

# **SZAKDOLGOZAT**

**Horváth Réka**  
**tanító szak**

**Kaposvár**  
**2023**



**Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem**  
**Kaposvári Campus**  
**Tanító Szak**

**Testnevelés órák pulzusterhelési eredményeinek vizsgálata**  
**egy túlsúlyos tanuló aspektusából**

<b>Belső konzulens:</b>	Vönöczky Áron testnevelő tanár
<b>Készítette:</b>	Horváth Réka OJDZJX levelező tagozat
<b>Intézet:</b>	Neveléstudományi Intézet

**Kaposvár**  
**2023**

## SZAKDOLGOZAT TARTALMI KIVONATA

### **Testnevelésórák pulzusterhelési adatai egy túlsúlyos tanuló aspektusából**

**Horváth Réka**

Tanító, BA, levelező tagozat

Neveléstudományi Intézet

*Belső témavezető:* Vönöczky Áron, oktató

Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem Kaposvári Campus

Dolgozatomban különböző kutatási formák segítségével egy barcsi általános iskola sportiskolai osztályában vizsgáltam a tanulók testtömeg- és teljesítményindexe közötti összefüggéseket, főként elhízott tanulók körében.

A vizsgálat során többfajta mérési formát alkalmaztam. Egy saját összeállítású kérdőív kitöltésével kezdtem a tanulók között a vizsgálatot. Ebben a tesztben kitértem különböző demográfiai adatokra, majd sportolási és étkezési szokásaikra, valamint testnevelés tanórákkal kapcsolatos kérdéseket is feltettem. Előzetesen mért testmagasság adatok felhasználásával, a NETFIT fittségi teszt mérlegének segítségével rögzítettem a tanulók testtömegét, valamint BMI-indexét. A kapott eredményeket a NETFIT sztenderdtáblázat segítségével kategorizáltam különböző zónákba. A tanulók teljesítményindexét a Ruffier-féle lépcsőteszt elvégzése után kaptam meg egy saját képlet alkalmazásával. A teljesítményindex kiszámításához három különböző pulzusértékre volt szükségünk, melyet a teszt előtt, közvetlenül az aktív munka után, valamint a mérést követően eltelt 1 perc után mértünk. A kapott értékeket a teszthez használt képlettel számoltam ki, majd a sztenderdtáblázat segítségével ezeket az eredményeket is csoportosítottam különböző zónába.

A kapott testtömegindexek és teljesítményindexek összehasonlításával, különösen a túlsúlyos tanulók esetében különböző észrevételek, megállapítások születtek, melyek arra utalnak, hogy valóban összefüggés lehet a tanulók egyézségügyi állapota és teljesítménye között. Egészségüket befolyásolhatja az életmódjuk, táplálkozási szokásaik, valamint sportolói magatartásuk is.