

**Keleti Károly Gazdasági Főiskolai Kar**

**Testnevelési és Sport Intézet**

**Cím: 1032 Budapest, Kiscelli út 78-80.**

**Tel., fax: 1/453-2856**

**E-mail: feherne.ildiko@kgk.bmf.hu**

**Honlap: <http://www.kgk.bmf.hu/intezet/tsi>**

**Intézetigazgató: Fehér Györgyné főiskolai docens**

**1. Bevezető**

A Budapesti Műszaki Főiskolán a tanórai testnevelés szakmai módszertani fejlesztését, gondozását, és a különböző szinten szerveződő él- és amatőr szintű sportversenyek szervezését/lebonyolítását 2004. január 1-jétől, a Keleti Károly gazdasági kar egy önálló intézeteként a Testnevelési és Sport Intézet irányítja.

***Főfoglalkozású testnevelő tanárok:***

Borsos Ilona főiskolai docens, testnevelő tanár,

Fehér Györgyné főiskolai docens, testnevelő tanár,

Hönig László, testnevelő tanár,

Lévai Béla, testnevelő tanár,

Losonczy Anita, testnevelő tanár,

Molnárné Pajor Beatrix, testnevelő tanár,

Szeibel Lajos, testnevelő tanár,

Várhelyiné Kulcsár Magdolna, testnevelő tanár.

***Telephelyek:***

1081 Budapest, Népszínház u. 8.,

1032 Bp., Doberdó u. 6.,

1032 Bp., Kiscelli út 78-80.,

1087 Budapest, Tavaszmező u. 15-17.

## 2. Tanórai testnevelés

A heti két óraszámú előírt, kreditérték nélküli testnevelés tantárgy oktatásának célja az egészséges életvitel összetevőinek népszerűsítése, a testedzés preventív értékeinek tudatosítása, és rendszeres sportolásához szükséges feltételek biztosítása.

A testnevelés kritérium tantárgy, ez azt jelenti, hogy ennek teljesítése nélkül a hallgató nem bocsátható záróvizsgára. Az aláírás megszerzéséhez szükséges követelmények teljesítését a mintatanterv az I. évfolyam második félévében, és a II. évfolyam első félévében javasolja. A tantárgyi követelmények alól mentesül az a hallgató, akit a szakorvos IV. kategóriába sorolt (teljes) felmentésre javasol.

A hallgató a tantárgy felvételekor a félév aláírásának megszerzéséhez az alább ismertetett követelmények teljesítése közül választhat.

A/ Követelmény: aktív részvétel félévenként 20 tanórán.

B/ Követelmény: az egészséges létezés stabil megtartását biztosító fizikai állapotra utaló országosan elfogadott szintek teljesítése.

### *A/ Követelmény*

Aktív részvétel félévenként 20 tanórán, a Testnevelési és Sport Intézet által megjelölt sportágak és kurzusok közül szabadon.

Óralátogatásként beszámítható egyéb sport foglalkozások:

- ha a hallgató az adott félévben az intézmény valamelyik szakosztályában rendszeresen sportol, és ezt a sportági szakvezető igazolja,
- ha a hallgató, az adott félévben bármilyen sportegyesület minősített, aktív versenyzője, és ezt a mérkőzés-vagy verseny jegyzőkönyvekkel igazolni tudja,
- ha a hallgató alkalmanként házibajnokságon, az egyetemi-főiskolai amatőr sportversenyeken, egyéb intézményen belüli sportfoglalkozáson, és intézmények közötti sportrendezvényen vesz részt.

### *B/ Követelmény*

Az egészséges létezés stabil megtartását biztosító – általános fizikai teherbíróképesség mérésére alkalmazott motorikus próbákban – országosan elfogadott szintek teljesítése.

B/1. Teljesítményszintek: a keringés légzés állapotára utaló aerob állóképesség területén.

Cooper-teszt: 12 percig tartó folyamatos futás, vagy úszás.

## a) Úszás

Nők: 450 m

Férfiak: 600 m

## b) Futás

Nők: 2200 m

Férfiak: 2800 m

B/2. Teljesítményszintek: az általános testi erő, erő-állóképesség állapotára utaló motorikus próbákban.

- A vállövi és a karizmok erő-állóképességének mérése: mellső fekvőtámaszban karhajlítás- és nyújtás, folyamatosan.

Nők: normál 10 db, aerobic (térdelő) 20 db

Férfiak: 40 db, vagy 10 db húzódzkodás, folyamatosan

- A csípőhajlító és a hasizom erő-állóképességének mérése: hanyattfekvésből felülés térdérintéssel, folyamatosan.

Nők: 70 db

Férfiak: 70 db

- A kar-, törzs-, és a lábizmok együttes dinamikus erejének mérése: kétkezes labdadobás (vetés) hátra, fej fölött 3 kg-os tömött labdával.

Nők: 7,5 m

Férfiak: 12 m

### 3. Tanórán kívüli sportolási és versenyzési lehetőségek hallgatóknak és dolgozóknak

#### A rendszeresen sportoló hallgatók támogatási lehetőségei

2004-ben a Budapesti Műszaki Főiskola csatlakozott az Olimpikon Életút Programhoz (az olimpiai válogatott keretek tagjai és az „olimpiai reménységek” kategóriájába tartozó sportolók karrierjének és a civil életre való felkészülésének összehangolása érdekében). A főiskola élsportolói BMF sportösztöndíjra, illetve a rendszeresen sportoló, a főiskola színeiben versenyző hallgatók kari sportösztöndíjra pályázhatnak.

#### *A Testnevelési és Sport Intézet labdajáték szakosztályokat működtet:*

- Kézilabda (nők és férfiak): dr. Fehér Györgyné
- Kosárlabda (hallgatóknak): Lévai Béla
- Labdarúgás: Szeibel Lajos
- Röplabda (hallgatóknak): Hőnig László

***Aktivitás (tömegsport-rendezvények, egyéb sportéleti tevékenységek)***

***Amatőr szintű sportversenyek/versengések:***

- Felsőoktatási intézmények közötti budapesti területi szintű versenyek: amatőr szinten rendszeresen sportoló hallgatók és oktatók számára.
- Főiskolán belüli karok közötti versenyek: hallgatók és oktatók.
- BMF Kupa (karok közötti sportverseny az alább felsorolt hat sportágban):
  - asztalitenisz,
  - labdarúgás,
  - kézilabda,
  - kosárlabda női/férfi és
  - sakk sportágakban.
- Fizikai fitnesset mérő sportvetélkedő karonként három főből álló csapatok részvételével.
  - Karon belüli versenyek/versengések: hallgatók és oktatók.
  - Fizikai fitnesset mérő sportvetélkedő a leg fittebb cím elnyeréséhez.

***Egyéb sportolási lehetőségek (dolgozóknak, hallgatóknak, oktatóknak):***

- aerobic (hallgatóknak és oktatóknak),
- tenisz (tanároknak),
- erdei futás, gimnasztika (oktatóknak, dolgozóknak, hallgatóknak),
- fitness mérés, életviteli tanácsadás (hallgatóknak, oktatóknak),
- gyógytestnevelés (hallgatóknak, oktatóknak),
- tanári foci.

#### **4. Élsportolók**

A Könnyűipari Műszaki Főiskolán (a BMF egyik jogelődje) az országban először indítottak élsportolói tagozatot Várhelyiné Kulcsár Magda testnevelő tanár vezetésével.

Élsportoló hallgatók jól bizonyították (Olimpián, Világ- és Európa-bajnokságokon, Egyetemi-Főiskolai Világbajnokságokon), hogy a tanulmányi kötelezettségeik teljesítése mellett a sportvilágban is kimagasló eredményt lehet elérni.

A Testnevelés és Sport Intézet megalakulása után 2004-ben a rektor, Dr. Rudas Imre az egész főiskola hallgatóságára kiterjesztve csatlakozott a MOB által meghirdetett Olimpikon Életút Programhoz, és a főiskolai élsportolók erkölcsi és anyagi támogatásának biztosítékául Együttműködési Megállapodást kötött a Magyar Olimpiai Bizottsággal. (Részletes ismertető: <http://www.kgk.bmf.hu/intezet/tsi>)

Legeredményesebben a Sydney-ben megrendezett olimpián szerepeltek, ahol 7 hallgató bizonyította a tehetséggondozási program sikerét: Ferjancsik Domokos kardvívó, egyéni és csapatverseny IV. helyezett, Nemcsik Zsolt kardvívó, IV. helyezett csapatban, Pető Tibor evezős, V. helyezett, Sidi Péter sportlövő, 15. helyezett, Kuttor Csaba triatlon, 35. helyezett, Kilvinger Attila atléta, a váltó csapat tagja, Mandula Petra teniszező, Bóta Kinga kajakos. 2003-ban 10 hallgató a nemzeti utánpótlás korú válogatott keret tagjaként készült az ún. Heraklesz Bajnokprogram alapján az athéni és a pekingi olimpiára. Rajcsányi Gergő dzsúdó, Kling Réka öttusa, Mazza Lorenzó vívó, Révész Julianna vívó, Garai Erzsébet vívó, Csohay Norbert vívó, Szabó Gábor judó, Boros Gergely kajakos, Köpöczi Anna dzsúdó sportágakban. Néhány hallgatónk a sokszoros válogatottak közül: Dékány Kinga kajak világbajnok, Dragoner Ildikó olimpiai 5. helyezett tornász, Egyed Krisztina, Baló Zsolt olimpiai gyorskorcsolyázók, Bali Ibolya, Kókai Ágnes, Bak Imre, Pattys Ádám, Pengő Gábor asztaliteniszezők, Diósi Linda, Nagy Orsolya, Kovalszky Réka vívók, Dobai Ádám sportaerobic versenyző, Török Nóra sportlövő, Sebestyén Júlia, Jónás Kitty jégtánc, Harkányi Zoltán tájékozódási futás, Tóth Anita sportlövő, Marton Antal, Föhrész Gábor, Lakatos Zoltán birkózás, Budai Anita vívás, Benk Amália cselgáncs, Takács Tamás dzsúdó, Szever Ádám atlétika, Takács Gergely bűvárúszás, Szebeni Attila és Szebeni József karate, Mészáros Norbert kerékpár, Kovács Viktor fekve-nyomás, Székely Anna vívás, Simon György fitness, Páli Gábor sakk, Bújdosó Nóra kosárlabda, a teljes utánpótlás korú kajak-kenu, vívó, dzsúdó, triatlon sportágak versenyzői, a női vízilabda válogatott csapat tagjai.

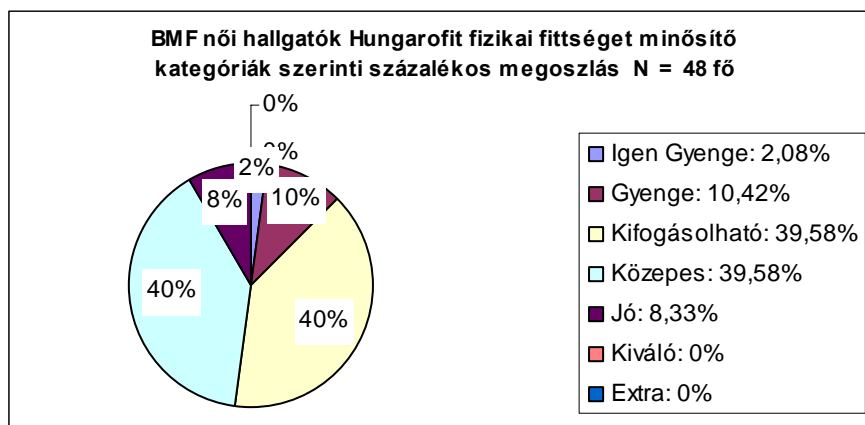
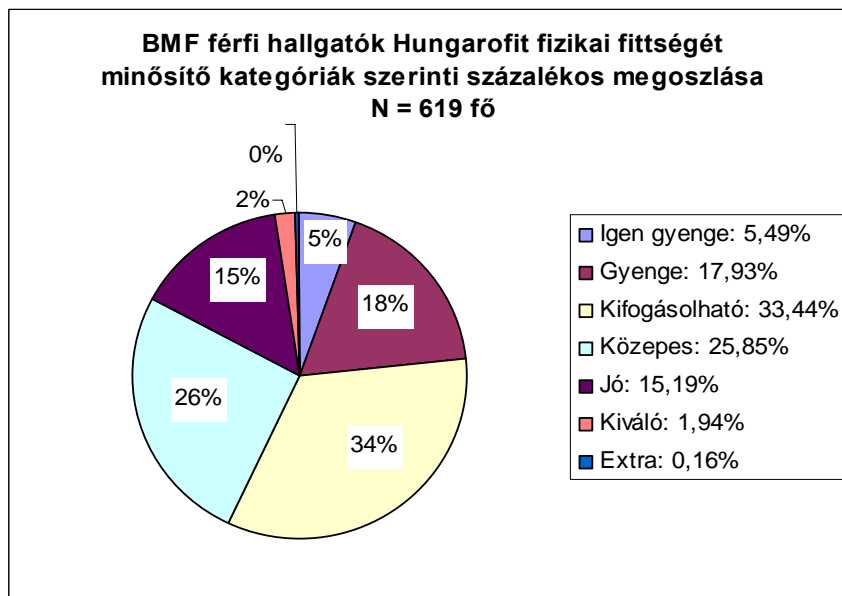
Senior élsportoló oktatók: Kuti László tenisz, Fehér Györgyné kézilabda.

## 5. Kutatási eredmények

### *A Testnevelési és Sport Intézetben végzett kutatások eredménye*

A BMF oktatói rendszeresen felméri a főiskola hallgatóinak fizikai állapotát. A mérési eredmények, azt bizonyítják, hogy a felsőoktatásban eltöltött évek alatt hallgatónk fizikai/egészségi állapota tovább romlik. Az igen gyenge és gyenge fizikummal rendelkező hallgatók egészséges létezésének stabil megtartása veszélybe kerül, ezáltal nem csak a fizikai, hanem a szellemi teljesítőképességük mérsékeltté válik. A hallgatók vésszesen mozgásszegény életmódja rizikófaktornak

tekinthető, elsősorban a szív- és érrendszeri betegségfajták (elhízás, magas vérnyomás, csökkent a stressztűrő képesség, rendszeres fáradtság) kialakulásában.



### ***Országos szintű kutatási eredmények***

Fehér Györgyné (Mérey Ildikó) 1995-től szakmai vezetője a Nemzeti Mozgásprogramnak, amelynek célja a fiatalok fizikai állapotának tervszerű, tudatos, harmonikus fejlesztése. Nevéhez köthető az 1-12. évfolyamok számára testnevelésből preventív szemléletű alternatív tanterv, az Iskola-egészségügy c. Testnevelés és sport c. fejezet. Vezetésével működő szakmai munkabizottság

jogszabályi javaslatot dolgozott ki „Tartalmi és módszertani standard követelmények a hallgatók testnevelési és egészségnevelési intézményi feladatainak ellátásához” címmel. 1990-től szervezi a Budapesti Területi Egyetemi-Főiskolai Universitas Sportversenyeket 15 sportágban, az amatőr szinten versengő hallgatók és oktatók számára.

1997-ben „Mozdulj, Magyarország” elnevezéssel az ÁNTSZ-szel és több civil szervezettel együttműködve, szakmai vezetésével országos szintű, fizikai fittséget mérő, sikeres döntővel zárt játékos sportvetélkedőt bonyolít le a lakosság körében, 2003-tól fogyatékkal élők számára szervezte meg az I. Országos Fittségmérő Sportvetélkedőt.

Mintegy 20 éves kutatómunka eredményeként született meg a HUNGAROFIT elnevezésű egyszerű vizsgálati módszer a fizikai fittség, megbízható méréshez. A módszert terheléses műszeres vizsgálatokkal támasztotta alá.

A gyakorlatban jól alkalmazható vizsgálati módszert az oktatás és az egészségügy területén dolgozó szakembereken kívül az edzők és a rendszeresen sportolni vágyó polgárok is egyre szélesebb körben alkalmazzák. E módszerrel hazánkban több mint 1500 000 ezer 7-25 éves korú fiatal, és közel 10 ezer 26 év feletti lakos vizsgálati eredményeit értékeltük ki.

1997-ben, néhány sportágban – neves hazai edzőkkel együttműködve – elkezdtük az élsportolók vizsgálatát is, azzal a céllal, hogy összefüggést keressünk a fizikai terhelhetőség szempontjából leglényegesebb alapvető kondicionális képességek és az egyes sportágakra legjellemzőbb speciális motorikus (kondicionális és koordinációs) képességek között.

### ***„Nemzeti Cselekvési Mozgásprogram” - fiatalok fizikai/egészségi állapotának tervszerű, tudatos, javításához***

#### ***Előzmények***

Az elmúlt 20 évben végzett ezirányú kutatások számszerű hiteles adatokkal bizonyítják, hogy fiatalok fizikai aktivitása, tárgyi tudása évről-évre csökken, fizikai állapota fokozatosan romlik, a testneveléshez és a sporthoz való hozzáállása negatív tendenciát mutat.

Néhány évvel ezelőtt még elmondhattuk, hogy az óvodai testnevelésünk világszínvonalú, akkor a gyermekek mozgásszegény életvitele csak kisiskolás korban kezdődött el, ma már az óvodáskorban sem mozognak eleget, és ez a tény komoly aggodalomra ad okot a következő nemzedékek fizikai és pszichés jólétét, magatartását, tanulási képességeit illetően.

Az elmúlt évtizedben hazánkban a társadalom egészét érintő változások, folyamatok a közoktatás területén is éreztették hatásukat. A változás, a változtatás igénye az iskolai testnevelés és sport területén is lépten-nyomon megtapasztalható. A testneveléssel szemben támasztott társadalmi elvárások részben megváltoztak, és nagymértékben konkretizálódtak.

Az Oktatási Minisztérium (illetve jogelődje, az MKM) rendszeresen megerősítette azt az nézetét, hogy „Az Oktatási Minisztérium számára kiemelten fontos a diákok testi-lelki egészsége, fizikai állapota”. A Nemzeti Cselekvési Mozgásprogram célja az iskolai testnevelés és sport egészségfejlesztő, egészségmegőrző hatásának tudatos javítása, a tanulók egészség- és testkulturális ismereteinek bővítése.

A tanulók fizikai (funkcionális) állapotáról megbízható hiteles adatokat szolgáltató mozgásprogram a gyakorlati életben már bebizonyította létjogosultságát. A program a tanulók fizikai állapotának rendszeres megbízható mérésére, értékelésére és minősítésére (az egészség terhelhetőség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességek területén elért teljesítmény minőségellenőrzésére) épül.

A program hatékony végrehajtásához kapcsolódó feladatok elvégzése külön anyagi forrást nem igényelnek az oktatás, az egészségügy és az élsport területén sem.

A program megvalósításában közvetlenül résztvevők köre: Oktatási és Kulturális Minisztérium, Egészségügyi Minisztérium, Állami Népegészségügyi Tisztiorvosi Szolgálat, Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet.

### ***Célkitűzés***

- Az oktatásban eltöltött évek alatt a tanulók testi-lelki és mentális egyensúlyának kialakítása és megőrzése.

Feladat: a közepes, jó, kiváló és extra minősítés megszerzése esetén a tanuló pillanatnyi edzetségi állapotnak megfelelő képesség szerinti differenciált terheléssel, az egészség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességek tervszerű, tudatos, harmonikus fejlesztése, szinten tartása.

- Az esetlegesen megbomlott egyensúly helyreállítása, fiatalok életésely-egyenlőségének biztosítása.

Feladat: igen gyenge, gyenge és kifogásolható minősítés elérése esetén az egészség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességek területén mutatkozó hiányosságok feltárása, mielőbbi tudatos felszámolása. A gyenge fizikuma miatt egészségileg hátrányos helyzetű fiatalok felzárkóztatása az egészséges létezéséhez szükséges szintre.

- A rendszeres testedzés preventív, rekreációs értékeinek népszerűsítése, tudatosítása, a fiatalok egészség- és testkulturális ismereteinek bővítése.

Feladat: a tanulók humánbiológiai (élettani, egészségtani, edzéselméleti) ismereteinek (elméleti és gyakorlati síkon történő) bővítése. A tanuló egyre aktívabban és tudatosabban vegyen részt a fizikai állapotának mérésében, az elért teljesítmény értékelésében, a fizikai állapotának minősítésében, az elért eredmény értelmezésében, a személyre szóló edzéstervének összeállításában.



Az egyes minősítő kategóriák értelmezésével – a tanár, a tanuló és a szülő – kapjon korrekt és hiteles információt a tanuló fizikai terhelhetőségéről, edzettségi/egészségi állapotáról, a vésszesen mozgásszegény életmód okozta kockázati tényezők kialakulásának lehetőségeiről.

- A tanulók fizikai (funkcionális) állapotára utaló adatok átadása az egészségügy felé.

Feladat: A tanulók egészségi állapotára utaló szűrővizsgálatok eredményeinek kibővítése a tanulók fizikai (funkcionális) állapotára utaló epidemiológiai szempontból számszerűen kifejezett (minősítő kategóriák szerint életkoronkénti és nemenkénti bontásban elkészített) adatokkal.

Az oktatás területén mért, s az egészségügy felé átadott adatok együttes feldolgozása és értelmezése módot ad a fiatalokra is jellemző, vésszesen mozgásszegény életmóddal összefüggésben hozható betegségfajták korai felismerésére, mielőbbi gyógyítására.

- A fizikailag jól terhelhető sportolni vágyó fiatalok mielőbbi feltérképezése

Feladat: a fizikailag jól terhelhető – a kiváló testi, fizikai, fiziológiai adottságokkal és lelki tulajdonságokkal rendelkező –, sportolni vágyó fiatalok mielőbbi felkutatása, versenysport felé irányítása. Nagyobb merítési lehetőség biztosítása az utánpótlás neveléshez.

Már kisgyermekkortól kezdve, megfelelően képzett szakemberek tudatosan irányítsák a fiatal élsportolói pályára való testi-lelki és mentális felkészítését.

### ***Módszer***

Az általam bemutatott Nemzeti Mozgásprogram konkrétan az iskolai testnevelés és sport egészségfejlesztő, egészségmegőrző hatásának tudatos javításával, a tantárgy fejlesztését, korszerűsítését szolgálja.

Az oktatás területén a tanulók fizikai állapotát mérik és minősítik 6 éves korosztály esetén Mini Hungarofit (1+3) motorikus próbarendszer alkalmazásával, 7-18 éves korosztály esetén Mini Hungarofit (1+4), Hungarofit (1+6) motorikus próbarendszer alkalmazásával.

Az egészségügy területén a tanulók egészségi állapotának monitorozását és minősítését iskolaegészségügyi jelentőlapon megjelölt szűrővizsgálatokkal végzik el.

A mérés folyamán felszínre kerülnek a kiváló és extra minősítést megszerző, sportolni vágyó fiatalok kiváló adottságai.

A program hatékonysága ellenőrzése: minden tanév végén az őszi-tavaszi felmérési eredmények összevetésével – számszerű formában is kifejezhető – hiteles adatokra épülő zárótanulmány készül. A program hatására bekövetkezett változások irányának és mértékének, nyomonkövetése – a megvalósított és a

kitűzött célok elérésének tükrében –, az elért eredmény mélyebb elemzése, értelmezése, az oktatás és az egészségügy területén elindított primér prevenció mozgásprogram egészségmegőrző hatékonyságának tovább fejlesztési lehetőségét hordozza magában.

A tanuló fizikai és egészségi állapotára utaló minősítési formák:

Állapot		Program		
1	a	Jó fizikai állapotra utal	a közepes, jó, kiváló és extra minősítés megszerzése	fejlesztő és szinten tartó program
	b	Betegség nélküli egészségi állapotra utal	a negatív orvosi szűrővizsgálati eredmény	az egészség további, folyamatos megtartására kell törekedni
2	a	Jó fizikai állapotra utal	a közepes, jó, kiváló és extra minősítés megszerzése	fejlesztő és szinten tartó program
	b	Betegsége utal:	a pozitív orvosi szűrővizsgálati eredmény	a már meglévő betegség gyógyítása gyógytornával
3	a	Gyenge fizikai állapotra utal:	az igen gyenge, gyenge és kifogásolható minősítés elérése	a már meglévő hiányosságok mielőbbi tudatos felszámolása, felzárkóztató programmal
	b	Betegség nélküli egészségi állapotra utal:	a negatív orvosi szűrővizsgálati eredmény	az egészség további, folyamatos megtartására kell törekedni
4	a	Gyenge fizikai állapotra utal:	az igen gyenge, gyenge és kifogásolható minősítés elérése	a már meglévő hiányosságok mielőbbi tudatos felszámolása, felzárkóztató programmal
	b	Betegsége utal:	a pozitív orvosi szűrővizsgálati eredmény	a már meglévő betegség gyógyítása gyógytornával

### **Eredmények**

A program az Oktatási Minisztérium által elrendelt – országosan egységes mérési módszer kiválasztása érdekében elindított – próbamérések során visszaküldött közel kétfélmillió számszerű hiteles adatokkal bizonyította létjogosultságát, jól működik az oktatás és az egészségügy területén is, de nem eléggé hatékony, mert nem a valós értékének megfelelően gondolják.

A program egyéni és társadalmi szinten mérhető haszna

- A tanuló ifjúság általános fizikai teherbíró-képességének objektíven mért, – egyéni és társadalmi szinten is számszerűen kimutatható – növekedése.
- A közoktatás területén az igen gyenge és gyenge fizikuma miatt egészségileg hátrányos helyzetű tanulók felzárkóztatásával valamennyi fiatal számára azonos életésély biztosítása.

- Folyamatosan csökkenne az egyre fiatalabb korban jelentkező – felnőtt lakosságra jellemző – mozgásszervi, szív- és érrendszeri megbetegedésekre utaló elváltozások száma.
- Növekedne a lakosság egészségben eltöltött éveinek a száma.
- Javulnának a felnőtt korú lakosság tartós megbetegedési és halálozási mutatói.
- Az aktív lakosság körében csökkenne a betegség miatt kiesett munkanapok száma és a betegségek gyógyítására fordított kiadás.
- A gyógyításból felszabaduló pénzforrások visszaforgatásával nagymértékben javulnának a rendszeres testedzés tárgyi feltételei. (Önfenntartó rendszer kialakítása.)

Az adatok folyamatos feldolgozása, a statisztikai összesítők, konklúziók, javaslatok elkészítése, ajánlások megfogalmazása nagymértékben hozzájárna a mai kor kihívásainak megfelelő iskolai testnevelés és sport – tényeken alapuló – tervszerű, tudatos fejlesztéshez. A program megvalósítása lehetővé tenné, hogy a fiatalok teljes köre alanyi jogon jusson azokhoz a kulturális javakhoz, amelyek megléte szoros összefüggésben van a testi-lelki egészséggel.

Az e témában megjelent publikációk száma több mint száz.

E témában írott és elektronikus formában kiadott könyvek, jegyzetek száma kilenc.