



SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Testnevelési és Sporttudományi Intézet

6725 Szeged, Hattyas u. 10.

Tel.: +36 62 544 729; email: info.tesi@jgypk.szte.hu

<http://www.jgypk.hu/tesi/>

AZ ONLINE SZAKDOLGOZATVÉDÉS MENETE TÁJÉKOZTATÓ

1. A szakdolgozatvédelem online kommunikációs eszközön keresztül történik.
2. A védelemre 40 perces intervallumokban kerül sor (3-3 hallgatóval).
3. A Hallgató és a Bíráló Bizottság az Intézet honlapján és a Coospace-en közzétett táblázat szerinti kezdési időpont jelentkezik fel a megjelölt online kommunikációs eszközre. Minden hallgatónak csak a saját 40 perces intervallumának kezdő időpontjában kell felcsatlakoznia!
4. Kamera és mikrofon használata kötelező!
5. A szakdolgozatvédelemre rendelkezésre álló idő: 8 perc a dolgozat bemutatására + 4 perc a felmerülő kérdések megválaszolására.
6. A védelem a táblázatban megjelölt sorrendben követik egymást.
7. A szakdolgozat bemutatásához **prezentáció** (pl. ppt, Keynote) **vagy e-poszter használható** (formai ajánlás lentebb!), de nem kötelező! Aki szeretne élni ezzel a lehetőséggel, az bemutatóját, vagy e-poszterét PDF-formátumban mentve tegye fel a Coospace > TSTI szakdolgozat és záróvizsga > Mappák > TSTI szakdolgozat 2019-2020 tanév > Védelem_prezentációk_e-posterek almappába!

A fájl elnevezése:

Vezetéknév_Keresztnév_prezentacio_2020.pdf vagy

Vezetéknév_Keresztnév_poszter_2020.pdf

Feltöltési határidő: 2020. május 30.

8. Az online védelem megkezdésekor a Bíráló Bizottság osztja meg a prezentációt, vagy az e-posztert kommunikációs eszközön, a Hallgató pedig szóban ismerteti a képernyőn látottakat.
9. A szóbeli védelem érdemjegyét a Bíráló Bizottság a vizsganap utolsó vizsgáját követően vitatja meg.
10. A szakdolgozatvédelem végső érdemjegyét a dolgozatra kapott írásbeli bírálati jegy és a szóbeli védelem jegyének átlaga adja.
11. A végső érdemjegyről a hallgató Coospace üzenetben kap tájékoztatást.
12. Mivel a szakdolgozatvédelem a záróvizsga részét képezi, ezért csak az védheti meg szakdolgozatát, aki a záróvizsgára bocsátás feltételeinek megfelel!

AJÁNLOTT TAGOLÁS PREZENTÁCIÓHOZ:

- címdia (1 dia)
- problémafelvetés, vizsgálati cél (1 dia)
- kérdések, hipotézisek (1 dia)
- anyag és módszer (1 dia)
- legfontosabb eredmények (3-5 dia)
- következtetések (1 dia)

MINTÁK AZ E-POSZTERHEZ:

AMATŐR MARATONI FUTÓK VERSENYFELKÉSZÜLÉSE, TESTTÖMEGE, TÁPLÁLKOZÁSI ÉS FRISSÍTÉSI SZOKÁSAI, VALAMINT A HOLTPOINT JELENTKEZÉSE A VERSENY ALATT

(Amateur marathon-runners' training, bodyweight, nutrition, refresh-habits, and "hitting-the-wall" during the race)

Készítette: Dékány Máté ············ Témavezető: Dr. Györi Ferenc

Célkitűzés, hipotézisek: · Vizsgálataink arra irányulnak, hogy megtudjuk, a maraton-távot teljesítő amatőr futók mennyire figyelnek oda a verseny-előtti felkészülésükre, táplálkozásukra, verseny-alatti frissítésükre valamint arra, hogy hogyan élik át a holtpont-jelentkezését a verseny alatt. Érdekel bennünket az is, hogy egyáltalán mennyire ismerik a versenytáv teljesítéséhez szükséges felkészülési és táplálkozási, valamint frissítési elvárásokat. Kutatási hipotéziseink a következők voltak:

H1: Feltételezzük, hogy a km-ben kifejezett magasabb heti edzésterejellel rendelkező futók jobb időeredményt érnek el a maraton-távon.

H2: Feltételezzük, hogy a heti edzésterejelem, fordított kapcsolatban áll a versenyzők testtömegindexével (BMI).

H3: Feltételezzük, hogy a futók többsége a versenyt megelőző és versenyt követő 1-2 hétben megváltoztatja edzési szokásait: csökkenti a terjedelmet és az intenzitást.

H4: Feltételezzük, hogy a versenyzők többsége ismeri a „szénhidrátfeltöltés”-elvet és használja is azt.

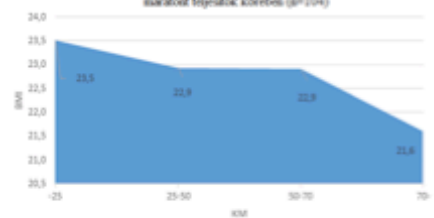
H5: Feltételezzük, hogy a verseny-alatti frissítés során a versenyzők élnek a szükséges folyadékpótlással, korszerű tápláléklegésztőket használnak (pl. izotóniás italok, frissítő-zselé) és gondoskodnak a kellő szénhidrátbevitelről.

H6: Feltételezzük, hogy a kitöltők ismerik a holtpont-érzését, s többségüknél a maraton-táv teljesítése közben jelentkezett ez az érzés.

H7: Feltételezzük, hogy a holtpont — a szakirodalmi adatoknak megfelelően — körülbelül a 30. kilométernél jelentkezett.

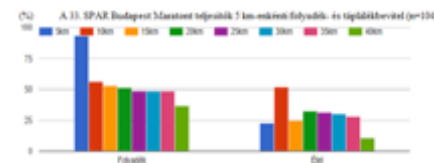
Anyag és módszer: Kérdőívünkkel a 33. SPAR Budapest Maraton résztvevőit (n=104) kerestük fel online formában. A kitöltésre a versenyt követően 15 nap állt rendelkezésre. A minta 51%-a nő és 49%-a férfi. Az átlag életkor 37,88 (σ=0,61). A férfiak átlagosan 6,1, a nők 2,7 maratont teljesítettek életük során. Minden 3. futónak ez volt az első versenye. A kitöltők csupán 13,46%-ának jobb az ideje 3 óra 30:00 percnél. A fenti versenyen futott idő átlagosan: 4:08:58 (Férfiak: A= 3:56:37, σ=0:57:31; Nők: A=4:20:51, σ=1:00:23). A heti átlagos felkészülési időszakban edzésterejelem 43,9 km volt, a testtömeg átlagosan 68,97 kg (σ= 0,82 kg). A kitöltők átlagos testmagassága 172,80 cm (σ= 1,30 cm). A BMI 22,9, vagyis a normál-tartományba esik (σ=2,8). A nők átlaga (21,7), kisebb a férfiakénál (24,3).

A BMI és heti edzésterejelem (km) összehasonlítása a 33. SPAR Budapest maratont teljesítők körében (n=104)



Eredmények: Első (H1) hipotézisünk nem igazolódott be: a heti km-ben kifejezett edzésterejelem önmagában nem eredményezett jobb teljesítményt. A férfiaknál a 70-km feletti futók átlagideje a legjobb, a nőknél azok érték el a legjobb átlagos időeredményt, akik hetente 50-70 km-t futnak. A differencia nem számottevő. Második hipotézisünk (H2) vonatkozásában gyenge fordított kapcsolatot mutatunk ki a

hetente lefutott táv és a testtömegindex között (r=-0,255, p<0,05). A férfiak esetében a BMI emelkedésével csökken az egy héten lefutott kilométerek száma, a nőknél ez nem tapasztalható. Harmadik (H3) hipotézisünk igaznak bizonyult, a versenyt megelőző két hétben a kitöltők 72,1%-a megváltoztatta az edzési szokásait. Közülük 73,3%-a csökkentette a távot és az intenzitást is. 13,3%-a növelte a távhosszát, de csökkentette az intenzitás erősségét. Csökkentette a távot és növelte az intenzitást 6,7%, valamint ugyanennyien növelték az intenzitást és a távot is. A megkérdezettek 70,2%-a a verseny után csökkentette edzési intenzitását és terjedelmét is. 10,6%-uk válaszolta azt, hogy 2-3 napot teljesen kihagy, míg a szokásos edzéstervnél marad 7,7%. Negyedik (H4) hipotézisünk beigazolódott, hiszen a kitöltők 89,3%-a tudatosan használta a szénhidrátfeltöltést a verseny előtt. A kitöltők 26%-a követett ezen túl valamilyen különleges étrendet a maratont megelőző két hétben. Az emelt szénhidrátbevitel mellett voltak, akik teljesen megvonták maguktól a hűsítő készült ételeket. Ötödik hipotézisünk (H5) ugyancsak bizonyítást nyert: A kitöltők 94,2%-a fogyasztott vizet a versenyen, ezt követték az izotóniás italok 84,6%-uknál, majd a kóla (28,8%). Ezek mellett néhányan energiatalt és oldott zselét is ittak. Hatodik hipotézisünket illetően, nem találtunk lényeges eltérést a holtpont meg tapasztalása vonatkozásában: kitöltők csupán 51%-a élte át a holtpont jelentkezését. A nők 41,51%-a és a férfiak 60,78%-a számolt be arról. Korcsoportokra bontva a 25 és 35 év közöttieknél figyelhető meg leginkább. A holtpont kialakulása kapcsán említették a szénhidrátraktárak kiürülését, a nem megfelelő mennyiségű ásványi anyag bevitelét, a frissítés helytelen alkalmazását, az edzettség hiányát, a túl gyors iramot és az időjárást is. Sokan azt írták, hogy ez egy mentális probléma, és csak fejben dől el. Hetedik hipotézisünk (H7) igazolta a szakirodalmi adatokat: a holtpont átlagosan 30,66 km-nél jelentkezett.



Konklúziók: A maratonfutás töretlenül népszerű a rekreációs sportolók körében, egyre többen készülnék erre a nagy erőpróbára. A felkészülés során lefutott heti táv (km) — noha a legtöbb amatőr futó csak ezt tartja fontosnak — önmagában nem garantálja a jó maraton teljesítményt, mert ehhez leginkább a felkészülés szakszerűségére, a terhelési összetevők (edzésintenzitás, edzésgyakoriság, terjedelem, koordinációs és a nyújtó-lazító gyakorlatok) optimalizálására lenne szükség. A versenyzők többsége a versenyt megelőző hetekben igyekszik „rápihenni” a versenyre és azt követően pedig időt szán a regenerálódásra. Táplálkozási, frissítési szokásokat saját versenyői tapasztalataik és a rendelkezésre álló információk források alapján többnyire tudatosan, odafigyeléssel alakítják. A holtpont-érzését ismerik, sokan helyesen magyarázzák annak léttani és pszichológiai hátterét.

Különböző zenei stílusok hatása a futás közben és után mért pulzusértékekre

(Effect of different music styles on heart rate during and after running)

Készítette: Varga Ildikó → → → → → → → → → → Témavezető: Dr. Petrovszki Zita → →

Bevezetés: A zene hangulatjavító hatása közzismert, ugyanakkor számos korábbi tanulmány eredményei utalnak arra, hogy a zene a szomatikus funkciók élettani paramétereit is képes megváltoztatni.

Célkitűzés, hipotézisek: A kutatásunk fő célja a különböző stílusú zeneszámok pulzusértékekre gyakorolt hatásának vizsgálata, hogyan hat, illetve hogyan befolyásolja a zene a terhelés alatti szívfrekvenciát és ezt követően a regenerációs fázisban mért pulzusmegnyugvást.

H1: Feltételeztük, hogy a futás közben regisztrált átlag pulzusértékek a különböző zenei stílusok során eltérőek lesznek, és szignifikáns különbség mutatkozik a klasszikus és a rock zene hallgatása közben.

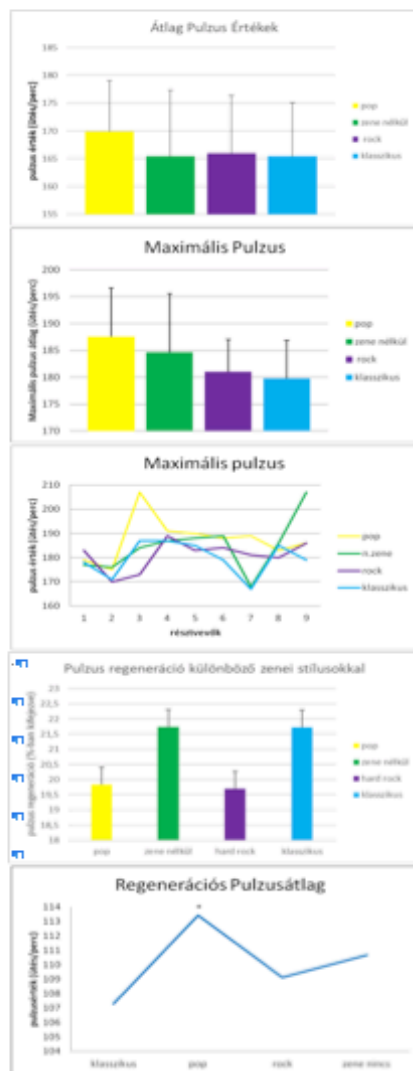
H2: Úgy gondoltuk, hogy a maximális pulzusértékek átlaga a hard rock stílusú zenehallgatás közben lesz a legmagasabb.

H3: Feltételezésünk szerint leginkább a klasszikus zene csökkenti a szívfrekvenciát a regeneráció alatt.

Anyag és módszer: A kutatásba bevont személyeknek (n=9), 5 km-es távot kellett lefutniuk az 1 km-es szegedi Erzsébet ligeti futópályán. A futás közben okostelefonról fülhallgatón keresztül összesen 3 különböző zenei stílust alkalmaztunk, illetve kontrollnak a zene nélküli futást tekintettük. A zenéket, a stílusokon kívül, meghatározott percenkénti ütés szám (BPM) alapján válogattuk össze, ami a pop stílusnál 110-140 BPM intervallumot jelentett, a hard rocknál 120-160 BPM és a klasszikusnál pedig 100-120 BPM volt. Minden stílussal az 5 km-es távot kétszer kellett megtenniük, a minél objektívebb eredménynek elérése érdekében. A szívfrekvencia időbeni változásait a futások közben és után is, egy mellkas pánton található szenzor (Polar H7) regisztrálta, mely adatait az okostelefonon letöltésre került applikáció (Polar Beat) mentette el. A pulzusmegnyugvás monitorozásához közvetlenül a futás után 3 percenként, összesen 3 alkalommal mértük a résztvevők vérnyomását és a pulzus értékeit (Omron M2) vérnyomásmérővel.

Eredmények: A futás közben mért átlag pulzusértékek között szignifikáns különbséget nem tapasztaltunk a különböző zenei stílusok tekintetében. A maximális pulzusérték átlaga a pop stílus mellett volt a legmagasabb, míg a legalacsonyabb a klasszikus zene hatására volt kimutatható. A pulzus regeneráció során a legnagyobb mértékű, közel 22 %-os szívfrekvencia-csökkenés a zene nélküli és a klasszikus zene melletti mérés során volt detektálható a regenerációs pulzusmérés végére. A regenerációs időtartam alatt mért pulzusértékeket átlagolva viszont szignifikáns eltérés mutatkozik a stílusokban. Ismétléses varianciaelemzéssel a popzene szignifikánsan eltér a többi zenei stílus eredményeitől.

Támogatta: UNKP-18-1-II-SZTE-3



Konklúziók: Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a zene stílusától függően képes befolyásolni a terhelés közbeni szívfrekvenciát és a klasszikus stílusban gyorsítani a pulzusregenerációt terhelést követően. Továbbiakban mindenképpen terveznénk az elemszám növelését, annak érdekében, hogy minél pontosabb következtetéseket tudjunk levonni.