaim vannak az előléptetésre.	2,4895 (1,2037)	2,5605 (1,2217)	2,1071 (1,0254)
Erőfeszítéseimért és teljesítményeimért megfelelő fizetést, jövedelmet kapok.	3,0294 (1,4697)	3,1244 (1,4442)	2,5179 (1,5066)

Az utolsó hat állítást egy 0-tól 3-as skálán kellett értékelni, ahol a 0=Egyáltalán nem jellemző, 1= Nem jellemző, 2= Jellemző, 3= Nagyon is jellemző. A skálán a legalacsonyabb érték mutatja, hogy az egyén túlvállalása kis mértékű, míg a legmagasabb érték jelzi, hogy nagyon is jellemző a válaszadó túlvállalása a munkahelyen/munkahelyi szituációkban mely a magasabb stressz szint kiváltója.

„Az idő szorítása miatt gyakran érzem magam túlterheltnek” állításra adott válasz átlagértéke 1,4657 (szórás=0,66727). A válaszadók 55,7 %-a válaszolta, hogy nem jellemző rá az állítás, vagyis nem érzik magukat túlterheltnek. A hivatásos nem oktatók és oktatók válaszainak átlag és szórásértékeit a **11. táblázat** mutatja.

„Amint hazaérek, könnyen ellazulok, és félreteszem a munkahelyi gondokat.” állításra adott válasz átlagértéke 1,5821 (szórás=0,68526). A leggyakoribb válasz az 1-es és a 2-es volt. Az 1-es választ, vagyis nem jellemző a válaszadók 46,9%-a (335 fő), míg a 2-es választ a válaszadók 42, 1%-a (301 fő) jelölte be. A hivatásos nem oktatók és oktatók válaszainak átlag és szórásértékeit a 11. táblázat közli.

„A hozzám közel álló emberek szerint túl sok áldozatot hozok a munkámért.” Állításra adott válasz átlagértéke 1,4210 (szórás=0,63981). Vagyis a válaszadók 61,4%-a vallja azt, hogy nem hoz túl sok áldozatot munkájáért, és a válaszadók

38,6%-a jelölte be, hogy nagyon is jellemző, hogy munkájáért túl sok áldozatot hoz. A hivatásos nem oktatók és oktatók válaszainak átlag és szórásértékeit lásd **11. sz. táblázat**.

„Nehezen hagy nyugodni a munkám, még lefekvéskor is az jár a fejemben.” Állításra adott válasz átlagértéke 1, 2839 (szórás=0,59334). A leggyakoribb válasz az 1-es, azaz a nem jellemző válaszkategória volt. A válaszadók 66%-a jelölte meg ezt a választ, vagyis nem jellemző, hogy a munkájával foglalkozik lefekvés előtt. A hivatásos nem oktatók magasabb átlagértéke jelzi, hogy ők jobban foglalkoznak munkájukkal még este is, mint ez az oktatók esetében látható. lásd.11. sz. táblázat.

„Ha a munkámat másnapra halasztom, nyugtalanul alszom.” Állításra adott válasz átlagértéke 1, 4485 (szórás=0,62252). A leggyakoribb válasz az 1-es volt, vagyis a nem jellemző amit a válaszadók 58,6%-a jelölt be. A hivatásos nem oktatók és az oktatók átlag és szórás értékeit lásd **11. táblázat**.

**11. táblázat:** Átlag és szórásértékek a hivatásos nem oktatói és oktatói állomány tükrében. / **Table 11.** The average and **standard deviation** the professional non-teaching staff and teaching staff in the light.

Az idő szorítása miatt gyakran érzem magam túlterheltnek.	1,4657 (0,66727)	1, 4892 (0,68525)	1,3393 (0,54613)
Amint felébredek, azonnal a munkahelyi problémáimra gondolok.	1,1986 (0,56484)	1,1957 (0,57770)	1,2143 (0,49189)
Amint hazaérek, könnyen ellazulok, és félreteszem a munkahelyi gondokat.	1,5329 (0,68597)	1,5821 (0,68526)	1,2679 (0,62934)
A hozzám közel álló emberek szerint túl sok áldozatot hozok a munkámért.	1,4210 (0,63981)	1,4428 (0,62715)	1,3036 (0,69541)
Nehezen hagy nyugodni a munkám, még lefekvéskor is az jár a fejemben.	1, 2839 (0,59334)	1,3201 (0,60070)	1,0893 (0,51208)
Ha a munkámat másnapra halasztom, nyugtalanul alszom.	1,4062 (0,62913)	1, 4485 (0,62252)	1,1786 (0,61826)

## Összehasonlító adatok

Az elvégzett F próba és két mintás t próba eredményei alapján az alábbi kérdésekben találtunk eltérést ( $p < 0,05$ ) a hivatásos nem oktató és oktató állomány válaszai között:

A „Munkám közben gyakran félbeszakítanak, és sok a zavaró tényező.” állítás inkább a hivatásos nem oktatói állományra jellemző ( $p=0,000$ ), ők közül többen vannak azok, akik úgy érzik, hogy munkájukat nem tudják nyugodtan végezni, mely stressz-forrás lehet és a magasabb stressz-szint kialakulásának az oka.

„A munkám sok felelősséggel jár.” állítás a hivatásos nem oktatói állományra inkább igaz, mint az oktatókra ( $p=0,000$ ), ami azt jelenti, hogy a hivatásos állomány



mány felelőssége nagyobb és ezt érzik is, ami szintén a munkahelyi stressz okozataként definiálható.

„Kevés az esélyem arra, hogy munkahelyemen előléptessenek.” Állítás inkább igaz a hivatásos nem oktató állományra, vagyis az oktatók nagyobb esélyt látnak az előléptetésükre, mint a hivatásos nem oktatói állomány válaszadói ( $p=0,000$ ). Az oktatók nagyobb munkahelyi elégedettségét eredményezheti a nagyobb előre meneteli esély.

„Állásom bizonytalan.” Állításra adott válaszok alapján elmondhatjuk, hogy az oktatókra kevésbé jellemző ez az állítás ( $p=0,002$ ), vagyis a hivatásos nem oktatók nagyobb munkahelyi bizonytalanságban élnek, mely szintén a magasabb munkahelyi stresszt eredményezheti.

„Erőfeszítéseimért és teljesítményemért megkapom a megérdemelt megbecsülést és elismerést.” állítás inkább az oktatói állomány válaszadóira igaz ( $p=0,003$ ), hiszen ők inkább érzik a megbecsülést és az elismerést.

„Erőfeszítéseim és teljesítményem alapján jó kilátásaim vannak az előléptetésre.” Állítás is inkább az oktatói állomány tagjaira igaz ( $p=0,000$ ). Az oktatók tehát nagyobb esélyét látják, annak, hogy az erőfeszítésük, a befektetett munkájuk alapján jó kilátásaik vannak az előléptetésre.

„Erőfeszítéseimért és teljesítményeimért megfelelő fizetést, jövedelmet kapok.” állítás esetében mindkét célcsoport elégedetlen a fizetésével, az oktatók azonban azt nyilatkozták, hogy ez nem zavarja őket, míg a hivatásos nem oktatói állományt ez zavarja ( $p=0,000$ ).

„Amint hazaérek, könnyen ellazulok, és félreteszem a munkahelyi gondokat.” Ez az állítás az oktatókra igaz inkább, ami azt jelenti, hogy ők munka után hamar el tudnak vonatkoztatni a munkahelyi feladatokról és el tudnak lazulni, míg a hivatásos nem oktatói állomány tagjait a munkájuk még sokszor otthon is foglalkoztatja, ami a munkahelyi stresszt tovább fenntartja ( $p=0,000$ ).

„Nehezen hagy nyugodni a munkám, még lefekvéskor is az jár a fejemben.” Állítás a hivatásos nem oktatói állományra jellemzőbb, mint az oktatókra ( $p=0,000$ ). Mivel a hivatásos nem oktatói állományt a munkaidőn túl, elalváskor is a munkahelyi problémák foglalkoztatják, ezért esetükben a stressz tartóssá, mindennaposá válik.

## Összegzés

A stressz jelenéstartalmát a válaszadók többsége a nyugtalanság, idegesség és feszültség válasszal azonosította (71%), a második leggyakoribb válasz a feszült, ideges életmód volt (46,7%). Közel azonos arányban nevesítették még a félelem, aggodás szorongás (31,5%) és a tartós, pszichikai megterheléssel (31,3%).

A válaszadók számára az egészség leginkább a testi-lelki egyensúlyt (89,5%), jó közérzetet (43,4%), betegség hiányát (38,3%) és a jó fizikai erőnlétet (34,4%) jelentette.

A Vám- és Pénzügyőrök hivatásos nem oktatói és oktatói állományának munkahelyi stressz szintjében eltérés van, melyet az egyes válaszokban megnyilvánuló szignifikáns különbségek mutatnak. Az oktatói állomány tagjainak munkája kevesebb felelősséggel jár, és kevesebb stressz-forrást jelentő munkahelyi szituációk vagy feladatok adódnak, melyeket az adott válaszaikban márkánsan megjelenítettek.

A hivatásos nem oktatói állomány tagjai úgy érzik, hogy munkájuk sok felelősséggel jár, és a munkahelyi elvárásból kifolyólag a stressz forrás még a munkavégzés után is fennáll, ami foglalkoztatja őket.

A hivatásos nem oktatói állomány tapasztalt magasabb stressz szintje valószínűleg az eltérő munkakörülményekkel, eltérő, nagyobb felelősséggel járó feladatokból ered.

A Vám- és Pénzügyőrök hivatásos nem oktatói állományába tartozó munkavállalók egészségének megőrzésében és megtartásában nagy szerepe kell, hogy legyen a különböző stresszoldó eljárásoknak és technikáknak, mint az autogéntraining, masszázs, relaxáció és egyéb közérzet javító terápiáknak. Ezeket a javasolt stressz-menedzsment feladatokat a számukra kialakított egészségfejlesztési tervbe be kell illeszteni.

### Irodalomjegyzék

1. SZABÓ, E., RIGÓ, B. (2005): *A munkahelyi stresszmegterhelés sajátosságai a rendőrség hivatásos állományának körében*. *Alkalmazott Pszichológia VII. Évfolyam* 3. szám 15–29.
2. DOLLAR, M. F., & WINEFIELD, A. H. (1996). Managing occupational stress: A national and international perspective. *International Journal of Stress Management*, 3, 69–83.
3. JAMAL, M., & BADAWI, J. A. (1993). Job stress among Muslim immigrants in North America: Moderating effects of religiosity. *Stress Medicine*, 9, 145–151.
4. JETTE, M., THEORELL, T., DE FAIRE ULF; AHLBOM, A., HALLQVIST, J.: (2005): Case-control and case-crossover analyses within the Stockholm heart epidemiology programme. Work related stressful life events and the risk of myocardial infarct. *Journal of epidemiology and community health* 2005; 59 (1): 23–30.
5. JAMAL, M. (1984). Job stress and job performance controversy: An empirical assessment. *Organizational Behavior and Human Performance*, 33, 1–21.
6. JAMAL, M. (1985). Relationship of job stress to job performance: A study of managers and bluecollar workers. *Human Relations*, 38, 409–424.
7. JAMAL, M., & BABA, V. V. (1997). Shiftwork, burnout, and well-being: A study of Canadian nurses. *International Journal of Stress Management*, 4(3), 197–204.
8. JAMAL, M., & BADAWI, J. A. (1995). Job stress, Type-A behavior and employees' well-being among Muslim immigrants in North America: A study in workforce diversity. *International Journal of Commerce and Management*, 4, 6–23.
9. WESTMAN, M., & EDEN, D. (1996). The inverted-U relationship between stress and performance. *Work & Stress*, 10, 165–173.

10. JANIS, I.L., MANN, L. (1977): Decision making. The Free Press, London–New-York
11. MAULE, A. J. (1997): Strategies for adapting to time pressure. In Flin, R., Salas, E., Strub, M., Martin, L. (eds) Decision making under stress. Emerging themes and applications. 271–280. Ashgate Publishing Company, Aldershot, Brookfield.
12. KÓNYA, Z. (2004). *A készenléti szolgálatban lévők néhány pszichológiai jellemzője a zalaegerszegi tűzoltóságon napjainkban*, Pollack Mihály Műszaki Főiskolai Kar Pedagógia Tanszék, Pécs.
13. SZABÓ, E., RIGÓ, B. (2005): *A munkahelyi stresszmegethelés sajátosságai a rendőrség hivatásos állományának körében*. Alkalmazott Pszichológia VII. Évfolyam 3. szám 15–29.
14. SIEGRIST, J., VON DEM K.O., (2005): *Psychosocial stress at work and musculoskeletal pain among police officers in special forces* Gesundheitswesen (Bundesverband der Ärzte des öffentlichen Gesundheitsdienstes Germany) 2005, 67 (8–9): 674–9.
15. ROBERT, A. R., IRINA L. Z., DIENES, E., LAURENS, A. T. T. (2000): A comparison of work motivation in Bulgaria, Hungary, and the Netherlands: Test of a Model. *Applied Psychology: an international review*, 49 (4), 658–687
16. WORLD HEALTH ORGANISATION (1985). *Health promotion: a WHO Discussion Document on the Concepts and Principles*. Újryomva: Journal of the institute of Health Education, 23 (1).

HONFI LÁSZLÓ, SZALAY GÁBOR, VÁCZI PÉTER

*Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger*

*College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*

E-mail: [honfil@ektf.hu](mailto:honfil@ektf.hu)

## A SPORT BEÉPÜLÉSE A MINDENNAPOKBA

### SPORT ACTIVITY BECOMING PART OF EVERYDAY LIFE

#### Összefoglaló

Köztudott, hogy a sport kiváló preventív, profilaktikus, fejlesztő és rehabilitációs hatással bír. Azt is tudjuk, hogy a sportban szerzett képességek transzferálnak az élet más területeire. Az előbb említett két tény is bizonyítja, hogy a sport akkor nyer igazán értelmet az emberek életében, ha az beépül a polgárok hétköznapijaiba. A sport beépülése a mindennapokba akkor érhető meg igazán, ha tisztában vagyunk a fizikai aktivitás, a sport *jóhatásaival*, ismerjük a sport hétköznapi történő beépülésének *közvetítő rendszereit*, eszközeit, továbbá tisztában vagyunk azzal, hogy *mit, mikor és mennyit sportoljunk?*

**Kulcsszavak:** mindennapok sportja, rendszeres testedzés, a sport beépülése a hétköznapiakba.

#### Abstract

The prophylactic, preventive, developmental and rehabilitational impact of regular sport activity is widely known. It is also known that skills and abilities gained in sports transfer to other fields of human life. Sport is only able to achieve its goals if it becomes a part of one's everyday routine. Importance of everyday sport activity can only be understood well if one is familiar with the beneficial effects of regular physical activity, the system and tools of making it part of one's life and the amount and type of physical activity recommended.

**Keywords:** everyday sport activity, regular physical activity, sport becoming part of everyday life.

#### 1. A sport jóhatásai

A rendszeres fizikai aktivitás, sportolás hatására igen sok, pozitív tartalmú változás következik be az emberi szervezetben. Ahhoz, hogy nyilvánvaló legyen

a sport pozitív hatásrendszere, és megértsük különleges, „természetes gyógyszer” szerepét, több oldalról be kell mutatni annak jótékony hatását.

**1.1. A sport funkcionális, élettani, egészségügyi hatásai.**

**1.2. A sport érzelmi életre kifejtett (pszichológiai) hatásai.**

**1.3. A sport szociális kapcsolatokra kifejtett (szociológiai) hatásai.**

**1.4. A sport személyiségformáló (pedagógiai) hatásai.**

### **1.1. A sport funkcionális, élettani, egészségügyi hatásai**

A sportmozgások, sportedzések igen összetett képességeket követelnek meg a sportolóktól, sportban próbálkozóktól. Egy átlagos edzés időtartama legalább 60 perc, ezért hosszú távú mozgásprogramban gondolkodhatunk, melynek állóképességet fejlesztő hatása nyilvánvaló. E tulajdonságunk háttérében a szív-és keringési rendszer fejlett működése (pl., csökken a nyugalmi pulzus, nő a vérterfogat), a légző szervrendszer jó állapota (pl., csökken a percenkénti légzés-szám, nő a vitálkapacitás és a tüdő légzőfelülete) kell, hogy álljon. Miután hazánkban a szív-és érrendszeri betegségek vezető helyet töltenek be a halálozási statisztikákban, a sport preventív funkciót láthat el e betegcsoport területén. Főleg fontos ezt hangsúlyozni akkor, ha tudjuk, hogy a sportolók, rekreálódók többsége szellemi tevékenységet is folytató, komoly és folyamatos stresszhatásnak kitett emberek köréből kerül ki. Az ilyen rizikó-csoportba tartozóknál a keringési betegségek előfordulása még hangsúlyosabb. A sport kiváló eszköz a stresszes élet szövődményeinek megelőzésben. A szív és izomzat kapillarizációjának (hajszálerrendszer) fejlődése a szívizom infarktus és a magas vérnyomás betegségek megelőzésben kiemelkedő hatású. A szív- és légzésfunkció javulása a hétköznapi élet fizikai és szellemi téren megjelenő kihívásaival szembeni terhelhetőségünket fokozza. A hatékonyabban működő tüdő jobb oxigénkínálatot biztosít, ezzel a szellemi tevékenység minősége is javul. Arról sem szabad megfeledkeznünk, hogy a sport csökkenti az összkoleszterin szintjét, emeli a HDL („védő” vagy jó”) koleszterin szintjét, amivel jelentősen csökken az érelmeszesedés kockázata.

A sportolás közben előforduló dinamikus, gyors mozgások izomerőt fejlesztő hatása rendkívüli, így gyakorlatilag a sport esetében játékos formában megvalósuló erőfejlesztésről is beszélhetünk. A természetes, alapvető mozgásformák (futások, ugrások, dobások, ütő mozdulatok) hatékony, célszerű erősítést eredményeznek mind az izomrendszer (izomhipertrófia), mind pedig a csont- és ízületi rendszer területén.

A nyílt jellegű mozgáskészségek (változó mozgásszerkezetű sportágak, mint pl. a labdajátékok és a küzdősportok) improvizációt igényelnek, az ellenféllel szembeni és a térben (pályán) való célszerű helyezkedés mozgáskoordinációt

fejlesztő értékű, ráadásul a gyors döntéshozás képességét (döntésgyorsaságot), a jó helyzetfelismerés tulajdonságát is fejleszti, melynek a hétköznapi életben is hasznát láthatjuk. Ilyen értelemben a sportágak többsége „szellemi sportnak” is nevezhető, hiszen rendkívüli koncentrációt, figyelmet, helyzet-felismerési képességet, és kombinációs/variációs munkát igényel. Ezen képességek, feladatok háttérében jól fejlett neuro-muszkuláris kapcsolatrendszer (izom-ideg kapcsolat) és magasrendű idegi funkciók állnak (mint pl. a memória, a tanulás, az asszociáció stb.). A sporthoz kötött gondolkodás lényegileg tér el a szellemi munka gondolkodási folyamataitól, így rekreációs hatása az értelmiségi munkakörökben dolgozóakra is komplexen hat.

A hetente legalább három alkalommal végzett, megfelelő intenzitású, kellő időtartamú, rendszeres sport hosszú távon a szervezet anyagcsere folyamatait is serkenti, ami jobb közérzetet, gyorsabb regenerációs képességet eredményez. Az edzések hatására felgyorsult zsír- és szénhidrát anyagcsere a testsúlyszabályozásban is eredményes, ami az oly gyakori elhízás prevenciójában, vagy megszüntetésében adhat kezünkbe egy igen hatékony fegyvert. A sport a leginkább energiaigényes tevékenységek közé tartozik, így a fogyasztásban betöltött központi szerepe érthető. A változatos, szórakoztató, játékos edzések szinte észrevétlenül csökkenthetik a zsírpárnákat, a szokásos szenvedések, kínlódások nélkül. Ahhoz, hogy fogyjunk, mozognunk kell, az izmoknak energiát kell nyerni. Fogyni, testsúlyt szabályozni csak úgy lehet, ha több a felhasznált energia, mint a bevitt kalória. A többletenergia felhasználására az agy kémiai és idegi úton adja az utasítást. A véráramba kerülő magas fűtőanyagot az izmok nyomban el is égetik. Az izmok megelégednének a könnyen hozzáférhető szénhidráttal is, mi viszont azt szeretnénk, ha a zsírraktárokhoz nyúlna, mert azokból van bőven. Olyannyira, hogy alig várjuk, mikor pazarol már el egy kicsit belőle. Ha ismerjük testünk működését, könnyen rávehetjük, hogy segítségünkre legyen. A dolog nyitja: ha túlságosan nagy a terhelés, szervezetünk ijedtében a könnyen és gyorsan elérhető szénhidráthoz nyúl. Ha azonban közepes intenzitású mozgáshoz kell energiát szereznie, van ideje, hogy a szövetekben felhalmozott, lényegesen magasabb fűtőértékű zsírt égesse el. Nem mindegy tehát a mozgás formája, intenzitása, időtartama. Csakis az aerob, tehát megfelelő oxigénellátás mellett történő, és legalább 10-12 percig tartó mozgás hat pozitívan a testre és a lélekre, aminek fokozatos fogyás (zsírégetés) lesz a következménye. Ha közepes intenzitással sportolunk, izmaink ráállnak a zsírégetésre, és a cukrot meghagyják az agynak. A gondolkodáshoz ugyanis cukorra van szükség, ha viszont az izmok égetik el, leesik a vércukorszint. Az agy érzékenyen reagál: fáradtak, figyelmetlenek leszünk, nem tudunk koncentrálni, és a fogyás is lényegesen lassúbb lesz. A zsír csak egyetlen szövetben ég el: az izomban. Ebből következik, hogy minél több az izomszövetünk, annál gyorsabb a fogyás. Ezért téved igen nagyot az, aki csupán táplálék megvonással akar fogyni, ugyanis mindjárt az elején lerombolja a „zsírégető kemencéit”. Ha rendszeresen mozgunk, akkor az izom hamarabb

elkezdi megcsapolni a „zsírosbödönt”. Ráadásul az agyunk igen előrelátó. Ha azt tapasztalja, hogy rendszeresen mozgásba lendítjük izmainkat, akkor is gondoskodik a többletenergjáról, amikor éppen kényelmesen heverészünk.

A rendszeres sport – elsősorban anyagcsere-fokozó hatása miatt – a pihenési, regenerációs folyamatokat is serkenti, melyek segítségével aktív pihenésnek is felfogható. Főleg igaz ez a szellemi tevékenységet folytatók számára.

Szinte minden életkorban sportolhatunk/sportoljunk! Az első gyermekkorban – 4–7 évesen – megkezdhető, sőt a versenysportban szerepelni szándékozók esetében szükségszerűen megkezdendő a rendszeres sport. Fejlett koordinációs képességeket igénylő sportágak esetében (pl. torna, műugrás, úszás stb.) a korai kezdés és fejlesztés nélkülözhetetlen, ha magas szintű képességekre szeretnénk szert tenni. A második gyermekkori (8–11 év) kiváló mozgástanulási képességek különösen kedveznek a sportágak alapvető mozgásanyagának elsajátításában. A fejlődésben lévő gyermeki immunrendszer számára stimulációs hatású a sport, ezzel gyermekeink egészségének védelmében is hasznosítható.

Az aktív életmód idős korban is folytatható! Azoknál a „szépkorúaknál” csökken kevésbé a funkcionális kapacitás – izomerő, állóképesség, mobilitás –, akik rendszeres edzést folytatnak. Az izomerő megőrzése az idősebb korosztályokban még fontosabb, mint az állóképességi mutatók. A lábizmok ereje döntően befolyásolja az egyén függetlenségét, de az alsó végtagok erejének gyengülése, az ízületek mozgástartományának beszűkülése már a mindennapok életvitelét is megnehezíti. Erőedzés során, még ilyen korban is gyarapodik az izomtömeg, az edzések hatására javuló étvágy pedig a szervezet számára kedvezőbb, magasabb mértékű tápanyagfelvételt biztosít, mely javítja az erőállapotot, az egészséget. A sport, a kikerülhetetlenül jelentkező öregedési folyamatok lassításának eszköze is lehet. A vénás és kapilláris keringés fokozásával, illetve az artériákra ható értorna segítségével az öregkori magas vérnyomás betegség megelőzésében vagy mérséklésében fontos szerepe lehet a sportnak. Az idősebb korban romló mozgásszervi funkciók hosszú távú javítása a sport segítségével elérhető cél. Eszközként elsősorban az egész életen át (life-time), illetve a szabadban, jó levegőn űzhető sportágak jöhetnek számításba. Kevesebb öregkori elváltozás, jobb kondíció, kevés mozgáskoordinációs panasz – íme, a hosszabb, jobb minőségű élet titka!

A 2-es típusú cukorbetegség esetében – akiknek elsősorban a ciklikus sportágak: úszás, kocogás, futás, kerékpározás ajánlható – a fizikai aktivitás javítja a sejtek inzulin iránti érzékenységét, fokozza az ellustult „cukorfaló sejtek” aktivitását, segíti a glukóz-felvételt, ezáltal javítja a szervezet szénhidrát-anyagcsere állapotát.

Akik a térdízület artrózisától (az ízületi porc károsodásától, leépülésétől) szenvednek, sokszor kímélik, kerülik a fájdalmas ízület mozgatását. Az inaktivitás következtében csökken izomerejük, testsúlyuk gyarapodik, és ezek a folyamatok fokozzák a beteg panaszait, és tovább rontják mozgáskészségét. Pedig a

fokozatosan növekvő intenzitással végzett sport, vagy víz alatt végzett torna segítségével például a beteg megszabadulhat testsúlyfölsúlyától, fájdalmai enyhülhetnek, mivel kisebb súly terheli majd az ízületeit.

A sport – az élettani hatások szempontjából – a betegségekkel, fertőzésekkel szembeni ellenálló-képességünk fejlesztésében is közismerten kiemelkedő szereppel bír. Az immunológiailag aktív anyagok (fehérvérsejtek, immunfehérjék stb.) fokozott termelődése képezi e jó tulajdonságok kifejlődésének alapját. A fizikai terheléskor az agyban termelődő neurotransmitter, a béta endorfin, népszerűbb nevén a „boldogsághormon” a kellemes közérzet kialakításának kémiai okozója, a sport során relatíve nagy mennyiségben termelődik, amely általános nyugtató, relaxáló hatású.

A sportmozgások során következményszerűen bekövetkező fokozott verejtékezés egyfajta „méregtelenítésnek” is felfogható, mely segítségével az anyagcsere folyamatok során felszaporodó bomlástermékektől szabadulhat meg a szervezet. Az izzadás forszírozása a hőszabályozási folyamatokat is edzi, így jobb belső környezeti körülményeket biztosít a sportoló szervezetében a nap további 23 órájában is. A verejtékezést követő tisztálkodás lényegesen hatékonyabb bőrtisztítást tesz lehetővé, mint sportolástól független fürdés esetén. Ez a higiéniai szempont nem eléggé hangsúlyozott a sporttevékenységekkel kapcsolatban, pedig általános hatása révén az egész közérzetre, a teljes szervezet működésére kihat. A bőr, mint egy igen összetett funkciójú szerv, életfontosságú feladatok betöltője több törődést érdemel. Ezt elsősorban a sportolással összefüggésben kaphatja meg.

A sport során megvalósuló, ritmikusan bekövetkező, dinamikus izomfeszülési és relaxációs fázisok, az úgynevezett izompumpa mechanizmussal serkentik a vér- és nyirokkeringést. Az ülő életmódot folytatók számára a lábszár környékén felszaporodó ödéma-folyadék gyakori jelenség, melynek mobilizálásában a sport a legjobb eszköz. A javuló nyirokkeringés a bomlástermékektől való gyorsabb megszabadulás lehetőségét is magában hordozza, ami a regeneráció serkentését eredményezi.

Az idegrendszer zavarai miatt a napjainkban gyakran tapasztalható kedélybetegségeknél, mint pl. a depresszió, a sport nagyon jól bevált kiegészítő terápiaként. A kedvező hatás leginkább az idegesség, a feszültség csökkentésében, a stressz-reakciók oldásában, az önbecsülés javulásában mutatkozik meg. Levezeti/megszünteti a hétköznapiak során felgyülemlett feszültséget. Ez azért fontos, mert a tartós és erős stressz kikezdi idegrendszerünket, aminek következtében más szerveink is megbetegedhetnek. A sport tehát segít a stressz-kezelésben is!

Sportegészségügyi szempontból fontos, hogy a tornatermi körülmények között zajló sportágak, az időjárás viszontagságaitól függetlenül zajlanak, ezért gyakorlatilag nem nevezhetők szezonális sportnak. Az év egész időtartamában, azonos körülmények között bonyolítható, ami sok megbetegedés elkerülését teszi lehetővé azoknak, akik erre hajlamosak. Ugyanakkor a természetben üzhető



sportágak hatását éppen a természet erői (pl. napfény, víz, levegő, tengerszint feletti magasság stb.) fokozzák, erőteljesebbé teszik, növelik annak értékét.

A sport segítségével már bizonyítottan megelőzhető betegségek a következők:

- szívizom infarktus,
- magas vérnyomás betegség,
- elhízás betegség,
- légző szervrendszeri betegségek,
- stressz okozta bélrendszeri betegségek
- cukorbetegség,
- egyes rákfajták (mellrák, vastagbél rák),
- depresszió,
- gyakoribb fertőző betegségek.

Rendkívül fontos terület a sportolók táplálkozásának kérdése. A komolyan vett sportolás nem nélkülözheti a táplálkozási szokások edzésekhez való illesztését sem. Ez az étkezések, ételek minőségi és mennyiségi szempontjaiban tükröződik. A rendszeres sportolás olyan környezetet biztosít, melyben a helyes, egészséges táplálkozás, folyadékpótlás megismerése nem nélkülözhető. A hivatásos sportolókkal, edzőkkel, személyi edzőkkel való együttműködés eredményeként nem csak a sportmozgások technikájával, kondíciót fejlesztő értékével ismerkedhet meg a sportoló, hanem a jó életminőséghez szervesen tartozó egészséges táplálkozás szabályaival is. Az edzések előtt és után fogyasztandó folyadékok, táplálék-kiegészítők, a sport integráns részét képezik, nélkülük nem képzelhető el sikeres mozgásos program. A sportos táplálkozásra való áttérés már önmagában elég indok a sport mellett, hiszen Magyarország közismerten helytelenül, egészségtelenül étkező ország, melynek hosszú-, és rövidtávú szövődményei ismeretesek (Honfi, 2009).

### ***1.2. A sport érzelmi életre kifejtett (pszichológiai) hatásai***

A sport általában társaságban űzhető tevékenységként, gyermekeknél kifejezetten alkalmas a gyermeki lélek játékokhoz való vonzódása miatt. Felnőttek részére hasonlóan üdítő a sportmozgás, hiszen úgy terhelhetjük meg szervezeteinket, hogy közben a játék hevében észre sem vesszük. Miután az évszakoktól függetlenül is sportolhatunk (tornatermi sportágak, vagy minden évszakra más sportág), nem kell a szezonáltság miatt újra formába lendülnünk, figyelmen kívül hagyhatjuk a sportági „uborkaszézon”. A játék már a kórházi osztályokon is alkalmazott terápiás módszer a depresszió elleni küzdelemben, de a kevésbé súlyos, igen gyakorinak mondható, átmeneti depresszív hangulati helyzetekben is hatékony. Bizonyítottan csökkenthetők az antidepresszáns gyógyszerek dózissai, esetlegesen el is hagyhatók. A depressziós betegség esetében gyakori szezonális megjelenés (őszi, tavaszi fellobbanások) ismeretében, a sportedzések irá-

nyitottan, „időzítetten” végezhető, hogy a preventív hatás érvényesülhessen. A depresszió elleni sportok sora hosszú, de elsősorban a társasági kapcsolatokat is feltételező sportjátékok a leghatékonyabbak. A társak jelenléte, és aktív közreműködése az esetlegesen, szubjektíve nem kívánt edzések kimaradásától is megóvjaa a sportolót, hiszen a csapattárs olyan motivációs tényező, mely lustaság esetén is „levisz” minket a tornaterembe.

A jó légkörű sportklubokban, szakosztályokban, fitnesztermekben zajló társasági élet hangulatjavító hatása közismert, a mozgás maga pedig a szervezetben termelődő „boldogság hormonok” (béta endorfin) által segíti a kedélyállapot tartós javítását. A minimum heti három alkalommal végzett sportolás kimutathatóan javítja a közérzetet, ami a munkahelyi stressz levegzése által, illetve a szervezetben kiváltott élettani hatások által valósulnak meg.

A rendszeres edzések hatására bekövetkező fejlődés a sportképességek területén (javuló erőnlét, kitartóképesség, jobb mozgáskoordináció, hajlékonyság, karcsúbb, vonzóbb testalkat) a sikeres teljesítmény nyújtotta örömet okozza. A változások, mely a külső szemlélőnek is egyértelműen feltűnnek, pozitív visszajelzések sokaságát eredményezik, mely önbizalmat, egészséges magabiztosságot teremt (Honfi, 2009).

### **1.3. A sport szociális kapcsolatokra kifejtett (szociológiai) hatásai**

A sport a társasági élet egyik lehetséges színtere. A legkülönbözőbb társadalmi rétegek képviselőinek találkozási helyszíne. A társas és a társasági kapcsolatok kialakításának, erősítésének i kiváló területét jelenti a sportfoglalkozás. A menedzser, illetve az üzleti élet világában tárgyalási helyszínnek is felfogható pl. egy fitneszterem. Kötetlen baráti környezetben, pozitív hangulatban sokkal gyümölcsözőbben, sikeresebben bonyolódhatnak informális, vagy akár formális tárgyalások, megbeszélések.

A gyermekek számára a játékos hangulatú sportfoglalkozás a kortársakkal való iskolán kívüli találkozás, egészséges versengés lehetőségét nyújtja. A szabályozott keretek között megvalósuló küzdelem egyik kiváló eszköze a sport, mely a motoros képességek (kondicionális, koordinációs képességek és az izületi mozgékonyosság) komplexitását igényli.

A harmadik életkorban (idős kor – 55–74 év; aggkor – 75–90 év; a hosszú élet kora – 90 év felett) levők számára, akik már az aktív munkahelyi életből kimaradnak, a sportklub, fitneszterem, wellness központ biztosíthat olyan terepet, ahol egykori kollégákkal, azok családtagjaival újra és rendszeresen találkozhatnak, kapcsolatban maradhatnak. Az időskori elszigetelődés megelőzésére a sport kiválóan alkalmas (Földesiné Szabó, 1987). Az életkori sajátosságokat figyelembe vevő, nem sérülésveszélyes sportágak, az egész életen át üzhető (life-time) sportágak a legmegfelelőbbek az idősök hétköznapijainak ízesítésére. A sportklubok sokszínű szolgáltatásai az időskori mozgásszervi panaszok meg-

előzésében, kezelésében további lehetőségeket nyújtanak, a sport színhelye, komplex szociális és egészségügyi hatással bírhat.

A családok számára olyan közös programot jelenthet a sport, mely a gyakran időhiánnyal küzdő szülők számára a gyermekekkel való intenzív és hasznos együttlét lehetőségét adja. Hétfégi programok keretében egy-két órás időtartamban is olyan szoros és produktív együttlét alakítható ki, mely minden igényt kielégítő módon erősíti a családi kapcsolódást.

Barátokkal, munkatársakkal, ügyfelekkel együtt sportolva a csoportkohézió kialakításában, a kölcsönös bizalom megszerzésében hasznosítható. Gyümölcsözőbb együtt-munkálkodás, sikeresebb üzleti kapcsolatalakítás jöhet létre a rendszeres, közös sportélmény által (Honfi, 2009).

#### ***1.4. A sport személyiségformáló (pedagógiai) szerepe***

A sport jelentős pedagógiai és személyiségformáló funkcióval rendelkezik. Miután a társas környezetben, szabályozott keretek között zajló sportmozgások vannak túlsúlyban, az ellenféllel/társal szembeni tiszteletre, megbecsülésre nevel. Ez a tulajdonság a hétköznapi életben, a szakmai vetélytársakkal való viselkedés vonatkozásában is jövedelmező lehet. A szabályok betartása, a fair play alkalmazása mindkét területen fontos követelmény, így a két helyzet egymást erősíti.

Az sporttárrsal, edzőtárrsal való egyeztetés, a pontosság betartása, a rendszeres életvitel kialakítása, az edzésekre való együtt járás hozadéka lehet. A másik ember idejének tiszteletben tartása észrevétlenül integrálódik viselkedésmintáink közé, tudattalanul is nevelve minket.

A sport – számos egészségvédő hatása mellett – erkölcsi értékekkel is gazdagít, az ellenfél és a csapattárs tiszteletére nevel, a helyes önértékelést segíti, öszszefogásra buzdít. Ezek az értékek a társadalom számára sem lehetnek közömbösek! A csapatjátékokat nem véletlenül karolják fel a külföldi egyetemi klubok: aki egyszer bekerül egy jó csapatba, jó sportklubba, azt örök életére megfogja a mozgás, az összetartozás, a játék öröme, amit a munkahelyén, illetve más közösségekben is kamatoztathat.

Versengésről, jó értelemben vett küzdelemről lévén szó a pályákon, óhatatlanul futunk sikerekbe és kudarcokba, győzelmekbe és vereségekbe. Megtanít bennünket vereségeinket méltó módon, emelt fővel elviselni, míg a győzelmek esetében az elbizakodottság, a lekezelő viselkedés elkerülésére taníthat meg. Ezért is fontos a sport a gyermekek pedagógiájában, hiszen ekkor még remekül formálhatók azok a viselkedési minták és morális tulajdonságok, amelyek felnőttkorban inkább már csak csiszolhatók.

A sport haszna a másik ember személyiségjegyeinek felmérésében, felismerésében is jó eszköz lehet, ha van szemünk észrevenni azokat az árulkodó jeleket, amelyek erről informálhatnak minket. Az mondják, személyiségünk a sport

és a játékok során nyilvánul meg leginkább kendőzetlenül. Ennek értelmében a fallabdázás „személyiség tesztek” is felfogható.

Miután személyiségünk nem statikus, változatlan tulajdonságokon alapul, ezért jó irányba való befolyásolása sporttal lehetséges.

Összefoglalva a sport jótékony hatásait, elmondható, hogy az ember hétköznapjaiba erősen beépülő sport rendszerességet feltételező, összetett és fejlett motoros képességeket igénylő/fejlesztő, a betegségmegelőzésben és az egészségmegőrzésben kiemelkedő jelentőségű, szórakoztató hatású tevékenység. Életkori határokat nem ismer, így bárki bármely életkorban űzheti. A társas és a társasági élet területén kohéziós hatású, személyiségformáló, nevelő értékű. Bátoran állíthatjuk, hogy a fizikailag inaktív, stresszes életet élő emberek számára a legjobb kitörési pont, az egyik megoldás a sport (Honfi, 2009).

## 2. A sport mindennapokba történő beépülésének közvetítő rendszerei, eszközei

A sport elsősorban a „sportos” eszközrendszerrel is dolgozó egészségmegőrző, betegségmegelőző, fejlesztő programok (pl. rekreáció, sportrekreáció, happiness, fitnessz, wellness) közvetítésével, segítségével, kerül/épül be az emberek hétköznapjaiba. A fizikai aktivitás mindegyik programban jelen van, ám szintje, jelentősége különbözik azokban.

A **rekreáció** a munkában elfáradt ember kikapcsolódását, pihenését, munkarejének (bővített) újratermelését jelenti, de a többé válást is magába foglalja. A rekreációs tevékenység célja a munkaképesség megőrzése, a teljesítőképeség javítása, pihenés, felüdülés, szórakozás, kulturálódás, a szabadidő kulturált, hasznos eltöltése, minőségi élet élése (Kovács, 1998).

A rekreáció feltételei, amelyeknek egyidőben kell érvényesülniük:

1. Szabadon felhasználható idő.
2. Megfelelő szintű életszínvonal.
3. Az egészség értéktudata.
4. Egyéni igényszint és szemléletmód.
5. Anyagi, személyi, tárgyi feltételrendszer.

Megkülönböztetünk *szellemi* és *fizikai* rekreációt. A fizikai rekreáció egyik részét képezi a sportrekreáció.

A **sportrekreáció/rekreációs sport** a teljesítő- és munkavégző képesség helyreállítása, növelése céljából alkalmazott testgyakorlatok végrehajtásából álló, fittség-javító eljárásokat is alkalmazó tevékenység.

Célja szerint a sportrekreáció az ember egészségének

- *visszaszerzése* (rehabilitáció),
- *megőrzése* (prevenációs sport, egészségspor, wellness), vagy

- *fejlesztése* (fitness) érdekében végzett, tudatos és tervszerű tevékenységrendszer.

Célja továbbá a sportrekreációnak a jó közérzet, a jól-lét, a jól-érzés, az egészséges állapot elérése; élményforrás, kikapcsolódás biztosítása (Kovács, 2004).

A sportrekreáció területei:

- a hagyományos versenysportok mozgásanyaga, edzései, rekreációs céllal végzett versenyei,
- a gimnasztika és a táncos mozgásformák,
- a kondicionálás céljából végzett testépítés,
- relaxációs eljárások (masszázs, szauna, ellazulás-technikák),
- természetjárás, turizmus,
- sportüdülés,
- tanfolyamok.

A sportrekreáció preferált, kiemelten fontos területei:

- *life – time* (egész életen át üzhető) sportágak köre.
- *ciklikus sportágak* (természetes, könnyen tanulható mozgások, melylyel a terhelés pontosan, „patika-mérleg szerűen” adagolható).
- *természetben üzhető* (kiemelten téli sportágak csoportja, mert a természet erői fokozzák az alkalmazott sportmozgások hatásfokát, illetve a fizikailag leginaktívabb, a levegő szennyezettségét tekintve a „legpiszkosabb” évszakban, télen alkalmazhatjuk azokat).

A **happiness** a boldogságot kereső ember programja, életelve. A boldogság a sorsával, körülményeivel megelégedett ember érzelmi állapota, érzése. A boldogságra törekvés örök vágya az emberiségnek. A happiness a boldogságra törekvést segítő/előidéző program, melynek része a kellemes érzéseket generáló fizikai aktivitás is (Kovács, 2004).

A boldog emberek általában szociálisan nyitottak, kreatívak, a boldogtalanok egoisták, ellenségesek.

A boldogság három legjellemzőbb összetevője:

- az intenzív öröm,
- az általános megelégedettség,
- a depresszió és a szorongás hiánya.

„Boldogsághormonok” (neurotranszmitterek) termelődnek az agyban sportolás, szex, vagy csokoládé fogyasztása (kulináris élmények) közben, mint pl. az endorfin, szerotonin vagy az oxitocin. A boldogság érzéséhez ezek elengedhetetlenek.

A tökéletes közérzet programját Kenneth H. *Cooper* (1987), amerikai orvos, a fizikailag aktív életvitel, az egészséges életmód „pápája” dolgozta ki. Szerinte működési harmónia, egyensúly (benne a nem-túl-sokat, nem-túl-keveset elv, illetve az egyre magasabb működési szinten megvalósuló kiegyenlített teljesítő-képesség) szükséges minden ember számára a következő három területen:

- Aerob Program (aerob állóképesség intenzív fejlesztése különböző eszközökkel).
- Pozitív Étkezési Terv (az egészséges, mennyiségi és minőségi szempontból is jó táplálkozás).
- Érzelmi Egyensúly (pozitív attitűd, békesség és elégedettség saját magunkkal és másokkal).

A **fitness** az optimális fizikai és pszichikai működési harmóniát, szociális alkalmazkodó képességet, a mindennapok optimális cselekvő- és teljesítő képességét jelenti (*Kovács, 2004*).

Célcsoportja: az ifjúkor és az érett felnőtt kor képviselői. Állapot, mozgalom és életforma is.

Eszközei:

- aerob testedzés (aerobic),
- test&alakformálás (nem testépítés!),
- külsőbeli hangsúlyozás (kozmetika, szolárium, plasztika stb.),
- egészséges életmód (a táplálkozás hangsúlyával).

A **wellness** az élet minősége, az optimális egészség pozitív komponenseinek összessége. Ellenpárja az illness. Egyfajta sikerkonceptió, amely az egészség oldaláról fontos tudományos felismeréseket összekapcsolja, sikert és szórakozást ígérő egészség-megőrzési programmá kovácsolja (*Kovács, 2004*).

Jelszavak: egészség, jó közérzet, boldogság, (ön)kényeztetés.

Célcsoportja: elsősorban az érett felnőtt, valamint az idős kor. (Azért, mert leginkább ők szorulnak rá, és ők tudják megfizetni!).

A wellness legfontosabb eszközei:

- egészséges életmód,
- kényeztető és szépsészeti programok,
- kikapcsolódás, szórakozás,
- harmonikus társas- és társasági kapcsolat.

Közvetve, passzív szemlélőként is kapcsolatba kerülhetnek a sporttal a szurkolók, pl. sportrendezvények nézőjeként. Néző, el- és befogadó szerepet játszik az ilyen ember. A semminél ez is több, bár a televízió előtt ülő, a sportközvetítést foteleből néző ember nem nevezhető a szó totális értelmében sportembernek, de lehet az út kezdete az, hogy gondolataiban megjelenik a sport, mint társadal-

mi jelenség, aztán idővel eljuthatnak a felismerésig, elkezdenek fizikailag aktív, egészséges életet élni. Az esélyük nagyobb rá, mint a sport szempontjából teljesen „absztinenseknek”.

### 3. Mit, mikor és mennyit sportoljunk?

Fontos, hogy mindenki megtalálja a személyiségéhez, az alkatahoz és a lehetőségeihez illő mozgásformát. Egy száznegyven kilós férfinak nyilván nem a futást ajánlanánk, hanem pl. a vízi-gimnasztikát. Annak viszont, aki imádja a csapatjátékot, hiába magyaráznánk, hogy milyen jó konditeremben edzeni vagy magányosan úszni. Lényeges az is, hogy olyan személytől kérjünk tanácsot, ajánlatot, aki már maga is kipróbálta az adott sportot, így valóban érdemben tud róla nyilatkozni (el tudja mondani, milyen adottságok, anyagi feltételek kellenek hozzá, milyen örömmel vagy nehézségekkel kell számolni). Ha már választottunk sportágat, nagyobb sportrendezvényeken, sportszövetségekben biztosan megfelelő segítséget kaphatunk, ott megtudhatjuk, hol van például a lakóhelyünkhöz legközelebbi sportolási lehetőség, edző.

Alapszabály, hogy mindegy, mit választunk, csak mozogjunk, legyünk fizikailag aktívak. Az intenzív séta, a könnyű kocogás nem kerül semmibe, csupán egy jó cipő kell hozzá. Nem vagyunk időhöz kötve, a nap bármely szakában szakíthatunk rá időt. Kerékpározás közben izmaink harmincöt százalékát dolgoztatjuk, az úszás még egészségesebb aerob mozgás, igaz, ilyenkor csak izmaink tizenöt százaléka égeti a zsírt. Sokan a tornára, az aerobicra esküsznek, aminek azon túl, hogy a célnak tökéletesen megfelel, megvan az az előnye is, hogy avatott szakember diktálja az iramot, és minden izomcsoportot megmozgat.

Mikor mozogjon, mondjuk, egy nyolctól négyig dolgozó anya, akire esténként két gyerek, egy férj, na meg a mosás vár? Reggelente tíz-tizenöt perc gimnasztika már sokat számítana! Akárcsak az esti közös kerékpározás, görkorcsofolyás a gyerekekkel, kutyasétáltatás, vagy a lecke kikérdezése séta közben, a hétvégi kirándulásról már nem is beszélve. De léteznek például olyan úszótanfolyamok, ahol a gyerekek óráival párhuzamosan a felnőttek is edzhetnek egy másik medencében. Csak egy kis fantázia, némi akaraterő és a sport igenis beépíthető a hétköznapi életbe! Van olyan édesanya, aki a munkája mellett is ügyel arra, hogy személyesen vihesse balett-órára a kislányát, és miközben a gyerek tornázik, ő elugrik futni a közeli sportpályára – „a láb ugyanis mindig kéznél van!” De a munkahelyi tornát sem véletlenül találták ki a japánok – öt perc mozgás óránként, és egyszerűen hatékonyabban dolgoznak a munkatársak. Ha arra van időnk, hogy „lopva” elolvassunk egy izgalmas regényt, tudnánk szakítani a sportra is.

Felmerül a kérdés, hogy mennyit sportoljon az ember. Az egészségmegőrzéshez, betegség-megelőzéshez *rendszeresen* (hosszú hónapokon-éveken keresztül), *gyakran* (hetente legalább háromszor), alkalmanként legalább *fél*

órán keresztül pulzusunkat folyamatosan 180-életév szinten kell tartani. Ez a minimális mennyiség, aminek valós edzéshatása van.

Bár az egészséges életmód és a mozgás fontosságát hangsúlyozó reklámok, hirdetések el-eljutnak az emberekhez, de ezek sem reklámidőben, sem hatékonyságukban nem tudják ellensúlyozni a fogyasztásra vagy inaktivitásra serkentő termékek reklámjainak hatását. A tömegeket rendszeresen megmozgató rekreációs sport mozgalmyszerű elterjedésétől még nagyon messze vagyunk, pedig a cél az lenne!

### **Összegzés**

A sport kiváló preventív, profilaktikus, fejlesztő és rehabilitációs hatással bír. Azt is tudjuk, hogy a sportban szerzett képességek transzferálnak az élet más területeire. Az előbb említett két tény is bizonyítja, hogy a sport akkor nyer igazán értelmet az emberek életében, ha az beépül a polgárok hétköznapijaiba. A sport jótékony hatása, beépülése a mindennapokba *közvetítő rendszereken, eszközökön keresztül* valósul meg, továbbá fontos ismételni, hogy mit, mikor és mennyit sportoljunk?

### **Irodalom**

- Cooper, H Kenneth (1987): A tökéletes közérzet programja. Budapest, Sport Kiadó, 276 o.
- Földesiné Szabó Gyöngyi (1987): Testedzés a harmadik életkorban szociológiai nézőpontból. TF Tudományos Közlemények, 2. szám.
- Honfi László (2009): A sport és a hétköznapiak kapcsolata. = Sport, életmód, egészség, (szerk.: Szatmári Zoltán), Budapest, Akadémiai Kiadó, 926-937. o.
- Kovács Tamás Attila (1998): A rekreáció fogalma és értelmezése. Sporttudomány, 2. és 3. szám.
- Kovács Tamás Attila (2004): A rekreáció elmélete és módszertana. Budapest, Finess Kft, 342. o.





<sup>1</sup>MÁRTON KRISZTINA, <sup>2</sup>JUHÁSZ ATTILA

<sup>1</sup>*Szent Lőrinc Vendéglátó és Idegenforgalmi Szakközépiskola*

*Szent Lőrinc High School of Catering and Tourism*

<sup>2</sup>*Heves Megyei Büntetés-végrehajtási Intézet*

*Prison of Heves megye*

E-mail: [martonkriszta@freemail.hu](mailto:martonkriszta@freemail.hu)

## **A TESTEDZÉS, MINT FEJLESZTŐ ESZKÖZ ÉS NEVELÉSI MÓDSZER A KRIMINÁLPEDAGÓGIÁBAN**

### **SPORT IS LIKE A DEVELOPEMENT TOOL AND EDUCATIONAL METHODS IN THE CRIMINAL- PEDAGOGY**

#### **Összefoglaló**

A testedzés – sport személyiségformáló/fejlesztő komplex hatása a pedagógia és pszichológia tudományterületén igazolt tény.

A testi és mentális egészség megtartásában fontos eszköz és módszer.

A kriminálpedagógia területén a fogvatartottak körében, a *neo-treatment* nevelési irányzat alkalmazza kiemelten a drogprevenció módszereként is, a célként meghatározott konstruktív életvezetés kialakításához.

Vizsgálatunk az első gyakorlati kísérlet eredményét ismerteti úgy Magyarországon, mint Európában, amely N=15 fő felnőtt női fogvatartottal, négy héten, 30 órában végzett aerobic foglalkozás hatására jött létre.

A kiindulás állapotához képest ezen speciális helyzetben élő felnőtt nőknél, pozitív attitúd alakult ki a testedzés irányába.

A kérdőívre adott válaszok, a nevelőtiszt beszámolója valamint a szerzők – a testnevelő tanár, aki a foglalkozásokat vezette és a Büntetés-végrehajtási Intézet parancsnoka – személyes tapasztalata alapján beigazolódott a pozitív változás a résztvevők magatartásában, kiemelten: nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb lett mentális állapotuk, interperszonális kapcsolataik rendezettebbé váltak.

További cél: a program továbbvitelével a testedzés (aerobic) szerepének igazolása a fogvatartottak reszocializációjában, pszichológiai, személyiségvizsgálati teszt alkalmazásával és életűtkövetéssel.

**Kulcsszavak:** testedzés, személyiségformálás, kriminálpedagógia, reszocializáció.

## Abstract

Physical exercise/education/training and sports have a complex effect on character development.

Psychological and pedagogical studies also confirm this fact.

Regular physical activity is an important component of healthy lifestyle and has physical and mental benefits.

In the field of Criminal Pedagogy – using the neo-treatment educational method among inmates – physical training is applied in drug prevention, but the primary goal is establishing a constructive way of life.

The findings of the first research undertaken in prison environment have been published in Hungary as well as in Europe. The research was carried out with 15 adult female inmates during four weeks, doing 30 hours of aerobics.

These women living under special conditions have clearly developed a positive attitude towards physical training

Their answers in questionnaires, the corrections officer's report and the researchers'

– PE teacher and the Prison Commander personal experience – all show a positive change in the inmates' behaviour.

It has become easier for them to cope with aggression and negative feelings, furthermore, they have become more confident in their interpersonal relationships.

Further aims: carrying on this programme to prove the importance of physical exercise in the social reintegration of inmates by psychological and personality questionnaires and by following their lives after release.

**Keywords:** physical exercise, character development, Criminal Pedagogy, social reintegration.

## Bevezetés

A testnevelés – testedzés – sport pozitív hatását a személyiségfejlődésre ma már több tudományterület vizsgálati, kutatási adatai igazolják.

(Élettan, Pedagógia, Pszichológia, Rekreáció)

Az eredmények, többségében a Sportpedagógia s a Sportpszichológia területén érhetőek tetten: O. Neumann (1968), Nawroccka (1969) reprezentatív vizsgálatai alapján, élsportolók mintáján.

A testedzés személyiségformáló hatása napjainkban az egészségmagatartásban és kapcsolódóan az egészséges életmód kialakításában válik domináns „nevelő eszközzé”.

Szerepe van az egészség megtartásban, a betegségek megelőzésében, de a kialakult betegségek – mentális betegségek – rehabilitációjában is, ahol nemcsak

mint eszköz, hanem mint egy módszer is jelentkezik a különböző problémák kezelésében.

Az egészség nemcsak a testi egészségre vonatkozik (edzetségi szint, élettani paraméterek), hanem a személyiség mentális állapotára is.

Ez a kettő el nem választható testi-lelki, fizikális-mentális kapcsolat.

Napjainkban hazánkban is mint a modern társadalmakban, a mentális egészség romlása, minden korosztályban kimutatható.

2008 év KSH adatai szerint, minden negyedik felnőtt korú és minden ötödik iskoláskorú személy, valamilyen mentális problémával, ill. magatartászavarral küzd.

Ennek belátható következményei ijesztőek mind az egyén, mind a társadalom számára: szorongás, depresszió, pánikbetegség, alkohol- és drogfogyasztás, deviancia, bűnözés.

A mentális betegségek, problémák kezelésének egyik leghatékonyabb eszköze a rendszeres testmozgás!

A sportpszichológiától különválva az ún. *exercise – vagy testmozgás pszichológia* alakul ki napjainkban, amely a fizikai aktivitást az egészségpszichológia kontextusába helyezte és vizsgálódásának középpontjába a fiziológiai és pszichológiai jellemzőkkel rendelkező teljes ember került.

A testedzésnek, mint általános társadalmi mentálhigiénés tényezőnek kutatása és felhasználása mind jelentősebbé válik.

Ebben kifejeződik az a felismerés, hogy a társadalmi életünk bonyolultsága mellett, szinte minden ember rászorul valamilyen személyiségfejlesztő, életmód-korrekciós vagy pszichoterápiás segítségre főleg az élet nehéz, stresszes helyzetekben amelynek hatékony eszköze lehet a rendszeres testmozgás.

Az *exercise- vagy testmozgás pszichológia* vizsgálati eredményeit az USA pszichológia irodalma az 1980-as évektől közli:

- **Folkins** (1976) a fizikai tréning száma pszichológiai faktorra gyakorolt hatását vizsgálta férfiaknál: heti 3 alkalommal végeztek testmozgást 12 héten keresztül. Az aktív személyek szignifikánsan alacsonyabb szorongás-és depresszió szinteket mutattak.
- **Harper** (1978) azt találta, hogy a rendszeres kocogás szignifikáns mértékben csökkenti a pillanatnyi-, illetve állapotssorongást.
- **Mathews és mts.** (1993) mérsékelt 10 hetes aerobic-tréning eredményeképpen jelentős fejlődést tapasztalt a stresszel való megküzdési készségben, illetve a feszültség, szorongás s a mentális zavarok csökkentek.
- **Long** (1984) egy jól kontrollált vizsgálatot ismertet, jelezvén, hogy a futás, kocogás éppen olyan hatásos módszer a szorongáscsökkentésben, mint a stressz inokulációs tréning, amely 15 hónap után is tartotta az eredményt. Következésképpen úgy tűnik, hogy a testmozgás, kocogás, futás, közepes erősségű aerob(icus) testmozgás a stresszel

való megküzdés hatásos eszköze, valamint az alkati és aktuális szorongás oldására szolgál.

- **Wilson és mts.** (1980) szerint a testmozgás mennyisége fordítottan arányos a depresszió szintjeire.

Lényeges a rendszeresség, amely minimum heti 3x-i alkalmat jelent, alkalmankénti legalább 30 perccel.

A vizsgálatok kiterjedtek: futás, softball-t játszó, teniszező, birkózó, illetve kombinációs programban résztvevőkre, hasonló kedvező eredményekkel az inaktívakkal szemben.

## I. Problémafelvetés célkitűzés

A közoktatásban eltöltött nyolc év testnevelő tanári tevékenységem során, 14–20 éves korú tanulók körében a bevezetőben felvázolt negatív tendenciákkal gyakorta szembesültem.

A pedagógiai,- nevelési,- konfliktushelyzetek kezelésében, megoldásában, egyértelműen az segített, hogy testnevelő tanár vagyok és a testmozgást, edzést használtam eszközként, módszerként a nevelésben.

A testedzés személyiségfejlesztő hatásának vannak olyan domináns elemei, amelyek pótolhatatlanok, hatékonyabbak más területhez képest.

A testedzésnek-testgyakorlatoknak személyiségfejlesztő specifikumai:

- *Anatómiai-élettani* hatása
- *Edzetségi szint emelésének* hatása
- *Mozgásműveltség* kialakítása
- Belső motivációval felkelti az érdeklődést a *rendszeres mozgás iránti igényre*, a szabadidő eltöltésének pozitív lehetőségére



mindezek komplexen érvényesülnek.

A testnevelés-és sporttevékenységnek számos színtere van, pl. óvodai, iskolai, szabadidő-eltöltés, táborok stb.

2009 nyarán adódott számomra egy olyan lehetőség, hogy egy teljesen új színtéren, a büntetés-végrehajtás területén, a börtönben próbálhattam ki testnevelő tanári, nevelői erőnyeimet, női fogvatartottak körében.

A Szociális és Munkaügyi Minisztérium által kiírt "*Alternatívák a falak között*" című pályázatának szerves részeként, a testmozgás – testedzés – játék – sport területén kapcsolódtam a munkába.

A pályázat keretében 30 fő felnőtt fogvatartott vett részt kiscsoportos, önismeret és készségfejlesztő, kábítószer prevenciós foglalkozásokon.

A csoportokat a Rév Szenvedélybeteg-segítő szolgálat szakemberei vezették.

A program keretében még két előadásra került sor.

Schäffer Erzsébet Pulitzer-díjas újságíró, szerző, valamint Fliegeauf Gergely a Rendőrtisztviselői Főiskola Büntetés-végrehajtási tanszékének pszichológia tanára, a Committee for the Prevention of Torture (CPT) nemzetközi jogvédő szervezet tagja közreműködésével, amelyek megtekintését az összes fogvatartottnak biztosították.

Az előadások megtartásával – a híres emberek példájával, a találkozás lehetőségével – tudatosan cél volt a fogvatartottak befolyásolása egy bűnmentes, tiszta élet kialakítására.

### I/1. Nemzetközi kitekintés a kriminálpedagógiában

A fogvatartottakra alkalmazott börtönnevelési irányzatok Európa börtöneiben is különböző aspektusú pedagógiai irányzatokat képviselnek.

Kardinális jelentőségű azonban, hogy a fő pedagógiai célkitűzésekben egységesek.

Az új szintér nevelési hatásának értelmezéséhez, elengedhetetlen néhány fogalom tisztázása.

A **kriminálpedagógia** a neveléstudomány speciális ága, amely a kriminalitás veszélyének kitett személyek, az antiszociális cselekményeket elkövető emberek, a bűnelkövetők, különösen a végrehajtandó szabadságvesztésre, javítóintézeti elhelyezésre ítéltk személyiségformálásával, korrekciós nevelésével foglalkozik. A pedagógiai eljárás során hangsúlyosan törekszik a kognitív- és a szociális képességek egymással összehangolt fejlesztésre.

Elsődleges célja a konstruktív életvezetés megalapozása, amely nem más, mint a társadalmilag értékes, de egyénileg is eredményes magatartás-és tevékenységformák kialakítása (Ruzsonyi 2008).

A nevelés azonban nem cél, hanem egy eszköz. Az együttműködni képes és kész bűnelkövetők pedagógiai személyiségkorrekciója által szolgálja a társadalmi reintegrációt.

A szakirodalom (Dünkel, 1990) által legkorszerűbbnek minősített két fő szisztéma a cél eléréshez az ifjúságvédelmi és az igazságszolgáltatási koncepció.



A neo-treatment irányzat- Dánia, Finnország, Norvégia Svédország börtönei-re jellemző.

Az érintett országok korrekciós szakemberei s döntéshozói felismerték, hogy a börtönkörnyezet lényeges szerepet játszik a pozitív személyiségváltozás kialakításában, ezzel megkönnyítve az elítéltek reszocializációját a társadalomba.

A normalizált börtönirányítás alapja a kommunikáció, a választás s a felelőség biztosítása lett (Reynolds 1956, 23. p.).

A neo-treatment a legkorszerűbb pedagógiai irányzat, szemben a Drillközpontú, a Porosz-iskola és a Szocialista-blokk rehabilitációs módszereivel.

A *neo-treatment* végrehajtási típus generális jellemzői a következők:

- szükséglet-alapú programok,
- támogató-segítő intézményrendszer és programok,
- **valós partneri viszony**
- többszintű oktatás s szakképzés,
- az elítéltek proszociális magatartását elősegítő kognitív képességek fejlesztése,
- döntéshozás képességének kialakítása,
- **élménypedagógia,**
- **sport, rekreáció,**
- alkohol-és kábítószer fogyasztók speciális programja,
- szexuális jellegű bűncselekményeket elkövetettek kezelése,
- felelősségen alapuló progresszív rendszer,
- támogató társadalmi környezet.

## I/2. Problémafelvetés

Lehet-e alkalmazni a testedzést, sportot ezen a szintéren ugyanolyan hatékonysággal, mint ahogy a szakirodalomban az eredmények mutatták?

A legnagyobb probléma az volt, hogy sem a kriminálpedagógiában, sem a gyakorlatban nem találkoztam a sporttal, mint nevelési módszerrel ill. eszközzel.

A kriminálpedagógia szakirodalma más vizsgálatok tekintetében is főként a fiatalok számára helyezi a hangsúlyt.

## I/3. Önálló vizsgálatom bemutatása

### 3.1.A vizsgálat célkitűzése

Bebizonyítani, hogy tendenciájában tetten érhető egy ilyen rövid idő alatt is, a pozitív hozzáállás általában a testedzéshez, jelen esetben az aerobichoz.

Felmérni azt, hogy milyen konkrét személyiségjegyekben, illetve magatartásuk mely területén történt változás.

### Célkitűzésből adódó feladatok

- Pozitív attitűd kialakítása, a tevékenység elfogadása
- A motiváció megtalálása a heterogén, felnőtt, speciális női csoportra
- Legyenek tisztában képességeikkel, mérjék meg magukat



- Önismeret segítése
- Akarat, szándék erősítése pozitív irányba
- A cél, mint motívum/mindent megteszek az edzésen, foglalkozáson
- A felgyülemlett energiák, agresszió levezetése „legális csatornán”
- Konfliktuskezelés a foglalkozás folyamán, menetében → oktatóval, egymással
- Csoportklíma munkacsoport kialakítása → a szocializáció érdekében

### 3.2 Vizsgálati hipotézisek

1. Feltételezem, hogy jelentős százaléka a mintának pozitív hozzáállást, attitűdöt mutat, a rendszeres testedzéshez.
2. Várható, hogy egyéni mentális állapotukban és magatartásukban pozitív változás áll be.

### 3.3 Anyag és módszer

A vizsgálati minta, a Heves Megyei Büntetés-végrehajtási Intézet fogvatartottai közül került ki.

A vizsgálatban résztvevők létszáma: N=15 felnőtt női elítélt

A vizsgálatban résztvevők átlagéletkora : 35 év

A minta kiválasztása: Önként jelentkeztek, parancsnoki jóváhagyással

Az elítéltek 4-6 ágyas zárkában vannak elhelyezve, amely fokozott alkalmazkodásra kényszeríti őket.

Szigorú napirend szerint élnek , a nap jelentős részét a kiszabott munkatevékenységgel töltik, szabadidős tevékenységük kevés. Lehetőség van könyvtár használatra.

Az intézetben alapvetően három helyszínen történhet sporttevékenység:

- *Fogvatartotti kondicionáló terem* melynek használatát kérelemben kell igényelni.

Ezt követően szűrővizsgálaton kell átesni az intézeti orvosnál.

Lényeges, hogy ezt a lehetőséget elsősorban a férfi elítéltek használják.

- *Sétaudvar*: a fogvatartottaknak a jogszabályi rendelkezés alapján napi egy óra szabadlevegőn tartózkodást kell biztosítani az intézetnek.



Ez egy közel 300 m<sup>2</sup>-es vegyes borítású (beton, föld), teljesen körbekerített udvarrész, ahol fekpadot, párhuzamos korlátot, kosárlabdapalánkokat illetve nyáron asztalitenisz-asztalt lehet használni.

- **Sportudvar:** az intézet rendelkezik egy használaton kívüli füves udvarral, melyet a feladatok függvényében hétfévenként sportolási célokra használhatnak a fogvatartottak (labdarúgás, tollaslabda).

A helyi sajátosságok miatt azonban az őrzés biztonsága csak személyes felügyelettel biztosítható, ezért plusz személyi állományt kell biztosítani, amely megnehezíti a terület sportcélú felhasználását.

A 15 fő önként jelentkezett, nem kiválasztott volt, ebből adódott heterogén összetételük:

előképzettségük, mozgástapasztalatuk ill. mozgásműveltségük terén és nem utolsósorban iskolai végzettségük tekintetében.

Ezzel az első foglalkozáson szembesültem, amely nagy kihívást jelentett szakmai és pedagógiai szempontból egyaránt.

Ami közös és egységes volt: az önkéntesség, ami a motiváció közös szintjére utalt.

### **Alkalmazott módszerek:**

#### *a.) Mozgásanyag*

- **Aerobic**  
A foglalkozások legnagyobb részben az aerobic különböző óratípusaival ismerkedtek meg (zsírégető, alakformáló, stretching).  
Önálló döntésem volt, hogy a számtalan testgyakorlati ág mozgásanyaga közül ezt választottam a minta ismerete nélkül. Ennek okai:
  - Ebben a speciális helyzetben a zene és a mozgás együttese, eleve örömeleményt ad
  - az egyéni képességeket jobban figyelembe lehet venni ill. hatékonyabb a motiváció, mert hamarabb jut sikerélményhez.
  - Az esztétikus test kialakításának lehetősége, mindig meghatározó tényező
- **Váltó-és sorversenyek**  
Néhány alkalommal lehetőség volt a sportudvar használatára, ahol a váltó-és sorversenyek segítségével a csapatszellem kialakítására, az önuralom fejlesztésére törekedtünk.  
A játék során lépten-nyomon előbukkantak nevelési alkalmak ún. pedagógiai szituációk, hiszen a játék csapatjellege magától kínálja a közösségi nevelés lehetőségét.  
Az önuralomra és a fegyelemre nevelés tekintetében is sok érdekes helyzet adódott.

- Labdarúgás  
Egy foglalkozáson volt lehetőségük kipróbálni ezt a népszerű játékot, de a lényegesen különböző tudásszint és játékindigencia miatt nem érte el a várt hatást.

#### *b.) Kérdőív*

A foglalkozások lezárásaként egy rövid kérdőívet töltöttek ki a résztvevők.

A Büntetés-végrehajtási Intézet parancsnoka és magam is nagyon fontosnak tartottuk, hogy visszajelzést kapjunk a foglalkozások eredményességéről, a hipotézisek igazolására is.

A kérdőív nyolc kérdésből állt, amelyet önállóan állítottunk össze.

Az első három kérdés a program rendszerességére, kedveltségére vonatkozott.

A következő négy kérdés a foglalkozások pozitívumaira ill. hiányosságaira kérdezett rá.

Az utolsó nyitott kérdésre egyéb észrevételeiket írhatták le, mindazt ami bennük értelmileg és érzelmileg a foglalkozásokkal kapcsolatban megfogalmazódott.

A kérdőív összeállításánál kardinális jelentőségű volt, hogy mindenki iskolai végzettségtől függetlenül értelmezni tudja és értékelhető válaszokat adjon.

### **3.4. Eredmények bemutatása, értékelés**

#### *1. kérdés: Mi a véleménye a rendszeres sportfoglalkozásokról?*

Az első kérdés arra kereste a választ, hogy pozitívumot jelentette-e az, hogy rendszeresen végezheték a sportfoglalkozásokat. A válaszadók 93%-a a legjobb minősítéssel értékelte ezt és 1-5-ig terjedő skálán jelölték.

#### *2. kérdés: Részt venne-e a program folytatásában?*

A második kérdés a program folytatására vonatkozott, amelyre a felsoroltakból választva kaptunk információt: **akár holnaptól – jó lenne – talán – nem tudom – soha többet**

A résztvevők 93%-a válaszolta, hogy „akár holnaptól” vállalná.

#### *3. kérdés: Milyen osztályzatot adna összességében a sportprogramra?*

A harmadik kérdés a sportprogram egészéről érdeklődött, amelyet mindannyian a legjobb – 5 – minősítéssel értékelték.

A kérdőív további részében az egyéni vélemények kifejtésére is lehetőség nyílt. Nagyon fontosnak tartjuk, hogy mindenki leírta észrevételeit, időt szakított gondolatainak megfogalmazására, az őt ért pozitív élmények kifejezésére.

*4. kérdés: Mit tart a program fő pozitívumának?*

Erre a kérdésre öt résztvevő egyszavas választ adott, nem fejtette ki bővebben véleményét.

Hárman az oktató jelenlétét emelték ki, aki a helyes végrehajtásban segített ill. a holtpontra lendítette át a csapatot.

Figyelemre méltó az is, hogy a szaknyelv ismerete nélkül, a sport-testedzés leglényegesebb tényezőit fogalmazták meg pl.:

„rendszeres mozgás”  
 „folyamatos mozgás”  
 „nyújtás”  
 „izomerősítés”  
 „izomlazítás”

Ez azért örvendetes, mert nemcsak a mozgást sikerült megszerettetni, hanem olyan kognitív ismeretek birtokába jutottak, amely igazolja, hogy megértették a testedzés lényegét és hatását, tehát a vezényszavak tudatosítása eredményes volt.

Ez bizonyítja azt is, hogy módszerünk nem volt helytelen.

Azt igazolták vissza, hogy az “előtornász” jelenléte számukra a végrehajtás pontossága miatt kedvezőbb és eredményesebb mintha dvd-ről utánoznák.

Beigazolódott ezen a csoporton az is, hogy az tanár jelenléte fontos.

Feltétlen ide kívánczik az egyik résztvevő válasza, miszerint „a program pozitívuma maga a sport”. Egy mondatban sikerült összefoglalni mindazt, amiért a program elindult.

*5. kérdés: Mit tart a program fő negatívumának?*

Egyértelműen az fogalmazódott meg, hogy voltak, akik nem vették elég komolyan az edzőmunkát és ketten a csapatszellem hiányát jegyezték meg.

Ebben a speciális helyzetben ez nagyobb eredmény, mint az iskolában.

*6. kérdés: Mit változtatna meg a programban?*

Hárman semmit nem változtatnának „úgy jó, ahogy van” fogalmaztak.

Négy fő az edzések számát emelné pl. „hétfőtől péntekig egy-egy óra” ill. az egyes foglalkozások időtartamát is növelné.

Hárman megemlézték, hogy jobb lenne szabad levegőn végezni a gyakorlatokat.

Ezt a kívánságot a szabadság utáni vágyként is felfoghatjuk, de úgy is, hogy az itt végzett testedzés egészségesebb.

7. kérdés : Mit kapott a sportfoglalkozásoktól?

8. kérdés: Egyéb észrevételek

Összevontuk a két kérdés értékelését, mert a válaszadók is együtt kezelték a kérdéseket.

Fontos, hogy mindenki írt valamit, azaz úgy érezte *kapott* valamit.

A válaszok élmény-eredmények, amelyeket a következőképpen csoportosíthatunk:

#### **Szakmai**

„izomlazítás”

„izomzatom megismerése”

„hajlékonyabb lettem”

„energiát szereztem”

„testsúlyom csökkent”

„jobb lett az állóképességem”

„erő”

volt olyan, aki: „nagyon jó hangulatban töltöttem el, és ami a főnyeremény volt, hogy jó volt a tanárnő ösztönzése alatt minden nap többet és többet bírni, egyszerűen szuper volt”.

#### **Mentális**

„kitartóbb lettem”

„kikapcsolódást nyújtott, nem gondolkodtunk a rossz vagy elkeserítő dolgokon”

„hozzásegített a jobb közérzethez, kellemesebb pihenéshez”

„rájöttem, hogy igenis megvan a mozgásigényünk és muszáj mozogni”

Az értékelésben megjelenik két fő esetben olyan megfogalmazás is, hogy több sportágat szeretne megismerni.

Tehát nemcsak a rendszeres mozgás iránti igény nyilvánult meg, hanem nyitottá vált az új mozgásformák felé.

### **3.5 Összegzés**

1. Hipotézisünk beigazolódott, azaz rövid idő alatt is kialakult a rendszeres testedzés iránti igény, kedvelik, szeretik, óhajtják a mozgást, a sportot.

Számomra is megdöbbentő volt, hogy megértették, felismerték ennek az egyénre gyakorolt pozitív hatását.

2. Feltételezésünk alátámasztást nyert, miszerint mentális állapotuk is kedvezően alakult.

Ezt summázzák a két utolsó kérdésre adott válaszok.

Tapasztalatok:

- A választott mozgásanyag és módszer bevált.
- A foglalkozásokat gyakoribbá kell tenni.

Számunkra is beigazolódott, hogy ezen a szintéren is megfelelő pedagógiai türelemmel, jól választott módszerrel a testnevelés pozitív személyiségformáló hatása sikeres.

Ahogy Gombocz János (2004) írja, Vass Miklós nyomán:

**„...a személyiségfejlesztésben éppen a teljesítményhez vezető erőfeszítésnek van nevelő hatása”**

#### **Felhasznált irodalom:**

- Andorka Rudolf (1997): Bevezetés a pszichológiába. Osiris Kiadó, Bp.
- Boros János – Dr. Csetneky László (2002): Börtönpszichológia, Rejtjel Kiadó
- Elekes Zsuzsanna – Paksi Borbála (2000): Drogok és fiatalok. ISM Bp.
- Geréb György (1996): Pszichológia Nemzeti Tankönyvkiadó Bp.
- Gerevich József (1997): Közösségi mentálhigiéne Animula Bp.
- Gombocz János (2004): Sport és erkölcsi nevelés, Mester és Tanítvány, 1. 115-126.
- Kazimierz Jankowski: Pszichiátria és humánium Gondolat Bp. 1979.
- Nagykálldi Csaba (1998): A sport és a testnevelés pszichológiai alapjai Computer Arts Pszichopedagógiai szöveggyűjtemény Nemzeti Tankönyvkiadó Bp. 1997.
- Rita L Atkinson – Richard C. Atkinson – Edward E. Smith – Daryl J. Bem (1995): Pszichológia, Osiris-Századvég.
- Ruzsonyi Péter (2006): A kriminálpedagógia lehetősége a börtönadaptáció és a társadalmi integrálódás dekében Börtönügyi Szemle, 2006/2. 21–33. p.
- Ruzsonyi Péter (2003): Európai börtönnevelési irányzatok Börtönügyi Szemle, 2003/4 43–56. p.
- Ruzsonyi Péter (2008): Kriminálpedagógiai útkeresés a fiatalok fogvatartottak, szabadságvesztés-büntetésének végrehajtásában. Börtönügyi Szemle, 2008/4. 14–32. p.
- Ruzsonyi Péter (2002): Karakteresen eltérő kezelési formák a fiatalok fogvatartottak körében Börtönügyi Szemle, 2002. 23–52. p.
- Stuller Gyula (2002): A pszichológia és sportpszichológia alapjai, Rectus
- Sipos Kornél (szerk.) (1995): Drogmegelőzés az iskolában Szekszárdi Nyomda Kft. ISBN 963 7166467

<sup>1</sup>MÜLLER ANETTA, <sup>2</sup>SZABÓ RÓBERT, <sup>3</sup>KERÉNYI ERIKA,

<sup>4</sup>MOSONYI ATTILA

<sup>1</sup>*Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger  
College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*

<sup>2</sup>*Eszterházy Károly Főiskola, Gazdaságtudományi Intézet, Eger  
College of Eszterházy Károly, Institute of Economics Science, Eger*

<sup>3</sup>*Mátrai Gyógyintézet, Mátraháza  
Máttra Medical Institute, Mátraháza*

<sup>4</sup>*Hetényi Géza Kórház, Szolnok  
Hetényi Géza Hospital, Szolnok*

E-mail: [muller@ektf.hu](mailto:muller@ektf.hu)

## FÜRDŐKUTATÁS A KÖZÉP-DUNÁNTÚLI RÉGIÓBAN

### BATH RESEARCH IN THE CENTRAL TRANS-DANUBIAN REGION

#### Összefoglaló

A fürdőlátogatás fokozatosan beépül a mindennapok programjába, mivel lehetőséget kínál a rendszeres testedzésre, a testápolás és kikapcsolódás, pihenés összekapcsolására. A fürdők ma már nem csupán az évi rendes főnyaralás, hanem az általános jó közérzet, a test és a szellem egészsége megőrzésének helyszínei is.

A tanulmányból megismerhetjük a Komáromi Gyógyfürdő, az Agárdi Termál- és Gyógyfürdő, és a Pápai Várkertfürdő vendégeinek főbb fürdőlátogató motivációs tényezőit, költési szokásait, illetve a fürdővel, és annak kínálati elemeivel való elégedettségüket a vendégek nemének és életkorának viszonylatában.

**Kulcsszavak:** termál és élményfürdő, vendéglégedettség, motiváció.

#### Abstract

The bathvisiting gradually incorporated into the daily program as an opportunity for regular physical activity, body care and recreation link. The spa is no longer at the only annual main holiday, but the general well-being, body and spirit to maintain health and venues.

The study, we get to know the guests of the Komáromi Spa, the Agárdi Termál Spa, and Pápai Várkertfürdő Spa and their main motivation factors,

spending habits, the bath itself, and it's supply elements of satisfaction with the guests in relation to gender and age.

**Keywords:** thermal and experience bath, guest satisfaction, motivations.

## Bevezetés

Az egészségturizmus összefoglaló néven tartalmaz minden, az egészséggel kapcsolatos utazási típust. A látogatók alapvető motivációja az egészségi állapot megőrzése, megtartása, a deformitások és betegségek megelőzése (wellness turizmus), valamint az egészségi állapot javítása, a kialakult betegségek gyógyítása (gyógyturizmus). Azt mondhatjuk, hogy az egészség megőrzése vagy helyreállítása érdekében tett utazások összességét tekintjük egészségturizmusnak (Könyves és Müller, 2007).

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 (Istók 2003) nagyszabású egészségturisztikai fejlesztése.

Egyre több település kezdi használatba venni az erőforrásait, főleg a termálvizet, ennek eredménye a fürdők „szaporodása” az országban. A lakosság igényli is a fürdőket, és szívesen használják a mindennapokban a lakóhelyhez közeli létesítményeket, míg az esetleges nyári szabadság alatti hosszabb időtöltésre a lakóhelytől esetleg távolabb elhelyezkedő, híresebb magyar fürdőket is látogatják.

A nyári üdülségek, szabadidő eltöltések célpontjai tehát sokszor a fürdők. A fürdőlátogatás fokozatosan beépül a mindennapok programjába, mivel lehetőséget kínál a rendszeres testedzésre, a testápolás és kikapcsolódás, pihenés összekapcsolására. A fürdők ma már nem csupán az évi rendszeres főnyaralás, hanem az általános jó közérzet, a test és a szellem egészsége megőrzésének helyszínei is. A rendszeres fürdőlátogatók otthonuktól távol is elvárják a megszokott szabadidős szolgáltatásokat és azok magas minőségét, és ezt a turisztikai desztinációk fürdőinek egyre inkább figyelembe kell venniük a termékfejlesztésük során (Müller – Könyves – Borbély, 2009).

A Széchenyi-Terv egészségturizmus fejlesztőprogramja (2001–2004) hozzájárult ahhoz, hogy az ország olyan településein is történt fürdőfejlesztés, ahol eddig az attrakciók és infrastruktúra hiánya miatt nem volt jellemző. Ennek kedvező hatása az, hogy növeli az adott település vonzerejét a beruházók számára, illetve hozzájárul a turizmus gazdasági hatásainak növeléséhez.

A keresleti trendek arra ösztönözték a hagyományos gyógyfürdőket és gyógy-szállodákat Magyarországon – így a Közép-dunántúli régióban is –, hogy

kihasználva termál- és gyógyvíz adottságok nyújtotta lehetőségeket, alkalmazkodjanak az új keresleti igényekhez, sőt a versenytársaktól való megkülönböztetés szándékától is vezérelve korszerű egészségturisztikai szolgáltatásokat hozzanak létre.

Ezen fürdő kutatással kívántuk feltárni a Közép-dunántúli régió fürdővendégeinek, a fürdő területén történő költési szokásait (fizetési hajlandóságát), a fürdővel, és annak kínálati elemeivel való elégedettségüket.

Célunk volt, hogy megvizsgáljuk a régió három, általunk tetszőlegesen kiválasztott fürdőjének (a Komáromi Gyógyfürdő, az Agárdi Termál – és Gyógyfürdő, és a Pápai Várkertfürdő) a vendéglégedettségét, illetve hogy az összefüggéseket vizsgáljuk a fürdő vendégeinek neme, életkora, anyagi helyzete és költési hajlandósága között.

Mind a három településen fejlesztések valósultak meg a Széchenyi-terv pályázatainak köszönhetően, melyek nagy valószínűséggel hozzájárultak a fürdőkben található szolgáltatási elemek számának és színvonalának emelkedésén túl a vendéglégedettség növekedéséhez is.

A fürdők pozitív imázsának kialakítása szempontjából meghatározó, hogy a vendégek hozzáállása és véleményel a fürdővel kapcsolatban kedvező legyen.

A vendég sokban hozzájárulhat egy fürdő fejlesztéséhez, mivel a problémákat, hibákat, hiányosságokat előbb észrevehetik, mint a tulajdonosok, illetve erősebb lehet bennük a kritikára való hajlam is. Fürdő kutatásunk eredményei többek között ezért használhatóak a gyakorlatban, mivel a látogatók véleménye alapján fényt derülhet a hiányosságokra.

### **Kérdésfelvetések**

Kutatásunk során többek között az alábbi kérdésekre, összefüggésekre keressük a választ:

1. Milyen jövedelmi háttérrel rendelkeznek a vendégek, és milyen az átlagos fizetési hajlandóságuk?
2. Melyek a fürdő látogatásuk főbb motiváló tényezői?
3. Milyen a fürdővendégek elégedettsége a fürdő környezetével, kínálati elemeinek minőségével, mennyiségével, a személyzettel kapcsolatban a vendégek nemének és életkorának viszonylatában?

### **A kutatás módszere, körülményei**

A kérdőíves felmérésre 2009 nyarán került sor a Komáromi Gyógyfürdőben, az Agárdi Termál- és Gyógyfürdőben, és a Pápai Várkertfürdőben, melynek eredményeként összesen 375 db (Agárd: 137 db, Pápa: 120 db, Komárom: 118 db) megfelelően kitöltött kérdőívet sikerült összegyűjteni és feldolgozni.



A mintasokaság kiválasztása a fürdő területén tartózkodó vendégek segítőkészsége (válaszadási hajlandósága) alapján történt. Minden ötödik vendég töltötte ki a kérdőívet.

A kérdőív nyílt és zárt kérdéseket tartalmazott, a zárt kérdéseknél több válasz kategória állt a vendégek rendelkezésére. A kérdőíveket az SPSS 16.0 program segítségével dolgoztuk fel. Az adatokból átlagot, szórást, megoszlást számítottunk, valamint az összefüggések vizsgálatára is kitértünk.

### A kérdőíves felmérés eredményei

A kérdőív első része a demográfiai adatokhoz kapcsolódik, amelyből informálódhatunk a mintába felvett vendégek neméről, életkoráról, anyagi helyzetéről – és vélhetően ebből fakadó költési hajlandóságáról. Ezek az adatok a későbbiek során fontos tényezői lesznek az összefüggés vizsgálatoknál.

**1. táblázat:** A minta nemek szerinti megoszlása (főben és %-ban) / **Table 1:** The gender distribution of the sample (in persons and percentage)

	Agárd		Komárom		Pápa	
	(fő)	(%)	(fő)	(%)	(fő)	(%)
Férfi	58	42,3	52	44,1	52	43,3
Nő	<b>79</b>	<b>57,2</b>	<b>66</b>	<b>55,9</b>	<b>67</b>	<b>55,8</b>
Összesen:	137	100,0	118	100,0	120	100,0

Forrás: kérdőíves felmérés alapján saját szerkesztés

A táblázat alapján látható, hogy a nők vannak többségben, mind részvételi számban és mind százalékban. A legtöbb férfi megkérdezett a pápai fürdőben, a legtöbb nő pedig az agárdi fürdőben volt. Ebből következtethető az is, hogy mivel a legtöbb fürdőlátogató nő, ennek oka lehet a fürdők szolgáltatásai között – a fürdésen kívül több egészség-, és szépségápoló szolgáltatás igénybevétele, mint például fitness terem, szauna, kozmetika, szolárium, stb.

**2. táblázat:** A minta életkor szerinti megoszlása (főben és %-ban) / **Table 2:** The age distribution of the sample (in persons and percentage)

	Agárd		Komárom		Pápa	
	(fő)	(%)	(fő)	(%)	(fő)	(%)
18 év alatti	9	6,6	9	7,6	8	6,7
19 – 28 év	22	16,1	23	19,5	<b>31</b>	<b>25,8</b>
29 – 39 év	22	16,1	21	17,8	<b>30</b>	<b>25,0</b>
40 – 50 év	23	16,8	16	13,6	<b>30</b>	<b>25,0</b>
51 – 60 év	<b>28</b>	<b>20,4</b>	<b>29</b>	<b>24,6</b>	12	10,0
61 év vagy idősebb	<b>33</b>	<b>24,1</b>	20	16,9	9	7,5
ÖSSZESEN:	137	100,0	118	100,0	120	100,0

Forrás: kérdőíves felmérés alapján saját szerkesztés

A különböző életkorok skálaszerűen voltak felsorolva, így a több válaszlehetőség közül, a válaszadónak nem kellett megadni a pontos korát, hanem csak a kora szerint megfelelő kategóriába kellett sorolnia magát.

Látható a táblázatból, hogy Agárd és Komárom adatainál az 50 év feletti életkorú vendégek a meghatározóak, Agárdnál 20,4% és 24,1% az arány az 50–60 év felettiéknél a korcsoportok között, ezzel szemben Pápánál az arány megváltozik a fiatalabb, családosoak irányába, mivel a nyugdíjas korosztály mindössze csak az arány 7,5%-át birtokolja. Ennek oka az is lehet, hogy Agárd és Komárom inkább gyógyvíz-szolgáltatásokban erősebb, amely indokoltá teszi az idősebb látogatói számot, míg Pápa a wellness- és élményelemekkel gazdagított medencék és egyéb szolgáltatásaik, a fiatalok és családosoak számára kedvezőbbek, ezért ez a célcsoport jellemzőbb. A 18 év alatti minta aránya mindegyik esetben közel 7–8%.

Míg az előző két fürdő gyógyfürdő, addig a Pápai Várkertfürdő inkább wellness-fürdőnek számít. Bár rendelkezik gyógyászati részleggel és kúra-csomagokkal, de még nem elég régóta ahhoz, hogy elegendő nyugdíjast vonzzon magához. Ennek köze lehet még a megfelelő gyógy-és wellness szállodák hiányához is, mivel ezáltal a nyugdíjasoknak célszerűbb lehetne a fürdőhelyen való hosszabb tartózkodás.

A harmadik kérdéssel arra kerestük a választ, hogy a fürdőlátogatók milyen jövedelmi kategóriába sorolják magukat. A jövedelmi kategóriák (havi jövedelemben szintjén) az alábbiak voltak:

Alsó: 80 000 Ft-nál kevesebb

Alsó közép: 80 000–120 000 Ft közötti

Felső közép: 120 000–160 000 Ft közötti

Felső: 160 000 Ft feletti

Agárdon és Pápán a legtöbb válaszadó „Alsó közép” kategóriába sorolta magát, köztük is Agárdnál a legtöbben 61,3%-kal, míg Komáromban az „Alsó” kategóriát jelölték meg 49,2%-kal. A „Felső közép”-hez viszonylag akadt, aki besorolta magát, Agárdon a minta több, mint 20%-a, de a „Felső” kategóriába alig akadt, illetve Komáromnál látható, hogy senki se jelölte be magát ebbe a kategóriába.

Tehát kikövetkeztethető, hogy a látogatók többsége közepesnek ítéli meg jövedelmi és vagyoni helyzetét, bár nem biztos, hogy a költési hajlandóságát is befolyásolja a vendégeknek.

**3. táblázat:** A fürdők látogatásának motiváló tényezői a minta körében (főben és %-ban)/  
**Table 3:** The motivation factors of the sample in the baths (in persons and percentage)

	Agárd		Komárom		Pápa	
	(fő)	(%)	(fő)	(%)	(fő)	(%)
Helyiség hírneve						
• Jelölte	5	3,6	7	5,9	12	10,0
• Nem jelölte	132	95,7	111	94,1	108	90,0
Pihenés, kikapcsolódás						
	<b>133</b>	<b>97,1</b>	<b>105</b>	<b>89,0</b>	<b>113</b>	<b>94,2</b>
• Jelölte	4	2,9	13	11,0	7	5,8
• Nem jelölte						
Ár/érték arány						
• Jelölte	7	5,1	27	22,9	7	5,8
• Nem jelölte	129	94,9	91	77,1	113	94,2
Akciós ajánlatok						
• Jelölte	1	0,7	3	2,5	5	4,2
• Nem jelölte	135	98,5	115	97,5	115	95,8

Forrás: kérdőíves felmérés alapján saját szerkesztés

A kérdőív 4. kérdésénél több választ is meg lehetett jelölni a megadott válaszlehetőségek közül arra válaszolva, hogy „Milyen célból látogatja a vendég a fürdőt?”

Ezek alapján egyértelműen látható, hogy mind három fürdőnél a válaszadók többsége a „Pihenés, kikapcsolódás” céljából érkeznek a fürdőbe, nem pedig a helyiség hírneve, egyéb akciók, vagy a kedvező árak miatt.

**4. táblázat:** A minta átlagos költési arányának megoszlása (főben és %-ban)/ **Table 4:** The average spending of the sample (in persons and percentage)

Tartózkodása során átlagos költése (Ft-ban)	Agárd		Komárom		Pápa	
	(fő)	(%)	(fő)	(%)	(fő)	(%)
0 – 5000 Ft	<b>89</b>	<b>65,0</b>	<b>92</b>	<b>78,0</b>	<b>61</b>	<b>50,8</b>
5000 – 10 000 Ft	35	25,5	22	18,6	49	40,8
10 000 – 20 000 Ft	12	8,8	4	3,4	9	7,5
Több mint 20 000 Ft	1	0,7	-	-	1	0,8
Összesen:	137	100,0	118	100,0	120	100,0

Forrás: kérdőíves felmérés alapján saját szerkesztés

Az 5. kérdés a fürdőlátogatók ottlétük során felmerülő átlagos költésére helyezte a hangsúlyt.

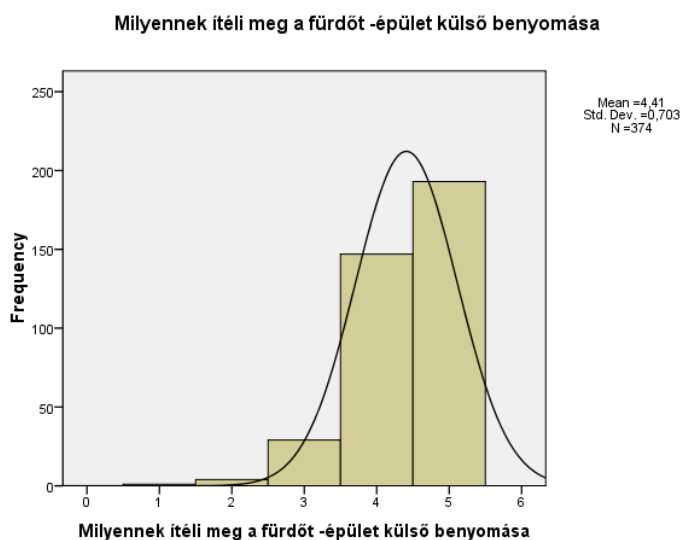
Ez a kérdés összefüggésben áll az előzőekben látható jövedelmi helyzetre vonatkozó kérdéssel, mivel ezek összefüggésbe hozhatóak a költési hajlandósággal.

Az előző elemzésekből kiderült, hogy a fürdőzők többsége közepes vagyoni helyzetbe sorolja magát (ezt mutatja a 3. táblázat), mivel mindegyik fürdőnél a válaszadók a „0 – 5000 Ft” költési határt jelölte be, amelyet általában az ott tartózkodásuk alatt költenek el. Ebbe az összegbe beleszámítják a belépők és az esetleges szolgáltatásokért vagy termékekért felszámított összegeket is. Ennek a legnagyobb aránya Komáromnál figyelhető meg 78,0%-kal. A második legnagyobb gyakoriságú a „5000 – 10 000 Ft” költési határ. Ennek magas száma Pápánál észrevehető 40,8%-kal. Ennek oka véleményem szerint a családok szerepe a fürdőkben, mivel egy család legalább 3-4 főből áll össze, ezáltal a költségeik is magasabbak.

A legkisebb előfordulású választási lehetőség a „több mint 20 000 Ft”, amelyet alig jelölt meg néhány válaszadó.

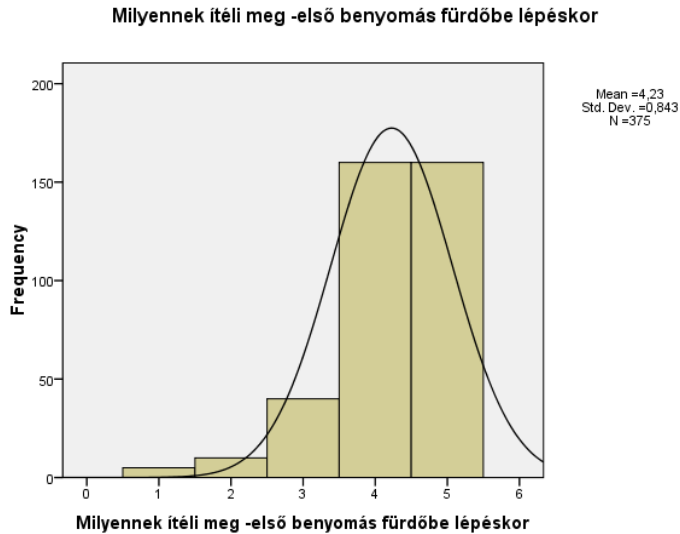
A vendégek elégedettségét vizsgáló témakörben olyan kérdések szerepelnek, amelyek a szolgáltatásokra és termékek minőségére, hiányosságokra, személyzettel kapcsolatos megfigyelésekre, egyéb észrevételekre kérdez rá, ezáltal a válaszokból kiderülnek, hogy a látogatók mennyire elégedettek a fürdővel.

A következő kérdésben a látogatóknak a fürdő szolgáltatásaival kapcsolatos tényezőket kellett minősíteniük 1-5-ig terjedő skálán, ahol a legjobb minősítést az „5” jelentette.



**1. ábra:** A fürdő épület külsejének megítélése a Közép-dunántúli régiók fürdőiben/  
**Chart 1:** The opinion of the sample about the outside of the bath building in the Central-transdanubian region

Az „épület külleme” átlagosan 4,41-es átlagot kapott. Ezen belül is Agárdot ítélték jobbnak, és Pápát rosszabbnak 4,4-es átlagával.



**2. ábra:** A fürdő belső területével való elégedettség alakulása az első benyomás alapján a közép-dunántúli régiók fürdőiben/ **Chart 2:** The first impression of the sample about the inside of the bath building in the Central-transdanubian region

Az „Első benyomás fürdőbe lépéskor” hasonló eredményű lett, míg a medencék választékára és tisztaságára vonatkozó szempontok már rosszabb eredményűek. A „Medence választék”-ot Komáromnál jelölték többen jobbnak 3,75-ös átlaggal, Pápán volt a legkevesebb 3,64-gyel. Ez számunkra meglepő volt, mivel sok család látogatja a fürdőt, és a fürdő területéhez képest nagy választékkal rendelkezik medencék tekintetében. Az elégedetlenség valószínűleg a téli időszak körülményeinek tudható be, mivel ekkor a kinti medencék gyér száma használható csak, és a beltéri medencékkel kell beérniük a fürdőlátogatóknak, amik viszont nem kínálnak széles választékot az épület területe miatt sem. A „Medencék tisztasága” szempontnál megfordulnak az eredmények, Pápán jobbnak ítélik a víz tisztaságát, míg Komáromnál rosszabbnak. Mindegyik fürdő fiatalnak számít, tehát még sok a fejlesztési lehetőség a medencék és a vízforgatók számának növelésével, de ezektől függetlenül is mindig lesznek olyan vendégek, akik jobbnak vagy rosszabbnak ítélik a fürdő vizének tisztaságát.

A „Mosdók, zuhanyzók, öltözők tisztasága” fontos szempont egy fürdőnél, Komárom itt is rosszabb átlagot: 3,54-et kapott a válaszadóktól. Ez esetleg amiatt is lehet, hogy a fürdőben a női-férfi öltöző összevontan van jelen, ami ma-

napság már nem nagyon jellemző, és a látogatók többsége igényli a külön öltözőt. Gyenge minősítést kapott a „Fürdők wellness szolgáltatásainak kínálata”, Agárdnál volt a legmagasabb érték 4,38-cal, Komáromnál kevesebb. Természetesen ilyen fiatal fürdőhelyeknél még nem fejlett eléggé a wellness-csomagok és szolgáltatások színvonala ahhoz, hogy jó minősítést kaphasson, mivel idő kell ahhoz, hogy a vevők igényeit kiismerhessék, illetve a beruházásokhoz a pénzt előteremthessék.

A gyógy szolgáltatás már jobb minősítést kapott, ám a kiegészítő szolgáltatásokat szintén rosszabbra minősítették a vendégek. A kiegészítő szolgáltatások alatt éttermet, sportolási lehetőségeket és az esetleges programlehetőségeket értjük. Ez Pápán volt magasabb átlagú, 4,08-cal, ahol sok program szokott lenni, és több étteremmel is rendelkezik a fürdő területén belül és kívül egyaránt. Komárom kapta a legkevesebbet, 3,75-öt, ami azért is lehetséges, mert nem rendelkezik belső étteremmel, illetve csak egy külső étteremmel, ahová nincs télen fűtött átjáró, illetve programszervezés terén is fejlődnie kell.

A személyzet minősítése átlagosan mindegyik fürdőnél 4-es volt, és a „Szolgáltatások színvonala” – amely összesítése a szolgáltatások minőségének az értékelésére – is szintén 4-es átlagú volt a válaszadók körében.

Összességében elmondható, hogy a kérdőívet kitöltők körében Agárd kapott több jobb minősítést, és Komárom pedig a legtöbb kevésbé előnyös minősítést. Komáromban nemrég több átalakítás történt, amely nem tetszett a kérdőívet kitöltőknek, mivel sok helyre nem lehetett belépni, és belépéskor illetve az öltözőnél is kauciót kellett leadni. Ez hozzájárulhatott az esetleges negatív véleményekhez a fürdőről. Pápán is több fejleszteni való van még, de ettől eltekintve vegyesen kapott jó és rossz minősítéseket is. Tehát az elemzésből kiderül, hogy bár a fürdőlátogatók több szempontot is közepesen értékelték, összességében elégedettek a kapott szolgáltatásokkal, és a fürdő megjelenésével, személyzetével, ez a következtetés a sok 4-es átlag alapján állapítható meg.

A kérdőív eredményei sok érdekességre hívja fel a figyelmet, amiből érdemes összefüggés-vizsgálatot készíteni. Az összefüggés vizsgálat alapja a fentiekben elemzett kérdőív kérdéseinek eredményei, amelyeket felhasználva és összevonva egymással más érdekes eredményeket kapunk.

Az keresztábrás vizsgálat megmutatja, hogy van-e összefüggés a különféle kérdésekre adott válaszok, és a válaszadók neme, életkora között. A következőkben a nem és az életkor függvényében vizsgáljuk a vendégek elégedettségét a fürdővel, és annak szolgáltatásaival kapcsolatban.

Az első eltérés a skálás értékelésnél látható az épület külső benyomása szempontnál (szignifikancia szint,  $p=0,000$ ), amelynél a nők közül néhányan 1-re és 2-re is értékelték, de többségében 5-ös és 4-es választ adtak. A férfiak közül többen jelölték a 3-as értéket, mint a nők, de átlagosan ők is kedvező értékeket adtak. A személyzet megjelenésével kapcsolatosan ( $p=0,025$ ) a nők több 2-es és 3-as választ adtak, ugyanígy a 5 és 4 értékeket is.

Az életkor vizsgálatánál a skálaértékelésnél jött ki eltérés a medence választék pontozásánál ( $p=0,000$ ), több negatív értékelést a fiatalabb korosztály adott. Elégtelent válaszoltak a legtöbben a 19–28 évesek körében, illetve az elégséges és közepes értékelésnél is. Tehát a fiatalabbak kritikusabbak is, nagyobb elvárásaik vannak. A legtöbb jó értékelés a 29–39 korúak között volt, a kiváló pedig 40–50 évesek körében volt.

A medencék tisztasága ( $p=0,034$ ) pontozásánál több elégséges válasz a 40–50 éveseknél, közepes 19–28 évesek körében, jó szintén 19–28 és 50–60 év közöttieknek, kiváló pedig a 60 év vagy idősebbeknél. Ennek oka az lehet, hogy az idősebbek a gyógyvíz hatékonysága miatt, a gyógyulás céljából érkeznek, emiatt fontos számukra víz minősége.

Több negatív vélemény lett a személyzet megjelenéséről ( $p=0,015$ ), egyedül a 18 év alattiak nem pontozták elégségesre, több közepes választ 40–50 év, jót pedig a 29–39 év közöttiek, kiválót 50–60 évesek adtak. A személyzet vendéghez való hozzáállásánál ( $p=0,001$ ) eltérés abban mutatkozik, hogy kevés negatív értékelés volt, a jó és kiváló az idősebbek körében oszlott meg. Személyzet hozzáértése ( $p=0,023$ ) jónak és kiválóan a 29–39 évesek és 50–60 évesek látták, negatívan alig értékelték. Szolgáltatás színvonalát ( $p=0,016$ ) jónak legtöbben a 19–28 évesek látták, kiválóan az 50–60 évesek, közepesnek 40–50 év közöttiek gondolták. A fiatalok szélesebb körben használják ki a fürdő szolgáltatásait, míg az idősebbek a gyógyászatot részesítik előnyben.

### **Következtetések**

A kérdésvetésekre a kérdőíves felmérésünk során az alábbi eredmények születtek:

Jövedelmi helyzetet vizsgálva a „Alsó közép” típus vezet, amely a minta felét adja, illetve az „Alsó” típus is közel azonos arányt tesz ki. Az átlagos költés a látogatók között főleg 0–5000 Ft-ig terjed (64,5%), amelybe már beleszámítható a belépő és egyéb költségek, de jelentős számú az 5000–10 000 Ft-os költés is (28,3%), bár ehhez viszonyítani kell azt, hogy a családok számára a költségek nagyobbak.

A vendégek célja a látogatással főleg a pihenés és a kikapcsolódás (93,6% jelelte) volt, az akciós ajánlatok igénybevétele, vagy a kedvező ár/érték arány, esetleg a helység hírneve kevésbé volt meghatározó.

A fürdővendégek elégedettségét a fürdő környezetével, kínálati elemeinek minőségével, mennyiségével, a személyzettel kapcsolatosan a vendégek nemének és életkorának viszonylatában megállapítható, hogy az idősebb korú vendégek kedvezőbb értékelést adnak a fiatalabb vendégekhez képest, a hölgy vendégek kritikai észrevételei pedig élesebbek a férfiakénál.

Összességében, a 375 db helyesen kitöltött kérdőív alapján elmondható az, hogy a fürdőket látogatók elégedettek a fürdővel, vannak igaz hiányosságaik, de

ettől függetlenül is látogatni fogják a létesítményt. A vendéglégedettség mutató szerinti érték összesítve „4” lett.

### **Irodalom**

- Istók Csaba (2003): A fenntartható turizmus megvalósítása, megőrzése és fejlesztése Hajdúszoboszlón. In: Turizmus Bulletin. 7. évf. 3. sz. 25–32. p.
- Halassy Emőke (1999): Beszámoló a WTO 1998. évi krakkói konferenciájáról.  
[http://old.hungarytourism.hu/bulletin/regi/99\\_03/forum\\_1.html](http://old.hungarytourism.hu/bulletin/regi/99_03/forum_1.html)
- Müller A. – Könyves E. – Borbély A. (2009): A szabadidős tevékenységek szerepe az Észak-alföldi és a Közép-dunántúli régiók fürdőiben – Konferencia előadás
- Könyves E – Müller A. (2007): Az Észak-alföldi régió Turizmusfejlesztési stratégiája 2007–2013. Fejlesztés és képzés a turizmusban. II: Országos Turisztikai Konferencia tudományos közleményei, Pécs, Elektronikus kiadvány (CD), kiadó: PTE TTK Földrajzi Intézet





<sup>1</sup>ANETTA MÜLLER, <sup>2</sup>RÓBERT SZABÓ

<sup>1</sup>*Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger*

*College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*

<sup>2</sup>*Eszterházy Károly Főiskola, Gazdaságtudományi Intézet, Eger*

*College of Eszterházy Károly, Institute of Economics Science, Eger*

E-mail: [muller@ektf.hu](mailto:muller@ektf.hu)

## **ANALYSIS OF AGÁRD, KOMÁROM AND PÁPA'S THERMAL AND EXPERIENCES BATH, ACCORDING THE GUEST'S SATISFACTION**

### **AGÁRD, KOMÁROM ÉS PÁPA TERMÁL- ÉS ÉLMÉNYFÜRDŐINEK VENDÉGELEGEDETTTSÉGI VIZSGÁLATA**

#### **Resume**

The bathvisiting gradually incorporated into the daily program as an opportunity for regular physical activity, body care and recreation link. The spa is no longer at the only annual main holiday, but the general well-being, body and spirit to maintain health and venues.

The study, we get to know the guests of the Komáromi Spa, the Agárdi Termál Spa, and Pápai Várkertfürdő Spa and their main motivation factors, spending habits, the bath itself, and it's supply elements of satisfaction with the guests in relation to gender and age.

**Keywords:** thermal and experience bath, guest satisfaction, pay willingness, motivations.

#### **Összefoglaló**

A fürdőlátogatás fokozatosan beépül a mindennapok programjába, mivel lehetőséget kínál a rendszeres testedzésre, a testápolás és kikapcsolódás, pihenés összekapcsolására. A fürdők ma már nem csupán az évi rendes főnyaralás, hanem az általános jó közérzet, a test és a szellem egészsége megőrzésének helyszínei is.

A tanulmányból megismerhetjük a Komáromi Gyógyfürdő, az Agárdi Termál- és Gyógyfürdő, és a Pápai Várkertfürdő vendégeinek főbb fürdőlátogató motivációs tényezőit, költési szokásait, illetve a fürdővel, és annak kínálati ele-

meivel való elégedettségüket a vendégek nemének és életkorának viszonylatában.

**Kulcsszavak:** termál és élményfürdő, vendégléledettség, fizetési hajlandóság, motivációk.

## Introduction

The name contains a summary of health for all types of health-related travel. The fundamental motivation of visitors to preserve the health, holding, deformities and disease prevention (wellness tourism), and the improvement of health status, treatment of established disease (health tourism). We can say that in order to preserve or restore the health of their health-consider all the trips. (Könyves and Müller, 2007)

More and more town start to be used for the town's resources, especially in the thermal water baths as a result of the "multiplication" of the country. The population also requires the bathtub, and would like to use daily the nearby residence facilities, but in summer holiday pastime of the distance from any residence, also visiting famous Hungarian baths.

During the summer holidays, leisure is often the target of the baths. The bath visiting gradually incorporated into the daily program as an opportunity for regular physical activity, body care and recreation link. The spa is no longer at the annual main holidays only, but the general well-being, body and spirit to maintain health and venues. Regular bathvisitors far from home are expected in the normal and high quality leisure services and tourism destinations in this fürdőinek increasingly must take into account during product development. (Müller – Könyves – Borbély, 2009)

The Széchenyi Plan's developing program of Health tourism (2001–2004) contributed to the country's municipalities that also happened to bath development, which has been the lack of infrastructure and attractions, it was not typical. This positive effect of increasing the attractiveness of town investors and contribute to the economic impact of tourism growth.

Demanding trends encouraged traditional spas and curative hotels Hungary – thus Central – Transdanubian region that exploited Thermal- and medicalwater opportunities offered opportunities adapt new demand needs even competitors distinction intention also leitmotiv modern health tourism services take created.

This study wanted to explored to Central Transdanubai's bathvisitors on the bathterritory breeding habits (payment willingness) the bath and it's supply elements of satisfaction. Our aim was to examine the region, three, we arbitrarily selected bath (the Komáromi Spa, the Agárdi Termál Spa- and Pápai Várkertfürdő Spa) the guest satisfaction or that interrelations inspect the bath guests gender, age substantive Situation and breeding willingness among.

All the three Settlement were developments with Széchenyi plan tenders which likely contributed baths located service elements number and level increases in beyond guest satisfaction also increase. The baths positive image develop factors determining that guests attitudes and opinion the bath connection favorable be. The guest much contribute a bath development where as problems, errors shortcomings sooner realize than owners or stronger may there in criticism tendency too. The survey's results inter between therefore used practice because visitors opinion basis light remain anonymous shortcomings.

### **Main questions of the research**

During our research, the following questions and links we find the answer:

1. What income backgrounds and what average payment willingness have the guests?
2. What are the main motivating factors to visit bath?
3. What is the satisfaction of the spa bath environment, elements of the quality of supply, the quantity of the staff of the guests in relation to gender and age?

### **Method and conditions of the research**

The questionnaire survey was carried out in the summer of 2009 at Komáromi Spa, the Agárdi Termál Spa, and Pápai Várkertfürdő Spa, which resulted in a total of 375 pieces (Agárd: 137 pieces, Pápa: 120 pieces, Komárom: 118 pieces) a duly completed questionnaires were collected and process. The sample selection of spa guests staying in the area to help out (response propensity) basis. The questionnaire included open and closed questions, closed questions were more answer category for the guests. The questionnaires were processed using the SPSS 16.0 software. From the datas, we reckoned average, standard deviation, pattern expected, and also examined the relationships were addressed.

### **Results of the questionnaire survey**

The first part of the questionnaire related to demographic data, from which guests can contact the sample guests' gender, age, financial situation – and presumably resulting willingness to spend. These data were later to be an important factor in the correlation studies.

**Table 1:** The gender distribution of the sample (in persons and percentage) / **1. táblázat:** A minta nemek szerinti megoszlása (főben és %-ban).

	Agárd		Komárom		Pápa	
	(persons)	(%)	(persons)	(%)	(persons)	(%)
Men	58	42,3	52	44,1	52	43,3
Women	<b>79</b>	<b>57,2</b>	<b>66</b>	<b>55,9</b>	<b>67</b>	<b>55,8</b>
Total	137	100,0	118	100,0	120	100,0

Forrás: kérdőíves felmérés alapján saját szerkesztés.

Source: Questionnaire

The table shows that women are a majority, both in number and percentage of all candidates. Most men interviewed they were in the Pápai bath, most woman was in the Agárdi bath. It inferred also since most visitors woman, driven may baths offerings between – bathing outside more health and cosmetic service mobilization such fitness room, sauna, cosmetics, solarium, etc.

**Table 2:** The age distribution of the sample (in persons and percentage) / **2. táblázat:** A minta életkor szerinti megoszlása (főben és %-ban)

	Agárd		Komárom		Pápa	
	(persons)	(%)	(persons)	(%)	(persons)	(%)
18 or under	9	6,6	9	7,6	8	6,7
19 – 28 years	22	16,1	23	19,5	<b>31</b>	<b>25,8</b>
29 – 39 years	22	16,1	21	17,8	<b>30</b>	<b>25,0</b>
40 – 50 years	23	16,8	16	13,6	<b>30</b>	<b>25,0</b>
51 – 60 years	<b>28</b>	<b>20,4</b>	<b>29</b>	<b>24,6</b>	12	10,0
61 or over	<b>33</b>	<b>24,1</b>	20	16,9	9	7,5
Total	137	100,0	118	100,0	120	100,0

Forrás: kérdőíves felmérés alapján saját szerkesztés

Source: Questionnaire

The scales of different ages were listed, including the number of correct answers among the respondents did not give the exact age, but only under the appropriate age category had to mention himself. It can be seen from the table that Agárd and Komárom of data over 50 years of age, the guests are relevant. At Agárd 20,4 and 24%, 1% of the rate of over 50-60 year age groups between, in contrast to the rate change in the age of Pápai, families direction, since the retirement age, only 7,5% of the total held. The reason for this may be that, at Agárd and Komárom more medical water stronger services to justify the number of older visitors, while the Pápai wellness and adventure enriched pools and other services for young people and families for more favorable, it is typical of the target.

The 18 years of age in each case the sample rate of about 7-8%. While the previous two baths are spas, while the Pápai Várkertfürdő is a wellness bath. Although no cure, medical department and luggage, but not long enough to attract sufficient pensioner. This may be more to do with the lack of spa and wellness hotels, because it is more appropriate so that the pensioners would be at the spa for a longer stay.

**Table 3:** The sample of income distribution situation (in persons and percentage) /

**3. táblázat:** A minta jövedelmi helyzet szerinti megoszlása (főben és %-ban).

	Agárd		Komárom		Pápa	
	(persons)	(%)	(persons)	(%)	(persons)	(%)
Low	22	16,1	<b>58</b>	<b>49,2</b>	39	32,5
Lower medium	<b>84</b>	<b>61,3</b>	53	44,9	<b>50</b>	<b>41,7</b>
Upper medium	30	21,9	7	5,9	29	24,2
Top	1	0,7	-	-	2	1,7
Total	137	100,0	118	100,0	120	100,0

Forrás: kérdőíves felmérés alapján saját szerkesztés.

Source: Questionnaire

With the third question we searched the answer for the visitors what income classify themselves. The categories of income (monthly income level) were as follows:

Low: less than 80 000 Ft

Lower medium: between 80 000–120 000 Ft

Upper medium: between 120 000–160 000 Ft

Top: more than 160 000 Ft

In Pápa and Agárd the most of the respondents „lower medium” classified himself among them, at Agárd most 61.3%, respectively, while in Komárom the „low” category was identified as 49.2%, respectively. The „upper medium” there was, who classified himself, in Agárd of the sample more than 20%, but the „top” category there was little or Komárom see that no one has identified himself in this category. Therefore inferred that the moderate majority of visitors consider the income and financial situation, although it is not certain that the spending will affect the willingness of our guests.

**Table 4:** The motivation factors of the sample in the baths (in persons and percentage) / **4. táblázat:** A fürdők látogatásának motiváló tényezői a minta körében (főben és %-ban).

	<b>Agárd</b>		<b>Komárom</b>		<b>Pápa</b>	
	(persons)	(%)	(persons)	(%)	(persons)	(%)
Good image of the place	5	3,6	7	5,9	12	10,0
• Marked	132	95,7	111	94,1	108	90,0
• Not						
Rest & Recreation						
• Marked	<b>133</b>	<b>97,1</b>	<b>105</b>	<b>89,0</b>	<b>113</b>	<b>94,2</b>
• Not	4	2,9	13	11,0	7	5,8
Price/value rate						
• Marked	7	5,1	27	22,9	7	5,8
• Not	129	94,9	91	77,1	113	94,2
Special offers						
• Marked	1	0,7	3	2,5	5	4,2
• Not	135	98,5	115	97,5	115	95,8

Forrás: kérdőíves felmérés alapján saját szerkesztés

Source: Questionnaire

In the questionnaire the 4th question could have been more marked answer in the forward responses were given to responding to "What is the purpose of the guest to visit the bath?" On this basis, it is observed that all three baths the majority of respondents in the „Rest & Recreation” to arrive in the bath, not the good image of the place, other special or favorable prices.

**Table 5:** The average spending of the sample (in persons and percentage) / **5. táblázat:** A minta átlagos költési arányának megoszlása (főben és %-ban)

Average spending during the stay (in HUF)	<b>Agárd</b>		<b>Komárom</b>		<b>Pápa</b>	
	(persons)	(%)	(persons)	(%)	(persons)	(%)
0 – 5000 HUF	<b>89</b>	<b>65,0</b>	<b>92</b>	<b>78,0</b>	<b>61</b>	<b>50,8</b>
5000 – 10 000 HUF	35	25,5	22	18,6	49	40,8
10 000 – 20 000 HUF	12	8,8	4	3,4	9	7,5
More than 20 000 HUF	1	0,7	-	-	1	0,8
Total	137	100,0	118	100,0	120	100,0

Forrás: kérdőíves felmérés alapján saját szerkesztés

Source: Questionnaire

In the 5th question focused on the average spending of the visitors. This issue is related to the income shown above on the situation in question, since they can be related to the willingness to spend.

The previous analysis showed that the majority of visitors middle position listed property itself (as shown in Table 3), since each bath of respondents in the „0 – 5000 HUF” spending limit identified in, which is normally spent during the stay. This amount included in the entrants and any amounts charged for services or products. As the largest proportion of Komárom observed in 78,0%, respectively. The second highest frequency of „5000 to 10,000 HUF” spending limit. As a large number of Pápa visible 40,8%, respectively. This is because I believe that the role of families in the baths as a family is made up at least 3-4 people, so the charge is higher for them. The lowest prevalence option of „more than 20,000 HUF”, which identified by only a few visitors.

Customer satisfaction with the test subjects are issues in which the quality of products and services, gaps, staff observations, other observations ask her/him, so that the responses have shown that visitors are satisfied in the bath.

**Table 6:** *The opinion of the sample about the bath, and about it's services. / 6. táblázat: A minta véleménye a fürdőről, és annak szolgáltatásairól.*

<b>Satisfaction aspects:</b>	<b>Agárd</b>	<b>Komárom</b>	<b>Pápa</b>	<b>Total</b>
The building outside	<b>4,42</b>	4,41	<b>4,40</b>	<b>4,41</b>
First impression on entering the bath	<b>4,31</b>	<b>4,13</b>	4,22	<b>4,22</b>
Pool choice	3,68	<b>3,75</b>	<b>3,64</b>	<b>3,69</b>
Cleanness of the pools	4,05	<b>3,75</b>	<b>4,08</b>	<b>3,96</b>
Cleanness of the toilets, showers, dressing rooms	<b>4,18</b>	<b>3,54</b>	4,12	<b>3,95</b>
Wellness services of the spa	<b>4,38</b>	<b>3,43</b>	4,11	<b>3,97</b>
Medical services of the spa	<b>4,77</b>	<b>3,65</b>	3,96	<b>4,13</b>
Additional services	4,07	<b>3,75</b>	<b>4,08</b>	<b>3,97</b>
Staff first look	4,35	<b>4,28</b>	<b>4,39</b>	<b>4,34</b>
Staff attitudes to the guests	4,37	<b>4,22</b>	<b>4,42</b>	<b>4,34</b>
Staff professionalism	<b>4,42</b>	<b>4,22</b>	4,36	<b>4,33</b>
Quality level of services	4,14	<b>4,13</b>	<b>4,16</b>	<b>4,14</b>

Forrás: kérdőíves felmérés alapján saját szerkesztés

Source: Questionnaire

In the sixth question the visitors had to grade in the first column listed in the table above factors by 1 to 5 scale, where the best rating of „5” meant.

The „building outside” an average of 4,41 average-received. Agád was better, and the Pápa worse than the average of 4,4. The „First impression on entering bath” was similar result, while the choice and purity of the pools have a worse result for the criteria. The „Pool choice” has identified more better Komárom 3,75 – average, Pápa was the least with 3,64.



For us this was surprising, given that many families visit the spa and the spa area as compared with large pools of choice. The dissatisfaction is likely in the winter period due to circumstances, as when the number of outdoor pools can be used only sparsely, and so the indoor pools need to be well enough for the visitors, but which do not offer a wide choice of area. The purity of Pápa's approach, the results are reversed, Pápa is considered better than the purity of water, while Komárom is worse. Each bath is young and there are so many things to develop: increasing the number of the water recyclers of pools, but regardless there will always be those customers who are perceived to be better or worse than the purity of the bath.

The „Cleanness of the toilets, showers, dressing rooms” is an important aspect in a bath, Komárom here is worse than average: 3,54 from the respondents. This may also be due to the fact that the women-men dressing room is not separate, which nowadays is not very typical, and most of the visitors require a separate dressing room. Rated as poor in the „Wellness services of the spa” Agárd was the highest value of 4,38, but Komárom less. Of course, these young baths not yet advanced enough to wellness packages and level of services in order to get a good rating, because time is needed to ensure that the needs of customers can get to know, and generate money for investments.

The medical services have received a better rating, but the additional services can also be classified as worse for the guests. The additional services are: restaurants, sports facilities and activities. It was higher average, 4,08 in Pápa, which used to be many programs, and have many restaurants inside a bath and outside too. Komárom was the lowest, 3,75, which is also possible because does not have inside restaurant and have only one outside restaurant, which is heated in winter passage, and in the field of programs organizing also needs to evolve.

The average rating for staff was 4 in each baths, and the „quality level of services” – a summary of the evaluation of the quality of services – is also 4 average among the respondents.

To sum up, among the survey respondents, Agárd received better rating, and most of the less privileged in Komárom rating.

In Komárom, there were more recent transformation, and did not like the questionnaire, they could not visit many places, and entry and dressingrooms usage also had to give a deposit. This may have contributed to the negative opinions of the bath. In Pápa there are more developing things, but apart from it has got good and bad ratings too.

So it comes out though the visitors of the bath valued more point of view as medium level, altogether they are satisfied with the service gotten and the appearance and the staff of the bath. This conclusion is found on the basis of many average 4 levels.

The last question in the questionnaire ask the bathvisitors opinion: „Overall, were you satisfied with the bath, and will you recommend it to friends?"

**Table 7:** *The opinion of the sample: Overall, were you satisfied with the bath, and will you recommend it to friends? (in persons and percentage). / 7. táblázat: A minta vélemények megoszlása a fürdővel való elégedettségéről, és ajánlásáról (főben és %-ban).*

	Agárd		Komárom		Pápa	
	(persons)	(%)	(persons)	(%)	(persons)	(%)
Yes	<b>134</b>	<b>97,8</b>	<b>117</b>	<b>99,2</b>	<b>115</b>	<b>95,8</b>
No	3	2,2	1	0,8	5	4,2
Total	137	100,0	118	100,0	120	100,0

Forrás: kérdőíves felmérés alapján saját szerkesztés

Source: Questionnaire

The „No” option was replying to describe the reason why it is not recommend to others. The result can be seen that all bath the guests recommend to their friends, their friends the bath, but some of them do not.

The "No" respondents in Agárd not justify why it is not recommended to plant others, Komárom a lot of closure and deposit that is why they would not recommend it. This is due to the transformation of the spa section does not explored more, and 2 places a deposit to be paid and given to cashier 1000 HUF, while the dressingroom valuables or anything that is important for the guest. In Pápa „No” respondents according to the spa „is not child-friendly”, „Active rest does not meet the needs of those seeking” and „Sauna Master 'absence’”. The analysis is based on the inferred, that those who have experienced a deficit in the bath, some of their negative experience, manage, and do not go back more than a bath. This is natural, since many different personalities, who are treated differently, the negative effects.

The questionnaire results have many interesting highlights, which should make the relationship test. The relationship test is based on the above analyzed questionnaire results, which are used and combined together with other interesting results are obtained.

The cross-table analysis shows that there is – whether the various answers, and respondents gender, age between. The following is based on age and gender examine the guests's satisfaction with the bath, and it's services.

The first difference seems at the scale assessment approach, in the building's external impression (significance level,  $p = 0.000$ ), in which some of the women from the 1 and 2 also re-evaluated, but the majority of 5 and 4 and the answers given. Several of the men identified as the 3-value, such as women, on average, but they also have positive values. The appearance of the personnel concerned ( $p = 0.025$ ) more women in the 2 and 3 have responded, but also the same values of 5 and 4.

The examination of the age difference came out of the „pool choice” ( $p = 0.000$ ), more negative assessment of the younger generation. Insufficiently responded to most of the 19 to 28 year olds, and the medium is sufficient and evaluation as well. Thus, the critical age, greater expectations. Most of the good reviews of the age was between 29-39, and 40-50 year olds in high-was.

The cleanness of pools ( $p = 0.034$ ) at the valuing more adequate response to the 40-50 year-olds, average 19-28 year olds, 19-28 and between 50-60 years old, is also a good high result at the 60 years or older ones. The reason could be that the older the water efficiency of the recovery to come, so water quality is important to them.

More negative opinion of the „staff first look” ( $p = 0.015$ ), only 18 years and under are not sufficient rated more moderate response to 40-50 years old, good in the 29-39 year olds, 50-60 year olds have been outstanding. The „staff attitudes to the guests” ( $p = 0.001$ ) difference can be seen that a few negative reviews were good and high in older people was divided. Staff professional competence ( $p = 0.023$ ) was from good to excellent among 29-39 year olds and 50-60 year-olds, only a few was negatively evaluated. Service levels ( $p = 0.016$ ) among the 19-28 year-olds were most good, excellent in the 50-60 year-olds, 40-50 year olds thought medium. Young people are more widely used in the spa services, while older people prefer the medical services.

## Conclusions

For our main questions the questionnaire survey gives the following results:

Examining the income situation of the „lower medium” type, which makes half of the sample, and „low” is about the same rate to type out. The average spending of visitors, ranging mainly 0-5.000 HUF (64,5%), which is already included in the entry and other spending, but a significant number of 5000–10 000 HUF is also spending (28,3%), although to be related to the fact that families with higher costs.

The visit is mainly aimed at visitors to the rest and recreation (93,6% identified) was, the use of special offers, or the good price/value rate, perhaps the town's image was less decisive.

The satisfaction of the spa bath environment, elements of the quality of supply, the quantity of the staff of the guests in relation to gender and age is determined that the older guests give a better assessment than the younger guests, guests of the lady's comments are sharp criticism of men.

Overall, 375 persons correctly completed the questionnaire said that, the baths of visitors are satisfied with the bath, it is true there are deficiencies, but nonetheless will also visit the facility. So, the guest satisfaction's indicator total value is „4”.

## **Bibliography**

- Müller A. – Könyves E. – Borbély A. (2009): A szabadidős tevékenységek szerepe az Észak-alföldi és a Közép-dunántúli régiók fürdőiben – Konferencia előadás a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi karán
- Könyves E – Müller A. (2007): Az Észak-alföldi régió Turizmusfejlesztési stratégiája 2007–2013. Fejlesztés és képzés a turizmusban. II: Országos Turisztikai Konferencia tudományos közleményei, Pécs, Elektronikus kiadvány (CD), kiadó: PTE TTK Földrajzi I



PATKÓ KATALIN, BÍRÓ MELINDA

*Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger*

*College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*

E-mail: [p.kati75@t-online.hu](mailto:p.kati75@t-online.hu)

## VERSENYÚSZÓK TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSAINAK VIZSGÁLATA

### EXAMINATION OF THE COMPETITORS EATING HABITS

#### Összefoglaló

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

Úgy véljük, hogy a helytelen táplálkozás károsan hat a fiatalok fejlődésére, és nem segíti az elvárható sporteredmények elérését. Vizsgálatunk a versenyzők hétköznapi, illetve a versenyek előtti táplálkozási szokásainak elemzésére összpontosul.

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

Az eredmények azt mutatták, hogy az egri úszók táplálkozási szokásai átlagosnak tekinthető, nem fordítanak kellő figyelmet a versenyek előtti étkezésük kialakítására annak ellenére sem, hogy ennek szükségességét belátják. Az étkezésük kialakításához a szülőkön kívül szakmai segítséget nem kapnak.

**Kulcsszavak:** étkezési szokások, versenyzés.

#### Abstract

All walks of life standing in the competition, everyone seeks to win. The competitors get stuck in all possible ways to be more effective, and this plays a major role in the training alongside the lifestyle, diet.

We believe that poor nutrition adversely affects the development of young people, and does not contribute to the achievement of sports results can be

expected. Turned our attentions of Swimmers nutritional habits in general and the pre-tournament period.

Competitive swimmers (n = 50) (72% girls, 28% of boys) (mean age 12.2 years, min. 8 years old, max. 26 years, 3.7 years of racing experience) were questionnaire. They all swim in Eger. Data evaluation of the statistical program SPSS 16.0 for Windows was used.

The results showed that the swimmers in Eger have ordinary eating habits, insufficient attention is paid to the development of competitions before meals, despite the need to realize this. The meals in the development of parents do not get outside professional help.

**Keywords:** nutritional habits, competitive swimming.

## 1. Bevezetés, a sporttáplálkozás alapjai

Az életmód hétköznapi fogalom, mégis meghatározása, elemzése összetett feladat. Tágabb értelemben, biológiai, az emberi életmód alapjaihoz tartozik, terminológiailag viszont, a biológiai élethez szükséges tényezők életfeltételeinek nevezzük (Botár és Frenkl 1975). Az ember azonban nemcsak biológiai, hanem társadalmi lény is, ezért életmódját számos tényező befolyásolja. Alapvetően a környezete, neveltetése, iskolái, foglalkozása, és a gazdasági feltételek is lényegesek. Az egészséges életmód kérdéseiben, részben az egészségtan ad válasz, vagyis, hogyan befolyásolhatja az életmód az ember egészségét (Botár és Frenkl 1975). Mindennapi életünk valamennyi része – az alvás, az életritmus, az egészséges táplálkozás, a szabadidő, a testedzés, és a mentálhygiene – jelenti az életmód összetevőit.

A testedzés az életmód kötelező része, ezért minden embernek, minden életkorban szüksége van testedzésre, mozgásra. Manapság a serdülők, és a fiatalok körében viszont a legnagyobb problémát az okozza, hogy a testmozgásra fordított idő csökken (Telama és Yang 2001). Ez abból is adódhat, hogy az iskolai testnevelés órák számát lecsökkentették, a televízió nézés, a számítógépezés tölti ki a gyerekek maradék idejét, kevesebb időt fordítanak iskolán kívüli sportra, holott az egészséges táplálkozás és a rendszeres testmozgás rendkívül fontos preventív egészségmagatartás (Csobboth 2001). Ez pedig a fiatalok jövőbeli egészségi állapotának szempontjából elengedhetetlenül szükséges. A legkritikusabb időszak, az általános és a középiskola közötti átmeneti szakasz. (McKinley és mtsai 2005). A testmozgás hiánya miatt a gyermekek, egészségkockázatos életmódot folytatnak. Túlzott a kalória-bevitelük, gyorsételeket fogyasztanak, rendszertelenül étkeznek, szükségtelenül fogyókúráznak, és még sorolhatnák. Mindez kihat a versenysportra is. Ha a fiatal sportolók nem megfelelően választanak ételeket, komoly betegségkeltő hatásokat közvetítenek (Munoz és mtsai 1998), hiánybetegségeket okoznak, növekszik az elhízás, a cukorbetegség, a magas vérnyomás, a tartáshibák, anyagcserezavarok, neurózis és még sorolhat-

nánk a különféle ártalmakat (Online Hungarian Health Database 2006, IMEA 2006, Egészségügyi Statisztikai Évkönyv 2004). A helyes táplálkozás elengedhetetlenül szükséges az optimális növekedéshez, éréshez, szellemi fejlődéshez, sportolóknál a megfelelő kondicionális állapot eléréséhez, és a terhelés utáni gyors regenerációhoz. Kutatások igazolják, hogy helyes táplálkozással megelőzhető lenne az elhízás, az anorexia, a szív és érrendszeri megbetegedések, a csontritkulás és a fogszuvasodás. (Miles és Eid 1997).

Sajnos a helytelen táplálkozással összefüggő betegségek, annak tünetei egyre fiatalabb életkorban jelentkeznek (Jean 2006). A szív és érrendszeri betegségek egyik leggyakoribb kockázati tényezője a magasvérnyomás-betegség, amely gyakran már a serdülőkorban kezdődik. Napjainkban egyre több embert érint a cukorbetegség (diabetes mellitus), a zsírsanyagcsere-zavar (lipidanyagcsere-zavar), az elhízás (obesitas) (Farrel 2003, Ogden 2003). Az Európai Unióban a 2-es típusú cukorbetegség száma 25 millióra tehető (European Health for all Database 2006). Magyarországon a cukorbetegség száma jelenleg a felnőtt népesség 6%-át teszi ki. Minden 13. felnőtt nő és minden 16. felnőtt férfi esetében fordult elő cukorbetegség (J/16930 2004, OLEF 2003).

A zsírsanyagcsere-zavar, a kórosan emelkedett a koleszterinszint a magyarországi felnőtt lakosság kétharmadát érinti. Az EU országokban a férfiak 10–27%-a, a nők több mint 38%-a elhízott (European Health for all Database 2006). A felnőtt magyar nők és férfiak több mint 40%-a túlsúlyos [testtömeg index (BMI) = 25–29,9 kg/m<sup>2</sup>], és további 20%-uk elhízott (BMI nagyobb, mint 30 kg/m<sup>2</sup>) (Murray és mtsai 1994, Halmy 2006). Különösen aggasztó a gyermekkori elhízás előfordulása, amely növekvő tendenciát mutat, sőt a fiatalon elhízottak 80%-a felnőtt korára is túlsúlyos lesz (Guo és Chumlea 1999, Whitaker és mtsai 1997). Az elhízott gyermekek aránya az EU országokban eléri 20%-ot. Az életkor előrehaladtával az elhízás gyakorisága nő, alapvető szerepet játszik a keringési betegségek és a cukorbetegség kialakulásában is (Kemper és mtsai 1999).

## **2. Irodalmi áttekintés**

### **2.1. Táplálkozáselméletek**

A helytelen táplálkozási szokásokkal kapcsolatosan számos elméletet állítottak fel, ilyen, pl. a Neumark-Sztainer (1999) vizsgálata. Ez az elmélet azt mondja, hogy egy étel kiválasztása sok mindentől függ, a hajtóerőtől (éhség vagy sóvárgás), a motivációtól (soványság, elhízás elkerülése) és az időfaktortól (a gyors és a könnyű elkészíthetőség).

Egy másik vizsgálat szerint, McKinley (2005) arra világított rá, hogy a fiatalok, az ételek kiválasztásában valamiféle egyensúlyt keresnek, azaz ha például gyakran fogyasztanak hamburgert, pizzát, édességet, akkor az egészséges éte-



lekkel semlegesíthetik azokat, vagyis kiegyensúlyozzák azokat. Ez a McKinley-féle táplálékegyensúlyozási elmélet.

Donovan (1993) elmélete pedig azt mondja ki, hogy aki nagy figyelmet fordít egészségének megőrzésére, nemcsak egyféleképpen teszi, hanem odafigyel a táplálkozási szokásaira, sportol, és tartózkodik a káros egészségmagatartási formáktól.

Pikó és Keresztes (2007) kutatása azt igazolta, hogy a helytelen, egészségtelen táplálkozás pozitív kapcsolatban áll a dohányzással, az alkohol – drogfogyasztással, a közlekedési szabályok megszegésével, és negatív a kapcsolata a szabadidősporttal.

## **2. 2. A sporttáplálkozás szerepe**

Élsportolók sporttáplálkozásának célja, általában, a terhelhetőség optimalizálása, a terhelési alkalmazkodás és a gyorsabb regeneráció biztosítása. A táplálkozásuk azért tér el a hagyományostól, mert magasabb az energia, folyadék, makro- és mikroelem valamint a vitamin szükségletük. Fokozottabb odafigyelést igényel az élelmi-rost bevitele és a táplálék-kiegészítők alkalmazása (Tolnay és Szabó 2008). A sporttáplálkozás nincs puritán táplálékfelvételhez, életmódhoz kötve, élvezeti cikkeket is fogyaszthatnak (Neumann 1996), viszont aki teljesítményt akar elérni, be kell tartania az egészséges életmód alapvető normáit. Értelmetlen dolog lenne életmódbeli kilengésekkel kockára tenni a befektetett energiát, a sok edzést (Botár és Frenkl 1975).

## **2. 3. A táplálkozás hatása a versenyzésre**

Az úszóedzéseknek nagy az energiaigénye, és étvágyat növelő hatása van. Emiatt, – más sportokhoz viszonyítva – az úszóknak 5%-kal nagyobb a testtömegük relatív zsírtartalma. Mindez abból adódik, hogy az edzésekkel párhuzamosan növelik energia bevitelüket, a hideg pedig serkenti a zsírraktárak növekedését (Tóth, Sós, és Egressy 2007). A versenyzők gyakran szednek vitamint, táplálék-kiegészítőket, bár a táplálék-kiegészítők fogyasztásának teljesítménynövelő hatása vitatott (Ránky és Miltényi 2005) azonban használatuk mindenképp hasznos (Tóth, Sós, Egressy 2007). Az edzők, sportolók tudása, ezen a téren még kívánnivalót hagy maga után. Szükséges lenne – mondja Ránky és Miltényi (2005) – mind a sportszakembereknek, mind pedig maguknak, a sportolóknak, hogy a táplálék-kiegészítőkkal kapcsolatos ismereteiket bővítsék.

### **3. versenyúszók táplálkozásának vizsgálata**

#### **3. 1. Problémafelvetés, célmeghatározás**

A versenysport finansiális célja a teljesítménynövelés, hogy ezt milyen mértékben befolyásolja az egészséges, helyes táplálkozás, tudjuk. Azt viszont nem, hogy a fiatal versenyúszók táplálkozási szokásai hozzájárulnak-e a megfelelő teljesítmény eléréséhez. Nap mint nap szembekerülünk azzal a problémával, amik a mai fiatalokosztály táplálkozási szokásait jellemzi. Úgy véljük, hogy a helytelen táplálkozás, károsan hat a fiatalok fejlődésére, és nem segíti az elvárható sporteredmények elérését. Ezért is gondoltuk, alaposabban megvizsgálni a versenyúszók táplálkozási szokásait, bízva abban, hogy ez által is közelebb kerülünk a probléma megoldásához.

Tanulmányunkban szeretnénk felhívni a figyelmet arra a lehetőségre, hogy a szakszerűen kialakított táplálkozási tematikák bevezetésével, hogyan lehetne javítani a versenyeredményeken és ez által biztosítani a sportolók egészséges fejlődését és életminőségét.

#### **3. 2. A kutatás kérdései**

A kutatás során a következő kérdésekre kerestük a választ:

Átlagosnak tekinthetőek a versenyúszók táplálkozási szokásai?

Kapnak-e a sportolók szakmai segítséget az egészséges étrendjük kialakításához?

A teljesítmények növelése érdekében szednek-e vitaminokat, táplálék-kiegészítőket?

Másképpen étkeznek-e a versenyek előtt?

#### **3. 3. Hipotézis**

Úgy vélem, hogy az egri versenyúszók táplálkozási szokásai átlagosnak tekinthetőek.

Feltételezem, hogy nem kapnak megfelelő szakmai segítséget az étrend kialakításához.

Úgy gondolom, hogy szinte egyáltalán nem szednek vitaminokat és táplálék-kiegészítőket.

Véleményem szerint nem különbözik az étkezésük versenyek előtt, az átlagostól.

#### **4. A vizsgálat anyaga és módszerei**

A vizsgálatot 2008-ban végeztük, 8–26 éves versenyzők körében, 50 fő részvételével teljes körű felmérés keretében.

##### **4. 1. A vizsgált személyek**

A vizsgálati mintába (n=50) (72% lány, 28% fiú), az alacsony elemszám miatt, Eger városában versenyző összes sportoló beletartozott. A minta átlagéletkora 12,2 év, (min. 8 év, max. 26 év) versenyzési tapasztalat 3,7 év.

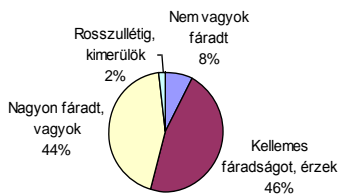
##### **4. 2. Az alkalmazott vizsgálati módszerek**

Az adatgyűjtéshez önkitöltéses kérdőíves módszert alkalmaztunk. A válaszadás önkéntes és névtelen volt. A kérdőív 27 kérdésből állt. Számos kérdéstípust alkalmaztunk, egyszerű demográfiai és válaszadós kérdéseket, Lickert- skálát, ahol 5 válaszból álló rendezett sorozatokból kellett választani az állításokkal kapcsolatban. Néhány kérdés esetében a megkérdezetteknek lehetőségük volt több választ is megjelölni, illetve kifejtős kérdések segítségével saját véleményüket is elmondhatták.

A vizsgálati adatok feldolgozásához Falus (1996) alapján az alapsokaságot csoportosítottuk, gyakorisági táblázatokat készítettünk, relatív gyakoriságot (átlag), szórásértékeket és százalékos értékeket képeztünk. Az adatok kiértékelésénél a válaszok alapján csoportokat hoztunk létre, végül az adott jellemzők alapján kódoltuk őket. Az így kialakított numerikus kódok lehetővé tették, hogy a zárt végű kérdésekkel együtt az eredmények statisztikai összehasonlítása megtörténhessen. Az adatok kiértékelése SPSS 16.0 Windows statisztikai programmal és Windows Xp alatt futó Exel 2003 programmal készült.

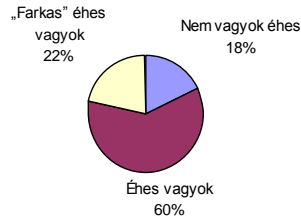
#### **5. Az eredmények kiértékelése**

Az úszás, az egyik legnagyobb megterheléssel járó sporttevékenységek egyike. Az edzés utáni fáradtság (90%) ezért nem meglepő. A vízben végzett mozgás az éhségérzetet is növeli (2. ábra). A felmért sportolók 46%-a kellemes fáradtságot, és éhséget (60%) érez edzés után, 44%-uk nagy fáradtságot, és erőteljes éhséget érez (22%) (1–2. ábra)



1. ábra: az edzés utáni fáradtság százalékos értékei

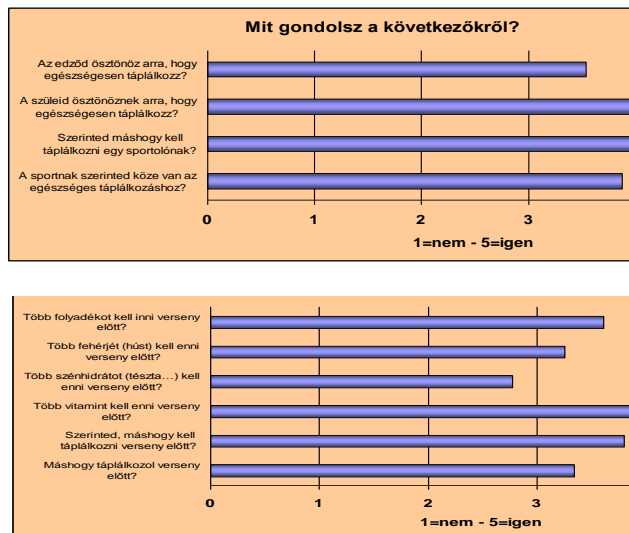
Figure 1. The percentages of post-training fatigue.



2. ábra: az edzés utáni fáradtság százalékos értékei

Figure 2. The percentages of post-training hunger.

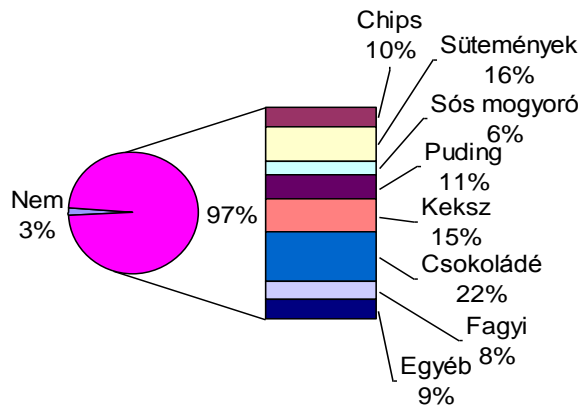
A versenyzsók úgy vélik, hogy egy sportolónak máshogy kell táplálkoznia. A verseny előtti táplálkozás különbségét is hangsúlyozták. A sport és a táplálkozás összefüggését is látják. Az eredményekből az is kiderül, hogy az úszók többségét a szülők ösztönzik a helyes táplálkozásra. Kíváncsiak voltunk továbbá a versenyek előtti táplálkozással kapcsolatos véleményekre is. A válaszokra alapozva azt látjuk, hogy a sportolók úgy vélik, máshogy kell táplálkozni verseny előtt, táplálkozással leginkább több vitamint, több folyadékot, és legkevésbé szénhidrátot kell bevinni. Az is kiderül, hogy habár többségük úgy gondolja, hogy másként kéne táplálkozni, mégsem teszi. (3. ábra)



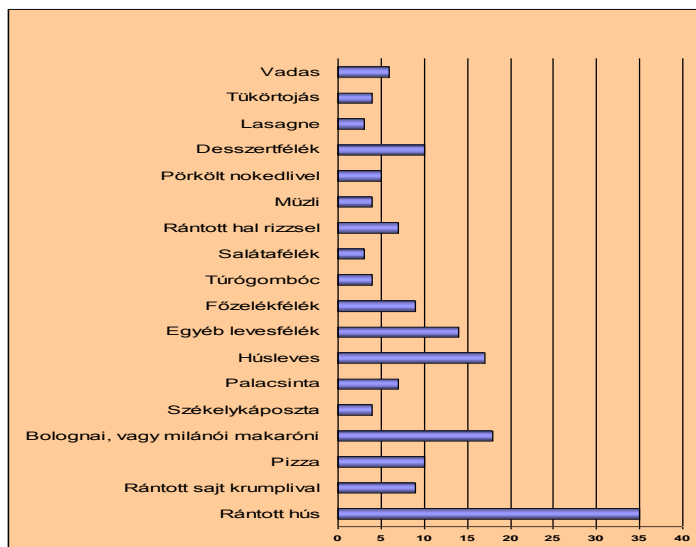
3. ábra: sportolói vélemények a táplálkozással kapcsolatosan

Figure 3. Athletes responses on nutrition

Vizsgálatunk kitért a sportolók étkezésének gyakoriságára, időpontjára, és a bevitt táplálék mennyiségére is. Az eredmények azt mutatták, hogy a versenyzők többsége (68%), 4-szer (34%), 5-ször (34%) eszik egy nap. Az étkezés időpontját is megjelölték, így tudjuk, hogy a reggeli gyakran elmarad az edzések előtt. Többségük a jóllakottság érzetéig étkezik (84%) naponta. Megdöbbentő viszont, hogy a válaszadók 97% nassol az étkezések között (4. ábra).



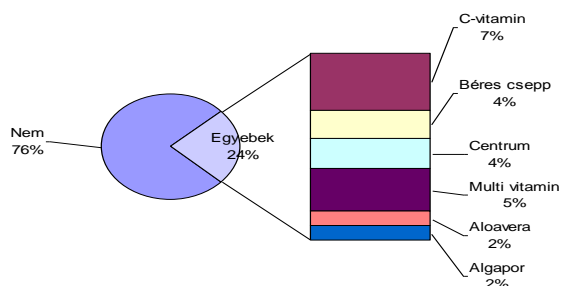
**4. ábra:** a sportolók egyéb tápláléka (nassolás)  
**Figure 4.** other food for the athletes (noshery)



**5. ábra:** a versenyzők legkedveltebb ételei  
**Figure 5.** the most popular dishes of competitive swimmers

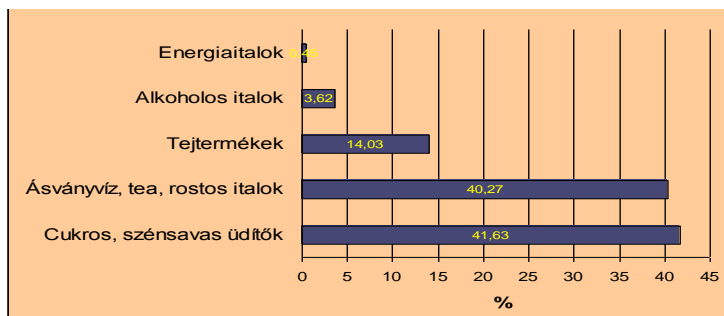
Az 5. ábra a szívesen fogyasztott ételek százalékos arányát mutatja. A főzelékfélék, a müzli kevésbé, míg a rántott hús (a versenyzők 36%-a jelölte kedvenc ételének) a kedvelt ételek közé tartozik. Táplálék-kiegészítőt, vitamint 76 %-uk egyáltalán nem szed, akik viszont igen, 24 %, azok is inkább C-vitamint (6. ábra).

Arra a kérdésre, hogy szednék-e olyan szert (táplálék-kiegészítőt, vitamint, stb.) amit nem ismernek, de teljesítményfokozó hatással bír, egyértelműen, nemleges választ kaptunk (8. ábra).



**6. ábra:** táplálék-kiegészítők, vitaminok fogyasztásának mértéke  
**Figure 6.** nutritional supplements, vitamins consumed

A napi folyadékfogyasztás mennyiségi, minőségi arányát is vizsgáltuk. A vizsgált versenyzők napi folyadékfogyasztása azt mutatta, hogy mondható, hiszen 48%-uk 2liter, 16% 2liternél is több folyadékot fogyaszt. Ami viszont gond, hogy 34%-uk mindössze 1 liter, 2%-uk pedig összesen 0,5 liter folyadékot fogyaszt. A bevitt folyadék minősége sen kielégítő, hiszen a sportolók nagy része (41,63%-a) leginkább a cukros, szénsavas üdítőitalokat részesíti előnybe (7. ábra).



**7. ábra:** a versenyzők legkedveltebb italai  
**Figure 7.** the most popular drinks of competitive swimmers

Kíváncsiak voltunk, hogy a vizsgálatban résztvevő személyek kapnak-e táplálkozásukhoz megfelelő szakmai segítséget, ha igen, akkor azt kitől. A sportolók egyértelmű nemleges választ adtak. 76,9%-uk egyáltalán nem kap semmilyen segítséget, míg a maradék 23%-uk közül 2% kap segítséget orvostól, 2% edzőtől, 20% pedig szülőtől.

### **5. 1. Az eredmények összefoglalása**

A tanulmány célja az egri versenyzők hétköznapi, illetve a versenyek előtti táplálkozási szokásainak megismerése volt.

A felméréssel kapott eredményeket, az irodalomelemző fejezetben elemzett szakirodalmi elméletekkel összevetve, megállapíthatjuk, hogy az egri úszók táplálkozási szokásai átlagosnak tekinthető, és az étkezésük kialakításához a szülőkön kívül szakmai segítséget nem kapnak. Az ételek minőségi vizsgálatánál arra a következtetésre jutottunk, hogy szinte egyeduralkodó kedvenc a rántott hús krumplival, és gyakran előfordul az a hibás táplálkozási szokás, hogy a főétkezések között nassolnak. A válaszok azt is igazolták, hogy a megkérdezettek vitaminokat csak elenyésző százalékban, táplálék-kiegészítőket szinte egyáltalán nem szednek. A folyadékfogyasztással kapcsolatban azt tapasztaltuk, hogy előnyben részesítik a cukros, szénsavas üdítőket, a szénsavmentes víz és a tejtermékekkel szemben.

Az adatok kiértékelése alapján azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a versenyzők nem fordítanak kellő figyelmet a táplálkozásukra, különösen a versenyek előtti étkezésük kialakítására, annak ellenére, hogy ennek szükségességét belátják.

### **6. Összegző megállapítások**

A sportolóknak – élsportolóknak – a létfenntartáshoz, fennmaradáshoz, energiára van szüksége, amit a napi többszöri táplálkozással kell biztosítaniuk. Azonban az ő étkezésük jelentősen eltér az átlagemberétől, azaz a komoly fizikai terhelést nem végző személy tápanyag-bevitelétől, ennek oka, a nagyobb energiaigény, és annak fedezése. A kiegyensúlyozott, változatos sporttáplálkozás a regenerációt, a kifáradást, a savasodást késlelteti, és elkerülhetővé teszi a megbetegedéseket, sérüléseket. Az edzések és a versenyek, megkövetelik, a könnyebben emészthető, gyorsabban hasznosuló ételek, italok fogyasztását is (ezek nem feltétlenül élelmiszerből, hanem energiát tartalmazó italokból állnak). Ezekre azért van szükség, mert az élsportolók naponta többször, hosszú időn keresztül edzenek, és az étkezéseket nehezen tudják beilleszteni a napirendjükbe. Sportegészségtani tény hogy nagyobb tápanyagfelvétel után – az ideális a 3 óra – minimum másfél órának kell eltelnie, az edzés, illetve a verseny kezdete előtt, hogy a komolyabb bajt elkerüljék (Tolnay és Szabó 2008). Folyadékfogyasztásuk is

lényegesen magasabb, akár 2-3 literrel is többet jelent. Ez természetesen függ az edzés intenzitásától, hőmérséklettől és a relatív nedvességtartamtól.

Aki teljesítményre törekszik, annak tudomásul kell vennie, hogy az edzés mellett, életmódját, táplálkozását alá kell rendelni ennek a törekvésnek. (Botár Z; Frenkl R. 1975).

### Felhasznált irodalom

1. Botár Z; Frenkl R. (1975): Egészségtan- Sportegészségtan. Tankönyvkiadó Budapest, 68–72, 80–82, 95–96.
2. Counsilman JE. (1970): Az úszás tudománya. Prentice-Hall, INC. Englewood Cliffs, New Jersey, 171-198
3. Csobboth Cs. (2001): Magatartásepideológia. In: Kopp M, Buda B.: Magatartástudományok Medicina, Budapest, 715-727
4. Egészségügyi Statisztikai Évkönyv 2004 KSH, (Központi Statisztikai Hivatal) Budapest, 2005.
5. European Health for all DatabaseHFA-DB, (2006. március), [www.who.dk](http://www.who.dk)
6. Farrell, P.A. (2003): Diabetes, Exercise and Competitive Sports. Sports Science Exchange, 16, 3. Retrieved July 22, 2006, from
7. Guo, S. S., & Chumlea, W. C. (1999). Tracking of body mass index in children in relation to overweight in adulthood. American Journal of Clinical Nutrition, 70(1 pt 2), 145–148.
8. Jean Adams: Trends in physical activity and inactivity amongst US 14–18 year olds by gender, school grade and race, 1993–2003: evidence from the youth risk behavior survey BMC Public Health2006, 6:57 doi:10.1186/1471-2458-6-57; retrived from <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/6/57>
9. Kemper HC, Post GB, Twisk JW, van Mechelen W.: Lifestyle and obesity in adolescence and young adulthood: results from the Amsterdam Growth And Health Longitudinal Study (AGAHLs). Int J Obes Relat Metab Disord 1999; 23 (Suppl 3): S34–S40. Keresztes N; Pikó B. (2006) Fiatalok sportolási és táplálkozási szokásainak összefüggése Donovan koherencia-elmélete tükrében. Magyar Sporttudományi Szemle 9 évf. 33. szám: 14–19.
10. Kiss M. (2005): A versenyúszás alapjainak oktatása. Jedlik Oktatási Stúdió, Budapest, 13–18, 20, 54, 60–61
11. A lakosság egészségi állapotáról, valamint a népegészségügyi program 2004. évi előrehaladásáról (J/16930. számú Tájékoztató), Bp. 2005. június
12. McKinley, M. C. Lowis, C., Robson, P. J.,Wallace, J:M:W., Morrissey, M. Moran, A. Livingstone, M.B.E (2005): It's good to talk: children's views on food and nutrition. European Journal of Clinical Nutrition, 59: 542–551
13. Miles, G; Eid, S. (1997): The dietary habits of young people. Nursing Times, 93: 46- Murray, D. M., Hannan P. J., Jacobs D. R., McGovern P. J., Schmid L., Baker W. L., Gray C. (1994): Assessing intervention effects in the Minnesota Heart Health Program. Am J Epidemiol 1994. 139(1): 91–103
14. Munoz, K. A., Krebs- Smiths, S. M., Ballard-Barbash, R. Cleveland, L. E. (1998): Food intakes of US children and adolescents compared with recommendations.



- Pediatrics, 101: 952–953. Neumann G. (2006) Sportolók táplálkozása. Dialóg Campus Kiadó, 41–50; 58–80; 82–87.
15. Ogden, C. L., Carroll, M. D., & Flegal, K. M. (2003). Epidemiologic trends in overweight and obesity. *Endocrinology and Metabolic, Clinics of North America*. 32, 741–760.
  16. Online Hungarian Health Database 2006, Internetes Magyar Egészségügyi Adattár 2006. [www.oek.hu](http://www.oek.hu), [www.eski.hu](http://www.eski.hu)
  17. Országos lakossági egészségfelmérés OLEF 2003
  18. R; Yang. X (2000): Decline of physical activity from youth to young adult hood in Finland. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32: 1617–1622
  19. Ránky M., Miltényi M. (2005) Táplálék-kiegészítők használata az élsportban és a szabadidős sportokban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, (6) 24/4. 28–33.
  20. Szabó S. A. (2008): Káros táplálkozási szokások. *Magyar Edző* (2) 45–46.
  21. Szabó S. A., Tolnay P. (2001): Bevezetés a sporttáplálkozásba. Fair Play Sport, Budapest.
  22. Téglásy Gy. (2006): Táplálkozás + Sport= Egészség. Az Országos Sportegészségügyi Intézet és a Magyar Olimpiai Bizottság közös kiadványa, Budapest, 11–14, 27–29.
  23. Tolnay P., Szabó S. A. (2008): Egyes élelmiszer csoportok jelentősége a sportolók táplálkozásában. *Magyar Edző* (1) 35–38
  24. Tóth Á., Sós Cs., Egressy J. (2007): Úszás edzésmódszertana. Budapest.
  25. Whitaker, R. C., Wright, J. A., Pepe, M. S., Seidel, K. D., & Dietz, W. H. (1997). Predicting obesity in young adulthood from childhood and parental obesity. *New England Journal of Medicine*, 337, 869–873. Retrieved June 14, 2006

<sup>1</sup>VÉCSEYNÉ KOVÁCH MAGDOLNA, <sup>2</sup>PLACHY JUDIT,  
<sup>3</sup>BOGNÁR JÓZSEF

<sup>1</sup>*Eszterházy Károly Főiskola, Eger*

*College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*

<sup>2</sup>*Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Doktori Iskola,  
Budapest*

*Semmelweis University, PE and Sportscience Faculty, School of Doctoral Studies,  
Budapest*

<sup>3</sup>*Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest*

*Semmelweis University, PE and Sportscience Faculty, Budapest*

E-mail: [kovachm@ektf.hu](mailto:kovachm@ektf.hu)

## **ÉLETMÓD PROGRAMOK ELŐKÉSZÍTÉSE AZ IDŐSEK SZÁMÁRA – SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS**

### **PREPARATION OF LIFESTYLE INTERVENTION PROGRAMS FOR THE OLD – LITERATURE REVIEW**

#### **Összefoglaló**

Jelentős mennyiségű kutatás foglalkozik idős emberek fizikai aktivitásának, egészségtudatos magatartásának és életmódjának vizsgálatával, valamint ezek hatásának egészségügyi állapotukra és életminőségükre. Mivel páratlan ütemű demográfiai öregedés jellemzi társadalmunkat, ezért minden nemzetnek kiemelt feladatként kellene kezelnie az idős emberek egészségi állapotának megőrzését, mely biztosítja függetlenségüket a mindennapi teendőkben és kedvező hatással van életminőségükre. Tudományos kutatások sora bizonyítja, hogy az egészséges öregedés folyamatának az egyik legmegfelelőbb eszköze a rendszeres fizikai aktivitás. Alaposan megtervezett életmód programokkal, melyeket kifejezetten az idős korosztálynak dolgozunk ki, nagyon hatékonyan lehet fenntartani, illetve fejleszteni mind a fizikai teljesítőképességet, mind a lelki harmóniát. Irodalmi áttekintésünk célja volt, hogy egyrészt feltérképezzük a legfontosabb befolyásoló tényezőket az idős emberek rendszeres fizikai aktivitását illetően, másrészt összegezzük az idős emberek fizikai aktivitásuk típusaira és mennyiségére tett ajánlásokat.

Tanulmányunkban áttekintett cikkek és disszertációk a Semmelweis Egyetem on-line könyvtárának Proquest, Ovidius – Sportdiscuss, Psychinfo adatbázisai-ban találhatóak, illetve a Human Kinetics kiadásában megjelenő, a „Journal of Aging and Physical Activity” c. folyóiratból valóak (folyóiratban találhatóak).

Általánosságban elmondhatjuk, hogy a megbízható tudományos háttérrel rendelkező, alaposan megtervezett programok hozzájárulnak a résztvevők életminőségének, fiziológiai és pszichológiai jólétének javításához.

**Kulcsszavak:** idős korosztály, rendszeres fizikai aktivitás, intervenció programok.

### **Abstract**

There is a considerable amount of research regarding older people's physical activity, behaviour and lifestyle and its effects on health status and quality of life. As demographic aging is going on in our society, it is the interest of all nations to maintain quality of life, functional capacity and independence of their citizens as they age. Physical activity is one of the best ways to a healthy aging process. Thoroughly designed lifestyle intervention programs developed especially for the old can be very effective both to maintain physical fitness and psychological well-being.

The aims of this literature review were to review 1. the most important influencing factors of older people's participation in regular PA, 2. the recommendations of the types and amount of PA for older adults.

The articles and dissertations reviewed in this study were found in the online library of Semmelweis University in Proquest, Ovid – Sportdiscuss, Psychinfo databases and in the Journal of Aging and Physical Activity, issued by Human Kinetics.

In general it has to be stated that thoroughly-designed programs, with reliable scientific background contribute to the improvement of quality of life of the participants, their physiological and psychological well-being.

**Keywords:** old people, regular physical activity, intervention programs.

### **Bevezetés**

Mivel egyre többen élnek hosszú életet a világon mindenütt, kiemelkedően fontos, hogy a társadalmak fenntartsák az idős emberek életminőséget, a mindennapos teendőkhöz szükséges cselekvőképességét és függetlenségét. Számos tanulmány bizonyítja, hogy a rendszeres fizikai aktivitás az egyik legfontosabb „viselkedési forma”, amellyel hozzájárulhat az egyén egészsége megőrzéséhez és életminősége javításához (Prohaska, et.al, 2006; Morrow, Krzewinski-Malone, Jackson, Bungum, Fitzgerald 2004, Sagiv, 2000). A mozgásszegény életmód időseket veszélyeztető egészségügyi kockázatai széles körben kutatottak és ismertek (Evans, WJ, 1999, Keysor és Jette, 2001, Brosse, Sheets, Lett-Blumenthal, 2002). Bár Közel 9000 tanulmány jelent meg az elmúlt 5 évben, melyből 500 a tavalyi esztendőben-, mely a rendszeres fizikai aktivitás, és a szív-és érrendszeri betegségek, illetve más, nem fertőző betegségek kapcsolatát

vizsgálják a felnőtt korosztálynál, ennek ellenére a mozgásszegény életmódot folytatók száma folyamatosan nőtt az előbb említett időszakban, mely életmódelem közvetlen kiváltó oka ezeknek a betegségeknek.

A 65–74-évesek fele, a 75 éven felüliek pedig kétharmada él mozgásszegény életet, melynek következtében emelkedik a krónikus betegségek kialakulásának kockázata és csökken az életminőség (USDHHS, 2000).

Azoknál az idős embereknél, akik mozgásszegény életmódot folytattak, meglepően jó eredményeket hoztak a megfelelően megtervezett és elég ideig végrehajtott életmód programok, főleg a fizikai teljesítőképességüket tekintve. A rendszeres fizikai aktivitás életminőségre gyakorolt hatása már nem ennyire egyértelmű. Rejeski and Mihalko (2001), a fizikai fittség és életminőség kapcsolatát elemző irodalmi áttekintésében olvashatjuk, hogy az étellel való elégedettség változása legtöbbször független a fizikai teljesítőképesség objektíven mérhető, kedvező változásaitól (pl. az állóképesség növekedésétől). Ugyanebben a tanulmányban olvashatjuk, hogy Pepper nyugdíjasokkal végzett vizsgálatai során azt találta, hogy azok a résztvevők jelentettek életminőségükben kedvező változásokat, akik élvezték azt a típusú fizikai aktivitást, melyet végre kellett hajtaniuk.

A fent említett érveket átgondolva az idősök fizikai aktivitását növelő programok létjogosultságához nem férhet kétség. Egy ilyen program megtervezése, végrehajtása, értékelése nagyon összetett feladat. Sajnos jelenleg szakadék tántog az elmélet és gyakorlat között: – a kutatási eredményeket kellene a szakembereknek közösségi alapú, nagyobb tömegeket megmozgató, fizikai aktivitást növelő programokba átültetni.

## **Cél**

A jelenlegi tanulmányunkban az e témában megjelent jelentősebb nemzetközi szakirodalmak áttekintésével egyrészt be kívánjuk mutatni, hogy melyek azok a legfontosabb befolyásoló tényezők az idős embereknél, melyek meghatározzák részvételüket a rendszeres fizikai aktivitásban és intervenció programokban, másrészt ismertetjük az idősök fizikai aktivitásának típusára és mennyiségére tett ajánlásokat. E két témakörrel feltétlenül tisztában kell lennünk, ha sikeres intervenció programot akarunk tervezni.

## **Módszer**

Tanulmányunkban áttekintett cikkek és disszertációk a Semmelweis Egyetem on-line könyvtárának Proquest, Ovidius – Sportdiscuss, Psychinfo adatbázisaiban találhatóak, illetve a Human Kinetics kiadásában megjelenő, a „Journal of Aging and Physical Activity” c. folyóiratból valóak.

## Milyen tényezők befolyásolják az idősek részvételét a rendszeres fizikai aktivitásban?

A befolyásoló tényezők megértése több célt szolgál. Az állandó, nem megváltoztatható tényezők, (mint pl. a különböző demográfiai mutatók, az életkor, nem, faj, stb.) tanulmányozása lehetővé teszi azon csoportok kiszűrését és egyúttal olyan célirányos alcsoportok kialakítását, amelyek a legkevésbé aktívak, s így a legnagyobb kockázatnak vannak kitéve egészségi állapotukat tekintve, tehát a legnagyobb szükségük van testreszabott mozgásprogramokra. A módosítható befolyásoló tényezők megismerése, mint például a hozzáállás, útmutatót adhat a rendszeres fizikai aktivitást célzó intervenciós programok kifejlesztéséhez. (Prohaska, et.al, 2006).

A kutatók jelentős eltéréseket találtak a különböző idős csoportok vizsgálata során (így például etnikum, nem, életkor, krónikus betegségek szerinti csoportoknál) a rendszeres fizikai aktivitás típusát és szintjét illetően. Például szabadidős fizikai aktivitást (részvétel valamilyen hobbi jellegű sport vagy testmozgásban az elmúlt 2 hétben) több fiatalabb időszerű végez, (60–69 évesek), mint idősebb (70 évesek és idősebbek), több idősebb férfi végez, mint nő (Prevalence Leisure-Time Physical Activity, 2004), és népszerűbb a fehérek, mint a fekete- vagy a hispán felnőttek között (Federal Interagency Forum, 2004). Hasonlóképpen, nagyobb arányban fordulnak elő ülő életmódot folytató személyek az ízületi gyulladással szenvedők körében, mint az egészséges társaik között. (Prevalence Leisure-Time Physical Activity, 1997).

Tanulmányok, melyek a részvételi hajlandóságot vizsgálják, azt találták, hogy aki visszautasítja a programban való részvételt általában idősebb, férfi és alacsonyabb társadalmi osztályba tartozik (Wilson A, Webber I., 1976). Ennek megfelelően, akik hajlandók voltak résztvenni a programokban általában fiatalabbak, nők, magasabb végzettségűek és jobb egészségi állapotúak voltak (O'Neill T, Marsden D, Silman A, Group at EVOS, 1995).

Egy Nyugat-Ausztráliában, 2006-ban lezajlott „PALS” elnevezésű tanulmány megállapította, hogy a férfiakat sokkal nehezebb beszervezni kutatási programokba, – különösen gyaloglási programokba –, azonkívül sokkal több nő választja a gyaloglást rekreációs és közlekedési céllal is. Érdekes, hogy a PALS program nagyobb arányban vonzotta a „túlsúlyos” idősebb felnőtteket (27%), mint az állami átlag és a kontrol csoport (P <0,05). Ez ellentétes a korábbi eredményekkel, miszerint egészségesebb egyéneket könnyebb beszervezni a kutatási programokba (Klesges R, Williamson J, Somes G., et al 1999).

Tanulmányok, amelyek az idősebb kisebbségi csoportokat vizsgálták általában arra a következtetésre jutottak, hogy az etnikai hovatartozás nincs jelentős hatással a részvételre, míg más tényezők, mint például az egészségi állapot, demográfiai jellemzők és a testedzéssel kapcsolatos hiedelmek, meghatározzák azt (Arean P, Gallagher-Thompson D 1996).

Korábbi kutatások azt találták, hogy kevésbé képzett embereket nehezebb beszervezni egészségügyi kutatási programokba (Wilson A, Webber I.1976; Areal P, D. Gallagher-Thompson 1996). Ezt a problémát próbálták kiküszöbölni a „PALS” programmal, mely biztosította, hogy a szervezés során egyforma számú magas, közepes és alacsony társadalmi-gazdasági helyzetű idős embert kerestek meg. Ennek ellenére a PALS csoport még mindig nagyobb arányban (27%) felsőfokú diplomával rendelkező emberekből állt az állami átlaghoz (8%) képest.

Egy tanulmány, mely az idősebb felnőttek indíttatásaira és saját maguk által bevallott fizikai aktivitására próbál magyarázatot találni, a „Tervezett viselkedés elméletét” (Theory of Planned Behaviour – TPB) használta. A „Tervezett viselkedés elméletét” egy fogalmi keret, amely hivatott megjósolni az egyén várható fizikailag aktív, illetve inaktív magatartását. Ennek eredményeként a tanulmány arra a következtetésre jutott, hogy a funkcionális cselekvőképesség fontos előrejelzője a fizikai aktivitásnak és a legnagyobb hatással van az egyének magatartására. A funkcionális cselekvőképesség szintén meghatározza az idősek rendszeres fizikai aktivitásban való részvételi szándékát, indíttatását közvetlen és közvetett módon is. A tanulmány megállapításai alapján egy program sikeres megszervezéséhez és lebonyolításához mindenképp hozzájárul, ha változtatunk a résztvevők aktív életmódhoz való hozzáállásán, részvételi szándékukat próbáljuk megerősíteni, és mindenekelőtt megpróbáljuk a funkcionális cselekvőképességüket javítani (Kimberlee A Gretebeck, David R Fekete, Carolyn L Blue, Lawrence Glickman T, et al., 2007).

### **Ajánlások az idősek rendszeres fizikai aktivitására**

1995-ben a Centers for Disease Control and Prevention (CDC) és az American College of Sports Medicine (ACSM) egy ajánlást tett közzé, mely szerint „minden amerikai felnőttnek legalább 30 percig tartó, mérsékelt intenzitású fizikai aktivitásban kellene részt vennie legalább háromszor egy héten, de lehetőség szerint a hét minden napján” (7). Ezt követően, az ACSM és az American Heart Association (AHA) kiadta ezen ajánlás frissített változatát (8). 2007-ben a közegészségügy, a viselkedési tudományok, epidemológia, sporttudományok, gyógyászat és gerontológia területén dolgozó szakértőkből álló testület, ezen ajánlások kielemezése után kiadott egy végleges verziót. Fő céljuk az volt, hogy ajánlásokat tegyenek a fizikai aktivitás típusára és annak mennyiségére, mely feltétlenül szükséges az idős emberek egészségének megőrzéséhez és esetleges fejlesztéséhez. Ez a kiadvány számos fontos különbséget tartalmaz az ACSM / AHA frissített változatához képest, pl. ízületi mozgékonytágot fejlesztő gyakorlatok végzését ajánlja, egyensúly gyakorlatok végzését ajánlja olyan idősebb felnőttek számára, akik az esések kockázatának fokozottan ki vannak téve stb. Az ajánlott típusú és mennyiségű gyakorlatokat foglalja össze az 1. táblázat.

**1. táblázat / Table 1. Ajánlások az idősek rendszeres fizikai aktivitására /  
Recommendations of PA for older adults**

	Állóképesség fejlesztő gyakorlatok (aerob)		Erősítő hatású gyakorlatok	Ízületi mozgékonyt növelő gyakorlatok	Egyensúly gyakorlatok
	közepes int.	erős intenzitású			
Időtartam	30 perc	20 perc	8-10 gyakorlat	10 perc	
Gyakoriság	5 nap/hét	3 nap/hét	2 nap/hét	2 nap/hét	
			10–15 ismétlésszám/gyakorlat		

### **Állóképesség fejlesztő gyakorlatok – aerob testmozgás**

Az aerob testmozgás régóta ajánlott az idősek számára. Köztudottan sok olyan krónikus megbetegedés megelőzésére alkalmas, mely jellemzően idősebb korban jelentkezik. Ezek közé tartoznak a nem inzulinfüggő diabetes mellitus (és a csökkent glukóz toleranciával járó), magas vérnyomás, a szívbetegségek és a csontritkulás. A rendszeresen végzett aerob testmozgás növeli a  $V \cdot O_2\max$ -ot, vagyis a maximális oxigén felvevő képességet és az inzulin tevékenységet. Meredith és kollégái előzőekben ülő életmódot folytató fiatal (életkor 20-30 év) és idősebb (életkor 60–70 év) férfiak és nők alkalmazkodását vizsgálták meg egy 3 hónapos aerob kondicionáló program (maximális pulzusszám 70%-a, 45 perc/nap, 3 alk./ hét) során. (Meredith, CN, MJ Zackin, WR Frontera, WJ Evans, 1987). Azt találták, hogy az abszolút aerob kapacitás növekedésének mértéke hasonló volt a két korcsoportban. Mindemellett a szubmaximális terhelésre az alkalmazkodás mechanizmusa különbözőnek látszik az idősek és a fiatalok csoportjánál.

A jobb fittségi állapot a halálozás csökkenésével és a várható élettartam növekedésével van összefüggésben. Azt is kimutatták, hogy meggátolja a diabetes kialakulását a legjobban veszélyeztetett egyéneknél (Helmrich, SP, DR Ragland, RW Leung, és RS Paffenbarger, Jr., 1991). Így a rendszeresen végzett aerob testmozgás fontos eszköze az idősek glukóz-toleranciának javítására.

### **Az idősek izomerejének edzése**

Bár a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésére eddig inkább az állóképességfejlesztő testmozgások kerültek előtérbe, az American College of Sports Medicine az erőfejlesztő gyakorlatok rendszeres végzését ajánlja, mint

egy átfogó fitnesz program nélkülözhetetlen elemét. Ez különösen fontos azon időseknek, akiknél az izomtömeg elvesztése szembeűnő, illetve izomgyengesség lép fel.

Evans és társai szignifikáns javulást regisztráltak az izomerő és izomműködés terén egy 100 főből álló, idősek otthonában élő, véletlenszerűen kiválasztott mintán, egy magas-intenzitású erőfejlesztő program eredményeképp. Emellett szignifikánsan nőtt a programban résztvevők spontán aktivitása is, amíg a kontroll csoportnál nem tapasztaltak semmilyen változást (William J. Evans, 1999).

Adataik azt sugallták, hogy az eddig korfüggőnek hitt testösszetételbeli és aerobkapacitásbeli változások egyáltalán nem az egyének korától függenek. Megvizsgálva edzett, jó állóképességű férfiakat azt látták, hogy a zsírraktárak és az aerobkapacitás nem a korral van közvetlen összefüggésben, hanem az egy héten edzéssel eltöltött órák számával.

### **Ízületi mozgékonytságot fejlesztő gyakorlatok**

Az ízületi mozgékonytságot fejlesztő gyakorlatokat a mozgásterjedelem megőrzése érdekében kell végezni, melyre szükség van a napi tevékenységek elvégzéséhez és természetesen a sporttevékenységekhez is. Ellentétben az állóképességet és az erőt fejlesztő gyakorlatokkal, az ízületi mozgékonytságot növelésre végzett gyakorlatok közvetlen egészségre gyakorolt jótékony hatása még nem tisztázott. Például még nem bizonyított, hogy ezek a gyakorlatok csökkentenék a sérülések kockázatát (Thacker, S., J. Gilchrist, D. Stroup, and C. Kimsey Jr 2004). Ráadásul csak kevés tanulmány számol be a mozgásterjedelem csökkenéséről az öregedési folyamat velejárájaként egészséges embereknél. Az ízületi mozgékonytságot egy véletlenszerű mintavételű vizsgálatban kimutatottan jótékony hatású volt, és sok időskori betegség kezelésében ajánlott mozgásforma. (King, A., L. Pruit, W. Phillips, R. Oka, A. Rodenburg, and W. Haskell, 2000).

### **Egyensúly gyakorlatok**

Az elesések kockázatának visszaszorítása érdekében mindenképpen kellene az idős embereknek egyensúly gyakorlatokat végezni, mely fejleszt, vagy legalábbis szinten tartja ezen koordinációs képességüket. Bármilyen típusú, rendszeres fizikai aktivitás 35–45%-kal csökkentheti az elesések és az abból adódó sérülések számát (Robertson, M., A. Campbell, M. Gardner, and N 2002). Mivel a kutatások inkább az egyensúly gyakorlatokra, mint az egyensúlyt fejlesztő komplex mozgásformákra (pl. tánc) korlátozódtak, ezért az ajánlásokban is ezek szerepelnek. (American Geriatrics Society, British Geriatrics Society, and American Academy of Orthopaedic Surgeons Panel on Falls Prevention, 2001). A gyakorlatok ajánlott típusa, gyakorisága és időtartama még nem tisztázott. Mivel négy elesés-megelőző programban hatásos volt a heti háromszori gyakorlás, így



ez lehet egy lehetséges megoldás. (Robertson, M., A. Campbell, M. Gardner, and N 2002).

### **Megoldások, ajánlások**

Annak ellenére, hogy egy egészségfejlesztő, fizikai aktivitást növelő programok megtervezése, megszervezése, lebonyolítása és kiértékelése egy nagyon összetett feladat, a témában megjelent szakirodalom, amelyre munkánk során támaszkodhatunk, széleskörű és alapos. A szakembereknek ismerniük kell a fizikai aktivitásban való részvétel legfontosabb befolyásoló tényezőit a célcsoportot illetően és tisztában kell lenniük a célcsoport számára ajánlott fizikai aktivitás típusaival és mennyiségével.

Mint a legújabb ajánlásokból kiderül, nemcsak az állóképességi és erőedzéseknek van létjogosultsága, hanem igenis fontos összetevője egy komplex programnak az egyensúly és ízületi mozgékonyság fejlesztése is.

Következő irodalmi áttekintésünkben szeretnénk bemutatni egy sikeres program kifejlesztésének és értékelésének követelményeit, valamint bemutatni a leggyakrabban használt programtervezési-lebonyolítási-értékelési modellt, az ún. „PRECEDE-PROCEED” modellt.

Az itt említett és következő mintánkban feldolgozandó szakirodalmak kritikus elemzése után tervezhetünk olyan sikeres intervenció programot, melynek kedvező hatásait mind a fizikai, mind a mentális teljesítőképesség területén élvezheti a megcélzott csoport.

### **Irodalom**

- Arean P, Gallagher-Thompson D (1996). Issues and recommendations for the recruitment and retention of older ethnic minority adults into clinical research. *J Consult Clin Psychol.* 64(5):87–880.
- Brosse, A. L., Sheets, E. S., Lett, H. S., & Blumenthal, J. A. (2002). Exercise and the treatment of clinical depression in adults: Recent findings and future directions. *Sports Medicine*, 32, 741–760.
- Federal Interagency Forum on Aging Related Statistics. (2004, November). *Older Americans 2004: Key indicators of well-being*. Washington DC: U.S. Government Printing Office.
- Helmrich, S. P., D. R. Ragland, R. W. Leung, and R. S. Paffenbarger, Jr. (1991). Physical activity and reduced occurrence of non-insulin-dependent diabetes mellitus. *N. Engl. J. Med.* 325:147–152.
- Keysor, J. J. and Jette A. M. (2001). Have we oversold the benefit of late-life exercise? *Journal of Gerontology: Medical Sciences.* 56A, M412–M423.
- Kimberlee A Gretebeck, David R Black, Carolyn L Blue, Lawrence T Glickman, et al (2007) Physical Activity and Function in Older Adults: Theory of Planned Behavior. [American Journal of Health Behavior](#). Star City: [Mar/Apr](#). Vol.31, Iss. 2; pg. 203, 12 pgs

- King, A., L. Pruit, W. Phillips, R. Oka, A. Rodenburg, and W. Haskell (2000). Comparative effects of two physical activity programs on measured and perceived physical functioning and other health-related quality of life outcomes in older adults. *J. Gerontol. A Biol. Sci. Med. Sci.* 55(A):M74–M83.
- Klesges R, Williamson J, Somes G, et al (1999). A population comparison of participants and nonparticipants in a health survey. *Am J Public Health.* 89(8): 1228–1231.
- Meredith, C. N., M. J. Zackin, W. R. Frontera, and W. J. Evans (1987). Body composition and aerobic capacity in young and middle-aged endurance-trained men. *Med. Sci. Sports Exerc.* 19:557–563.
- Morrow Jr, J., Krzewinski-Malone, J. A., Jackson, A. W., Bungum, T. J., FitzGerald, S. J. (2004). American Adults' Knowledge of Exercise Recommendations. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(3), 231–7.
- O'Neill T, Marsden D, Silman A, Group at EVOS (1995). Differences in the characteristics of responders and non-responders in a prevalence survey of vertebral osteoporosis. *Osteoporos Int.*; 5:327–334.
- Pate, R., M. Pratt, S. Blair, et al. (1995). Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA* 273:402–407, Sport, Berlin. 47–65.
- Prevalence of leisure-time physical activity among persons with arthritis and other rheumatic conditions-United States, 1990–1991. (1997). *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 46, 389–393.
- Prevalence of no leisure-time physical activity-35 states and the District of Columbia, 1988–2002. (2004). *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 53, 82–86.
- Prohaska, T., Belansky, E., Belza, B., Buchner, D., Marshall, V., McTigue, K., Satariano, W., Wilcox, S., (2006). Physical Activity, Public Health, and Aging: Critical Issues and Research Priorities. *The Journals of Gerontology: Series B Psychological sciences and social sciences*, 61B(5), 267–273.
- Rejeski W.J., Mihalko, S.L. (2001). Physical Activity and Quality of Life in Older Adults *Journals of Gerontology: SERIES A* Copyright 2001 by The Gerontological Society of America Vol. 56A (Special Issue II):23–35
- Robertson, M., A. Campbell, M. Gardner, and N (2002). Devlin. Preventing injuries in older people by preventing falls: a meta-analysis of individual-level data. *J. Am. Geriatr. Soc.* 50:905–911.
- Sagiv, M. (2000). Exercise and training in ageing. *Physical Activity and Ageing. Perspectives. The Multidisciplinary Series of Physical Education and Sport Science*, volume 2. Meyer & Meyer
- Thacker, S., J. Gilchrist, D. Stroup, and C. Kimsey Jr (2004). The impact of stretching on sports injury risk: a systematic review of the literature. *Med. Sci. Sports Exerc.* 36:371–378.
- U. S. Department of Health and Human Services (USDHHS) (2000). *Healthy People 2010: With Understanding and Improving Health and Objectives for Improving Health*, 2 Volumes. 2nd ed. Washington, D.C.: U. S. Government Printing Office.
- William J Evans, Exercise training guidelines for the elderly. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 31(1), Jan 1999, 12–17

- William J Evans, Deanna Cyr-Campbell. (1997). Nutrition, exercise, and healthy aging. American Dietetic Association. *Journal of the American Dietetic Association*, 97(6), 632–8.
- Wilson A, Webber I. (1976). Attrition in a longitudinal study of an aged population. *Exp Aging Res.*;2(5):367–387.

## A KÖTET KÖZREMŰKÖDŐI ÉS ELÉRHETŐSÉGÜK (CONTACTS)

**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](mailto:laszlo.d.arva@gmail.com)

**Dr. Bíró Melinda PhD** – tanszékvezető főiskolai docens  
Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi és Módszertani Tanszék  
3300. Eger, Leányka u. 6.  
Tel.: 36/520-488; Fax: 36/520-433  
e-mail: [biromelinda@ektf.hu](mailto:biromelinda@ektf.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](mailto:bocz@ektf.hu)

**Dr. Bognár József PhD** – dékán-helyettes, tanszékvezető egyetemi docens  
Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF),  
Testnevelés-elmélet és Pedagógia Tanszék  
1123 Budapest, Alkotás u. 44.  
Tel.: 1/487-92-16 ; Fax: 1/356-63-37  
e-mail: [bognar@mail.hupe.hu](mailto:bognar@mail.hupe.hu)

**Dr. habil. Gombocz János CSc** – 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](mailto: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@ektf.hu](mailto:hajdupal@ektf.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: [heklina@szolf.hu](mailto:heklina@szolf.hu)

**Hidvégi Péter PhD hallgató** – tanársegéd  
Eszterházy Károly Főiskola, Sportági Tanszék  
3300 Eger, Leányka u. 6.  
Tel.: 36/520-488; Fax: 36/520-433  
e-mail: [hidvegi@ektfl.hu](mailto:hidvegi@ektfl.hu)

**Dr. Honfi László PhD** – intézetigazgató, tanszékvezető főiskolai tanár  
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](mailto:honfil@ektf.hu)

**Juhász Attila** – bv. alezredes, intézetparancsnok  
Heves Megyei Büntetés-végrehajtási Intézet  
3300. Törvényszék u. 1  
Tel.: 36/520-488; Fax: 36/520-433  
e-mail: [juhasz.attila@bv.gov.hu](mailto:juhasz.attila@bv.gov.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](mailto:juhasz@ektf.hu)

**Kerényi Erika** – mb. főigazgató  
Mátrai Gyógyintézet  
3233. Mátraháza, Külterület  
Tel.: 30/530-98-70  
e-mail: [igazgatas@magy.eu](mailto:igazgatas@magy.eu)

**Dr. habil. Könyves Erika PhD** – tanszékvezető főiskolai tanár  
Debreceni Egyetem, ATC AVK, Turizmus Tanszék  
4032. Debrecen, Böszörményi út 138  
Tel.: 20/496-42-46; Fax: 52/413-385  
e-mail: [konyveserika@t-online.hu](mailto:konyveserika@t-online.hu)

**Kristonné Dr. Bakos Magdolna CSc** – intézetigazgató-helyettes 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](mailto:kristonmagdi@ektf.hu)

**Márton Krisztina** – testnevelő tanár  
Szent Lőrinc Vendéglátó és Idegenforgalmi és Szakközépiskola  
3300. Eger, Rákóczi út 95  
Tel.: 36/536-064; Fax: 36/520-433  
e-mail: [martonkriszta@freemail.hu](mailto:martonkriszta@freemail.hu)

**Dr. Mosonyi Attila PhD** – osztályvezető főorvos  
Hetényi Géza Kórház  
5000. Szolnok, Tószegi út 21  
Tel.: 30/928-40-79; Fax: 52/413-385  
e-mail: [mosa57@freemail.hu](mailto:mosa57@freemail.hu)

**Dr. habil. 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](mailto:muller@ektf.hu)

**Patkó Katalin** – testnevelő-edző alapszakos hallgató  
Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet  
3300. Eger, Joó János u. 42  
Tel.: 30/299-40-64  
e-mail: [p.kati75@t-online.hu](mailto:p.kati75@t-online.hu)

**Plachy Judit PhD hallgató** – testnevelő tanár  
Simmelweis Egyetem, Sporttudományi Doktori Iskola  
1123. Budapest, Alkotás út 44.  
Tel.: 30/248-7499  
e-mail: [kopkane.plachyjudit@upcmail.hu](mailto:kopkane.plachyjudit@upcmail.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: [seres@ektf.hu](mailto:seres@ektf.hu)

**Dr. habil. Szabó Béla CSc, PhD** – professor emeritus

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](mailto:szabobe@ektf.hu)

**Szabó Róbert PhD hallgató**– tanársegéd

Eszterházy Károly Főiskola, Turizmus Tanszék  
3300. Eger, Egészségház u. 4

Tel.: 36/520-473; Fax: 36/520-444

e-mail: [szabo.robert@ektf.hu](mailto:szabo.robert@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](mailto: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](mailto:szkovacs@ektf.hu)

**Dr. habil. Vass Miklós CSc** – egyetemi tanár

Nyíregyházi Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet  
4400. Nyíregyháza, Sóstói út 31/b

Tel.: 20/335-17-18

e-mail: [drvassm@freemail.hu](mailto:drvassm@freemail.hu)

**Váczai Péter** – testnevelő tanár

Eszterházy Károly Főiskola, Sportági Tanszék  
3300. Eger, Leányka u. 6

Tel.: 36/520-488; Fax: 36/520-433

e-mail: [vaczi.peter@ektf.hu](mailto:vaczi.peter@ektf.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](mailto:varhelyit@hotmail.com)

**Vécseyné Kovách Magdolna PhD hallgató – tanársegéd**  
Eszterházy Károly Főiskola, Sportági Tanszék  
3300. Eger, Leányka u. 6  
Tel.: 36/520-488; Fax: 36/520-433  
e-mail: [kovachm@ektf.hu](mailto:kovachm@ektf.hu)





## Tartalom (Contents)

Előszó (Introduction) . . . . .	3
Bíró Melinda: Az úszásoktatás tanár–tanuló interakcióinak meghatározása, cheffers interakciós kategóriarendszerének (cafias) adaptálásával (Student–Teacher Interaction Analysis for the Teaching of Swimming Applying Cheffers' Adaptation of Flanders Interaction Analysis system) . . . . .	5
Hajdu Pál, Bocz Árpád, Hidvégi Péter, Juhász Imre, Szalay Gábor: A sítábor megítélése az Eszterházy Károly Főiskola testnevelő-edző és sportszervező alapszakos hallgatói körében (Judgement of the Skicamp by the Student of p.e. Teacher–Trainer and Sportmanager of Eszterházy Károly College) . . . . .	21
Hidvégi Péter, Müller Anetta: Vizsgálatok a munkahelyi stressz köréből (Examination among stressz in connection with workplace) . . . . .	33
Honfi László, Szalay Gábor, Váczai Péter: A sport beépülése a mindennapokba (Sport Activity Becoming Part of Everyday Life) . . . . .	51
Márton Krisztina, Juhász Attila: A testedzés, mint fejlesztő eszköz és nevelési módszer a kriminálpedagógiában (Sport is Like a Development Tool and Educational Methods in the Criminal-Pedagogy) . . . . .	65
Müller Anetta, Szabó Róbert, Kerényi Erika, Mosonyi Attila: Fürdő kutatás a közép-dunántúli régióban (Bath Research in the Central Trans-danubian Region) . . . . .	77
Anetta Müller, Róbert Szabó: Analysis of Agárd, Komárom and Pápa's Thermal and Experiences Bath, According the Guest's Satisfaction (Agárd, Komárom és Pápa termál- és élményfürdőinek vendégelégedettségi vizsgálata) . . . . .	89
Patkó Katalin, Bíró Melinda: Versenyúszók táplálkozási szokásainak vizsgálata (Examination of competitors eating habits) . . . . .	101
Vécseyné Kovách Magdolna, Plachy Judit, Bognár József: Életmód programok előkészítése az idősek számára – szakirodalmi áttekintés (Preparation of Lifestyle Intervention Programs for the old – Literature Review) . . . . .	113
A kötet közreműködői és elérhetőségük (Contacts) . . . . .	123