

Kondicionális képességek összehasonlító vizsgálata egy városi és egy falusi iskolában Hungarofit módszerrel

Készítette: Lukács Gábor

Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet

Testnevelés, nappali tagozat, III. évfolyam

Konzulens: Dr. Bíró Melinda

főiskolai docens

Az Hungarofit mérési módszer eredményeit hasonlítottam össze 3 iskola felső tagozatos tanulóinál. Kettő községi (Dédestapolcsány, Rudabánya) és egy városi (Eger) általános iskolában. A választott intézmények között az egri iskola emelt testnevelés óraszámmal dolgozik, még a kettő falusi iskola normál testnevelés óraszámmal, kettővel.

Kutatásom során a következő faktorokat vettem alapul: az aerob állóképességet, mely eredményeit cooper tesztből és a 2000m futásból kaptam meg. Alsó végtag dinamikus láberejét a helyből távolugrás határozta meg. Vállövi- és karizmok erő-állóképességét a fekvőtámaszban karhajlítás nyújtással történt. A csípőhajlító- és hasizmok erő-állóképességét felüléssel és a hátizmok erő-erőállóképességét a homorítással végezték a diákok.

Az egri 5. osztály az aerob állóképességi faktora kiemelkedő, viszont az alsó végtag dinamikus láberejénél, és a vállövi- és karizmok erő-állóképességénél mind a 3 iskola alulteljesített. Csak a hátizom erő-állóképessége kerül az országos átlag fölé. Az országos átlag 83 pont – a 140 pontból - a falusi iskolák ennek felét érték el, míg az egri gyerekek 90 feletti pontszámot szereztek.

A 6. osztályos községi iskolák vannak elmaradva az országos átlagtól, de az alsóvégtag dinamikus lábereje az, ami az összes iskolánál kifogásolható. Az országos átlag 77 pont, a falusi iskolák jobban teljesítettek, mint ötödikben, de még így is messze el vannak maradva.

A 7. osztályos egri tanulók jóval gyengébben teljesítettek a korábbi iskolástársainál. A dédesi iskolában most magasabb pontszámokat értek el a tanulók, viszont a rudabányai iskola, a korábbinál is gyengébben teljesített. Országos átlag 80 pont, a városi iskola utolsó helyre került most, a dédesi iskola az előzőekhez képest majdnem 20 pontot javított.

A 8. osztályos egriek az országos átlag felett teljesítettek, csupán az 5-8. osztályig az alsó végtag dinamikus láberejénél maradtak átlag alatt. Országos átlag 79,5, az egriek átlag feletti eredményt ért el, a vidéki iskolák sajnos olyan gyengén teljesítettek, hogy még a kettő iskola eredményeit összevonva is épphogy átlag felett lennének.