



Pécsi Tudományegyetem
Egészségtudományi Kar



VIII. SPORTTUDOMÁNYI KONFERENCIA

Absztrakt füzet

CSEREPKA JÁNOS MAGYAR-ANGOL KÉT TANÍTÁSI NYELVŰ
BAPTISTA SPORTISKOLA, ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS GIMNÁZIUM
VALAMINT A PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI KARÁNAK
KÖZÖS KONFERENCIÁJA



2025.
október 10.

A konferencia szervezői**Főszervező:**

Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola,
Általános Iskola és Gimnázium

Társszervező:

Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar (ETK)

Program koordinátor:

Derdák Mercedes mesterpedagógus, vezető mentortanár
Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola,
Általános Iskola és Gimnázium

Dr. habil. Morvay-Sey Kata egyetemi docens
Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar

A konferencia házigazdája:

Dr. Szabó Attila
Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola,
Általános Iskola és Gimnázium

Szerkesztők (absztrakt kötet):

Dr. habil. Morvay-Sey Kata
Beregi Tamás
Varga Gábor
Derdák Mercedes

Borítóterv:

Varga Gábor

Köszönet az iskola és Kar vezetőinek a támogatásért.

Kiadja:

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola,
Általános Iskola és Gimnázium

Felelős kiadó: Prof. Dr. Ács Pongrác, dékán, egyetemi tanár

Nyomtatott kötet: ISBN: 978-963-626-489-5
Digitális kiadvány (PDF): ISBN: 978-963-626-490-1

Köszöntő

AVIII. Sporttudományi Konferencia házigazdjaként szeretettel köszöntöm a kötet szerzőit és olvasóit, a konferencia résztvevőit.

Hiszem, hogy a Cserepka Iskola és a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Karának közös szervezésű Sporttudományi Konferenciája érték és hagyomány. Miközben folyamatosan bővül a rendezvény portfóliója, az előadók egy része már visszatérő vendége mind a Cserepka Iskolának, mind Pécs városának. Az idei évben minden eddiginél szélesebb és színesebb a rendezvény kínálata. A nyitóelőadás – rendhagyó módon – a neveléstörténet témaköréből hangzik el. Erősítve meggyőződésemet, az interdiszciplináris megközelítés előnyeiről.



Meggyőződésem, hogy mind a sport-, mind az egészségtudomány új nézőpontokkal gazdagodhat a konferencia által, amely a diskurzus lehetőségével a szakmai közösséget is erősíti, fejleszti.

A sokszínűsége törekedve nem szoktunk preferált témakört megjelölni, mégis minden konferenciának lesz egy spontán központi témája. Úgy tűnik, az idei évben ez a tehetséggondozás lesz. Emellett vannak visszatérő témák: prevenció – gyógytestnevelés, iskolai egészségnevelés, sportiskolai beiskolázás – sportosztályok működése.

Minden érdeklődő számára tartalmas részvételt kívánok!

Dr. Szabó Attila

igazgató,

Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola,
Általános Iskola és Gimnázium

Köszöntő

Az Egészségtudományi Kar vezetése nevében szeretettel és tisztelettel köszöntöm a VIII. Sporttudományi Konferencia résztvevőit és minden érdeklődőt.

Karunk számára megtiszteltetés, hogy immár nyolcadik alkalommal vehet részt társszervezőként a konferencián, amelynek főszervezője a Cserepka János Magyar–Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola és Gimnázium.

A régió sokszínű és gazdag sportélete nem csupán a megfelelő infrastruktúra és szakemberek jelenlétét igényli, hanem azt is, hogy a Pécsi Tudományegyetem aktív közreműködésével Pécs és térsége valódi sporttudományi központtá váljon. E konferencia – amely mára hagyományokkal rendelkező, folyamatosan fejlődő és magas szakmai színvonalat képviselő rendezvénysorozattá nőtte ki magát – fontos szerepet tölt be e folyamatban.

A Cserepka, mint köznevelési intézmény, és Karunk, mint a felsőoktatás és a tudomány képviselője, együtt olyan különleges eseményt hozunk létre évről évre, amely egyszerre szolgálja a sporttudomány fejlődését és a közösség erősítését.

Minden résztvevőnek tartalmas, inspiráló és szakmailag gazdag konferenciaélményt kívánok a VIII. Sporttudományi Konferencián!



Prof. Dr. Ács Pongrác

A Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Karának dékánja,
a Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet igazgatója



CSEREKPA JÁNOS MAGYAR-ANGOL KÉT TANÍTÁSI NYELVŰ BAPTISTA SPORTISKOLA, ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS GIMNÁZIUM

A Cserepka Iskola Pécs egyetlen köznevelési típusú sportiskolájaként működik, ahol az 1–12. évfolyamon folyó oktatás középpontjában a mozgás megszerettetése, az egészségtudatos életmódra nevelés és a „jó tanuló – jó sportoló” szemlélet áll. Az iskola jogelődje 1969-ben Építők Úti Általános Iskola néven nyitotta meg kapuit, majd 1981-ben egyesült a városi sportiskolával. Az azóta is folyamatosan fejlődő szakmai munka országos elismertséget hozott az intézménynek. A 2012 óta a Baptista Szeretetszolgálat fenntartásában működő intézményt 2018 óta hívják Cserepka Iskolának.



Iskolánk egyik kiemelt profilja a köznevelési típusú sportiskolai képzés. Ennek keretében már alsó tagozaton megkezdődik a sokoldalú mozgásfejlesztés, amelyet a saját fejlesztésű, innovatív Sportágválasztó program támogat. A program célja, hogy a kisiskolás tanulók kipróbálhassanak különböző sportágakat, ezáltal megtalálják a számukra legmegfelelőbbet, miközben kialakul bennük a mozgás szeretete és az egészséges életmód iránti elköteleződés. A program az életkori sajátosságokat figyelembe véve segíti a gyerekeket abban, hogy tudatos döntést hozhassanak a sportági specializáció irányába. A sportoló kisdíjakok mellett részt vehetnek a Sakkpálya módszertani programban is, amely Polgár Judit szakmai irányításával ötvözi a játékos tanulást a logikai képességek fejlesztésével.

Felső tagozaton a tanulók digitális készségei is kiemelt figyelmet kapnak: a 3D tervezés a technika tantárgy részeként fejleszti a kreativitást és a térbeli gondolkodást. A háromdimenziós nyomtatás lehetőségei révén a tanulók saját tervezésű tárgyakat hozhatnak létre, ismerkedve a jövő technológiájával. Iskolánk csapatai több nemzetközi versenyen is kiváló eredményt értek el. Például a Nemzetközi Ürügynökség által szervezett Moon Camp Challenge nemzetközi versenyen 27 ország 1069 versenyzője között lettek kategóriagyőztesek.

A középiskolás sportoló diákok tanulmányait emelt óraszámú nyelvi képzés, sportelméleti tantárgyak, valamint egyéni tanrend és sport mentáltréneri támogatás segíti. Az órarendbe illesztett mentáltréning célja, hogy a tanulók pszichésen is megerősödjének, képesek legyenek a fókuszált teljesítményre, és hatékonyan birkózzanak meg a sporttal járó kihívásokkal. A nyelvi fejlődést az emelt óraszám mellett az Erasmus+ programban való részvétel is támogatja. Az iskola akkreditált nyelvvizsgahelyszíne az ELTE Origónak és a LanguageCertnek, emellett tanulóink nemzetközi Euroexam nyelvvizsgát is tehetnek. Nyelviskolai partnereink révén referenciainstítúciónként rendszeresen szervezünk workshopokat és továbbképzéseket nyelvtanárainknak, biztosítva a korszerű és hatékony oktatást.

A sport és idegennyelvi oktatás mellett kiemelt figyelmet kap a természettudományos edukáció és a művészeti nevelés is, amelyekhez számos saját szervezésű program, rendezvény kapcsolódik. Ezek közül kiemelkedik a minden évben megrendezett Sporttudományi Konferencia, amely nemcsak a szakmai eredmények bemutatására, hanem az együttműködések erősítésére is kiváló alkalmat kínál.

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 Zalaegerszegen – zajlik. A kar rendkívül széles képzési portfólióval várja a felsőoktatás minden szintjére a tanulni vágyókat.



2016 szeptemberében a szerbiai Zomborban ápoló BSc képzést indítottunk. 2022. szeptemberében pedig már az erdélyi Székelyudvarhelyen is elindult az ápoló BSc és az egészségügyi menedzser MSc szakunk. Örömteli, hogy zombori képzési helyünkön a 2023. szeptemberében elindulhatott a gyógytornász képzés is!

Angol nyelvű egészségtudományi képzési programjainkat egyre több külföldi hallgató választja. Karunk elkötelezett az új egészségügyi és sporttudományi képzések indításában és fejlesztésében. Ezen innovatív szemléletnek köszönhetően megteremtődött az egészség-, és sporttudományi 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, így megvalósult többek között a Humán Páciens Szimulációs Központ, mely biztosítja a klinikai döntéseket igénylő helyzetekre felkészülést, az imitációs lehetőséget és az ellátói közeget is leképező szimulációs környezetet.



Karunkon 2012-től a sporttudományi területet érintő fejlesztések is 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, dr. Elbert Gábor korábbi sport szakállamtitkár). Megalakult a Sporttudományi és Fizioterápiás Intézet, melyek keretében működik a Komplex Sport Teljesítménydiagnosztikai és Fizioterápiás Kutatóközpont, modern eszközökkel felszerelt Biomechanikai-, Sport Terheléselettani 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 és intézményekkel kötött együttműködési megállapodás (pl.: Magyar Judo Szövetség, Magyar Karate Szakszövetség, Magyar Asztalitenisz Szövetség, Magyar Súlyemelő Szövetség, PTE PEAC, Rátgéber Akadémia, Cserepka Iskola). Az Intézetben 2020-ban öt tanszék került létrehozásra, melyből kettő (Edzéstudományi Tanszék, Sporttudományi Tanszék) a sporttudományi területen dolgozó kollégákat foglalja egységbe.

PTE EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI KARA – ÉLETRE SZÓLÓ HIVATÁSOK

A PTE Szociális és Egészségügyi Technikum és Szakképző Iskolában 5 éve folyik sport ágazati szakképzés öt éves iskolarendszerű technikumi osztályokban, valamint érettségire épülő felnőttoktatás keretében. Az ágazaton belül sportedző-sportszervező (sportági megjelöléssel) vagy fitness-wellness instruktorként szakirányon szerezhetnek a tanulók szakképesítést. A PTE ETK, mint duális gyakorlati képzőhely segíti a tanulók felkészítését, a sportedző szakirányon a PEAC szakosztályai biztosítják a megfelelő sportági környezetben történő tudáselsajátítást.



A PTE ETK Egészségtudományi és Szakképzési Továbbképző Központ időszakosan középfokú sportedzői tanfolyamot indít számos sportágban. A PTE ETK Vizsgaközpontban nyílik lehetőség a szakmai vizsgák teljesítésére. A sporttudományi területen e komplex szemlélet biztosítja azt, hogy a sport iránt érdeklődők akár a középiskolai szinttől a BSc és MSc képzéseken át akár egészen a Ph.D. képzésig egy intézményen belül sajátíthatják el a naprakész, XXI. századnak megfelelő ismereteket.

PROGRAM

A konferencia időpontja: 2025. október 10. (péntek) 9.00 óra

Helyszíne: Cserepka Iskola (Pécs, Radnóti M. utca 2.)

A konferencián való részvétel INGYENES, azonban előzetes regisztrációhoz kötött. A személyes részvétel létszámkorláthoz kötött, ezért jelenléttel az első 50 fő regisztrációját tudjuk fogadni. Az online követés létszámkorláttól független.

Regisztrációs felület a hallgatóság részére: <https://forms.gle/g3jSbbDqc4Q3DYSU7>

ONLINE követés lehetősége: www.etk.pte.hu/sportkonferencia

8:30 – 9.00 Érkezés, regisztráció

9:00 – 9:15 Megnyitó

A konferenciát megnyitja:

- **dr. Szabó Attila** (Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola és Gimnázium igazgatója)
- **dr. Szabó Csaba** (Baptista Szeretetszolgálat oktatási főigazgatója)
- **dr. habil. Ágoston István** (a PTE Egészségtudományi Karának általános és stratégiai, valamint oktatási dékánhelyettese, a Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet intézetigazgatója, egyetemi docens)

A konferencia projektgazdái: dr. habil. Morvay-Sey Kata és Derdák Mercedes

A konferenciát moderálja: Derdák Mercedes

9:15 – 10:40

NYITÓ ELŐADÁS: dr. Szabó Csaba – BAPTISTA ISKOLA: Meggyőződésünk hatása az identitásunkra. Az anabaptista / habán iskolák helye a magyar neveléstörténetben (oktatási főigazgató, Baptista Szeretetszolgálat; doktorandusz, Babeş-Bolyai Tudományegyetem Ökumené Doktori Iskola)

I. szekció: TEHETSÉGGONDOZÁS

Derdák Mercedes¹ – Derkács Evelin²: Sportágválasztó program tudományos alapokon – a Cserepka Iskola modellje (¹mestertanár; sport mentáltréner; Cserepka Iskola; ²tudományos segéd munkatárs, Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Fizioaterápiás és Sporttudományi Intézet)

Vertike Anett: A tanulási kompetenciák mozgással történő fejlesztése alsó tagozaton (fejlesztő pedagógus munkaközösség vezető, Cserepka Iskola)

Reviczki Tamás: Sportiskolai beiskolázás, sportosztályok működése a Gyöngyösi Kálvária parti Sport és Általános Iskolában (testnevelő tanár, munkaközösség vezető; Gyöngyösi Kálváriaparti Sport-és Általános Iskola)

Szitt Zsolt: Az affektív komponens mérésének és eredményeinek felhasználási lehetőségei a sporttehetségek nevelésében, oktatásában (igazgató, elnök; Kovács Pál Baptista Gimnázium és Baptista Tehetségsegítő Tanács)

Bíró-Tilki Andrea: Értékek és generációs attitűdök szerepe a sportolók tehetséggondozásában (egyetemi hallgató; Nyíregyházi Egyetem)

10.40– 10.50 Kávészünet**10.50– 12.05****II. szekció: SPORTMENTORÁLÁS – UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉS**

dr. Gyurics Petra: Edzőcipő- tankönyv: más pálya, azonos sikerrecept (egyetemi docens; Pécsi Tudományegyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Pszichológia Intézet)

János Rita¹, dr. Pető Réka², Soós Judit³: A “láthatatlan edzés” - a mentális felkészülés: Tűzoltás vagy preventív stratégia (¹sport mentáltréner, ²pszichológus, ³sport coach; Sport-LevelUp)

Csete Margit: Képek mögötti történetek – Get Together (gyógypedagógus, edző; Bajai EGYMI)

Trixler Bettina: A judo szerepe az autizmussal élő gyermekek mozgásfejlesztésében és szociális integrációjában (Ph.D. hallgató; Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola)

dr. Kézmárki Éva Mónika: BRIX - avagy az utánpótlás képzés új dimenziója (mestertanár, ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet)

12.05 – 12.30 Ebédészünet

12.30 – 13.55

III. szekció: EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

Óvári Annamária: Kamaszok és fiatal felnőttek mentális egészségének főbb pillérei (szakoktató; Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar)

Szabó Szabolcs: A testnevelés és sport, mint az egészséges életmódra nevelés egyik hatékony eszköz fiatalok nevelési intézetében (Ph.D. hallgató; Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola)

Keczeli Viola: Az élelmiszerműveltség szintjének növelése, mint hatékony egészségfejlesztési módszer (Ph.D. doktorjelölt, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Doktori Iskola)

Péter Fruzsina: A mesterséges édesítőszer fogyasztásának rövidtávú hatása a fiatal felnőttek testösszetételére és teljesítőképességére (szakoktató; Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet)

Horváth Adél: Utánpótláskorú női kézilabdázók táplálkozásának és egészségmagatartásának vizsgálata (dietetikus, Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet volt hallgatója)

Sárkány Krisztina: A sikeres testtömegcsökkenés és testösszetétel-változás bemutatása a Honvéd Testalkati Programban résztvevők között (dietetikus; Magyar Honvédség Egészségügyi Központ, Egészségfejlesztési Osztály)

13.55 – 14:05 Kávészünet

14.05 – 15.00

IV. szekció: PREVENCIÓ – ÚJ MÓDSZEREK, INNOVÁCIÓ

dr. Dobos József: Indul a Magyar Sportsérülés és Ártalom Regiszter (nyugalmazott főorvos, Országos Sportegészségügyi Intézet, Sportsebészeti osztály)

Füzesi Brigitta: Egészségértés, mint prevenció beavatkozási pont: a 2-es típusú diabetesz kockázatának csökkentése középiskolások, egészségügyi hallgatók és pedagógusok körében (Simmelweis Egyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola)

dr. Bánfalvi-Csonka Henrietta: Kit keressünk, ha baj van? Az egészségügyi ellátórendszer felkeresésének okai az egészségértés tükrében (adjunktus; Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar)

Kostyák Eszter: Lóval asszisztált fejlesztés hatása megkésett beszédfejlődésű gyermekekre – előzetes eredmények (Ph.D. hallgató; Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola)

15.00 – 15.10 Kávészünet

15.10 – 16.30

V. szekció: EGÉSZSÉGNEVELÉS KÉRDÉSEI, LEHETŐSÉGEI

Kiss Tibor: Táplálkozási attitűdök és fenntarthatósági szemlélet vizsgálata iskolás korosztály-ban (Dunaújvárosi Vasvári Pál Általános Iskola és Sportiskola)

dr. Herke-Fábos Barbara Katalin: Gyermekvédelmi kérdések az utánpótlássportban (adjunktus; Pécsi Tudományegyetem, Állam- és Jogtudományi Kar)

Izsák-Székely Lóránt: A mindennapos testnevelés bevezetésének tapasztalatai és annak megvalósítási lehetőségei Romániában (Ph.D. hallgató; Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola; Csíkszentmihályi Arany János Iskola, Hargita megyei Tanfelügyelőség)

Horváth András: Tapasztalati tanulás - élmény - és kalandpedagógia – avagy a csapatépítés módszertana a sport általi nevelés szolgálatában (szakmai műhely vezető oktató, tréner; Élményzóna Projekt)

Varga Bernadett: Egészségműveltség vagy haszontalan tudás? (szakoktató; Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Alapozó, Szülésznői és Védőnői Intézet)

ZÁRÓ ELŐADÁS: Hajnal Zoltán: Lelkész a köznevelésben – egy sokrétű támogatás lehetősége (igazgató, lelkész; Baptista Oktatási Központ, doktorandusz, Babeş-Bolyai Tudományegyetem Ökumené Doktori Iskola)

16:30 Konferencia zárása

ELŐADÁSKIVONATOK, ÖSSZEFOGLALÓK

(Szekciók szerint)

DR. SZABÓ CSABA¹¹Ph.D. hallgató, Babeş-Bolyai Tudományegyetem Ökumené Doktori IskolaKapcsolattartó szerző: dr. Szabó Csaba; szabocsaba@baptistasegely.hu

BAPTISTA ISKOLA: MEGGYŐZŐDÉSÜNK HATÁSA AZ IDENTITÁSUNKRA

AZ ANABAPTISTA/HABÁN ISKOLÁK HELYE A MAGYAR NEVELÉSTÖRTÉNETBEN

ÖSSZEFOGLALÓ

A Magyar Királyság területén habánoknak is nevezett hutteri anabaptista mozgalom közösségei a 16. század közepétől a főurak oltalma alatt gyakoroltak számos mesterséget (nem csak a fazekasságot) a korban kiemelkedő színvonalon. A gyermekkeresztég elvetésével a gyermeknevelés fontossága, a hitvalló keresztséghez a Biblia megismerésének szükségessége kiemelkedő jelentőségűvé tette a szervezett iskoláztatást. Már 1532-től iskolákat működtettek Morvaországban, és a kor szelleméhez mérten modern nevelési rendszerüket az iskolai rendeleteikben, rendtartásokban rendkívül gyakorlatias megközelítésben szabályozták.

A szigorúan szervezett - közösségközpontú nevelésük hatására az üldöztetésük ellenére is megőrizték hitüket, identitásukat. A források tükrében érdemes felülvizsgálnunk a magyar nevelés történetében elfoglalt helyüket és felmutatni gazdasági és művelődéstörténeti hatásukat.

Kulcsszavak: *habán, hutterita, nevelés, oktatás iskola*

**DERDÁK MERCEDES¹, DR. SZABÓ ATTILA², DERKÁCS EVELIN³
NAGY DÓRA⁴**

¹Cserepka Iskola, mestertanár, sportmentáltréner, sport coach

²Cserepka Iskola, igazgató

³Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, tudományos segédmunkatárs

⁴Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, tanársegéd

Kapcsolattartó szerző: Derdák Mercedes; derdak.mercedes@cserepkasuli.hu

SPORTÁGVÁLASZTÓ PROGRAM TUDOMÁNYOS ALAPOKON – A CSEREPKA ISKOLA MODELLJE

ÖSSZEFOGLALÓ

A sportágválasztás gyermekkori támogatása nemcsak motivációs, hanem pedagógiai és sporttudományi szempontból is kiemelt jelentőségű. A Cserepka Iskola Sportágválasztó programja egy egyedülálló, tanévre lebontott, gyakorlatorientált modell, amely lehetőséget biztosít a tanulóknak különböző sportágak kipróbálására, tudatos önismereti fejlődésre, valamint objektív méréseken alapuló visszajelzésekre.

A program során a diákok öt hetente új sportággal ismerkednek meg. A gyerekek minden sportágban az adott sportág edzőjének irányításával vesznek részt a foglalkozásokon, amelyeket a periódus végén sportágspecifikus felmérés zár le. Ezek a mérések a sportági alapmozgásokon alapulnak, az életkori sajátosságok figyelembevételével. A programhoz szorosan kapcsolódnak a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Karának munkatársai által végzett antropometriai mérések (testmagasság, testtömeg, testarányok) és a modern, objektív testösszetétel-elemzés: InBody-mérés. Ez utóbbi információt ad a gyermek izomtömegéről, testzsírárányáról, vízháztartásáról. Előadásunk során röviden bemutatjuk a mérési eredményeket és értékelésüket, melyet személyre szabottan osztunk meg a szülőkkel. Ez a visszajelzés segíti a gyermek sportági irányultságának, erősségeinek és fejlesztendő területeinek megértését. A program nem a versenysport előkészítésére, hanem a mozgás iránti belső motiváció erősítésére, illetve a gyermekhez leginkább illő sportág vagy sportágak felfedezésére irányul.

A program egyszerre ötvözi a gyakorlati élményszerzést, a tudományos alapú méréseket, és a családokkal való edukatív kommunikációt, így valóban komplex támogatást nyújt a gyermekek sportolási döntéseikhez.

Kulcsszavak: sportágválasztás, sportágspecifikus mérés, InBody, visszacsatolás

VERTIKE ANETT¹¹Cserepka IskolaKapcsolattartó szerző: Vertike Anett; vertike.anett@cserepkasuli.hu

A TANULÁSI KOMPETENCIÁK MOZGÁSSAL TÖRTÉNŐ FEJLESZTÉSE ALSÓ TAGOZATON

ÖSSZEFOGLALÓ

A pedagógiai szakirodalom megfogalmazása szerint a kompetencia az alábbiakat foglalja magában: valamire való alkalmasság, rutin, képesség, készség, ismeret, motiváltság. Ismeretterjesztő előadásom célja, a mozgás és a tanulmányi munka párhuzamának felépítése és az egymásra való pozitív kölcsönhatásuk ismertetése.

A tanulási képesség komponensei (figyelemkoncentráció, rövid és hosszú távú emlékezet, képzelet, analitikus gondolkodás, problémamegoldás, fogalmi gondolkodás, érdeklődés, lényegkiemelés, szókincs, tanulási stratégiák, stílusok, tanulási motiváció) mozgásos tevékenységgel kiválóan fejleszthetők. A mozgás, a játék, kulcsfontosságú szerepet játszik a gyermekek mentális, fizikai és érzelmi fejlődésében. Hozzájárul az idegrendszer érésehez, a mozgáskoordináció és az érzelmi képességek fejlődéséhez, valamint a beszédképesség kialakulásához. Tanóráim elején a Cserepka Iskolában, mozgásos tevékenységeket alkalmazok ráhangolódásként a 6-10 éves korosztály számára. Ezek az évek során egyre inkább a tananyaghoz igazodtak, vagyis célirányosan adott részképesség területeket céloztak meg. A mozgásos feladatok végrehajtása során tapasztalt fejlődés, párhuzamot mutat a tantárgyi területeken tapasztalt pozitív változással. A tanórák elején alkalmazott mozgásos feladatok hatására megnő az agyba irányuló vér- és oxigénáramlás, ami serkenti az új idegsejtek képződését és az idegi kapcsolatok megerősödését, ami elengedhetetlen feltétele az információfeldolgozásnak. Fejlődnek a kognitív funkciók, aktiválódnak az érzékszervek, javul a figyelem és koncentráció, a megnövekedett endorfin szint pozitívan hat a teljesítményre, a célirányos részképességfejlesztő feladatok pedig gördülékenyebbé teszik a tananyag elsajátítását.

A 6-10 éves korosztály számára, a tanórák kezdetén alkalmazott mozgásos ráhangolódás, pozitív hatást gyakorol a tanulási kompetenciákra.

Kulcsszavak: mozgásos tevékenység, képességfejlesztés, teljesítmény

REVICZKI TAMÁS¹¹Gyöngyösi Kálváriaparti Sport- és Általános IskolaKapcsolattartó szerző: Reviczki Tamás, reviczkitamas76@gmail.com**SPORTISKOLAI BEISKOLÁZÁS, SPORTOSZTÁLYOK MŰKÖDÉSE A GYÖNGYÖSI KÁLVÁRIAPARTI SPORT- ÉS ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN****ÖSSZEFOGLALÓ**

A Gyöngyösi Kálváriaparti Sport- és Általános Iskola meghatározó szerepet tölt be a térség sportéletében, hiszen a hagyományos oktatási feladatok mellett kiemelten foglalkozik a sportiskolai rendszerben tanuló diákok képzésével. Az intézmény szoros kapcsolatot ápol a helyi óvodákkal, melynek keretében sportfoglalkozások, nyílt napok és bemutatók révén már az iskolaválasztás előtt megszólítja a gyermekeket és szülőiket. A sporttagozat népszerűsítése tudatos kommunikációval, helyi médiamegjelenésekkel és iskolai programokkal valósul meg. A sportosztályokba történő bekerülés kiválasztási folyamata több szempontot ötvöztet: mozgáskoordinációs felmérések, állóképességi tesztek és pedagógiai megfigyelések alapján dől el, kik kerülhetnek be a sportiskolai rendszerbe. A tanulók foglalkoztatása a sportiskolai kerettanterv és a helyi tanterv összehangolásával valósul meg, biztosítva a kiegyensúlyozott arányt a tanulmányi kötelezettségek és a sportági edzések, valamint a rendszeres versenyeztetés között. Az iskola célja, hogy tanulóinak egyszerre biztosítson erős általános műveltséget és sportági szakmai fejlődést. A továbbtanulási lehetőségek széles skálát ölelnek fel: a tanulók választhatnak középfokú sportiskolai képzést, gimnáziumot, szakképző intézményt, illetve sportegyesületi utánpótlásrendszerben is folytathatják pályafutásukat. Az intézmény így egyszerre szolgálja a helyi közösséget, a sporttehetségek kibontakoztatását és a tanulók sokoldalú fejlődését.

Kulcsszavak: óvoda, iskola, sportegyesület, sportági képzés, fitességi mérés, sportiskolai kerettanterv

SZITT ZSOLT¹¹Kovács Pál Baptista GimnáziumKapcsolattartó szerző: Szitt Zsolt, szitt.zsolt@baptistaoktatás.hu**AZ AFFEKTÍV KOMPONENS MÉRÉSÉNEK ÉS EREDMÉNYEINEK FELHASZNÁLÁSI LEHETŐSÉGEI A TEHETSÉGEK NEVELÉSÉBEN, OKTATÁSÁBAN****ÖSSZEFOGLALÓ**

Komplex tehetségprogramunk keretében 2016-2017-es tanévtől mérünk a TehetségDetekt online felmérőrendszerünkben sporttehetségeket az affektív komponenst feltáró tesztekkel. Miért? Élsportoló tanulóink életében a sportkarrier felépítéséhez szükséges egyre növekvő fizikai és szellemi terhelés miatt egyre kevesebb idő, tér és levegő áll rendelkezésre az iskolai munkára, tanulásra, tehetséggondozásra, önfejlesztésre, mentális egészségének megőrzésére és a regenerálódásra is. Az így kialakult helyzet az élsportoló iskolások esetében megkívánja a leghatékonyabb pedagógusi közreműködést a gyermekek tehetségtámogatásában és személyiségfejlesztésükben. Az iskolában kell megteremtünk a lehetőséget, időt, teret és levegőt a sportkarrier, a hatékony és sikeres tanulás, a teljes értékű személyiségfejlődés, a testi és lelki egészség kialakulásának, megőrzésének támogatására.

A hatékonyságot nagyban növeli, a tanulókkal kapcsolatos tehetséggondozó munkát felgyorsítja, ha a tehetségtámogató pedagógus az egyes tanulókról szóló, bizonyos területeken iránymutató adatokkal, ismeretekkel rendelkezik. A TehetségDetekt online felmérőrendszerünk adatokat szolgáltat a tanulók motivált tehetségterületeiről egyéni, osztály- és csoportszinten, és a tanulók tehetségalkatáról, tehetségtényezőiről is. Mindezek hasznos információkat adnak a pedagógusi megfigyelések világán túl is, a tanórai munkához, a szociális működéshez, a mentor- és tutorprogramhoz.

Igazán izgalmas az, hogy a jól megválasztott és kitöltött tesztek adatai új világokat nyitnak meg. A mérési adatok birtokában személyre, csoportra tudjuk szabni a tanulási utat, hatékonyan tudjuk a tanulói csoportokat összeválogatni, működtetni. Az adatok birtokában azonosíthatjuk és erősíthetjük a fejlesztendő területeket. Javítani tudjuk az együttműködést a kortársakkal és a felnőttekkel. Meg tudjuk segíteni a célállítást, képesek vagyunk elhárítani akadályokat, támogatni a megküzdést és az élettervek megfogalmazását, megvalósulását.

Kulcsszavak: tehetség, kettős karrier, tehetségdetekt, adatfelhasználás, mentor, tutor, személyiségfejlesztés

Köszönetnyilvánítás: A Baptista Szeretetszolgálat EJSZ, mint fenntartó támogatásával fejlesztettük a jó gyakorlatot és a TehetségDetekt mérőeszközt a TÁMOP 3.1.17-15-2015-0009 számú pályázat keretében, ami mai napig alapvetése a munkánkknak.

BÍRÓ-TILKI ANDREA¹, MARKOVICS KRISTÓF¹, URBIN ZSÓFI², DR. BORBÉLY SZILVIA¹¹Nyíregyházi Egyetem²Andrássy György Katolikus Közgazdasági Technikum, Gimnázium és KollégiumKapcsolattartó szerző: Bíró-Tilki Andrea, drtilkiandrea@gmail.com**ÉRTÉKEK ÉS GENERÁCIÓS ATTITÚDOK SZEREPE A SPORTOLÓK TEHETSÉGGONDOZÁSÁBAN**

BEVEZETÉS: A sportolói tehetséggondozás nem csupán a fizikai és technikai képességek fejlesztésére terjed ki, hanem a sportolók értékrendjének formálására és támogatására is. A generációs értékkülönbségek egyre nagyobb kihívást jelentenek a tehetséggondozás során, mivel a fiatalabb sportolók attitűdjei és motivációi jelentősen eltérhetnek az idősebb generációk normáitól.

CÉLKITŰZÉS: A kutatás célja az volt, hogy feltárja, milyen értékek mentén különböznek az eltérő generációkhoz tartozó sportolók, és hogyan hat mindez a tehetséggondozás gyakorlatára.

HIPOTÉZISEK: Feltételeztük, hogy a sportolói háttér értékmegetartó közeget biztosít, ugyanakkor a fiatalabb generációk körében az önmegevalósítással és élménykereséssel kapcsolatos értékek hangsúlyosabbá válnak.

ANYAG ÉS MÓDSZEREK: A vizsgálatban 178 fő vett részt, akik a Rokeach Value Survey magyar adaptációját töltötték ki. A résztvevők cél- és eszközértékeket rangsoroltak. Az adatokat nem, sportolói státusz, generáció és sportolási idő szerint elemeztük.

EREDMÉNYEK: Az eredmények szerint a sportolók értékrendje kisebb generációs különbségeket mutat, mint a nem sportolóké. A versenysportolók körében hangsúlyosabb az „Ambíció” ($p=0,004$) és az „Izgalmas élet” ($p=0,028$), míg a hosszú távon sportolók a „Segítőkézséget” ($M=5,8\pm 4,2$) is fontosnak tartják. A fiatalabb generációknál kiemelkedik az élménykeresés és az önkifejezés, az idősebbeknél a stabilitás és a közösségi értékek dominanciája figyelhető meg.

KÖVETKEZTETÉSEK: A sport tehetséggondozó közegként szelektív értékformáló szerepet tölt be. Képes olyan karakterformáló értékek – mint a kitartás, fegyelem, fair play – közvetítésére, amelyek hosszú távon hozzájárulnak a sportolók személyiségfejlődéséhez. A generációs értékrendbeli különbségek ismerete elengedhetetlen a hatékony tehetséggondozáshoz, hiszen a támogatás formáit, nyelvezetét és célrendszerét is ezekhez kell igazítani. A rugalmas, érték-alapú tehetséggondozási programok fejlesztése segíthet abban, hogy a sportolók ne csak eredményesek, hanem önazonosak is maradhassanak sportpályafutásuk során.

Kulcsszavak: tehetséggondozás, értékpreferencia, generációs attitűd, sportolói szocializáció, sportpedagógia

DR. GYURIS PETRA^{1,2,3}

¹Pécsi Tudományegyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Pszichológia Intézet

²minek Puska? Tanulástechnika Tanfolyam,

³Sport És Lélek – Sport-Pszichoterápiás Egyesület

Kapcsolattartó szerző: dr. Gyuris Petra, gyuris.petra@pte.hu

EDZŐCIPŐ - TANKÖNYV: MÁS PÁLYA, AZONOS SIKERRECEPT

ÖSSZEFOGLALÓ

A sportoló fiatal minden esetben tanuló is, illetve sok tanuló sportoló is. Mégis, a sportot és az iskolai tanulást sokszor teljesen szétválasztják, pedig e látszólag két külön világban ugyanaz a fontos: a teljesítmény.

Míg a fiatal sportolóként karrierje során számos olyan módszert tanul meg, mint például célkitűzés, stresszkezelés, melyek önmagához mérten a legjobb teljesítmény elérését szolgálják, addig tanulóként nem, vagy csak ritkán kap ilyen „edzéstervet”. Pedig a pályán alkalmazott jó módszerek az oktatási intézmények falai között is sikerhez vezethetnek.

Az előadás megmutatja, hogyan vihetők át a pályán bevált módszerek az iskolapadba – mert akár edzőcipőben, akár tankönyv fölött küzdünk, a győzelem receptje azonos.

Kulcsszavak: teljesítmény, célkitűzés, stresszkezelés

JÁNOSI RITA^{1,2}, DR. PETŐ RÉKA^{1,3}, SOÓS JUDIT¹¹Sport-Levelup, <https://sport-levelup.hu/>²<https://fejbenerős.hu>³<https://www.mentalisfelkeszules.hu/>Kapcsolattartó szerző: Pető Réka, peto.reka@yahoo.com

A “LÁTHATATLAN EDZÉS” - A MENTÁLIS FELKÉSZÜLÉS: TÚZOLTÁS VAGY PREVENTÍV STRATÉGIA

ÖSSZEFOGLALÓ

A sportban ma már kevesen vitatják, hogy a sikerhez nemcsak fizikai és technikai, hanem mentális felkészülés is szükséges. Kevésbé ismert azonban, hogyan látják ezt az edzők, akik közvetlenül formálják a sportolók mindennapjait. Kutatásunkban arra voltunk kíváncsiak, hogy mennyire ismerik a mentális felkészülés fogalmát és eszközeit, mennyire tartják fontosnak, objektíven mérhetőnek és mindezek tükrében a valóságban mennyire veszik igénybe a mentális felkészülést támogató szakemberek segítségét. Kérdéseink megválaszolására egy kérdőíves kutatást végeztünk, melyben 297 edző vett részt, több mint harminc sportágból, az ország minden régióját lefedve. Eredményeik azt mutatják, hogy az edzők többsége fontosnak tartja a mentális felkészülést, és 70%-uk szerint a csúcsteljesítmény nem érhető el nélküle. Ugyanakkor a fogalom pontos értelmezésében hiányosságok mutatkoztak, a definíciók gyakran hiányosak vagy részlegesek voltak, és nem fedték le a teljes spektrumot. Kutatásunk egy további ellentmondásra is rávilágított: bár szinte minden edző prevenció céljával tartaná hasznosnak a mentális munkát, tapasztalataik szerint a sportolók jellemzően csak problémák megjelenésekor fordulnak szakemberhez. Az együttműködés akadályai között leggyakrabban az anyagi tényezők jelentek meg, ugyanakkor a megkérdezettek 13%-a a megfelelő szakember hiányát is kiemelte. Összességében kutatásunk azt mutatja, hogy bár az edzők elismerik a mentális felkészülés jelentőségét, preventív alkalmazása még nem épült be a gyakorlatba, azaz a mentális felkészülés ma még inkább tűzoltás, és nem építkezés. Különösen a tehetséggondozás és a fiatal sportolók esetében bír nagy jelentőséggel a preventív mentális felkészítés szemlélete, hiszen már gyermekkorban megteremtheti a hosszú távon fenntartható motiváció, a sport örömeinek megőrzése és a kiegyensúlyozott fejlődés alapjait. A jövő kulcsa a preventív szemlélet erősítése mellett az edzők és mentális felkészülést támogató szakemberek közötti szorosabb együttműködés lehet.

Kulcsszavak: mentális felkészülés, prevenció, mentális erő, tehetséggondozás

CSETE MARGIT¹, DR. VÁMOSINÉ DR. ROVÓ GYÖNGYVÉR²¹Bajai EGYMI²Pécsi Tudományegyetem Kultúratudományi, Pedagógusképző és Vidékfejlesztő Kar, Mogyi Bajai Judo ClubKapcsolattartó szerző: Csete Margit; margo0914@gmail.com**KÉPEK MÖGÖTTI TÖRTÉNETEK -GET TOGETHER****ÖSSZEFOGLALÓ**

Bemutatok egy versenysorozatot, ami azt acélt szolgálja, hogy bepillantást nyerhessünk a más világába. Kapcsolatot teremtsünk a fogyatékossgal élő sportolók és a többségi sportolók között. A „Get Together” versenysorozat az Európai Versenyszövetség hozta létre, hogy egy egységesített szabályrendszer szerint tudják a sportolók megmérgetetni magukat. A tavalyi előadásomban a „Láthatatlan Sportolóknak” hívtam.

Céлом minél több fórumon bemutatni a sport fontosságát az értelmileg akadályozott emberek számára. A növekvő számok miatt ez elengedhetetlen ahhoz, hogy teljes értékű életet élhessenek, hogy a társadalom részei és értékes tagjai legyenek. Céлом megismertetni egy másik világot, amely tele van szeretettel, nehézségekkel, de még is csodálatos. Bátorítani szeretném az edzőkollegákat az ismeretlen megismerésére. A sport segítségével pozitív vélemény alakulhat ki a fogyatékossgal élőkről, ami hozzásegíti őket a társadalomba való beilleszkedéshez. A sport által nyújtott közös pozitív élmények hozzásegítenek az attitűd pozitív irányú változásához, érzékenyítő programok megszervezéséhez. Az itt szerzett élmények hosszú távú dopamint szabadítanak fel, amely mélyen raktározott pozitív érzelmeket váltanak ki, ezáltal véleményformáló hatása lehet.

A saját szakdolgozatomban szerepelt kutatási tapasztalatok, eredmények, melyeket a CATCH kérdőív kiértékelésével kaptam. A Mogyi Bajai Judo Club keretein belül szerzett edzői tapasztalatok. A versenysorozaton szerzett megfigyeléseim, valamint szakmai beszélgetések eredményei. A kutatási eredmények pozitív változást mutatnak az attitűd alakulásában. A versenysorozaton való részvétel során edzői, versenyzői, szülői tekintetben pozitív visszaigazolások. Edzők, bírók, segítők kollégák pozitív irányú vélemény alakulása figyelhető meg. Ismeret bővítő programok hatására pozitív változás érhető el a fogyatékossgal élőkkel szemben. Pozitív élmény eléréséhez a mozgás a sport komoly szerepet tölt be, melyben helyet kaphat az inkluzivitás, kreativitás és a játék öröme.

Kulcsszavak: attitűd, Get Together, inkluzivitás, CATCH kérdőív, érzékenyítő program

TRIXLER BETTINA¹, DR. HABIL. PUSZTAFALVI HENRIETTE²¹Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs²Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségbiztosítási Intézet, Egészségfejlesztési És Népegészségügyi Tanszék, PécsKapcsolattartó szerző: Trixler Bettina; trixler.bettina@gmail.com**A JUDO SZEREPE AZ AUTIZMUSSAL ÉLŐ GYERMEKEK MOZGÁSFEJLESZTÉSÉBEN ÉS SZOCIÁLIS INTEGRÁCIÓJÁBAN****ÖSSZEFOGLALÓ**

A judo sajátos szabályrendszeréből, ismétlődő mozgásmintáiból és strukturált foglalkozásrendjéből fakadóan olyan fejlesztő potenciállal bír, amely túlmutat a fizikai aktivitás keretein. E sportág gyakorlása során a motoros funkciók fejlesztésével párhuzamosan kiemelt szerepet kap az önkontroll, az érzelmi szabályozás és a társas kapcsolatok alakítása is (Garcia et al., 2019). Az adaptált judo programok a fizikai állapot optimalizálása mellett hatékonyan járulnak hozzá a szociális kompetenciák fejlődéséhez is (Pečnikar et al., 2020). Morales és munkatársai (2021) eredményei szerint a programok hatására csökkenhetnek a sztereotip viselkedésformák, valamint javulás mutatkozik a társas kommunikáció és az érzelmi válaszreakciók terén is. A nemzetközi szakirodalom egyöntetűen hangsúlyozza: a judo programok hatékonyságát nagymértékben meghatározza a gondosan kialakított, biztonságos környezet, a felkészült oktatói háttér, valamint a szakemberek közötti multidiszciplináris együttműködés. A személyre szabott, jól strukturált és fokozatosan építkező foglalkozások biztosítják azt a kiszámíthatóságot és biztonságérzetet, amely elengedhetetlen a tanulási és szociális fejlődés megindulásához (Mauissier et al., 2025). Az órák megtervezésében kiemelt szerepet kap a tudatos előkészítés: a fizikai tér, az alkalmazott eszközök és a feladatstruktúrák előzetes ismertetése, valamint a fokozatosság és az ismétlésen alapuló tanítási módszertan. A szülői visszajelzések szerint a programok hatására jelentős pozitív változások figyelhetők meg a gyermekek társas viselkedésében, önértékelésében és alkalmazkodóképességében (Rivera et al., 2020). Bár a kvantitatív mérések sok esetben nem mutatnak statisztikailag szignifikáns eltéréseket – részben az egyéni fejlődési utak változékonyságából fakadóan (Lockard, Dallara & O'Malley, 2023) –, a kvalitatív adatok következetesen megerősítik a judo, mint strukturált, társas interakciót elősegítő mozgásforma pozitív hatását az autizmus spektrum zavarral élő gyermekek életminőségének javításában (Morales et al., 2022).

Kulcsszavak: *autizmus, judo, adaptálás, fejlesztés*

DR.KÉZSMÁRKI ÉVA MÓNIKA¹, TISZEKER ÁGNES², ZSIGA ZSOLT⁴

¹Eötvös Lóránt Tudomány Egyetem ESI, Pázmány Péter Katolikus Egyetem Jog- és Államtudományi Egyetem Deák Intézet

^{2,3}HUNADO

Kapcsolattartó szerző: kezsmarki.eva@ppk.elte.hu

BRIX: A SAFEGUARDING ÚJSZERŰ FELFOGÁSA A SIKERES ÉS HOSSZÚTÁVÚ SPORTOLÓ- ÉS SPORTÁGFEJLESZTÉSBEN, AVAGY AZ UTÁNPÓTLÁS FEJLESZTÉS ÚJ DIMENZIÓJA

ÖSSZEFOGLALÓ

A Safeguarding nem csupán jogi kérdés. Befolyásolja egy adott terület fejlődési lehetőségét szervezet, létszám, gazdaság alapján is. A megfelelő minőségű safeguarding szabályzat ismerete mellett és sport etikai normáit betartva prevencióssal jelleggel rengeteg sportoló lelkesedését és kitartását meg lehet őrizni. Ez jelentheti, hogy nem veszi el a kedvét egy szakmailag nem megfelelően felkészült edző, aki esetleg bántalmazhatja (fizikálisan/mentálisan/szexuálisan), vagy egy sporttársa, aki a fair play és a respect elveit megsérti. Szükség van egy komplex programra, ami már kis korban teljeskörűen képzzi a gyerekeket és a többieket is, így egyrészt többen maradnak a sportban, mivel sokuk abbahagyja akár safeguarding problémák miatt, vagy azért, mert nem megfelelőek az edzések. Az edzéseket specializálni kellene a gyerekekre, hiszen az akceleráció és a különböző szintű érdeklődés is mindenkinél egyéni (generalista edzés). Ez alapján az élsportban is, másrészt az életben is egészségesebb, értékeesebb emberré válhatnak.

A területek, melyeket a program érinthet:

- adott sportág fejlesztése LTAD szerint

A Long Term Athlete Development egy hosszútávú utánpótlásfejlesztési program, amiben korosztályokra van bontva egy adott személy fejlődése, és ahhoz mérten van megadva a szükséges fizikai és mentális felkészültség illetve a motoros képességek is.

- ehhez kapcsolódóan táplálkozási és dopping tanácsadás

Rendkívül fontos minél fiatalabb korban elsajátítani az egészséges táplálkozásra vonatkozó alapvető ismereteket. Továbbá ismerni, hogy mi a dopping.

- gondolkodás és önfejlesztés a MindUp alapján.

A MindUp, mindfulness egy olyan program, ami megtanítja a gyerekeket az adott dologra fókuszálni. A mai fiatal generációk nem képesek fókuszálni egy adott feladatra hosszú időn keresztül. A program lefordítva magyarra a „tudatos jelenlét (figyelem). Ezt különböző módszerekkel lehet tanítani és alkalmazni.

A résztvevők: sportolók, sportszakemberek (edzők, sportvezetők), szülők. Adott területek képzése közösen és külön-külön részvétellel is szükséges.

Az egyes panelek képzése után tesztekkel vissza ellenőrzés szükséges az ismeretanyag hasznosulás mértéke miatt.

Eddigi eredmény Safeguarding területén hazánkban: 2024. 07. 01-től a sporttörvény előírja a 18 éven aluli sportolóval foglalkozó edzők részére éves kötelező vizsga letételét és erkölcsi bizonyítvány bemutatását.

Kulcsszavak: Safeguarding, sportági fejlesztés, sportolók megtartása, szabályozás és eredményesség

ÓVÁRI ANNAMÁRIA¹¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar

KAMASZOK ÉS FIATAL FELNŐTTEK MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉNEK FŐBB PILLÉREI

ÖSSZEFOGLALÓ

Globális adatok szerint a 10-19 korosztály tagjai közül minden hetedik fiatal mentális zavarral küzd, ami a vizsgált populáció teljes betegségterhének 15%-át teszi ki. Egy 2022-ben született felmérés szerint minden ötödik 16 és 25 év közötti személy arról számolt be, hogy legtöbbször magányosnak érzi magát. A depresszió, a szorongás és a viselkedési zavarok a serdülők körében a betegségek és a fogyatékossg vezető okai közé tartoznak. Az öngyilkosság a harmadik vezető halálok a 15-29 évesek körében. A mentális egészséget, mint általában az egészséget számos életmódi tényező befolyásolja. A mentális jólét összefüggést mutat a táplálkozásunkkal, az egészséges és kiegyensúlyozott étrend elengedhetetlen feltétele az egészséges agyműködésnek. Az egészséges táplálkozás hozzájárul például a jobb stresszkezeléshez is. A kutatásokból az is kiderül, hogy azok a fiatalok, akik rendszeresen fizikai aktivitást végeznek, általában jobban érzik magukat nemcsak fizikálisan, hanem mentálisan is. Az aktív életmód kulcsfontosságú a pszichés jólét szempontjából. Számos kutatás írja le a rendszeres fizikai aktivitás és a jó mentális egészség közötti kapcsolatot. A rendszeres és pihentető alvás szintén nélkülözhetetlen eleme a lelki egészségnek. A jó alváshigiéné az ébredéstől az esti lefekvésig tart. Azok a fiatalok, akik jól alszanak, érzelmileg lényegesen ellenállóbbak, rugalmasabbak a rosszul alvó kortársaikhoz képest. Az adaptív stresszkezelés szintén elengedhetetlen tényező általában az egészség, így a mentális egészség szempontjából is. Számos olyan eszköz és módszer ismeretes, amely könnyen elérhető és hatékony segítség a fiatal korosztály számára a stresszel való megküzdésben. Fontos hangsúlyozni azt is, hogy az iskolai kezdeményezések és a mentális egészség holisztikus megközelítése, javítják a diákok mentális egészségét, kognitív készségeit, valamint figyelmük tartósságát, tanulmányi eredményeiket és a stresszhatásokkal szembeni rugalmas ellenálló képességüket.

Kulcsszavak: mentális egészség, kamaszok, fiatal felnőttek, életmód

SZABÓ SZABOLCSIMRE¹, DR. HABIL. RÉTSÁGIERZSÉBET², DR. PÓTÓ ZSUZSANNA³¹Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola^{2,3}Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Sporttudományi TanszékKapcsolattartó szerző: Szabó Szabolcs Imre; szabosz25@gmail.com**A TESTNEVELÉS ÉS SPORT, MINT AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA NEVELÉS EGYIK HATÉKONY ESZKÖZE FIATALKORÚAK NEVELÉSI INTÉZETÉBEN**

BEVEZETÉS: Jelen kutatás témája a neveléstudomány területének olyan szegmense, amely a testnevelés és sport nevelési, pedagógiai összefüggéseit, lehetőségeit tárja fel hazánkban egyedülálló, ilyen értelemben speciális nevelési területen, valamint helyszínen.

CÉLKITŰZÉS: A kutatás célja bizonyítani, bemutatni a testnevelés- és sport nevelésszociológiát, társadalom- és neveléstudományi összefüggéseinek vizsgálatán keresztül a sportpedagógiai eszközök sikeres alkalmazásának hatékony lehetőségeit.

HIPOTÉZISEK: Feltételezzük, hogy a testnevelés és sport rendelkezik olyan szocializációs, magatartásjavító és fizikai aktivitásra motiváló hatással, amelyek a nevelőintézeti területen az egészségtudatos életvitel kialakításában és egészségközpontú öntevékenységek indukálásában hatékonyan alkalmazhatók.

ANYAG ÉS MÓDSZEREK: A teljes minta két független mintából (22 és 16 fő, N=38) áll, akik az Aszódi Javítóintézet nyílt csoportjainak fiatalokú növendékei. A kutatás fajtája: részvételi akciókutatás, amely négy hónapon keresztül heti két alkalommal, alkalmanként 2X45 perc időtartamban irányított sportfoglalkozás keretében került megtartásra a vizsgálati csoportban. A kontroll csoport nem végzett sporttevékenységet. A minta jellemzéséhez leíró statisztikai módszereket (átlag, szórás, megoszlási arányszámok), következtetési statisztikai módszereket és nem paraméteres statisztikai próbákat alkalmaztunk. Az eredményeket akkor tekintettük szignifikánsnak, ha $p \leq 0,05$. A fittségi mutatók tesztelésére a vizsgálati csoport vonatkozásában elő- és utótesztelés során a NETFIT® fittségi tesztrendszer és AIS Athén insomniás skála (Soldatos 2000) került alkalmazásra. Vizsgáltuk, hogy a minta fittségi állapota és alvásminősége között van-e különbség a beavatkozás után. ETT TUKEB etikai engedélyszám: BM/12439-3/2024.

EREDMÉNYEK: A kutatás során bizonyítást nyert, hogy a rendszeres és irányított sportfoglalkozás rendelkezik olyan fizikai fittséget fejlesztő hatással, amely az egészséges életmódra nevelés során hatékonyan alkalmazható. Ezen hatások a mért és tapasztalt eredményekben is kimutathatóak voltak. A vizsgálati csoport (N=22) esetében az alkalmazott fittségi mérés hét profiljából hatnál, valamint az alvásminőségi kérdőív elő- és utóteszt eredményei esetében szignifikáns eredményt kaptunk.

KÖVETKEZTETÉSEK: A kutatás során alkalmazott beavatkozással a fő hipotézisek bizonyítása és igazolása mellett, statisztikailag is kimutatható fittségi fejlődés érhető el, amely segíti az intézeti neveltek fizikailag aktív életmódra nevelését, valamint egészségtudatos életvitelük kialakítását, ezzel is növelve a sikeres reintegrációjuk esélyét.

Kulcsszavak: testnevelés, sport, sportpedagógia, egészséges életmódra nevelés

KECZELI VIOLA¹, DR. MAKAI ALEXANDRA², GUBICKSÓNÉ DR. KISBENEDEK ANDREA³, PROF. DR. VERZÁR ZSÓFIA¹

¹Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet

Kapcsolattartó szerző: Keczel Viola, viola.keczeli@etk.pte.hu

AZ ÉLELMISZERMŰVELTSÉG SZINTJÉNEK NÖVELÉSE, MINT HATÉKONY EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI MÓDSZER

BEVEZETÉS: Napjaink helytelen táplálkozási és életmódbeli szokásai komoly népegészségügyi problémát jelentenek. Az élelmiszerműveltség nem csak az élelmiszerekkel kapcsolatos tudást jelenti, hanem az információkkal való kritikus gondolkodást, és azok mindennap használatát az élelmiszerválasztás során, ezzel támogatva az egészséges életmód kialakítását.

CÉLKITŰZÉS: Vizsgálatunk célja volt felmérni az egyetemi hallgatók élelmiszerműveltségi és egészségműveltségi szintjét. Emellett feltérképezni az egészségműveltség és az élelmiszerműveltség szintjének kapcsolatát, és az azokat befolyásoló szociodemográfiai tényezőket. Továbbá, hogy az élelmiszerműveltség szintjének növelésével növelhető-e az egészséges életmódra való áttérés motivációja.

HIPOTÉZISEK: Feltételezzük, hogy az egészségműveltség és az élelmiszerműveltség szintje között szignifikáns kapcsolat van, továbbá, hogy az élelmiszerműveltség szintjének növelésével nő a motiváció az egészséges életmódra való áttérésben.

ANYAG ÉS MÓDSZEREK: Kvantitatív, online, keresztmetszeti vizsgálatunkat 2024. 01.10-2024. 07. 10. között végeztük. Célcsoportunk a Pécsi Tudományegyetem aktív hallgatói voltak (N=1325). Az egészségműveltség szintjét a Brief Health Literacy Screening Tool (BRIEF), az élelmiszerműveltség szintjét a Short Food Literacy Questionnaire magyar nyelvre validált kérdőívek segítségével mértük fel. Emellett szociodemográfiai, vásárlási és táplálkozási szokásokat érintő saját szerkesztésű kérdéseket tettünk fel, a motivációkat és akadályokat pedig a Motivators and Barriers of Health Behaviors Modell-lel monitoroztuk. Az adatokat akkor tekintettük szignifikánsnak, ha $p < 0,05$.

EREDMÉNYEK: Az egyetemi hallgatók 58,57 %-a ($n=776$) közepes élelmiszerműveltségi szintű, mely szintet a nem, a jövedelem, és a tudományterület és a gyermekkori nevelési attitűd szignifikánsan befolyásolt ($p=0,003; 0,004; 0,001; 0,001$). A hallgatók 11,32%-nak ($n=150$) adekvát az egészségműveltségi szintje, melyet a kor, a tudományterület és a munkarend befolyásolt ($p=0,005; 0,012; 0,0012$). Az élelmiszerműveltség szintje szignifikáns kapcsolatban áll az egészségműveltség szintjével ($p=0,001$), emellett magasabb élelmiszerműveltség esetében szignifikánsan motiválabb volt a hallgatónak, hogy az egészséges életmód energikussá teszi őket, és hozzájárul a hosszabb élethez ($p=0,001$).

KÖVETKEZTETÉSEK: Kutatásunk igazolta, hogy az egészségműveltség mellett az élelmiszerműveltség szintjének növelése alkalmas eszköze lehet az egészségfejlesztésnek. Azonban az élelmiszerműveltség növelésére olyan edukációs anyagok kidolgozása javasolt, mely követi a mai kor igényeit és az egyes csoportok közötti különbségeket.

Kulcsszavak: egészségműveltség, élelmiszerműveltség, egyetemi hallgatók, életmód

PÉTER FRUZZSINA¹, DR. HABIL. POLYÁK ÉVA¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Táplálkozástudományi-és Dietetikai Intézet
Kapcsolattartó szerző: Péter Fruzzsina; fruzzsina.peter@etk.pte.hu

A MESTERSÉGES ÉDESÍTŐSZEREK FOGYASZTÁSÁNAK RÖVIDTÁVÚ HATÁSA A FIATAL FELNÖTTEK TESTÖSSZETÉTELÉRE ÉS TELJESÍTŐKÉPESSÉGÉRE

BEVEZETÉS: Az édesítőszer fogyasztása az elmúlt években jelentősen növekedett, azonban humán vizsgálatokban azok testösszetételre és teljesítőképességre gyakorolt hatása még nem teljesen ismert.

CÉLKITŰZÉS: Kutatásunkban célul tűztük ki, hogy megvizsgáljuk a Magyarországon kereskedelmi forgalomban kapható asztali édesítőszer rendszeres, rövidtávú fogyasztása milyen változást idézhet elő a fizikai teljesítményre és a testösszetételre vonatkozóan.

HIPOTÉZISEK: Feltételeztük, hogy az asztali édesítőszer rendszeres fogyasztása 6 hét alatt változást fog előidézni a testösszetételben, amely változás befolyásoló tényezőként hathat a fizikai teljesítőképességre.

ANYAG ÉS MÓDSZEREK: A 2024. augusztus és december között végzett, 6 hetes beavatkozásban 20 egészséges, fiatal felnőtt (8 férfi, 12 nő; átlagéletkor: $21,95 \pm 1,96$ év) vett részt. A résztvevők napi 3 db, szacharin- és ciklámát-alapú édesítőszer fogyasztottak, amely az elfogadható napi bevitel (ADI) 32,51%-ának felelt meg. A vizsgálat kezdetén és végén mértük a testösszetételt és a fizikai teljesítőképességet, valamint két időpontban háromnapos táplálkozási naplót elemeztünk. Az adatok feldolgozása SPSS 24.0 programmal történt; $p < 0,05$ értéket tekintettünk szignifikánsnak. Kutatásunk etikai engedély száma: 6969-PTE 2017

EREDMÉNYEK: A beavatkozás hatására szignifikáns növekedést figyeltünk meg a testzsír%-ban ($p=0,010$), míg a vázizom% ($p=0,018$) és a vázizomtömeg ($p=0,044$) csökkent. A fehérjebevitel szignifikánsan emelkedett ($p=0,020$), azonban a fizikai teljesítőképességben nem mutatkozott statisztikailag szignifikáns változás ($p>0,05$).

KÖVETKEZTETÉSEK: A napi, rendszeres édesítőszer-fogyasztás rövid távon kedvezőtlen változásokat idézett elő a testösszetételben, ugyanakkor a teljesítőképességet nem befolyásolta jelentősen. Az eredmények felhívják a figyelmet az édesítőszer lehetséges hosszú távú anyagcserehatásainak további vizsgálatára

Kulcsszavak: édesítőszer, testösszetétel, teljesítőképesség

HORVÁTH ADÉL¹, CZEGLÉDINÉ ASZTALOS ÁGNES¹¹Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar; Táplálkozástudományi és Dietetikai IntézetKapcsolattartó szerző: Horváth Adél; horvathadel10905@gmail.com**UTÁNPÓTLÁSKORÚ NŐI KÉZILABDÁZÓK TÁPLÁLKOZÁSÁNAK ÉS EGÉSZSÉGMAGATARTÁSÁNAK VIZSGÁLATA**

BEVEZETÉS: Számos olyan életmód- és táplálkozásbeli tényező figyelhető meg a sportolók körében, amelyek befolyásolják a sportteljesítményüket.

CÉLKITŰZÉS: Kutatásunk célja egy utánpótláskorú női kézilabda csapat táplálkozásának és egészségmagatartásának empirikus vizsgálata.

HIPOTÉZISEK: Feltételezzük, hogy a szociodemográfiai jellemzők és a különböző egészségmagatartási tényezők (dohányzás, alkoholfogyasztás, étrendkiegészítők használata, energiatáplálkozás) között szignifikáns összefüggés van.

ANYAG ÉS MÓDSZEREK: Kutatásunkba 10-18 éves játékosokat (n=55) vontunk be a Mohácsi TE 1888 Női Kézilabda csapatából, 2024-ben. Saját szerkesztésű, önkitöltős kérdőívet használtunk, amiben szociodemográfiai tényezőkkel, különböző edzéstípusok előfordulási gyakoriságával, étkezési szokásokkal, folyadék-, energiatáplálkozás-, alkoholfogyasztással, dohányzással, étrendkiegészítők használatával kapcsolatos kérdések szerepeltek. Vizsgálatunkhoz a The Food Frequency Questionnaire (FFQ) egyes elemeit és a Groningen Alvásminőség Skála kérdőívet is alkalmaztuk. Elemzéseinkhez főként leíró statisztikai eljárásokat, khi-négyzet próbát, valamint Mann-Whitney U tesztet használtunk, IBM SPSS Statistics 27 szoftver segítségével. A $p < 0,05$ értéket tekintettük szignifikánsnak.

EREDMÉNYEK: A vizsgált sportolók átlagéletkora $13,02 \pm 2,273$ év, átlag testmagassága $160,56 \pm 9,512$ cm, testsúlya pedig $53,8 \pm 13,468$ kg. Az alkoholfogyasztás és a dohányzás szinte egyáltalán nem jellemző rájuk, energiatáplálkokat pedig nem fogyasztanak. Az étrendkiegészítők rendszeres szedése alacsony számban fordul elő körükben a C-vitamint leszámítva (n=31, 56,4%). A felmért sportolók 74,5%-a (n=41) naponta 3-4 alkalommal étkezik. Az életkor és az alvásminőség pontszámai között szignifikáns összefüggés mutatkozott ($r=0,374$; $p=0,005$).

KÖVETKEZTETÉSEK: A vizsgált sportolók táplálkozása a gyümölcs-, zöldség-, valamint feldolgozott húskészítmények fogyasztása terén fejlesztést igényel. A BMI percentilisek alapján javarészt átlag feletti értékekkel rendelkeznek. Átlagosan jó az alvásminőségük, bár az eredmények értelmezése alapján az életkor előrehaladtával az alvásminőség kismértékű romlása figyelhető meg.

Kulcsszavak: serdülő, táplálkozás, kézilabda

SÁRKÁNY KRISZTINA¹, DR. HABIL. PUSZTAFALVI HENRIETTE²¹Magyar Honvédség Egészségügyi Központ, Egészségfejlesztési Osztály²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi KarKapcsolattartó szerző: Sárkány Krisztina, sarkanykrisztina0914@gmail.com**A SIKERES TESTTÖMEGCSÖKKENÉS ÉS TESTÖSSZETÉTEL-
VÁLTOZÁS BEMUTATÁSA A HONVÉD TESTALKATI
PROGRAMBAN RÉSZTVEVŐK KÖZÖTT**

BEVEZETÉS: A testösszetétel analízis és optimalizálás egy sajátos megközelítésű alkalmazása a Honvéd Testalkati Program, mely speciálisan a Magyar Honvédség dolgozói részére került kidolgozásra. Ez a komplex szemléletű életmódváltást támogató program átfogó szakmai segítséget nyújt a változtatás iránt elkötelezettek számára.

CÉLKITŰZÉS: A vizsgálat célja a túlsúly és az elhízás prevalenciájának meghatározása és a kialakulásukhoz vezető rizikófaktorok megismerése a programban résztvevők között, valamint azonosítani azokat a tényezőket, amelyek befolyásolásával javíthatók a testösszetételi mutatók (testtömeg index, a testzsír- és izomszázalék értéke, vizszerális zsír mértéke).

HIPOTÉZISEK: Feltételezzük, hogy a Honvéd Testalkati Programban való részvétel kedvezően befolyásolja a testösszetételi mutatók alakulását, valamint azt, hogy az elhízás és a túlsúly kialakulásának hátterében elsősorban a fizikai aktivitás és a táplálkozással kapcsolatos hiányos ismeretek állnak.

ANYAG ÉS MÓDSZEREK: A keresztmetszeti vizsgálatunk mintáját azok a katonák alkották, akik 2020. és 2025. között részt vettek a programban, melynek feltételei egy egészségfelmérési kérdőív kitöltése és a testösszetétel ellenőrzése (12 hónap alatt legalább három alkalommal). A vizsgálatok elvégzéséhez az Omron BF 511 műszert használtuk, a statisztikai számításokat R studio programmal végeztük. A vizsgálatban 274 fő (132 férfi, 142 nő) vett részt, átlagéletkoruk $41,4 \pm 9,003$ év.

EREDMÉNYEK: A két nem között az elhízásra jellemző mutatók és azok változásai hasonlóképpen alakultak, a program kezdetén, szignifikáns különbség ($p=0,031$) csak a zsigeri zsír arányában volt kimutatható. A program befejeztével azonban ez a jelentős különbség a testzsír százalékos arányának változásában is megmutatkozott.

KÖVETKEZTETÉSEK: Az életmódváltás hatékonyságának növelése érdekében figyelembe kell venni a túlsúlyhoz és az elhízáshoz kapcsolódó demográfiai és szocioökonómiai tényezőket is, így a résztvevő igényeinek és céljainak megfelelően lehet személyre szabni és kidolgozni a programot.

Kulcsszavak: életmódváltás, testösszetétel mérés, testzsírsházalék, Honvéd Testalkati Program, szocioökonómiai tényezők

DR. DOBOS JÓZSEF¹

¹nyugalmazott főorvos, Országos Sportegészségügyi Intézet (Sportkórház), Sportsebészeti osztály

INDUL A MAGYAR SPORTSÉRÜLÉS ÉS ÁRTALOM REGISZTER

Bevezetés: Utóbbi években előtérbe került az élet számos területén az adatalapú elemzés. Ez alól nem kivétel az egészségügy sem, különböző nyilvántartások igénye már nagyon régen fennáll. Számos „regiszter” ismert, számos országban vannak adatok a sportsérülések előfordulásáról is, azonban több ok miatt más ország tapasztalatai nem ültethetők át kritikátlanul a haza viszonyokra. Hazánkban ilyen rendszer 2025-ig nem működött. Szerző és munkatársai tevékenysége után idén ősszel nálunk is hozzáférhető lesz a sportsérülések különböző szempontjainak elemzésére kidolgozott rendszer.

Célkitűzés: Amennyiben rendelkezésre állnak megfelelő számban sportsérülések és ártalmak számos elemét analizáló adatok, számszerű, konkrét adatokkal alátámasztott érvekkel lehet kezdeményezni a megelőzés, adott esetben szabálmódosítások terén különböző folyamatokat. Az orvos- és szakorvos, gyógyró/masszőr, gyógytornászképzésben is felhasználható adatok magasabb szintre helyezhetik a korai felismerésre, kezelésre irányuló törekvéseket. Adott esetben a szülőknél is adatokra és nem megérzésre alapozott válaszokat lehet majd adni a különböző sportágak veszélyességéről. Mindezt egy felhasználóbarát, csak kattintásokkal kitölthető számítógépes programmal kívánta a munkacsoport elérni, max. 30 mp-s időtartammal.

Anyag és módszer: Szerző 44 éves sportsebész tapasztala alapján összeállított kérdéssor kitér a sérült nemére, korára, tisztázza, hogy sportsérülésről vagy ártalomról van szó, kitér a pályafutásának hosszára, sportágára, hogy milyen szinten sportol, a sérülés oldaliségára, hogy domináns vagy nem domináns oldala sérült-e, versenyen vagy edzésen sérült, ha edzésen sérült, akkor az edzés jellegére, sérülés okára, ha kontakt sérülésről van szó, akkor annak szabályos vagy szabálytalan voltára. Ezt követően a károsodott testrészt tisztázza majd a szövetet (pl. bőr, izom, ín, csont, szalag, stb.), kitér a nem mozgásszervi sérülésekre is, mint pl. a szemészeti vagy urológiai sérülésekre is. A kérdéssor a sérülés jellegére is rákérdez, pl. bőrsérülés esetén horzsolt, vágott, szúrt, stb. sérülésről van-e szó.

Eredmények, következtetések: Ha széleskörűen elterjed a módszer, 1-2 év múlva előreláthatóan több ezres adathalmaz esetén valós adatokat kapunk a folyamatok irányáról, mi szorul vissza, milyen sérülésből/ártalomból van egyre több, mire figyeljünk jobban.

Kulcsszavak: sportsérülés, sportártalom

FÜZESI BRIGITTA¹, BORNEMISSZA KRISZTINA ANTÓNIA², PÖRZSE GÁBOR³,
FEITH HELGA³

¹ Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola

² Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészeti és Társadalomtudományi Kar Szociológiai Intézet

³ Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Társadalomtudományi Kar

Kapcsolattartó szerző: Füzesi Brigitta; fuzesi.brigitta@phd.semmelweis.hu

“EGÉSZSÉGÉRTÉS MINT PREVENCIÓS BEAVATKOZÁSI PONT: A 2-ES TÍPUSÚ DIABÉTESZ KOCKÁZATÁNAK CSÖKKENTÉSE KÖZÉPISKOLÁSOK, EGÉSZSÉGÜGYI HALLGATÓK ÉS PEDAGÓGUSOK KÖRÉBEN”

BEVEZETÉS: A 2-es típusú diabétesz az egyik legjelentősebb globális népegészségügyi probléma. Kockázati tényezői (elhízás, inaktivitás, egészségtelen étrend) egyre fiatalabb korban jelentkeznek. A prevenció kulcsa a megfelelő egészségértés és életmódbeli szokások kialakítása, melyhez a diabétesszel kapcsolatos tudás felmérése elengedhetetlen.

CÉLKITŰZÉS: Vizsgálatunk célja a magyarországi középiskolások diabétesz-tudásának, a társadalmi státusz szerepének és a FINDRISK rizikófaktorok előfordulásának elemzése, különös tekintettel a meglévő diabétesz-érintettség függvényében.

HIPOTÉZISEK: Feltételezzük, hogy 1. a fiatalok diabétesz-tudása inkább közepes szintű, és a társadalmi státusz meghatározza a tudásszintet; 2. a diákok körében már serdülőkorban is több 2-es típusú diabétesz kockázati tényező azonosítható; 3. a tudás és a kockázati profil nem minden esetben jár együtt.

ANYAG ÉS MÓDSZEREK: Keresztmetszeti vizsgálatunkban 1697 magyarországi baptista középiskolás (16–20 év) vett részt. A kérdőív tartalmazta az alábbi elemket:

- 16 állításból álló diabétesz-tudásteszt,
- társadalmi státusz indikátorai (szülői iskolázottság, kulturális háttér),
- FINDRISK kérdőív 8 rizikófaktorral.

Az adatok feldolgozásához leíró statisztikát, klaszteranalízist és regressziós modellt alkalmaztunk. Kutatásunk az ETT Tudományos és Kutatásaitikai Bizottságának etikai engedélyével (EPAPIR-20240810-1435) rendelkezik.

EREDMÉNYEK: A diabétesz-tudás átlagosan 8,7/16 pont volt, tehát közepes szintűnek tekinthető. Az életmóddal kapcsolatos tudás alacsony (pl. testmozgás és táplálkozás hatása: 19–31% helyes válasz). A SES szignifikánsan befolyásolta a tudásszintet ($p < 0,05$).

Nemi különbségek: a fiúk körében gyakoribb volt a kedvezőtlen kockázati profil, míg a lányok egészségmagatartása kedvezőbb.

A klaszteranalízis három jól elkülöníthető csoportot azonosított:

1. Alacsony tudás + magas kockázat (25%),
2. Közepes tudás + közepes kockázat (48%),
3. Magas tudás + alacsony kockázat (27%).

KÖVETKEZTETÉSEK: A magyar középiskolások diabétesz-tudása közepes, és a társadalmi egyenlőtlenségek már fiatal korban kimutathatók. Több kockázati tényező serdülőkorban is jelen van, ami alátámasztja a korai prevenció szükségességét. Az iskolai egészségnevelési programoknak kettős célt kell szolgálniuk: a tudás bővítését és az egészséges életmód kialakítását, különösen az alacsony SES-ű, magas rizikójú csoportokban.

Kulcsszavak: egészségértés, 2-es típusú diabétesz, prevenció, FINDRISK

DR. BÁNFAI-CSONKA HENRIETTA¹, VARGA DÓRA ALEXANDRA², DR. HABIL. BÁNFAI BÁLINT¹

¹Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar

²Pécsi Tudományegyetem, Babits Mihály Gyakorló Gimnázium

Kapcsolattartó szerző: Bánfai-Csonka Henrietta; csotka.henrietta@pte.hu

KIT KERESSÜNK, HA BAJ VAN? AZ EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÓRENDSZER FELKERESÉSÉNEK OKAI AZ EGÉSZSÉGÉRTÉS TÜKRÉBEN

BEVEZETÉS: Az alacsony egészségértési szint befolyásolhatja az akut egészségkárosodásra adott populációs válaszreakciókat.

CÉLKITŰZÉS: Vizsgálatunk célja az egészségértési szint felmérése volt, valamint annak feltérképezése, hogy a felnőtt lakosság tudatában van-e annak, hogy hová fordulhat akut egészségügyi probléma esetén.

HIPOTÉZISEK: Feltételezzük, hogy az egészségértési szint befolyásolja, hogy kihez fordulnak a betegek akut egészségkárosodás esetén. Valamint feltételezzük, hogy a plakáthoz tartozó kérdések esetén a válaszadók legalább 80%-a helyesen válaszol az összes kérdésre.

ANYAG ÉS MÓDSZEREK: Keresztmetszeti, kvantitatív kutatásunkat a magyar felnőtt lakosság körében végeztük 2025 márciusában. A résztvevők önkéntes, saját szerkesztésű kérdőívet töltöttek ki, amely az egészségértés különböző dimenzióit mérő kérdések mellett szociodemográfiai adatokat, akut egészségkárosodással, valamint az újonnan bevezetett háziorvosi ügyeleti rendszerrel kapcsolatos ismereteket vizsgáló tételeket is tartalmazott. Az adatelemzés SPSS 30.0 szoftverrel történt, leíró statisztikai módszerek, valamint független mintás t-próba és Khi-négyzet-próba alkalmazásával. A statisztikai szignifikanciaszintet $p < 0,05$ értéknél határoztuk meg 95%-os konfidenciaintervallum mellett.

EREDMÉNYEK: A vizsgálatban 146 fő vett részt (átlagéletkor: 41,5 év; SD = 11,5). Az elmúlt évben a megkérdezettek 49,3%-a vett igénybe sürgősségi ellátást. Az általános segélyhívó szám ismerete szinte teljes körű volt (99,3%), azonban a háziorvosi ügyelet telefonszámával a résztvevők csupán 46,6%-a volt tisztában. Az egészségértési szint tekintetében 5,5% alacsony, 49,3% közepes, míg 45,2% magas szintet ért el. A nem ($p < 0,001$) és az iskolai végzettség ($p = 0,006$) szignifikáns kapcsolatban álltak a helyes válaszok számával, azonban egyik sem befolyásolta szignifikánsan az egészségértési szintet. A résztvevők mindössze 8,9%-a tudta helyesen, hogy kihez kell fordulnia akut egészségkárosodás esetén. Az egészségértési szintek (összesített HL: $p = 0,452$; funkcionális HL: $p = 0,967$; kommunikatív HL: $p = 0,236$; kritikai HL: $p = 0,998$) és a döntéshozatali képesség között nem volt kimutatható statisztikailag szignifikáns összefüggés.

KÖVETKEZTETÉSEK: A vizsgálat rámutatott arra, hogy a felnőtt lakosság jelentős része nincs tisztában azzal, hogy akut egészségkárosodás esetén milyen ellátást kell igénybe venni, és a háziorvosi ügyelet elérhetősége is sokak számára ismeretlen. Az egészségértési szint nem mutatott szignifikáns összefüggést a helyes ellátási döntések meghozatalával, ami felhívja a figyelmet az egészségügyi tájékoztatás és edukáció újragondolásának szükségességére.

Kulcsszavak: háziorvosi ügyelet; egészségértés; segélyhívás; sürgősségi ellátás; döntéshozatal

KOSTYÁK ESZTER¹, DR. HABIL. PUSZTAFALVI HENRIETTE²¹Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Doktori IskolaKapcsolattartó szerző: Tigyiné Pusztafalvi Henriette; henriette.tigyin@etk.pte.hu**“LÓVAL ASSZISZTÁLT FEJLESZTÉS HATÁSA MEGKÉSETT BESZÉDFEJLŐDÉSŰ GYERMEKEKRE – ELŐZETES EREDMÉNYEK”**

BEVEZETÉS: A lóval asszisztált fejlesztés (hippoterápia) olyan komplex módszer, amely a ló mozgásának terápiás felhasználásán alapul. A ló háromdimenziós járásmintája a járásához hasonló idegrendszeri ingereket közvetít, ezáltal elősegíti a testtartás, az egyensúly, a mozgáskoordináció és a figyelem fejlődését. A mozgás és a beszédfejlődés szoros kapcsolatban áll egymással, ezért megkésett beszédfejlődésű gyermekek esetében különösen indokolt a motoros és kommunikációs készségek integrált fejlesztése. A nemzetközi szakirodalomban egyre több adat áll rendelkezésre a hippoterápia kedvező hatásairól, azonban hazai vizsgálatok ezen a területen még korlátozott számban érhetőek el.

CÉLKITŰZÉS: Kutatásunk célja az volt, hogy feltárja a lóval asszisztált fejlesztés hatását 6–12 éves, megkésett beszédfejlődésű gyermekek mozgás- és beszédképességének fejlődésére, valamint szülői és szakemberi visszajelzések alapján értékelje a program hatékonyságát.

HIPOTÉZISEK: Feltételezzük, hogy a lóval asszisztált fejlesztés során szerzett komplex szenzomotoros és érzelmi tapasztalatok hozzájárulnak a megkésett beszédfejlődéssel küzdő gyermekek nyelvi és kommunikációs készségeinek javulásához.

ANYAG ÉS MÓDSZEREK: A vizsgálatba 25, sajátos nevelési igényű (SNI) gyermeket vontunk be. A fejlesztés 8 hetes periódusban zajlott, heti két alkalommal, 45 perces időtartamban. A foglalkozások lóháton történtek, képzett szakemberek vezetésével, és a következő területekre fókuszáltak: törzsstabilitás, egyensúly, koordináció, valamint beszédképesség ösztönzése játékos verbális gyakorlatokkal. A beavatkozás előtt és után logopédiai felmérés, egyensúly- és mozgáskoordinációs tesztek, valamint szülői kérdőívek készültek.

EREDMÉNYEK: Az előzetes eredmények alapján a gyermekek többségénél javulás volt megfigyelhető a testtartásban, a törzsstabilitásban és a dinamikus egyensúlyban. A logopédiai értékelések szerint előrelépés mutatkozott a szókincs bővülésében, a hangképzés tisztulásában és a beszédprodukciónak folyamatosságában. A kommunikációs készségek terén is fejlődés volt tapasztalható, különösen a társas interakciók kezdeményezésében és fenntartásában. A szülők visszajelzései szerint a gyermekek motiváltabbá váltak, szívesen vettek részt a foglalkozásokon, és a mindennapi kommunikációban is aktívabbak lettek.

KÖVETKEZTETÉSEK: A lóval asszisztált fejlesztés hatékonyan támogatja a megkésett beszédfejlődésű gyermekek komplex fejlődését, különösen akkor, ha rendszeresen és célzottan illeszti be a terápiás folyamatba. Az eredmények arra utalnak, hogy a mozgás és a beszédfejlődés integrált fejlesztése erősíti a neuroplaszticitást, és hozzájárul a gyermekek életminőségének javításához. További, nagyobb mintán végzett, kontrollcsoportos vizsgálatok szükségesek a módszer tudományos bizonyítottságának megerősítéséhez.

Kulcsszavak: lóval asszisztált fejlesztés, hippoterápia, megkésett beszédfejlődés, gyermekfejlesztés, egyensúly, mozgáskoordináció

KISS TIBOR¹¹Dunaújvárosi Vasvári Pál Általános Iskola és Sportiskola

TÁPLÁLKOZÁSI ATTITÜDÖK ÉS FENNTARTHATÓSÁGI SZEMLELET VIZSGÁLATA ISKOLÁS KOROSZTÁLYBAN

BEVEZETÉS: Magyarországon számos kutatás foglalkozik külön az egészségmagatartással és a fenntarthatósági szemlélettel, azonban a kettő összefüggésében attitűdvizsgálatról jelenleg nincs tudomásunk. Kutatásunk célja annak feltárása volt, hogy a serdülőkorú diákok étkezési szokásai és fenntarthatósági attitűdjei között milyen kapcsolat fedezhető fel. Az egészségnevelés az iskolai egészségfejlesztés része, amely a tanulók tudását, készségeit és attitűdjeit formálja (Kis, 2018; Tarkó & Lippai, 2023). Az egészségfejlesztő iskola pedig olyan szemléletet képvisel, amely az egyéni nevelési feladatokon túl a közösség jólétére és fenntartható működésére törekszik (WHO, 2021).

CÉLKITŰZÉS: A vizsgálat célja annak megismerése volt, hogy a 10–18 éves diákok milyen táplálkozási szokásokkal rendelkeznek, és ezek hogyan kapcsolódnak a fenntarthatósági szemléletükhöz.

HIPOTÉZISEK: Feltételeztük, hogy a diákok többsége elméletben támogatja az egészséges táplálkozást, de a mindennapokban ennek megvalósítása nehézségekbe ütközik. Feltételeztük, hogy a hús- és gyorséttermi fogyasztás továbbra is meghatározó szerepet játszik a fiatalok életében, amely fenntarthatósági szempontból problémát jelent. Feltételeztük, hogy különbségek figyelhetők meg a magyarországi és a határon túli magyar tannyelvű iskolák diákjainak attitűdjei között.

ANYAG ÉS MÓDSZEREK: A kutatás kvantitatív módszertannal zajlott, online és papíralapú kérdőívek segítségével. A minta nagysága $n=365$ fő, 10–18 éves diákok Magyarországról, Szlovákiából és Romániából, magyar tanítási nyelvű iskolákból. A kérdőív Likert-skálás és feleletválasztós kérdéseket tartalmazott, az adatok feldolgozása leíró statisztikával történt.

EREDMÉNYEK: A vizsgálatban részt vevők 66,3%-a lány és 33,7%-a fiú volt. A korosztály megoszlása: 40% 16–18 éves, 35,9% 14–16 éves. Az egészséges táplálkozás fontosságát 66 diák vallotta teljes mértékben, de közülük csupán 26 fő tudta ezt a gyakorlatban is megvalósítani. Zöldségfogyasztást teljes mértékben 146 diák, a napi gyümölcsfogyasztást 144 diák támogatott. Hús- és felvágottfogyasztást 227 fő jelezte napi szinten. Cukorka és sütemény napi fogyasztása 65 főnél, szénsavas üdítők esetében 33 főnél volt jellemző. Heti rendszerességgel gyorséttermet 21 fő látogat, míg 22 diák számára a gyorsétterem a közösségi élet fő színterét jelenti.

KÖVETKEZTETÉSEK: A diákok többsége elméletben támogatja az egészséges táplálkozást, de a gyakorlatban kevesebben tudják megvalósítani. A hús- és gyorséttermi fogyasztás továbbra is meghatározó tényező, amely fenntarthatósági kihívást jelent. A kutatás rámutat arra is, hogy a táplálkozási szokások vizsgálata hasznos lehet az orvos- és egészség tudomány számára, hiszen hozzájárulhat az étkezési zavarok (pl. anorexia, bulimia, ortorexia) korai felismeréséhez. További elemzés tárgya a regionális különbségek feltárása a magyarországi és határon túli diákok körében.

Kulcsszavak: egészségnevelés, fenntarthatóság, attitűd, tanuló, Dunaújváros

Köszönetnyilvánítás: Ezúton szeretném megköszönni Dr. Huszár Zsuzsannának értékes szakmai tanácsait és biztatását, amelyek nélkül ez a kutatás nem valósulhatott volna meg!

DR. HERKE-FÁBOS BARBARA KATALIN¹¹Pécsi Tudományegyetem Állam-És Jogtudományi Kar

GYERMEKVÉDELMI KÉRDÉSEK AZ UTÁNPÓTLÁSSPORTBAN

ÖSSZEFOGLALÓ

Az utánpótlássport világa egyszerre kínál kiemelkedő fejlődési lehetőséget a fiatalok számára, és hordoz gyermekvédelmi kockázatokat. A sportközösség meghatározó szocializációs színtér, ahol a fiatalok nemcsak sportági készségeket, hanem értékeket, normákat és társas mintákat is elsajátítanak. Ebben a folyamatban kulcsszerepe van a sportszakembereknek, akik nem csupán edzők, hanem példaképek is, viselkedésük és kommunikációjuk pedig erőteljesen formálja a sportolók személyiségét és önképét. A sportoló–edző–szülő hármass kapcsolatrendszere alapvetően befolyásolja a gyermekek testi-lelki jóllétét, miközben a teljesítményelvárások, a versenyrendszer nyomása és az eltérő szerepelvárások gyakran generálnak konfliktusokat. Az előadás középpontjában a gyermeki jogok érvényesülése, a vonatkozó jogszabályi háttér – így a gyermekvédelmi törvények, sportjogi előírások és etikai kódexek – valamint a gyermekvédelmi rendszer és a jelzőrendszer működése áll. Bemutatjuk, hogyan segíthetik ezek az eszközök a kockázatok felismerését, a megelőzést és a hatékony beavatkozást, valamint hogyan alkalmazható a resztoratív konfliktuskezelés a sportoló, az edző és a szülő közötti együttműködés erősítésére, elősegítve a biztonságos, jogkövető, a gyermekek jogait tiszteletben tartó sportkörnyezet kialakítását és a sportteljesítmény fokozását.

Kulcsszavak: gyermeki jogok, gyermekvédelmi rendszer- és jelzőrendszer, gyermekek veszélyeztetettsége és biztonsága, konfliktushelyzetek és resztoratív konfliktuskezelés

IZSÁK-SZÉKELY LÓRÁNT¹, DR. HABIL. ELBERT GÁBOR², DR. HABIL. MELCZER CSABA²¹Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi KarKapcsolattartó szerző: Izsák-Székely Lóránt, izsaklori@yahoo.com**A MAGYARORSZÁGI MINDENNAPOS TESTNEVELÉS
BEVEZETÉSÉNEK TAPASZTALATAI ÉS ANNAK MEGVALÓSÍTÁSI
LEHETŐSÉGEI ROMÁNIÁBAN****ÖSSZEFOGLALÓ**

A mindennapos testnevelés kérdéskörének felvetődése a romániai testnevelői társadalomban „mindennapos”, a testnevelő tanároknak kevés idő és erőforrás áll rendelkezésükre a testnevelés órákra, más tantárgyakhoz képest kevesebb idő jut a testmozgásra. Jelenleg Romániában a kerettanterv maximum heti 1-3 óra testnevelést enged meg a választható tantárgyakkal együtt, ami átlagban I-VIII. osztályosoknál 2 óra hetente, és a IX-XII. osztályokban heti 1 óra. Magyarországon a 2011. évi CXc. nemzeti köznevelési törvény alapján a 2012/2013-as tanévben bevezették a mindennapos testnevelést az iskolákba.

Kutatással felmérném e rendszer bevezetésének tapasztalatait Magyarországon, valamint végeznék egy igényfelmérő kutatást Romániában, összehasonlítnám az eredményeket és a begyűjtött eredmények kiértékelése segítségével, szeretném elérni a testnevelés órák számának növelését a romániai oktatási rendszerben.

A kutatás a szakirodalom elemzésen alapul. A magyarországi tapasztalatok bemutatásához a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) publikus eredményeit, a témában megjelent hazai és nemzetközi tudományos publikációkat, valamint kormányzati jelentéseket használunk fel. A romániai helyzet elemzése a hatályos tantervek, a Nemzeti Statisztikai Intézet (INS) és az Oktatási Minisztérium releváns adatainak feldolgozásával történik. Az összehasonlító elemzés (comparative analysis) módszerével tárjuk fel a két oktatási rendszer közötti hasonlóságokat és különbségeket, amelyek megalapozzák a megvalósíthatósági javaslatokat.

A kutatás, alapját egy többcélú kérdőíves felmérés képezi, amelyet az oktatási folyamat kulcsszereplőinek körében végeztünk. A célcsoportok a következők:

Iskolaigazgatók: A kérdőív az infrastrukturális feltételekre, az adminisztratív terhekre, a programmal kapcsolatos szervezési feladatokra és az intézményi légkörre gyakorolt hatásokra fókuszál. Testnevelő tanárok: A felmérés a módszertani kihívásokat, a szakmai elégedettséget, a megnövekedett munkaterhet és a diákok motiválásának nehézségeit vizsgálja. Osztályfőnökök (VI. osztály): Az ő esetükben a kérdőív a mindennapos testnevelés tanulók koncentrációjára, tanulmányi eredményeire és osztálytermi viselkedésére gyakorolt vélt hatásait méri fel. Diákok: A tanulói kérdőív az órákhoz való hozzáállást, a fizikai és mentális jóllétre gyakorolt hatásokat, a fáradtság szintjét és az általános motivációt vizsgálja. Romániában reális igényt mutatkozik e rendszer mielőbbi bevezetésére, habár ez az áttérés kihívásokkal is jár, amelyek megoldása érdekében szükséges megvizsgálni a megfelelő infrastruktúra biztosítását, a diákok, tanárok motiválását, megvitatni a programok személyre szabását régióként, iskolánként. A szakmai, társadalmi, politikai tényezők megfelelő tájékoztatása, tudományos eredmények közzététele nagymértékben segítene a pozitív hatású modell bevezetésében.

Kulcsszavak: mindennapos testnevelés, oktatás, egészség, sport

HORVÁTH ANDRÁS¹

¹Élményzóna Projekt, Pécsi Tudományegyetem óraadó

Kapcsolattartó szerző: Horváth András, info@elmenyzona.hu

TAPASZTALATI TANULÁS - ÉLMÉNY - ÉS KALANDPEDAGÓGIA – AVAGY A CSAPATÉPÍTÉS MÓDSZERTANA A SPORT ÁLTALI NEVELÉS SZOLGÁLATÁBAN

ÖSSZEFOGLALÓ

A sport és a tanulás kapcsolata ma már túlmutat a mozgás örömén és a fizikai teljesítményen – különösen akkor, ha a nevelés célja nemcsak jó sportolók, hanem önazonos, együttműködésre képes, felelősségteljes fiatalok segítése. Az Élményzóna program keretében végzett élmény - és kalandpedagógiai munka célja éppen ez: a sportban rejlő nevelési potenciál kiegészítése a tapasztalati tanulás eszközeivel.

Az előadás bemutatja, hogyan alkalmazható az élmény -és kalandpedagógia a sportedzések, edzőtáborok, szezonkezdeti csapatépítések alkalmával. Ezekon a strukturált, reflektív gyakorlatokon keresztül a sportolók:

- önismereti fejlődésen mennek keresztül,
- bátrabban feszítik saját határaikat,
- megtanulnak együttműködni nyomás alatt is,
- és kialakul bennük az a társas támogatói attitűd, amelyre a csapatban és az életben is szükségük lesz.

A módszertan lényege, hogy az edző vagy pedagógus nem csupán feladatokat ad, hanem tanulási helyzeteket teremt. A résztvevők élményszerűen, saját tapasztalataikon keresztül reflektálnak a viselkedésükre, stratégiáikra, kapcsolódásaikra. Ez a fajta tanulás mélyebb, maradandóbb, és közvetlen hatással van a sportbeli és életbeli működésükre.

Az előadás célja, hogy gyakorlati példákon keresztül inspirációt adjon a sportágak edzőinek és pedagógusainak arra, hogy nevelői szerepüket módszertanilag tudatosabban gyakorolják, és a sportot valóban nevelési térként használják – a pályán és azon kívül is.

Kulcsszavak: élmény - és kalandpedagógia, tapasztalati tanulás, csapatépítés módszertan, együttműködés

VARGA BERNADETT¹, DR. STROMÁJER GÁBOR PÁL^{1,2}, HEIZLER DÓRA¹, DR. HABIL. CSIMA MELINDA², DR. STROMÁJER-RÁCZ TÍMEA³

¹Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Alapozó, Szülésznői és Védőnői Intézet

²Magyar Agrár és Élettudományi Egyetem, Neveléstudományi Intézet

³Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Diagnosztikai Intézet

Kapcsolattartó szerző: Varga Bernadett, bernadett.varga@etk.pte.hu

MOZGÁSBAN AZ EGÉSZSÉGMŰVELTSÉG: A FIZIKAI AKTIVITÁS SZEREPE A SERDÜLŐK EGÉSZSÉGTUDATOSSÁGÁBAN

BEVEZETÉS: Az egészségműveltség serdülőkorban kiemelkedően fontos az egészséggel kapcsolatos döntések és szokások kialakításában.

CÉLKITŰZÉS: Vizsgálatunk célja a 16–17 éves dél-magyarországi középiskolások egészségműveltségének felmérése volt, valamint annak vizsgálata, hogy az milyen kapcsolatban áll az egészségmagatartási szokásokkal. Eredményeink alapján felvethető az is, hogy a rendszeres testmozgás önmagában is hozzájárulhat az egészségműveltség egyes területeinek fejlődéséhez, így a két tényező között kölcsönös megerősítő kapcsolat feltételezhető.

ANYAG ÉS MÓDSZEREK: Keresztmetszeti, kvantitatív vizsgálatot végeztünk Baranya és Somogy vármegye középiskolaiban 2024 őszén, összesen 133 fő részvételével. A kérdőív tartalmazta a validált HELMA-H mérőeszközt az egészségműveltség szintjének meghatározására, valamint a szociodemográfiai jellemzőkre és egészségmagatartásra vonatkozó kérdéseket. Az adatok feldolgozása során leíró statisztika, t-próba, varianciaanalízis (ANOVA) és khi-négyzet próba alkalmazására került sor, 95%-os megbízhatósági szinten ($p < 0,05$). Kutatásunk az ETT Tudományos és Kutatásetikai Bizottságának etikai engedélyével (BM/27962-3/2024) rendelkezik.

EREDMÉNYEK: A tanulók 62,7%-a megfelelő egészségműveltségi szintet ért el. A magasabb egészségműveltségi pontszámmal rendelkező tanulók körében szignifikánsan gyakoribb volt a rendszeres testmozgás ($p = 0,045$), valamint alacsonyabb arányban fordult elő dohányzás ($p = 0,034$) és koffeinfogyasztás ($p = 0,015$). A rendszeresen sportoló diákok az egészségműveltség **énhatékonyság skáláján** is jobb eredményeket értek el ($p = 0,023$), ami felveti, hogy a fizikai aktivitás maga is fejlesztő hatással lehet az egészségügyi döntéshozatali képességekre.

KÖVETKEZTETÉSEK: Az egészségműveltség és a fizikai aktivitás egymást erősítő tényezők lehetnek a serdülők egészségtudatos életvezetésének megalapozásában. Az eredmények gyakorlati alkalmazhatósága abban rejlik, hogy a sporttevékenységek – különösen, ha tudatosan beépülnek az iskolai nevelésbe – alkalmasak lehetnek az egészségműveltség fejlesztésére is.

Kulcsszavak: egészségműveltség, testmozgás, serdülők, egészségmagatartás, önhatékonyság

HAJNAL ZOLTÁN¹

¹Baptista Oktatási Központ (igazgató, doktorandusz, Babeş-Bolyai Tudományegyetem Ökumené Doktori Iskola)

Kapcsolattartó szerző: Hajnal Zoltán, hajnal.zoltan@baptistasegely.hu

LELKÉSZ A KÖZNEVELÉSBEN – EGY SOKRÉTŰ TÁMOGATÁS LEHETŐSÉGE

ÖSSZEFOGLALÓ

Magyarországon a köznevelés rendszerében ma természetesnek mondható, hogy az egyházi fenntartásban működő iskolákban lelkészek is dolgoznak a tanulók között. Ennek a lelkészi jelenlétnek a megléte el- és megkerülhetetlennek mutatkozik az egyházi gondoskodás mellett. Azonban a vallásos élet jelentőségének a megítélése sokszor az egyéni szubjektumra bízott tényező, olykor nem több mint az elkerülhetetlen tudomásul vétele. Érdemes ránézni arra a külföldi példára, amely az állami intézményekben is lehetőséget biztosított a lelkészi munkának. Az ausztrál szövetségi kormányzat 2006-ban kezdeményezte a National School Chaplain Programot (NSCP). A program állami finanszírozás mellett teremtette meg a diákok, a családok, az iskolai alkalmazottak számára a lelkészi gondozást és lelki támogatást. Az eredeti program 2022-ben zárult, amelyet 2023-tól National Student Wellbeing Program (NSWP) váltotta fel, amely továbbra is lehetővé teszi az iskolák számára, hogy lelkészt vagy diákjóléti tisztviselőt alkalmazzanak a diákok érzelmi, társadalmi és lelki jólétének támogatására. A program fő célkitűzése, hogy minden diák, tanár és szülő számára – vallási hovatartozástól és meggyőződéstől függetlenül – biztonságos, befogadó és bizalmas teret biztosítson az érzelmi és spirituális támogatás igénybevételéhez. A lelkészek tevékenységei közé tartozik a személyes, bizalmas beszélgetések lefolytatása, a diákok mentorálása, valamint olyan kiscsoportos foglalkozások szervezése, amelyek a reziliencia, az önbecsülés, a baráti kapcsolatok vagy a gyászfeldolgozás témakörét érintik. Az ausztrál program kapcsán lehetőség van arra, hogy tágabb összefüggésbe helyeződjön az iskolai lelkészek jelenléte az egyházi intézményekben. A hitéleti jelenlét a lelkész személyén keresztül alkalmas arra, hogy hozzájáruljon egy pozitív és gondoskodó iskolai kultúra kialakításához, ami közvetve a tanulmányi eredményekre is kedvező hatással lehet.

Kulcsszavak: lelkész, köznevelés, Ausztrália, school chaplain, lelkigondozás, jólét

TÁMOGATÓINK



Baptista Szeretetszolgálat



Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola,
Általános Iskola és Gimnázium



Pécsi Tudományegyetem
Egészségtudományi Kar

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar (ETK)



Pécsi Tudományegyetem
1367

Pécsi Tudományegyetem

Pécsi Tudományegyetem, Rectori Kabinet,
Kapcsolati Igazgatóság Alumni és Vállalati Kapcsolatok Iroda



Gubi Reform Pékség

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

Derdák Mercedes

Prof. Dr. Ács Pongrác

Dr. Szabó Attila

Dr.habil. Morvay-Sey Kata

Varga Gábor

Tóth Krisztina

Beregi Tamás

Schmidt Lilla

Kincses-Schmidt Gabriella

Szalonnay Emma

