

## KONFERENCIA SZERVEZŐI

### Fővédnök:

Oros Róza, a Baptista Tehetségsegítő Tanács elnöke

### Főszervező:

Derdák Mercedes, Cserepka János Általános Iskola, Középiskola és Sportiskola Pécs, igazgatóhelyettes

### Társzervező:

Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar (ETK)

### Program koordinátor:

Ladosné Dobai Johanna, Cserepka János Általános Iskola, Középiskola és Sportiskola, Pécs kommunikációs és marketing vezető

### A konferencia házigazdája:

Dr. Szabó Attila, Cserepka János Általános Iskola, Középiskola és Sportiskola, igazgató

### Szerkesztők (absztrakt füzet):

Ladosné Dobai Johanna

Derdák Mercedes

Varga Gábor

Dr. Morvay-Sey Kata

### Borítóterv:

Varga Gábor

### Köszönet a Baptista Szeretetszolgálatnak és az iskola vezetőinek a támogatásért.

A kiadvány az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program, EFOP-3.6.2-16-2017-00003: „Sport- Rekreációs- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat létrehozása” című projektjének támogatásával készült.

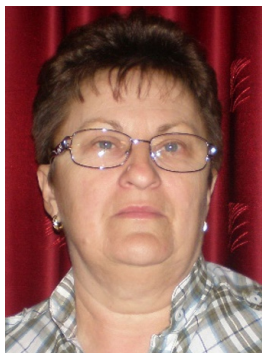
**Kiadja:** Cserepka János Általános Iskola, Középiskola és Sportiskola, Pécs  
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

**Felelős kiadó: Dr. Szabó Attila**

Nyomtatott: ISBN 978-963-429-447-4

PDF: ISBN 978-963-429-448-1

## KÖSZÖNTŐ



A Baptista Tehetségsegítő Tanács vezetése nevében nagy tisztelettel és szeretettel köszöntöm a konferencia előadóit, résztvevőit, és a rendezvény szervező iskola vezetőit, tantestületét, a kollégákat.

**„Valami újra vállalkozni mindig kockázatos feladat. Számolni kell az értetlenséggel, az ismeretlennel szembeni idegenkedéssel, a megszokotthoz ragaszkodók közönyével... Voltak olyanok, akik merték vállalni ezt a kockázatot, mert hittek abban, hogy az új, amelyre vállalkoznak, hasznos és jó, előbbre viszi az ügyet.”**

**Illlyés Gyuláné Kozmutza Flóra**

Immár második alkalommal kerül megrendezésre a Sporttudományi Konferencia Pécsen. Az előadások lehetőséget teremtenek arra, hogy megismerkedjünk új módszertanokkal, kutatási eredményekkel, az iskola jó gyakorlataival, az együttműködések új lehetőségeivel, területeivel. A konferencia ideje alatt alkalom lesz arra is, hogy beszélgetések során új kapcsolatok alakuljanak ki a résztvevők között és a jövőbeni közös együttműködések alapjainak megteremtésére kerüljön sor a sport területén is. Kiemelten fontosnak tartom a hálózatok közötti együttműködést, a tudásmegosztást. A sikereink alapja a jövőben, hogy hogyan tudunk ezekkel a lehetőségekkel élni, mennyire tudjuk hatékonyan felhasználni a fejlődésünk érdekében. Ennek egyik kiváló példája az intézmény és a PTE Egészségtudományi Kara közötti együttműködés és partneri kapcsolat. Ennek keretében az iskola számára esély teremődik a versenyképességének megteremtésére, növelésére a város, a térség közoktatásában.

A gazdag programhoz hasznos időtöltést, tartalmas szakmai eszmecserét kívánok minden résztvevő számára!

Oros Róza  
BTST elnök

## KÖSZÖNTŐ



A Cserepka János Baptista Általános Iskola, Középiskola és Sportiskola kiemelt feladatnak tekinti a diákok tudatos sportágválasztásának segítségét, és kettős karrierjének támogatását. Ezért a konferencia célja, hogy a sporthoz innovatív módon közelítve, azt sok szempontúan, de a szinergikus hatások eredményeként mégis holisztikusan jelenítse meg.

A II. Sporttudományi Konferencia házigazdájaként szeretettel ajánlom a konferencia előadáskivonatait mindazoknak az olvasóknak, akik fogékonyak a sporttudomány sokoldalúságára, s annak interdiszciplináris kölcsönhatásaira. Ennek szellemében kötetünk sokszínű képet ad a testnevelésről, a sportról, egészséges életmódra nevelésről és annak hatásairól. Kötetünkben egyformán fontos helyet kap a történetiség, a testnevelésben

megjelenő tehetséggondozás és alternatívakeresés kérdései, valamint a sport és az egészség illetve a sport és a tanulás kapcsolódási pontjai. A konferencián megjelennek az iskolai és iskolán kívüli testnevelés, valamint a versenysport kérdései.

A sport, egyetemes kultúránk szerves része, értékteremtő funkcióval rendelkezik és nekünk, mint iskolának, ezt felelősségünk támogatni. Számtalan helyzetben láttuk már azt, hogy a mozgás, a sport hogyan hozza és köti össze a közösségeket és a közösségeken belül az egyéneket.

Bízom abban, hogy lehetőség lesz idén is egymást segítő szakmai teammé kovácsolódnunk, remélem sikerül egymástól tanulni az említett területeken.

Dr. Szabó Attila  
igazgató, Cserepka Iskola

## KÖSZÖNTŐ



Az II. Sporttudományi Konferencia társrendező intézményének vezetőiként, az Egészségtudományi Kar (ETK) vezetősége nevében tisztelettel köszöntjük az Olvasót.

A Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kara idén a 30. jubileumi tanévét kezdte meg, s annak ellenére, hogy az egyetem egyik legfiatalabb kara, mégis az egyik legdinamikusabban fejlődő fakultása, folyamatosan növekvő hallgatói létszámmal és bővülő portfólióval rendelkezik. Az ETK mára már ismert és elismert önálló egyetemi kara a Pécsi Tudományegyetemnek, létét, önállóságát, társadalmi és egyetemi hasznosságát, az egészségtudományi terület mellett a sporttudományi területen is betöltött vezető szerepét, fejlesztési potenciálját széles körben elismerik. Mindez a társ egészségtudományi karokkal, illetve



tágabb környezetünkkel történő, hagyományosan erős együttműködések mellett lehetőséget ad a partneri viszonyon alapuló és egymást erősítő kooperációk fejlesztésének előtérbe helyezésére. Karunk számos sportági szövetséggel, egyesülettel és egyéb szervezettel ápol partneri viszonyt, s dolgozik együtt kutatási és egyéb sportágfejlesztési programokban. E mellett azonban fontosnak tartjuk a köznevelési intézményekkel, leendő hallgatóink nevelési-oktatási intézményeivel való hosszú távú, jól működő kapcsolat kiépítését is. E törekvésünk egyik első lépése volt a Cserepka János Baptista Általános Iskola, Középiskola és Sportiskolával 2018-ban kötött együttműködési megállapodás is. Ennek keretén belül számos sporttudományi és egyéb területen támogatja a két intézmény egymást. Sportszakos hallgatóink a sportszakmai gyakorlatok alkalmával antropometriai méréseket,

szakdolgozatukhoz és diplomamunkájukhoz kapcsolódó kérdőíves és egyéb vizsgálatokat, valamint motoros tesztek végzését az iskolában. A „Safe Fall-Safe Schools” (Biztonságos esés-Biztonságos iskolák) nemzetközi oktatási-kutatási projektünk mintaiskolájaként az országban elsőként került bevezetésre a program az intézményben, melynek keretében Ph.D. hallgatók bevonásával történik a mozgásprogram hatékonyságának vizsgálata. Az ETK programjainak rendszeres résztvevői a Cserepkás diákok, így a minden évben megrendezésre kerülő Kutatók éjszakája eseményen, illetve a „Kids Save Lives” flashmobon

is szeretettel fogadjuk őket. Az Egészségtudományi Kar oktatói az iskolai egészségnapokon és a különböző beiskolázási, pályaválasztási programokon is aktívan szerepet vállalnak. Ennek a tartalmas és gyümölcsöző együttműködésnek, kiváló partneri kapcsolatnak egyik kézzel fogható eredményeként tartja kezében az Olvasó ezt a konferencia kötetet is. Minden érdeklődő számára tartalmas, szakmailag értékes konferencia részvételt kívánunk a II. Sporttudományi Konferencián!

Dr. habil. Oláh András  
A Pécsi Tudományegyetem  
Egészségtudományi Karának dékánja

Prof. Dr. Ács Pongrác  
A Pécsi Tudományegyetem  
Egészségtudományi Karának általános és  
stratégiai dékánhelyettese, a Fizioerápiás  
és Sporttudományi Intézet igazgatója

## A CSEREPKA JÁNOS BAPTISTA ÁLTALÁNOS ISKOLA, KÖZÉPISKOLA ÉS SPORTISKOLA BEMUTAKOZÁSA



Iskolánk Pécs nyugati városrészében, Uránváros szívében található. Az intézmény jogelődje 1969-ben nyitotta meg kapuit Építők Úti Általános Iskola néven. 1981-ben az országban egyedülálló kísérletként az iskola egyesült a Városi Sportiskolával, így jött létre a város utánpótlás nevelésének meghatározó intézménye a Testnevelési Általános Iskola, a TÁSI.

A közel harminc éves sportmúlttal rendelkező iskolánk a 2012/2013-as tanévben a Baptista Szeretetszolgálat fenntartásába került, és 2018. szeptember 1-jétől Cserepka János Baptista Általános Iskola, Középiskola és Sportiskola néven működik. Cserepka János baptista lelkész-missionárius Magyarországon, Erdélyben és Bolíviában végzett humanitárius munkát. Az ő életének rendkívüli tanítása az: hogy hittel bárkiből lehet valaki, ha van egy álma, és azért hajlandó dolgozni. Névadónk kitartása, akaratereje és egész életének munkássága példaértékű lehet tanulóink számára.

Kiemelt feladatnak tekintjük tanulóink egészséges életmódra nevelését, a mozgás megszerettetését, a jó tanuló-jó sportoló alapbeállítódás kialakítását, ezért egyik fő profilunk a köznevelés típusú sportiskolai képzés 1-12 évfolyamig. Ezekben az osztályainkban kiemelkedő feladatot kap a mozgásfejlesztés, a sportágkiválasztás, a tudatos utánpótlás nevelés. Testnevelés óráink professzionális működése érdekében amerikai önkéntes edzőink segítik a tanítás-tanulás folyamatát. Tanulóink órarendjébe épített reggeli edzésekkel támogatjuk sportolóink egyesületi felkészülését. A sportosztályban diákjaink a közismereti tantárgyak mellett sportelméleti tantárgyakat is tanulnak. A képzés segítséget jelent azoknak a tanulóknak, akik később az egészségtudomány, vagy a sporttudomány körében szeretnének egyetemi tanulmányokat folytatni, vagy szakedzőként, sporttal foglalkozó szakemberként elhelyezkedni.

Célunk olyan kompetenciák kialakítása és fejlesztése, amelyek az életre nevelést segítik, a mindennapokban való helytállásukat támogatják. Ezért egyik fő területünk a nyelvi kompetencia fejlesztése. Iskolánk az ELTE Origo Nyelvi Centrum akkreditált nyelvvizsga helyszíne, emellett tanulóink International Euro-Exam típusú nyelvvizsgát is tehetnek. Referenciaiskolaként partnereink továbbképzéseket, workshop-okat tartanak a nyelvtanároknak, akik így folyamatosan versenyképes tudást tudnak biztosítani a tanulóknak. Az „éles” megmérettetés előtt diákjainknak próba-nyelvvizsgákra is lehetőségük van.

A nyelvi képzés sajátos eleme az anyanyelvi önkéntes tanárok jelenléte az órákon, ennek keretében az angol nyelvű testnevelés órán vehetnek részt sportosztályosaink.

A magas szintű angol nyelvi képzés magyar-angol két tanítási nyelvű képzés formájában jelenik meg iskolánkban, ahol diákjaink több tantárgyat angol nyelven tanulnak.

2018 szeptemberében iskolánk a Pécsi Tudományegyetem (PTE) partnerintézménye lett. Kiemelt partnerintézményünk a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kara valamint Pécs város sportegyesületei.



## PTE EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI KARA – ÉLETRE SZÓLÓ HIVATÁSOK

A hazai egészségtudományi képzések egyik bölcsőjeként intézményünkben 1990-ben indult meg az oktatás, 2000. január 1-jétől karunk a Pécsi Tudományegyetem részeként működik. Az oktatás Pécsen, illetve képzési központjainkban – Kaposváron, Szombathelyen és Zalaegerszezen – zajlik. 2016 szeptemberében a szerbiai Zomborban ápoló BSc képzést indítottunk. A kar képzési portfóliója rendkívül széles: 15 alapképzési szak/szakirány, 9 mesterképzési szak, felsőoktatási szakképzés, szakirányú

továbbképzések várják a tanulni vágyókat. Angol nyelvű egészségtudományi képzési programjainkat egyre több külföldi választja, jelenleg 39 országból köszönhetünk hallgatókat karunkon. Az Európai Unióban a közösségi jog alapján hét automatikusan elismert szakterület közül két területen (ápoló, szülésznő) lehet karunkon oklevelet szerezni. Karunk elkötelezett az új egészségügyi és szociális képzések indításában és fejlesztésében, melyet jól tükröz, hogy hazánkban karunkon indulhatott elsőként egyetemi szintű egészségtudományi képzés (okleveles ápoló és okleveles védőnő). Ezen innovatív szemléletnek köszönhetően a beteg- és gondozott ellátás minőségének javulása mellett megteremtődött az egészségtudományi szakmák számára a doktori fokozat megszerzésének lehetősége is, amelyre karunk Egészségtudományi Doktori Iskolájában nyílik mód. Külföldi kapcsolataink révén hallgatóinknak lehetősége van a tanulmányok egy részét külföldi partnerintézményeinkben eltölteni.

A Modern Városok Projekt keretében 2,5 milliárd forintos állami támogatás nyert el karunk, mely lehetőséget ad egy modern belvárosi campus kialakítására. Megvalósulhat többek között a Humán Páciens Szimulációs Központ, mely biztosítja a klinikai döntéseket igénylő helyzetekre történő felkészítést, az imitációs lehetőséget és az ellátói közeget is leképező szimulációs környezetet.



Karunkon 2012-től a sporttudományi területet érintő fejlesztések komoly hangsúlyt kapnak. Karunk oktatói között köszönhetünk tudományos fokozattal rendelkező, sport területén komoly eredményeket felmutató szakembereket (pl.: dr. Kovács Antal judo olimpiai és világbajnok; dr. Rátgéber László kosárlabda mesteredző). Megalakult a Sporttudományi és Fizioerápiás Intézet, melyek keretében a működik a Komplex Sport Teljesítménydiagnosztikai és Fizioerápiás Kutatóközpont, modern eszközökkel





felszerelt Biomechanikai-, Sport Terhelésélettani és Antropometriai-, Sportfizioterápia-, Teljesítménydiagnosztikai és Teljesítménysport Laborokkal. Az intézetben folyó szakmai munka minőségét fémjelzi számos TÁMOP és GINOP pályázat elnyerése, a V4-kel való együttműködés, illetve regionális és országos sportszervezetekkel kötött együttműködési megállapodások (pl.: Magyar Judo Szövetség, Magyar Karate Szakszövetség, Magyar Asztalitenisz Szövetség, PTE PEAC, Rátgéber Akadémia).

## PROGRAM

### 2019. október 17. (csütörtök)

9:00 – 9:15

#### A konferenciát megnyitja:

- Dr. Szabó Attila (a Cserepka János Baptista Általános Iskola, Középiskola és Sportiskola igazgatója)

#### Köszöntőt mond:

- Dr. Morvay-Sey Kata (a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet egyetemi adjunktusa; testnevelő tanár, karate szakedző, judo sportedző, PVTTE elnök)

### ELSŐ TANÁCSKOZÁS:

9:15 – 10:15-ig

Szekció: Sportiskolák és egyesületek működése

- **Varga - Réfi Eszter** (a PSN Zrt. Sportiskola sportiskola igazgatója)  
A PSN Zrt. Sportiskola története
- **Zalay Zoltán** (Nemzeti Kosárlabda Akadémia szakmai igazgatóhelyettese)  
A Nemzeti Kosárlabda Akadémia működése

#### Szekció: A sportteljesítményt befolyásoló tényezők

- **Pálvölgyi Ágnes** (Sport-szakpszichológus, PTE ETK Egészségtudományi Doktori Iskola Ph.D. hallgatója; óraadó tanár)  
Az edzői kiégés a sportoló teljesítményére
- **Trpkovici Melinda** (PTE ETK Egészségtudományi Doktori Iskola Ph.D. hallgatója)  
Iskolapszichológus; Sport-szakpszichológus)  
Teljesítményszorongás a sportban és az iskolában

10:15 – 10:30 Szünet

### MÁSODIK TANÁCSKOZÁS

10:30 – 11:30

#### Szekció: Sport és a tanulás, fókuszban a tehetségtámogatás

- **Szitt Zsolt** (Kovács Pál Baptista Gimnázium igazgatója)  
Élsportolók nevelése tehetségtámogatása, és kettős karrierjének segítése a Kovács Pál Baptista Gimnázium jó gyakorlata szerint
- **Vertike Anett** (Cserepka János Baptista Általános Iskola, Középiskola és Sportiskola; tanító, fejlesztő-pedagógus)  
A sport szerepe a tanulási képességek kialakulásában

- **Dr. Elbert Gábor** (Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, egyetemi adjunktus, Elberteam coach)  
Sport ÉS tanulás
- **Derdák Mercedes** (Cserepka János Baptista Általános Iskola, Középiskola és Sportiskola, igazgatóhelyettes, testnevelő és mentortanár)  
Sporttehetség támogatás a Cserepka Iskolában

11:30 – 12:00 Szünet

## HARMADIK TANÁCSKOZÁS

12:00 – 12:45

### Szekció: Tehetségtámogatás testnevelés órán

- **Labán Gábor** (Addetur Baptista Gimnázium, Szakgimnázium és Szakiskola; testnevelő tanár)  
Tehetséggondozás az iskolai mindennapos testnevelésben
- **Butor Klára** (Budapesti Innovatív Gimnázium, Szakgimnázium és Szakközépiskola Kodolányi János Egyetem jól-léti kabinetvezetője, testnevelő, gyógytestnevelő)  
Alternatívák a testnevelés tanításában
- **Pokolné Czékus Zsuzsanna** (Baptista Szeretetszolgálat EJSZ Széchenyi István Gimnáziuma és Szakgimnáziuma, testnevelő tanár, gyógytestnevelő és mentortanár)  
A rendészeti ágazati, a rendészet és közszolgálat ágazati és a belügyi rendészet orientációjú képzésben részt vevő tanulók testnevelésvizsga eredményeinek vizsgálata az érettségi vizsgát követő szakirányú felvételi eljárás és az ágazati versenyek tükrében. A tehetséges tanulók azonosítása. „Ments meg!” verseny.

12:45 – 13:00 Szünet

## NEGYEDIK TANÁCSKOZÁS

13:00 – 14:00

### Szekció: Egészség és prevenció

- **Dr. Cselik Bence** (Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar)  
Az iskolai egészségfejlesztő program sportolási hajlandóságra gyakorolt hatása általános iskolás diákok körében
- **Király Bence** (Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar és Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet)  
A medencehelyzet és a gerinc görbületek összefüggései, ezek korrekciós gyakorlatai

- **Kerner Ágnes<sup>1</sup>, Dr. Morvay-Sey Kata<sup>2</sup>** (<sup>1</sup>PTE ETK Egészségtudományi Doktori Iskola Ph.D. hallgató; Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Hagyományos Kínai Orvoslás Konfuciusz Intézete, <sup>2</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Fizioerápiás és Sporttudományi Intézet, egyetemi adjunktus)  
A „Safe Fall- Safe Schools” program első mérési eredményei a 4-8. osztályos Cserepkás tanulók körében
- **Dr. Iglói László** („Budapest” Baptista Szakgimnázium, Gimnázium és Sportiskola, egészségtan tanár, testnevelő és gyógytestnevelő)  
Tematikus mozzanatfelvételek az anatómia tantárgy oktatási hatékonyságának növeléséhez a gimnázium és a sportiskolai képzési rendszerben

14: 00 – 14: 30 Zárógondolatok, áldás: Hajnal Zoltán hitéleti-nevelési igazgatóhelyettes, lelkész

## ELŐADÁSKIVONATOK, ÖSSZEFOGLALÓK

### BUTOR KLÁRA<sup>1</sup>, SZABÓNÉ BORBÁS ANIKÓ<sup>1</sup>: ALTERNATÍVÁK A TESTVEVELÉS TANÍTÁSÁBAN

<sup>1</sup>Budapesti Innovatív Gimnázium, Szakgimnázium és Szakközépiskola

Email:butorklara.l@gmail.com

**Bevezetés:** A testnevelés és sport műveltségtartalma ezen az iskolafokon tovább mélyíti és bővíti a sportolás, aktív pihenés alkalmazásához szükséges ismereteket, mozgásos tevékenységeket és az ehhez szükséges kompetenciákat A Budapesti Innovatív Gimnáziumban a 2019/20 –as tanév őszén három gimnáziumi első osztály indult, összesen 90 tanulóval. Az iskola épülete Budapest belvárosában az egyik legforgalmasabb helyen található. Az épület jellegét tekintve irodaépület és megosztva működik benne több cég, OKJ-s intézmény és gimnázium. A testnevelés órák megtartására sem az épületben, sem pedig annak környezetében (parkok hiánya, rendkívül rossz levegő) nincs lehetőség. A tanulóknak viszont szükségük van a mozgásra, az iskolának pedig kötelessége biztosítani a testnevelés lehetőségét. Célunk, megtalálni azokat az alternatív mozgásformákat és együttműködési lehetőségeket, amelyekkel biztosítjuk a korosztály egészséges testi fejlődésének folyamatát és egyben megelégedésére szolgál a tanulóknak és a szülőknek egyaránt. Mind e közben figyelemmel kell lennünk a tantervi követelményekre is. Terveink és a tanmenet kialakításában fontos szempont, hogy a következő évek tárgyi feltételei is hasonlóak lesznek. A tanulók felkészítése elengedhetetlen szempont, hiszen szokatlan feladat elé állítjuk őket, valamint a szülők számára is érthetővé kell tennünk a variációkat. Fontos tudnunk, hogy tanulóink milyen előképzettséggel, gyakorlattal, ismeretekkel jöttek a különböző iskolákból. Fizikai felméréssel és tesztekkel kideríthetjük a közös kiinduló pontokat, majd ehhez alkalmazkodva a legjobb megoldást is kidolgozzuk. Képzésünkben megjelenik a testkultúrához tartozó, a sportműveltséget fejlesztő szabály-, élettani, anatómiai, illetve sporttörténeti oktatás. Az alternatív, szabadtéri sportok, új eszközök kapcsán hangsúlyt kap a környezettudatos nevelés is, a sport és a környezetvédelem kapcsolata. A tanulókkal történő megbeszéléseken fontos szerepe van a folyamatos motivációnak és az egyéni érdekeket, célokat is érdemes szem előtt tartani.

**Kulcsszavak:** alternatív mozgásformák, testtudatosság, minőségi életmód, egészség

## DR. CSELIK BENCE<sup>1</sup>: AZ ISKOLAI EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ PROGRAM SPORTOLÁSI HAJLANDÓSÁGRA GYAKOROLT HATÁSA ÁLTALÁNOS ISKOLÁS DIÁKOK KÖRÉBEN

<sup>1</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar

Email: bence.cselik@etk.pte.hu

**Célkítűzés:** Kutatásunk témája az általános iskolás egészségnevelés témakörébe tartozik. A méréseket több alapfokú oktatási intézményekben végeztük 2009-2010-es tanév óta három évenként visszamérve (2012-13., 2015-16., 2018-19.). Aktualitását bizonyítja az egyre fiatalabb korban megjelenő elhízás mértékének növekedése. Legfőbb célkitűzéseink: 1. Bemutatni egy alapfokú oktatási intézményben működő egészségstratégiát, amely intézményt már 2009 óta követéses vizsgálatban háromévente újra és újra felmérjük. 2. Információt nyújtani a mérési eredményekről. 3. Bebizonyítani, (és más intézmények számára is példát szolgáltatni) hogy reális és releváns rövid és hosszabb távú célokat tartalmazó stratégiával, viszonylag hamar pozitív eredményeket érhetünk el a köznevelési intézményekben az egészségnevelés területén **Anyag és módszer:** A kutatás első három mérési éveiben pécsi Városcsoponti Iskola négy általános iskolájának 5-8 osztály közötti tanulói vettek részt. A központosítás azóta megszűnt a városban, de az aktuális visszamérést is ebben a négy általános iskolában szeretnénk megvalósítani. A mérőlapok a mozgással, sportolási hajlandósággal kapcsolatos kérdések mellett szociodemográfiai, és táplálkozással kapcsolatos kérdéseket tartalmaztak. A statisztikai elemzéshez az IBM SPSS Statistics Version 20, valamint a Microsoft Excel szoftvereket használtunk. A feldolgozás során a leíró statisztika mellett következtetési módszereket (összefüggés-, és különbözőségvizsgálatokat) alkalmaztunk. A szignifikancia szintet  $p < 0,05$  határoztuk meg. A statisztikai adatrepresentáció során az aggregált adatainkat statisztikai táblázatokon, illetve különböző grafikonokon ábráztuk. A vizsgálat során túlnyomórészt keresztmetszeti eredményekre fókuszáltunk, mivel egy aktuális helyzetképet is szeretnénk volna adni az intézményről, valamint a különböző időpontokban felmért adatokból tendenciákat kívántunk megjeleníteni. **Eredmények:** A felmérés eddigi eredményeiről elmondható, hogy sikerült pozitív eredményeket elérni a sportolási hajlandósággal kapcsolatos szokások terén. A legutóbbi visszamérés során évfolyamok tekintetében szignifikáns összefüggést találtunk az életkor és a sportolási hajlandóság között a 11 és 13 évesek tekintetében ( $p=0,00$ ). A vizsgálatban szereplő tagintézménynél összességében 77,73% azon diákok száma, akik legalább heti többször sportolnak testnevelés órán kívül. BMI adatok tekintetében az egyes évfolyamok között szignifikáns eltérés mutatkozik ( $F=18,81$ ,  $p < 0,05$ ). Összességében a tanulók 6,28%-a tartozik a túlsúlyos, 5,26% az elhízott, míg 6,07% a kórosan sovány kategóriába. Testzsírszázalék alapján a diákok 76,40%-a tartozik a normális tartományba. **Következtetések:** Az egészségnevelés céljainak mind teljesebb elérése érdekében lényeges az egészségtudatos magatartás kialakítása. A felnövekvő nemzedék egészsége érdekében már iskolás (akár már óvodás) korban el kell kezdeni az egészséges életmódra nevelést, hogy felnőtt korra szokássá, képességgé váljon ez a fajta egészségtudatos viselkedés.

**Kulcsszavak:** egészségfejlesztés, egészségnevelés, fizikai aktivitás, iskolai egészségnevelő program, BMI.

**Köszönetnyilvánítás:** A kutatás az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program, EFOP-3.6.2-16-2017-00003: „Sport- Rekreációs- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat létrehozása” című projektjének támogatásával készült.

## DERDÁK MERCEDES<sup>1</sup>: SPORTTEHETSÉG TÁMOGATÁS A CSEREPKA ISKOLÁBAN

<sup>1</sup>Cserepka János Baptista Általános Iskola, Középiskola és Sportiskola, Pécs

Email: derdak.mercedes@cserepkasuli.hu

**Bevezetés:** A közel harminc éves sportmúlttal rendelkező iskolánk a Cserepka János Baptista Iskola kiemelt feladatának tekinti tanulóink egészséges életmódra nevelését, a mozgás megszerettetését valamint a sokoldalú mozgásműveltség kialakítását. Ezért egyrészt arra törekszünk, hogy a sportági ismeretek közvetítésén keresztül a gyermek alkati és pszichikai tulajdonságainak legjobban megfelelő sportágválasztását segíteni tudjuk, másrészt pedig kiemelt feladatunk, hogy támogassuk a már versenyszerűen sportoló tanulóinkat, hogy sikeresek legyenek a sportban és a tanulásban egyaránt. Sportiskolaként nem csak az a feladatunk, hogy a hozzánk érkező sportoló gyermekek magas szintű nevelésben, oktatásban részesüljenek, hanem az is, hogy az iskolánkba ékező minden tanuló a tehetségének, képességeinek kibontakoztatásához szükséges segítséget, támogatást mind az általános iskolában, mind a gimnáziumban megkapja tőlünk. **Célkítűzés:** Előadásom célja a Cserepka Iskolában zajló tehetségtámogató programok rövid ismertetése, ezen belül is kiemelten a sportágválasztó program tapasztalatainak, eredményeinek bemutatása. **Anyag és módszer:** Az előadás egy része alapvető információkat tartalmaz. A sportágválasztó programunknál kérdőívet alkalmazunk, mely a „Big Five” modellre épül. Míg a kérdőívben megfogalmazott állítások a szakemberek számára nyitottak teret a 6-8 éves kiskisiskolások értelmi és érzelmi intelligenciájának feltérképezéséhez. A sportágspecifikus és az antropometriai mérések a szülőknek nyújtanak segítséget gyermekeik sportágválasztásához. **Következtetés:** Tehetségtámogató programjaink segítségével kisgyermekeinknél lehetővé vált a különleges adottságok vagy problémák korai felismerése, ami kiindulópontot jelenthet a tehetségazonosítás és a tehetséggondozás számára egyaránt. Középiskolás diákjainknál sikerült olyan kompetenciák kialakítása és fejlesztése, amelyek az életre nevelést segítik, a mindennapokban való helytállásukat támogatják. Hiszünk abban, hogy tanulóink egyaránt sikeresek lehetnek a sportban és a tanulásban is, feladatunk, hogy ebben hatékonyan támogassuk őket.

**Kulcsszavak:** tehetségazonosítás, tehetségtámogatás, sportágválasztó, sportágspecifikus mérések, kettős karrier.



## DR. ELBERT GÁBOR!: SPORT ÉS TANULÁS

<sup>1</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar

E-mail: elbertgabortanarur@gmail.com

**Bevezetés:** Magyarországon nagyon régóta tarja magát az a vélekedés, hogy a gyerek sportol vagy tanul. Mára ez egyre inkább elfogadott is lett, tehát már az elvárás is egyre kevésbé jelenik meg a sportoló gyerekekkel szemben, hogy a magas szintű sport mellett szerezzenek szakmát és/vagy érettségit, akár sportos és/vagy sporttól független diplomát. Egyes sportágak esetében a múltban természetes volt, hogy az abban szereplők, még a világsztárok is komoly egyetemi végzettséggel (orvos, állatorvos, jogász) rendelkeznek. S természetesen megvoltak azok a sportágak is, amelyekben csak elvétve találtunk diplomás szakembereket. Régóta érdekel az a kérdés, hogy Magyarországon a sport miért nem neveli ki a saját szellemi elitjét? Hogy miért gondolják azt sokan, hogy sport mellett nem lehet tanulni? Az előadásban nem vizsgált kérdés, ami – számomra – az egyik legnagyobb gond a sportban, hogy a valódi sportvezetők még mindig nem tudták elfogadtatni azt, hogy sportot “csinálni” szakma, tehát abból, hogy valaki sikeres sportolóként, vagy politikusként, vagy üzletemberként, még nem következik egyértelműen, hogy tud sportot “csinálni”. Előadásomban a sportvezetői tevékenységem során tapasztaltakat foglalom össze, természetesen azon példák sorával, amelyek munkám eredményeként vagy következményeként jelentek meg egy-egy sportágban, klubban, öltözőben. **Anyag és módszerek:** megvizsgáltuk a sportvezetői munkásságom során vezetett futball klubokban a sportolók (n = 100) viszonyát a tanuláshoz személyes interjúkon keresztül, valamint statisztikai módszerekkel kiszámoltuk, hogy az igazolt játékosok közül hány százalék rendelkezett diplomával, vagy járt felsőoktatási intézménybe, illetve hányan rendelkeztek, nem rendelkeztek érettségi bizonyítvánnyal a felnőtt korú sportolók közül. Hasonlóképpen vizsgáltuk, hogy milyen szakirányú tanulmányokat folytattak. S jó néhány pozitív példát is kerestünk a hazai sportéletből és a világ sport elitjéből is. **Eredmények:** A vizsgálati csoportok eredményei alapján látható volt, hogy azon kluboknál, amelyek olyan városban működnek, ahol van felsőoktatási intézmény, lényegesen magasabb a diplomások, egyetemre/főiskolára járók aránya, mint ott, ahol a városban nincs felsőoktatási intézmény. Vezetői hatásra, minta alapján a játékosokban az igény nő a tanulásra, ahogy ha, az öltözőben van jó minta, az is hatással van a fiatalabb sportolókra. **Következtetés:** Érdeemes lehet legalább egy-egy egyetemi/főiskolai kar kihelyezett tagozatát letelepíteni egy-egy olyan városban, ahol nincs felsőoktatási intézmény. A klubépítést segíti, ha az öltöző intelligens, tanul! A játékosokban erősíti a klubhoz, városhoz való kötődést, ha tanultak, különösen, ha az adott városban tanultak, tanulnak.

**Kulcsszavak:** sport, tanulás, intelligencia, klubépítés, szakma

**Köszönetnyilvánítás:** Az előadás létrejöttében köszönettel tartozom a Paksi FC, a Pécsi MFC, a Nyíregyháza Spartacus FC korábbi és részben jelenlegi játékosainak, valamint azon sportbarátainknak

## DR. IGLÓI LÁSZLÓ: TEMATIKUS MOZZANATFELVÉTELEK AZ ANATÓMIA TANTÁRGY OKTATÁSI HATÉKONYSÁGÁNAK NÖVELÉSÉHEZ A GIMNÁZIUM ÉS A SPORTISKOLAI KÉPZÉSI RENDSZERBEN

<sup>1</sup>„Budapest” Baptista Szakgimnázium, Gimnázium és Sportiskola

Email: dr.igloi.laszlo@gmail.com

**Összefoglaló:** Az oktatás tartalmi összefüggéseinek, folyamatainak sokoldalú megközelítése – a valóság ábrázolásával, az értelmi és érzelmi erők mozgósításával – gazdaságossá teszi a tanítás-tanulás folyamatát. Az oktató- nevelő munka eredményességét – különösen a kezdő, alapozó szakaszban – jelentősen befolyásolja a tervszerűen kialakított kommunikációs rendszer, amely a tanítás-tanulás folyamatában lehetővé teszi az „egy nyelven beszélés” kritériumának megvalósulását. A korszerűséget nemcsak a pedagógiai tevékenységet megkönnyítő eljárások alkalmazásának vetületében, hanem a kétirányú (bipoláris) információk cseréjét elősegítő és minőségi vonzattal bíró komplex oktatástechnológiai és tantárgy-pedagógiai megoldások viszonylatában kell értelmezni. A legtöbb gyermek nagy önbizalommal és várakozással lépi át először az iskola kapuját, bízik saját erejében ügyességében és leleményességében. Minden segítséget megadva hagyni kell, hogy a gyermek tapasztalati úton győződjék meg képességeiről, vagy annak hatáiról. A gyermekekben kialakuló kritikus gondolkodást, érdeklődést, vagy éppen megfelelői vágyást arra kell felhasználni, hogy akaraterejét, ismereteit tudatosan, célirányosan fejlessze és azon keresztül (annak támogatásával) egyéni teljesítményének állandó fokozását tűzze ki célul. Szomorúan tapasztaltuk, hogy diákjaink biológiai és azon belül is a test és szervismeretei, komoly hiányosságokat mutatnak, amire nem, vagy csak igen nagy erőfeszítések árán lehet felépíteni a sportiskolai oktatási meghatározott, kimenet-szabályozott követelmény rendszert az anatómia, az edzéselmélet, az élettan és egészségtan vonatkozásában, amelyet az egyre többen jelentkező közép- és emeltszintű érettségizók miatt is nagyon komolyan kell vennünk. Munkánk „hívószavát” a számos sportsérülést követő, a diáktól érkező kérdéssor „a mi és miért sérült továbbá az, hogy hogyan gyógyulok gyorsabban a rehabilitációban” adta. Nagyon jó volt tapasztalni a tájanatómiára épülő funkcionális anatómiai ismeretek bővülését, a probléma felismerő és –megoldó gondolkodás megjelenését, erősödését, továbbá a sportsérülések számának jelentős csökkenését a gyakorlatban (jobban figyeltek egymásra). Platón szellemiségét követve *„Ne kényszerrel oktasd a gyermekeket, hanem játszva, úgy, hogy előbb fűrkéssz ki a hajlamaikat.”* kezdtem meg az oktatási segédanyagom elkészítését, az oktatás folyamatába történő integrálását, az érthető tematikusan tagolt szakanyagának a gyakorlatorientált szerkesztés belső igényével, amelyből nagy tisztelettel szeretnék bemutatni két blokkot, konkrétan a csípő- és a térdízületet feldolgozó képsort.

## KIRÁLY BENCE<sup>1</sup>: A MEDENCEHELYZET ÉS A GERINC GÖRBÜLETEK ÖSSZEFÜGGÉSEI, EZEK KORREKCIÓS GYAKORLATAI

<sup>1</sup>Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet

Email: bence.kiraly@etk.pte.hu

**Bevezetés:** Mára a civilizációs, „ülő” életmód fiatalkorban is általánossá vált, gyakorisága egyre nagyobb méretet ölt. Az iskolai környezet nem megfelelő odafigyelés mellett jelentősen hozzájárul a tartáshibák lehetséges kialakulásához. A gyermekek orvoshoz fordulásának egyik leggyakoribb oka valamely mozgásszervrendszeri elváltozásból eredő probléma. A fiatalkori tartáshibák száma folyamatosan emelkedő tendencia mellett egyre alacsonyabb életkorban való megjelenést mutat. Kutatások szerint az általános iskolások közel 70%-a rendelkezik valamiféle tartási rendellenességgel. A fokozott, vagy elsimult gerinc görbületek napjainkra jelentős egészségügyi problémává nőtték ki magukat. Az ágyéki görbület fiziológiástól való eltérése összefüggésben áll a hosszabb ideig tartó számítógép használattal, okostelefon használattal, televízió nézéssel, tehát a fizikai aktivitás csökkenéssel járó életmóddal. Ezek mellett az ergonómiailag nem megfelelő iskolatáska és/vagy divattáskák használata szintén negatív hatással bír a fiatalok testtartására. A nem korrigált tartáshibák az idő múlásával egyéb degeneratív betegségek kialakulásához vezethetnek. **Célkitűzés:** Az előadás célja felhívni a figyelmet a probléma jelentőségére, emellett beszámolni olyan egyszerű fizikális vizsgálatokról, melyekkel kiszűrhető a fiatalkorúak között egyre gyakrabban megjelenő lumbális görbületi eltérés. A vizsgálati lehetőségek áttekintését követően a medence helyzetét befolyásoló anatómiai képletek bemutatása következik, összefüggések feltárása mellett. Végül olyan, általános iskolákban is egyszerűen alkalmazható, anatómiai magyarázattal ellátott gyakorlatok bemutatása következik, melyekkel hatással tudunk lenni a medence helyzet megfelelő beállítására.

**Kulcsszavak:** tartáshiba, tartáskorrekción, medence helyzet

## KERNER ÁGNES<sup>1</sup>, ÁCS PONGRÁC<sup>2</sup>, BONCZ IMRE<sup>3</sup>, DERDÁK MERCEDES<sup>4</sup>, MORVAY-SEY KATA<sup>2</sup>: „BIZTONSÁGOS ESÉS – BIZTONSÁGOS ISKOLÁK” PREVENCIÓS PROGRAM HATÁSÁNAK VIZSGÁLATA A CSEREPKA JÁNOS BAPTISTA ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN

<sup>1</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola

<sup>2</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet

<sup>3</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségbiztosítási Intézet

<sup>4</sup>Cserepka János Baptista Általános Iskola, Középiskola és Sportiskola, Pécs

Email: agnes.kerner@etk.pte.hu

**Bevezetés:** Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) rámutatott arra, hogy világszerte az esésekből/ elesésekből származó sérülések a második vezető halálokat jelentik a véletlen, nem szándékos baleseteket figyelembe véve. Kidolgozásra került egy olyan mozgásprogram, mely iskolai testnevelés oktatásba integráltan igyekszik választ adni a váratlan esésekből eredő sérülések csökkentésére. Ennek a programnak mintaiskolájaként kezdtük meg kutatásunkat 2019. januárjában a pécsi Cserepka Iskolában. **Céltűzés:** A vizsgálat célja annak bizonyítása, hogy a már külföldön (Spanyolországban) eredményesen működő 6 hetes egészségprogram (Safe Fall-Safe Schools), mely a biztonságos talajra érkezést hivatott a gyerekek körében elsajátítani, hazánkra adaptálható (Magyarországon) és eredményesen működik. Távlati célunk a preventív program segítségével az esésekből származó sérülések csökkentése, ezáltal az orvosi beavatkozások és egészségügyi kiadások csökkentése. **Hipotézisek:** Feltételezzük, hogy a 6 hetes mozgásprogram testnevelés órákba integráltan (heti 2x10 perc) statisztikailag kimutatható, szignifikáns javulást mutat az 5 testszegmens esetében mutatott egészségvédő motoros válaszokban. **Anyag és módszerek:** Vizsgálatunkban a pécsi Cserepka Baptista Iskola tanulói vettek részt (4-8.osztály) N = 154. A programot megelőzően, majd azt követően is egy felügyelt, vezetett hátraesés teszttel vizsgáltuk a gyermekek által adott motoros válaszokat, melyeket megfigyelési lapon és filmfelvételen is rögzítettünk. A vizsgálati alanyok a programban önkéntesen, anonim módon, írásos szülői és gyermek beleegyező nyilatkozatot követően vesznek részt. Kutatásunk az ETT Tudományos és Kutatásetikai Bizottságának etikai engedélyével (57145-4/2018/EKU) rendelkezik. **Eredmények:** Az eddigi teljes minta pre és post teszt eredményeiben szignifikáns különbséget találtunk a megfigyelt testrészek helyzetében, a motoros válaszokban ( $p < 0,001$  nyak;  $p < 0,001$  törzs; térd;  $p < 0,001$ ; csípő;  $p < 0,001$ ; karok  $p < 0,001$ ). **Következtetések:** Vizsgálatunk bizonyította, hogy iskolai testnevelés órákba integráltan megvalósítható a “Safe Fall-Safe Schools” program, illetve segítségével statisztikailag is kimutatható fejlődés érhető el azokban a motoros válaszokban, melyek egy esés során egészségvédő funkciót látnak el.

**Kulcsszavak:** Eséstechnika, safe fall-safe schools, hátraesés teszt, sérülés.

**Köszönetnyilvánítás:** A kutatás az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program, EFOP-3.6.2-16-2017-00003: „Sport- Rekreációs- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat létrehozása” című projektjének támogatásával készült.

## LABÁN GÁBOR<sup>1</sup>: TEHETSÉGGONDOZÁS AZ ISKOLAI MINDENNAPOS TESTNEVELÉSSEN

<sup>1</sup>Addetur Baptista Gimnázium, Szakgimnázium és Szakiskola, Budapest

Email: laban@budai-rfg.sulinet.hu, addetur@baptistaoktats.hu

**Bevezetés:** Az előadás célja az Addetur Baptista Gimnázium, Szakgimnázium és Szakiskola példáján jó gyakorlatként a tehetséggondozás kérdésének bemutatása a mindennapos testnevelésben. **Célunk:** Versenyztetéssel fejleszteni iskolánk csapatszellemét, Egészséges életmód kialakítása, Csapatépítés. **Hipotézis:** Azt gondolom, hogy iskolánkat képviselő csapataink körében még népszerűbb lesz a mindennapos testnevelés. Úgy tapasztalom, hogy sikerünket, tapasztalatainkat átadják osztály- és iskolatársaiknak is. **Anyag és módszerek:** Budapest II. kerülete által meghirdetett sporteseményeket áttanulmányoztam és iskolánk profiljának megfelelő sportágakban a részvételi jelentkezésünket leadtam. Minden olyan tehetséggondozó versenyen részt vettünk, amelyre a jelentkezésünket elfogadták. **Eredmények:** Az eredményeket az iskolai faliújságon és fényképes dokumentumokon megjelentettük. Kerületünk sportvezetése iskolánk sportteljesítményét kerületi második helyezéssel értékelte. **Következtetés:** Bebizonyosodott, hogy az iskolai tehetséggondozó programunk elérte célját.

**Köszönetnyilvánítás:** Az iskola vezetésének és az együttműködő tanári kollektívának.

A programunkban résztvevő diákoknak a tanévzáró értekezleten szüleik és diákutársaik jelenlétében fejeztük ki elismerésünket

## PÁLVÖLGYI ÁGNES!: AZ EDZŐI KIÉGÉS HATÁSA A SPORTOLÓ TELJESÍTMÉNYÉRE

<sup>1</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola  
Email: agnes.palvolgyi@etk.pte.hu

**Bevezetés:** A kiégés jelensége régóta (Freudenberger, 1974) jól ismert a segítő szakmák körében. Sport kontextusban az elmúlt 30 évben kezdték vizsgálni, és leginkább az élsportolók körében. Ennek ellenére az edzőket éppúgy érintheti a burn out mint a sportolókat, hiszen ők is magas szintű stressznek vannak kitéve. **Célkitűzés:** Az előadás célja bemutatni az edzői hivatás mentális szempontból megterhelő faktorait, veszélyeztető tényezőit. Felhívni továbbá a figyelmet arra, hogy az edző érzelmi állapota nagymértékben befolyásolhatja a sportoló érzelmi reakcióit, teljesítményét, motivációját, elégedettségét. **Anyag és módszer:** Altahayneh (2003) által javasolt modell alapján a kiégés befolyásolja az edzői viselkedést (vezetői stílus multidimenzionális modellje, Chelladurai, 1980), amely az edzéstartáshoz való viszonyban, a vezetői magatartásban (autokratikus, demokratikus), a társas támogatás meglétében, valamint a kommunikáció tartalmában (pozitív visszajelzés) nyilvánul meg. A különböző edzői viselkedés eltérően befolyásolja azt, hogy a sportoló mit kezd a saját stresszorjaival, valamint a rá nehezedő nyomással. **Eredmények:** A szakirodalmi vizsgálatok eredményei azt mutatják, hogy az edzők kiégésének mértéke szignifikáns kapcsolatban van az edző viselkedésével és ezen keresztül erőteljesen befolyásolja a sportoló önbizalmi, szorongásos, motivációs, teljesítményelégedettségi szintjét. Az edzés megtartása és világos instrukciók, a demokratikus viselkedés, a társas támogatás és pozitív visszajelzés jelenléte mind negatív kapcsolatban áll az edzői kiégéssel, míg az autokratikus vezetői stílus és az edző érzelmi kimerülése pozitív kapcsolatban állnak egymással. További eredmény, hogy az edző vezetői viselkedése és a sportolói kiégés mértéke erős szignifikáns kapcsolatban állnak. **Következtetés:** A sportoló teljesítményének közvetett motivátora az edző. Az autonómia támogató edzői attitűd alapvető fontosságú a sportoló motiválása szempontjából (demokratikus vezetés, pozitív visszajelzés, stb.). Mindez akkor valósul meg, ha az edző jó mentális állapotban van.

**Kulcsszavak:** edzői kiégés, stressz, autonómia támogató edzői viselkedés

**Köszönetnyilvánítás:** A kutatás az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program, EFOP-3.6.2-16-2017-00003: „Sport- Rekreációs- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat létrehozása” című projektjének támogatásával készült

## POKOLNÉ CZÉKUS ZSUZSANNA<sup>1</sup>: A RENDÉSZET ÁGAZATI, A RENDÉSZET ÉS KÖZSZOLGÁLAT ÁGAZATI ÉS A BELÜGYI RENDÉSZET ORIENTÁCIÓJÚ KÉPZÉSBEN RÉSZT VEVŐ TANULÓK TESTNEVELÉSVIZSGA EREDMÉNYEINEK VIZSGÁLATA AZ ÉRETTSÉGI VIZSGÁT KÖVETŐ SZAKIRÁNYÚ FELVÉTELI ELJÁRÁS ÉS AZ ÁGAZATI VERSENYEK TÜKRÉBEN. A TEHETSÉGES TANULÓK AZONOSÍTÁSA. „MENTS MEG!” VERSENY.

<sup>1</sup>Baptista Szeretetszolgálat EJSZ Széchenyi István Gimnáziuma és Szakgimnáziuma, Pécs

E-mail: pokolne.czekus.zsuzsanna@szechenyi.hu

**Bevezetés:** Iskolánkban a 2010/11. tanévben indult a belügyi rendészet orientációjű gimnáziumi képzés. 5 évvel később 2015/16. tanévben a rendészet ágazati, majd 2016/17-es tanévtől a rendészet és közszolgálat ágazati szakgimnáziumi képzés. Jelenleg az iskolában tanuló diákok 40%-a, 184 fő, vesz részt valamelyik képzési formában. A szakirányú továbbtanulás alapfeltétele a fizikai alkalmassági vizsga teljesítése minimum 80 pontos eredménnyel. Ezért a 2016/17-es tanévtől ezekben az osztályokban bevezetésre került a testnevelésvizsga. A továbbtanulási feltételeken túl a vizsga gyakorlatanyaga meghatározó részét képezi az Országos Középiskolai Rendészeti Csapatversenynek is. Előadásom célkitűzése bemutatni azt, hogy a tanulók vizsgaeredményei mennyire felelnek meg a szakirányú felvételi követelményeknek, illetve mennyire befolyásolták az elmúlt 3 év versenyeredményeit.

**Anyag és módszerek:** A testnevelésvizsga résztvevői: rendészet ágazat tanulói, belügyi rendészet orientációjű képzés tanulói, rendészet és közszolgálat ágazat tanulói. A vizsga feladatai: mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás, hajlított karú függés, 4x10 méteres ingafutás, helyből távolugrás, hanyattfekvésből felülés, 2000 m-es síkfutás. A vizsga értékelése: a 9. melléklet az 57/2009. (X. 30.) IRM-ÖM-PTNM együttes rendeletehöz, I. függelék, a fizikai (erőnléti) alkalmassági követelmények eredmény pontérték táblázata alapján. **Eredmények:** A vizsgán résztvevő tanulók átlageredménye évről évre emelkedő tendenciát mutat, és az első év kivételével, meghaladja a felvételi követelmény minimum ponthatárát (80). Országos Rendészeti Csapatverseny tükrében az egy csapatot alkotó diákok (n=4) átlageredménye az iskolai átlaghoz viszonyítva minden évben jelentősen magasabb volt. **Következtetés:** A vizsgaeredményeket a tanulók érdeklődése és motivációja nagymértékben befolyásolja. Az ágazati versenyeken elért helyezések jelentősen függ a csapatok aktuális fizikai állapotától, de a mentális felkészültség, a kooperatív munka, a tananyag ismerete és a tanulmányi eredmény is legalább annyira fontos tényező. A tehetséges tanulók beazonosítása, kiválasztása, pályaorientációja összetett feladat. Ennek érdekében olyan feltételeket, tevékenységeket kell biztosítanunk, amelyek révén a diákok kipróbálhatják képességeiket, elmélyülhetnek a szakma által kínált részterületekben. A saját rendezésű „MENTS MEG!” Országos Baptista Középiskolás Rendészeti és Katasztrófavédelmi verseny ötvezi a rendészeti, katasztrófavédelmi, honvédelmi, járőr és Magyar Vöröskereszt versenyek gyakorlatanyagát. Célja a tanulók pályaválasztásának elősegítése, összefogni az ágazati képzésben résztvevő iskolákat és lehetőséget teremteni a szakmai tapasztalatcserére.

**Kulcsszavak:** testnevelés vizsga, tehetség, pályaválasztás.



## SZITT ZSOLT<sup>1</sup>: ÉLSPORTOLÓK NEVELÉSE TEHETSÉGTÁMOGATÁSA, ÉS KETTŐS KARRIERJÉNEK SEGÍTÉSE A KOVÁCS PÁL BAPTISTA GIMNÁZIUM JÓ GYAKORLATA SZERINT

<sup>1</sup>Kovács Pál Baptista Gimnázium

Email: szitt.zsolt@batistaoktatas.hu

**Összefoglaló** A Kovács Pál Baptista Gimnáziumban immár negyedik tanéve támogatjuk élsportolóinkat egyedülálló programunkkal. A program kialakításával célunk volt az élsportolók nevelésében szerzett tapasztalataink rendszerbe foglalása, és a tevékenységek megújítása. Az elmúlt évek tapasztalatai szerint most ismét megújítottuk programunkat. **Miért?** Mert hiszünk abban, hogy tanulóink sikeresek lehetnek a sportban és a tanulásban is, a tanulás sikere támogathatja a sportkarriert, és a sportkarrier támogathatja a tanulást. Mert hiszünk abban, hogy a személyiség fejlődésének mentori támogatása kihat az élettervek megvalósulására, segíti a kognitív képességek fejlődését, a hatékonyságot és eredményességet. Mert tudjuk, hogy ebben az életkorban nagy szükségük van arra, hogy segítséget kapjanak a fiatalok az autonómia kialakulásában, a következmények mérlegelésében, a morális felelősség-vállalásban, az impulzivitás-kontrollban, és a jó és rossz közötti döntésben. Mert tudjuk, hogy minden gyermeknek, tanulóknak szüksége van legalább egy olyan felnőttre, aki mellett szerethetőnek és elfogadottnak érezheti magát. Ezeket segíti a mentorral való együttműködés. Hiszünk abban, hogy mindenkinek joga van ahhoz, hogy biztosítva legyen számára a **„jó termőföld a növekedéshez, a levegő az élethez, és a tér a kibontakozáshoz”**. **Hogyan?** Hittel és szakértelemmel. Fontos számunkra a partneri együttműködés tanulóval, szülővel, egyesülettel és pedagógussal, mert a mi együttműködésünk példamutatása a leginkább hatékony nevelő hatás. Fontos, hogy elkötelezettséggel, hittel, bátorsággal és egymás iránti bizalommal tudjanak együttműködni a közös cél érdekében a résztvevők. Felépítettünk egy négy lépcsős rendszert, ami a minden tanulóra kiterjedő felmérésből, tehetségműhelyek és tanórak működéséből, mentori tevékenységből és tutorálásból áll. Ezt az együttműködést a kiválasztott tanulókkal két tanéven keresztül biztosítjuk új programunkban. **Mit?** Minden tanulót felmérünk tehetségterületeket, tehetségalkatot, tehetségfaktort, tanulási stílust, tanulási motivációt vizsgáló kérdőívvel, segítjük az osztályfőnökök munkáját az osztályprofil (szociometria, státuszok, kortárs tükör) felmérésével, bevonjuk a pedagógust a megfigyeléseinek rögzítési lehetőségével. Az eredményeket felhasználjuk az osztályfőnöki, a szaktanári munkában és a tehetségműhelyek tevékenységében. Ezek alapján az iskola tanulóiból 20-25 főt coaching szemléletű mentorálásban teljeskörű személyiségfejlesztéssel segítünk egy tanéven keresztül, négy tematikai egységben. Ehhez kapcsolódik a második év, amikor életvezetési és konfliktuskezelési kérdésekben kap segítséget a tanuló. Ezzel párhuzamosan a leginkább elfoglalt és időzavarban élő sportolóink mellé tutorokat rendelünk, akik támogatják tanulóinkat lehetőségeik kihasználásában, idejük megszervezésében, konzultációik és beszámolóik megvalósításában, a kettős karrier eredményes építésében. A tutorok szintén 20-25 tanulóval dolgoznak. Alapelvünk a „Lépj ki a hajóból!” (Mt 14, 28-29) bátorsága, ami a hit, a bátorság és a bizalom légkörének példája előttünk. Hitünk az, hogy „Akinek van, annak adatik...” (Lk. 19,26), és arra neveljük tanítványainkat és egymást, hogy ismerjük fel erőforrásainkat, és a teremtő iránti hálával gyarapítsuk azokat.

## TRPKOVICI MELINDA<sup>1</sup>: TELJESÍTMÉNYSZORONGÁS A SPORTBAN ÉS AZ ISKOLÁBAN

<sup>1</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola

Email: melinda.trpkovici@gmail.com

**Bevezetés:** A teljesítmény, akár az iskolai akár a sportteljesítményt tekintve, számos tényező kölcsönhatásának eredménye. Egyaránt befolyásolják fizikai, pszichológiai és mentális faktorok. A teljesítményszorongás, amely a szorongás egy speciálisan téthelyzetben megjelenő formája, az egyik leggyakrabban megjelenő probléma a sportolók, valamint a diákok körében. Egy negatív érzelmi állapotot jelent, amely akkor lép fel, ha a személy a teljesítményhelyzetet fenyegetőnek észleli és úgy érzi, hogy nincsenek meg a megfelelő készségei vagy képességei a feladat támasztotta követelmények megoldásához. A szorongást kellemetlen testi érzések kísérik, mint például izomfeszülés, szapora légzés, izzadás, hányinger. Továbbá, mentális jelei is tapasztalhatók, mint például a csökkenő koncentráció. Az iskolai, valamint sportközegben megjelenő teljesítménycentrikusság növeli a teljesítményszorongás megjelenésének valószínűségét. Az iskola, valamint az élsport rendkívül sok stresszfaktort hordoz magában, olykor extrém magas nyomás nehezedik az egyénekre, akiknek folyamatos elvárás között kell teljesíteniük. A szorongást értelmezhetjük a stresszhelyzetre adott maladaptív válaszlehetőségként.

**Célkitűzés:** A prezentáció célkitűzése annak bemutatása, hogy miként jelenik meg a szorongás a sport, valamint az iskola közegében és milyen technikákkal kezelhető. A sportpszichológiában egyértelműen elfogadott a szorongás multidimenzionális felépítésének elképzelése, amely a kognitív és szomatikus komponens mellett az önbizalmat is tárgyalja. **Következtetés:** A szakirodalmak, valamint a gyakorlati munka is azt mutatja, hogy a pszichológia szorongásoldó módszerek hozzájárulnak a lelki egészség megőrzéséhez, valamint csökkentik a teljesítményszorongást. A pszichológia módszerek segítséget nyújthatnak a szorongás kezelésében, hozzájárulva ahhoz, hogy a sportolók, diákok képességeikhez mértén nyújtsák teljesítményük maximumát és ne éljenek át debilizáló szorongást, mely negatívan befolyásolná teljesítményüket.

**Kulcsszavak:** teljesítményszorongás, szorongásoldás, sportteljesítmény, iskolai teljesítmény

**Köszönetnyilvánítás:** A kutatás az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program, EFOP-3.6.2-16-2017-00003: „Sport- Rekreációs- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat létrehozása” című projektjének támogatásával készült.

## VARGA-RÉFI ESZTER<sup>1</sup>: A PSN ZRT. SPORTISKOLA TÖRTÉNETE

<sup>1</sup>PSN Zrt. Sportiskola

Email: refi.eszter@psnzrt.hu

**Bevezetés:** Az előadás célja a PSN Zrt. Sportiskola történetének, fejlődésének, valamint eddigi eredményeinek átfogó bemutatása. Pécsi Városi Sportiskola (egyesületi típusú) 1957-ben alakult, 1982-től a köznevelési típusú sportiskola (akkoriban: TÁSI) részeként működött, később önálló egyesületté vált. 2010-től vette át a Pécsi Sport Nonprofit Zrt. az üzemeltetését. Ezalatt a 9 év alatt mind létszámban, a szakosztályok számában, mind az eredményesség tekintetében komoly fejlődésnek indult. Jelenleg 14 sportági szakosztályban folyik a munka, 1.514 sportoló, 82 edző, 15 sportági vezető, 5 fő irodai dolgozó + 3 fő PMFC adminisztráció, valamint az 5 fős egészségügyi személyzet segítségével. **Anyag és módszer:** Az előadás eredményeként az érdeklődők betekintést és általános ismereteket nyernek a PSN.Zrt. Sportiskola mindennapi működésébe, képet kapnak jelenlegi helyzetéről és jövőbeni vállalt céljairól, célkitűzéseiről. **Eredmények:** A prezentáció során a sportiskola sportolójának kiemelkedő hazai és nemzetközi eredményei bemutatásra kerülnek.

**Kulcsszavak:** PSN. Zrt. Sportiskola, utánpótlás nevelés

## VERTIKE ANETT<sup>1</sup>: A SPORT SZEREPE A TANULÁSI KÉPESSÉGEK KIALAKULÁSÁBAN

<sup>1</sup>Cserepka János Baptista Általános Iskola, Középiskola és Sportiskola, Pécs

E-mail: vertike.anett@cserepkasuli.hu

**Bevezetés:** A beiskolázások jelenlegi helyzetét tekintve, az általános iskolába érkező első osztályosok képességei rendkívül széles skálán mozognak. Ennek okai lehetnek: különböző életkor (6-8 év), sajátos nevelési igényű gyermekek integrációja, eltérő nevelési szokások. Ebből kiindulva a sikeres óvoda-iskola átmenet biztosításának alapvető feltétele, hogy minden gyermek fejlettségi szintjéről megfelelő képet kapjunk. Minden tanulási képesség kialakulása a mozgásfejlődésre épül, tehát a különböző testmozgások megfigyelésével a tanulási képességek szintjéről is tájékozódhatunk. A mozgáson alapuló megfigyelések előnyei: játékos formában történik, ezért a gyerekek nem stresszhelyzetként élik meg, lehetőséget nyújt a tanulók erősebb és gyengébb képességeinek felderítésére és alkalmas a tehetségek felismerésére, valamint segít meghatározni az esetleges tanulási problémák hátterét. **Célunk,** hogy a különböző sportágak segítségével, az intézményünk első általános iskolai évfolyamába érkező gyermekek tanulási képességeit feltérképezzük, majd ennek ismeretében egyénre szabottan, team-munkában bontakoztassuk ki, a sport és a tanulás terén elérhető maximumot. **Módszerek:** Megfigyelési szempontok: testtudat, tájékozódás, laterális dominancia (bal/jobbs kezét használja e gyakrabban), mozgásos összehangoltság a két testfél között, testközépvonal keresztezésének használata. Nagymozgásos feladatok: futás, szökdelés, labdavezetés, alapszintű mozgássorok elvégzetetése utánzással. Sportágválasztó foglalkozások: Megfigyelési szempontok: gyorsaság, robbanékonyság, lazaság, szem-kéz és szem-láb koordináció, motorikus képességek, feladat/tudat, tartás, figyelem, álló- és koordinációs képességek, analízis-szintézis, munkafegyelem. **Eredmények:** A tanulási folyamat gördülékenyebbé vált, mert a tanulók egyéni képességeit minden velük foglalkozó pedagógus, edző ismeri, így ennek megfelelő differenciálásban részesülnek. A mozgás, mint minden tanulási képesség alapja, folyamatos fejlesztést nyújt számukra. A BTMN és SNI szakértői véleménnyel rendelkező diákjaink részére hatékonyabbá, és sikeresebbé vált az integráció. Fejlesztésük nem csupán a gyógypedagógus által tartott foglalkozásokon történik, hanem a „team munka” eredményeként tanulmányaik minden területén. **Következtetés:** a sportolás pozitív hatást gyakorolhat a tanulási képességekre.

**Kulcsszavak:** beiskolázás, team-munka, egyéni képességek, sportágválasztó foglalkozások.

## ZALAY ZOLTÁN<sup>1</sup>: A NEMZETI KOSÁRLABDA AKADÉMIA MŰKÖDÉSE

<sup>1</sup>Nemzeti Kosárlabda Akadémia

Email: zz39@freemail.hu

**Célkitűzés:** Az előadás célja annak bemutatása, hogy a pécsi Nemzeti Kosárlabda Akadémia milyen tevékenységet végez annak érdekében, hogy élmezőnybeli európai kosárlabda-játékosok nevelése történjen, illetve a sportolók milyen irányú felkészítését végzi, hogy hazai, illetve nemzetközi szintű sportpályafutás elérésére legyenek képesek. Ehhez kapcsolódóan az előadás során az akadémia működéséhez kapcsolódó legfontosabb elemek kerülnek bemutatásra, így többek között a képzési elvek és célok, a képzési szisztéma, a szervezeti struktúra, az utánpótlás nevelési pillérek, a tömegesítési elvek, az infrastrukturális háttér, edzőképzés és az együttműködő partnerek. **Anyag és módszer** Az előadás elsősorban alapvető információkat közöl az akadémia működéséről, tájékoztató jelleggel az érdeklődő sportszakemberek számára. **Eredmények** Az előadás eredményeként az érdeklődők betekintést és általános ismereteket nyernek a Nemzeti Kosárlabda Akadémia mindennapi működéséről, jelenlegi helyzetéről és jövőbeni vállalt feladatairól, célkitűzéseiről.

**Kulcsszavak:** Nemzeti Kosárlabda Akadémia, utánpótlás nevelés

**Köszönet a szakmai konferencia szervezésében, megvalósításában nyújtott segítségért, támogatásáért:**

Dr. Szabó Attila

Derdák Mercedes

Oros Róza

Ladosné Dobai Johanna

Hajnal Zoltán

Bőhm Dániel

Dr. habil. Oláh András

Prof. Dr. Ács Pongrác

Dr. Morvay-Sey Kata

Varga Gábor

Kovács Gábor

Goldbach Julianna

