

Egy perc egészségfejlesztés

Készítette: **Viletel Gábor Erik**

Testnevelő- gyógytestnevelő szak, Ma I. évfolyam

Témavezető: **Dr. Borkovits Margit adjunktus**

Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék



2. Kutatás fő céljai



- Prevenációs mozgásprogram az inaktív életmód miatt kialakult ártalmak korrigálására. Iskolai óra közben és szünetekben is alkalmazható testtartás javító gyakorlatsor tervezése, megvalósítása.
- Ennek segítségével a tanulók a tanult minták alapján képesek lesznek önállóan is gyakorlatokat végezni életük folyamán egészségmegőrzés céljából.

3. Szakirodalmi feldolgozás 1.



Az iskolában hangsúlyos fejlesztési feladat:

- a gerinc és a törzs stabilitását biztosító izmok rendszeres, célzott erősítése, nyújtása a gerincvédelmi szempontok figyelembevételével (*NETFIT*, 2015).
- Fontos, hogy kialakítsuk a tanulók rendszeres és megfelelő intenzitású testmozgás iránti motivációját (*NETFIT*, 2015),
- **a mozgásos tevékenységek lehetőségeit kiterjeszteni más színterekre is (*NETFIT*, 2015).**
- Empirikus vizsgálatok igazolják, hogy összefüggés van a kedvezőbb iskolai szintű fittségi állapot és a csökkent magatartási incidensek száma között, valamint a kedvezőbb tanulmányi eredményekkel és a kiegyensúlyozottabb pszicho-szociális állapottal (*Magyar Diáksport Szövetség*, 2016).
- **A mozgással töltött szünetek beiktatása számottevően, akár 30-40%-al csökkentheti az ülés okozta kockázatokat már mérsékelt vagy közepes intenzitású mozgás esetén is (*Mozgásgyógyász*, 2014).**

4. Szakirodalmi feldolgozás 2.



- **Ma hazánk évente megközelítőleg háromezer milliárd forintot költ mozgásszervi betegségek gyógyítására, kezelésére (Mocsai, 2016).**
- **A diákok 14%-ának tartásgyengesége van (Összefoglaló jelentés, 2015).**
- Az egészségnevelés - pedagógiai munka, kiterjed a
- betegségek megelőzési módjára,
- életmód-változtatásra.

Tervszerű, önként vállalt elkötelezettség (Eccles és Wigfield, 2000; Nagy és Barabás, 2011; Csapó, 2002, Józsa, 2007).

- **Közösségi aktivitás, társakkal való együttműködés.**

5. Célkitűzés



- Munka világára/munkavégzésre való felkészítés,
- ülő életmód káros hatásainak csökkentése,
- a tartási rendellenességek általi rizikó csökkentése,
- egy egyszerű és alacsony költségvetésű program elkészítése,
- a program bevalásának ellenőrzése méréssel.

6.Hipotézis



- H_1 A szakirodalmi feldolgozás alapján indokolt egy szünetben/vagy tanóra közben is végezhető gyakorlatsor kidolgozása.
- H_2 A fejlesztett mozgásprogram pozitív változást hoz a közérzet viszonylatában.
- H_3 A NETFIT felmérés eredményeiben fejlődés mutatkozik.

7. Tervezett mérések



- 1. Vizsgálat: szakirodalomra támaszkodva mozgásprogram elkészítése.**
- 2. Vizsgálat: mozgásprogramban részt vett tanulók vizsgálata (kérdőív).**
- 3. Vizsgálat: NETFIT felmérő rendszer adaptált tesztjeinek alkalmazása.**

8. A vizsgálatban résztvevő személyek

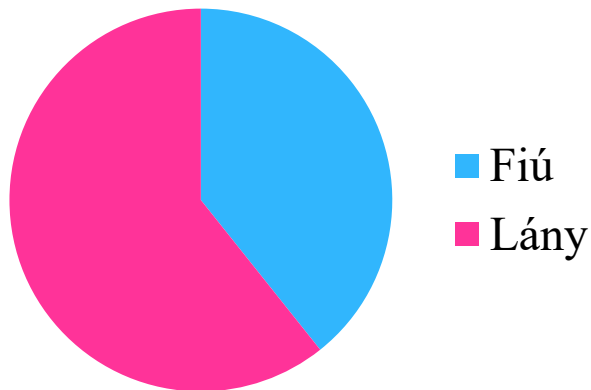
Felkészített csoport: *programban résztvevők*



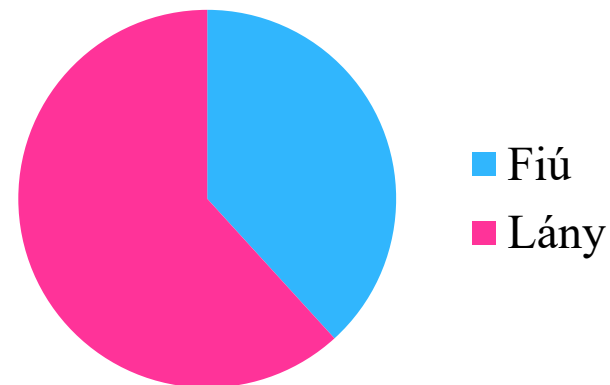
Óbudai Árpád Gimnázium 10. osztályos tanulói (N=28fő).

Kontroll csoport Ráckeve Ady Endre Gimnázium 10. osztályos tanulói (N=46fő).

**Óbudai Árpád
Gimnázium 10.**



**Ráckeve Ady Endre
Gimnázium 10.**



9. Értékelés módszere



A felmérést kutató csoportunk által sztenderdizált kérdőívvel végeztük. A kérdőívvel eddig 1X mértünk.

Az adatok feldolgozása: SPSS programcsomaggal

Mérés időpontjai: 2016 november.

- **Felkészített és kontroll csoport**

Ráckeve Ady Endre Gimnázium 10. osztályos tanulók

- **Adatgyűjtés időpontja:** Ősz (2016)

10. MÉRŐESZKÖZÖK



1. Adaptált Flow kérdőív mely 3 skálából áll (Oláh, 2005).

A skálák (szorongás, apátia, flow) eredményeire: 3 kérdés vonatkozott, így az összpontok 3-15 között alakultak.

2. NETFIT motorikus próbarendszerrel (NETFIT, 2014)

- Ütemezett hasizom teszt
- Törzsemelés teszt
- Ütemezett fekvőtámasz teszt
- Hajlékonysági teszt

11. Eredmények

Mozgásprogram 1.



Adódó feladatok:

- A fizikai erőnlét megalapozása és fenntartása
- Önértékelés, önkép kialakítása
- Egészségnevelés
- Mozgásos kompetencia fejlesztése
- Kognitív képességek fejlesztése
- Stressz kezelés
- Prevenció

12. Mozgásprogram 2.



Kh. 28,64.

1,3

2,4

5,6,+7,+8,
9,10,+11,+12

13,14,+15,+16,
17,18,+19,+20

21,52

22,23,53,54,
61,62

24,25,55,56
59,60,63



26,27,57,58

29,46,51

30,31

32,33

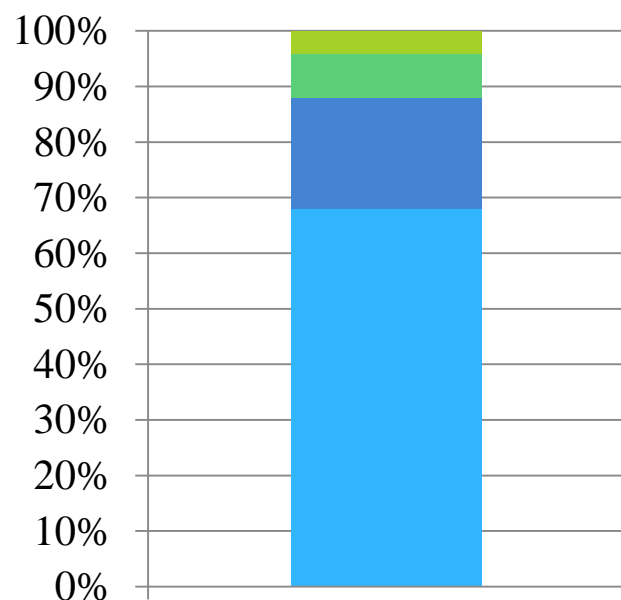
34,37,40,43

35,+38,41,
+44

36,+39,42,
+45

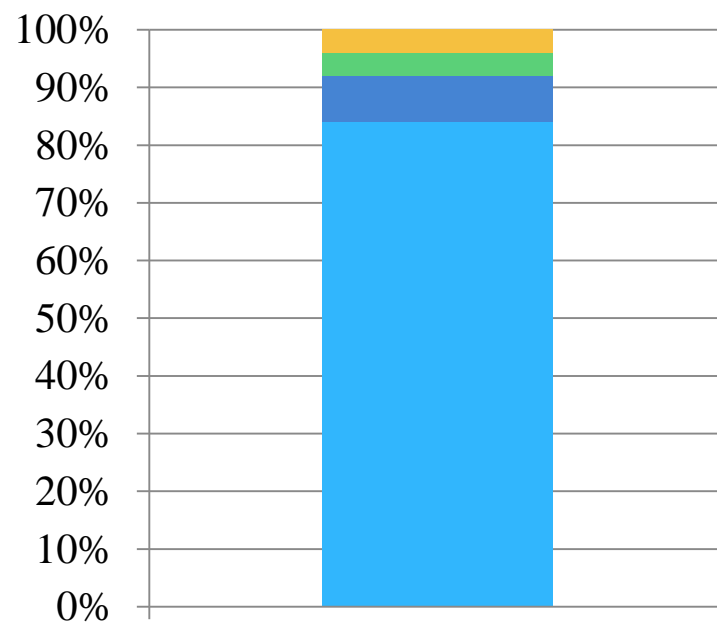
47,48,+49,
+50

13. Első mérés



Fáraszt az egész

- majdnem mindig
- meglehetősen
- eléggé
- néha
- majdnem soha



Követelmények sok problémát jelentenek

14. NETFIT



Tanuló	Hajlékonysági teszt (cm)		Tanuló	Hajlékonysági teszt (cm)	
	Jobb láb	Bal láb		Jobb láb	Bal láb
1.Lány	32,8	32,5	9.Lány	30	31
2.Lány	26,3	24	10.Lány	24	20,5
3.Lány	36,5	33,5	11.Lány	23	26
4.Lány	50	49	12.Lány	35	33,5
5.Lány	34	33,5	13.Lány	37,5	37
6.Lány	19	17	14.Lány	23	18
7.Lány	49,5	49	15.Lány	35	36
8.Lány	42	46	16.Lány	36	36

15. Összegzés



- A felnőttkori egészségi állapot szempontjából kiemelt jelentőségű a gyermek- és serdülőkor: a gyermek és a serdülő kielégítő testi, lelki fejlődése és teherbíró-képessége alapozza meg a felnőttkori egészséget.
- A tapasztalatok azt mutatják, hogy legkésőbb tizenéves korban kell (és lehet) kialakítani a mozgás iránti vágyat és szeretetet, mert akkor felnőttkorban is könnyebben szánunk rá energiát, időt és pénzt. (*Huszár és Bognár, 2006*).
- A felnőtt korúak egészségét jelentősen befolyásoló kedvezőtlen szokások is jórészt ebben az életkorban alakulnak ki. (*Németh és Költő, 2010*).
- A hangsúly nem a nehézségen van, hanem a rendszerességen.

16. Irodalomjegyzék



- Borkovits Margit (2014): Szociálisan hátrányos helyzetű tanulók mozgásprogramja táplálkozási szokásuk és a testnevelésben mutatott teljesítményük alapján. Doktori értekezés. Szegedi Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged. 123.
- Csapó Benő és Zsolnai Anikó (szerk.): Kognitív és affektív fejlődési folyamatok diagnosztikus értékelésének lehetőségei az iskola kezdő szakaszában. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.174.
- Csapó Benő (szerk, 2002): Az iskolai műveltség. Osiris Kiadó, Budapest.
- Eccles, J. S. és Wigfield, A. (2000): Schooling's influences on motivation and achievement. In: Danzinger, S. H. és Waldfogel, J. (szerk.): Securing the future: Investing in children from birth to college. Russell Sage Foundation, New York.
- Gárdos Magda és Mónus András (1982): Gyógytestnevelés. Sport Kiadó, Budapest.
- Huszár Anikó és Bognár József (2006): F fiatal felnőttek testkultúrája, avagy az iskolai testnevelés felnőttkori hatásai Magyarország és Finnország példáján. Új Pedagógiai Szemle, 6
- Józsa Krisztián (2007): Az elsajátítási motiváció Műszaki Kiadó, Budapest.
- Magyar Diáksport Szövetség, (2016.) A magyar 10-18 éves tanulók egészségközpontú fizikai fittségi állapota 2015, kutatási jelentés a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT) 2014/2015. tanévi országos eredményeiről 46-47.
- Magyar Diáksport Szövetség, (2016.) A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT) 2014/2015. tanévi országos eredményei 6.
- Mozgásgyógyszer, (2014): Az ülés az új dohányzás. Letöltve 2016.11.09.
- Nagy József (2000): XXI. század és nevelés. Osiris Kiadó, Budapest. 259.
- Nagy Lászlóné és Barabás Katalin (2011): Az egészségműveltség és egészségmagatartás diagnosztikus mérésének lehetőségei.
- Németh Ágnes és Költő András (2010): Serdülőkorú fiatalok egészsége és életmódja. Országos Gyermekégeszségügyi Intézet, Budapest
- Oláh Attila (2005): Az optimális élmény mérésének lehetőségei: Egy új szituáció-specifikus Flow Kérdőív tesztkönyve. Budapest, HI PRESS
- Országos Gyermekégeszségügyi Intézet (2015): Összefoglaló jelentés a 2013/2014. tanévben végzett iskolai- egészségügyi munkáról
- Pikó Bettina és Keresztes Noémi (2007): Sport, lélek, egészség. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- <http://sportsmarketing.hu/2016/11/03/interju-mocsai-lajossal-a-testnevelesi-egyetem-rektoraval/>
- Tóthné Steinhausz Viktória és Tóth Klára (2015) Tudatos ülés gerinciskolája általános iskolásoknak, Pécs.
- Vass Livia (2015): Osztálytermi tartáskorrekciók: Gyakorlatgyűjtemény, Pécs.



Köszönöm a megtisztelő
figyelmüket!

