

**VÁLOGATOTT TANULMÁNYOK
A SPORTTUDOMÁNY
KÖRÉBŐL**

Sorozatszerkesztő: Dr. habil. Balogh László

4. kötet

**TRENDEK A VERSENYSPORT ÉS A
SZABADIDŐSPORT TERÜLETÉRŐL**



Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet
Debrecen, 2020

A szerkesztőbizottság elnöke:

Dr. habil Balogh László

A szerkesztőbizottság tagjai:

Prof. Dr. Bácsné Prof. Dr. Bába Éva

Lenténé Dr. Puskás Andrea

Dr. habil Biró Melinda

Dr. Ráthonyi Gergely Gábor

ISSN 2631-0910

ISBN

Kiadó

Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet

Kiadó székhelye

4032 Debrecen, Egyetem tér 1.

Megjelent: 2020.

TUDOMÁNYOS LEKTORÁLT KÖZLEMÉNYEK A SPORTTUDOMÁNY
TERÜLETÉN

Lektorálta:

Prof. Dr. Bácsné Prof. Dr. Bába Éva
Dr. Prof. Borbély Attila
Dr. habil Balogh László
Dr. habil Müller Anetta
Dr. habil Csukonyi Csilla
Dr. habil Ráthonyi-Ódor Kinga
Dr. habil Biró Melinda
Lenténé Dr. Puskás Andrea
Dr. Pucsok József Márton
Dr. Honfi László
Dr. Bartha Éva
Dr. Hidvégi Péter
Dr. Ráthonyi Gergely Gábor
Dr. Madarász Tamás

Korrektura: Kuskó Zsolt

TARTALOMJEGYZÉK

MAGAS INTENZITÁSÚ INTERVALLUM EDZÉS HATÁSAINAK VIZSGÁLATA (Gyenes Dominik ¹ , Budai Zsófia ¹ , Sarang Zsolt ¹)	1
A JÁTÉKINTELLIGENCIA ÉS STRESSZTŰRŐKÉPESSÉG VIZSGÁLATA TAPASZTALT ÉS FIATAL CSAPATSPORTOLÓKNÁL VTS ÉS INNOVATÍV, KOMPLEX MDE HEIDELBERG STRESSZ HOLTER ESZKÖZÖKKEL (Balogh László, Donka Dorottya Bianka)	12
ELJÖTT AZ ESPORTPSZICHOLOGUSOK IDEJE: AVAGY, SZÜKSÉGÜK VAN-E AZ ESPORTOLÓKNAK IS SPORTPSZICHOLOGUSRA? (Csukonyi Csilla ¹ , Papp Dávid ¹)	21
60 ÉV FELETTI IDŐSEK DEMENCIA VIZSGÁLATA, EGYÉNI ÉS IRÁNYÍTOTT MOZGÁSPROGRAM HATÁSÁNAK MÉRÉSE (Makra Gabriella, Balogh László)	29
AZ ÓVODAI TESTNEVELÉST SZOLGÁLÓ LÉTESÍTMÉNYEK TERÜLETI SAJÁTOSSÁGAI MAGYARORSZÁGON (Kozma Gábor ¹)	38
AZ ÚSZÁS REKREÁCIÓS HATÁSA AZ EMBERI SZERVEZETRE (Czeplédi Hanna ² , Szabó Katalin ² , Bernáth Andrea Gréta ¹ Kinczel Antonia ²)	48
A WELLNESS SZOLGÁLTATÁSOK FOGYASZTÓI CÉLJAI AZ ÉSZAK-ALFÖLDI RÉGIÓBAN (Hidvégi Péter, Pucsek József Márton ¹ Bárdos Ilona Kinga ²)	57
A SZABADIDŐSPORT JELENLÉTE A MAI EMBEREK ÉLETÉBEN (Kinczel Antonia ¹ , Czeplédi Hanna ¹ , Szabó Katalin ¹ , Molnár Anikó ¹ , Bernáth Andrea Gréta ²)	66
HAZAI SPORTKÖZVETÍTÉSEK VIZSGÁLATA A MARKETING-MIX ELEMÉIN KERESZTÜL (Koroknay Zsuzsa ¹ , Quirikó Niké, Bácsné Bába Éva ¹)	78
A HAZAI EGÉSZSÉGTURIZMUS NÉPSZERŰ DESZTINÁCIÓI ÉS ATTRAKCIÓI (Müller Anetta ¹ , Mészáros Anett ¹ , Móri Kornélia ¹ , Molnár Anikó ¹ , Maklári Gergely, Hónyi Dorottya ¹ , Molnár Zsófi ¹)	90
A RIÓI OLIMPIA KÖRNYEZETVÉDELMI TÖREKVÉSEI (¹ Ráthonyi-Ódor Kinga – ² Ráthonyi Gergely- ³ Bácsné Bába Éva – ⁴ Márton Laura)	99
SZABADIDŐ KUTATÁSOK, NAPJAINK REKREÁCIÓJA (Szabó Katalin ¹)	106
AZ UTAZÓ KÖZÖNSÉG ELVÁRÁSAI A WELLNESS SZOLGÁLTATÁSOKKAL KAPCSOLATBAN AZ ÉSZAK-ALFÖLDI RÉGIÓBAN (Hidvégi Péter, Pucsek József Márton ¹ Bárdos Ilona Kinga ²) ..	120
A DEAC LABDARÚGÓ SZAKOSZTÁLYÁNAK MIKRO- ÉS MAKROKÖRNYEZETI ELEMZÉSE (Pöszmet Tibor ¹ , Bács Bence András ²)	129
AZ ÖKÖLVÍVÁS TÖRTÉNETE, ESZKÖZEI, KIFEJLÖDÉSE AZ ÓKORTÓL SZÁMÍTVA EGÉSZEN NAPJAINKIG (Bernáth Andrea Gréta ¹ , Dienes Imre Balázs ²)	141
FITNESS TRENDK HATÁSA A FIZIKAI AKTIVITÁSÁRA, SPORTOLÁSI SZOKÁSOKRA ÉS AZ ÉLETMÓDELEMEK VÁLTOZÁSÁRA (Szabó Katalin ¹ , Kinczel Antonia ¹ , Czeplédi Hanna Orsolya ¹ , Molnár Anikó ¹ , Bernáth Andrea Gréta ²)	150
A FEHÉRVÁR F.C. KFT. RÖVID TÁVÚ PÉNZÜGYI HELYZETÉNEK VIZSGÁLATA (Gottfried Péter)	166
MUNKAVÁLLALÓK EGÉSZSÉGE A FIZIKAI AKTIVITÁS TÜKRÉBEN (Molnár Anikó)	175

MAGAS INTENZITÁSÚ INTERVALLUM EDZÉS HATÁSAINAK VIZSGÁLATA

INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

Gyenes Dominik¹, Budai Zsófia¹, Sarang Zsolt¹

¹Biokémiai és Molekuláris Biológiai Intézet, Általános Orvostudományi Kar, Debreceni Egyetem, Debrecen, Magyarország

Összefoglaló

Az igazán hatékony mozgásformának számító magas intenzitású intervallum tréning az utóbbi években folyamatosan növekvő népszerűségnek örvend, a nemzetközi irodalomban az egyik legtöbbet tárgyalt edzés típus. Habár a testedzés jótékony hatásai közismertek, sok embernek nehéz időt szakítani fizikai aktivitás végzésére. A magas intenzitású intervallum edzés gyors és hatékony edzésmódként vált népszerűvé és számos egészségügyi előnnyel jár a többi típusú edzéshez hasonlóan. Emellett, ha nem megfelelően végezzük, súlyos kockázatai lehetnek. Ezen kockázatok közé tartozik az ízületi, valamint a szív-és érrendszeri tartomány. A magas vérnyomással vagy a szív vérellátási zavaraival rendelkezők esetében fokozott odafigyelés szükséges. A magas ismétlésszám, vagy a túl nagy sebességű végrehajtás miatt kialakulhatnak ízületi és ínproblémák az izom és csontrendszeren belül. A hangsúly a biztonságos edzéseken van. Megfelelő szakértelemmel és a tökéletes fitnessz megoldásokkal hatékony, a célokat maximálisan támogató edzésforma. Jelen tanulmányban a témával foglalkozó szakirodalom áttekintése alapján bemutatjuk a magas intenzitású intervallum edzés élettani hatásait, előnyeit és esetleges hátrányait.

Kulcsszavak: intenzitás, intervallum, edzés, előnyök, hátrányok

Abstract

High intensity interval training, a truly effective form of exercise, has been steadily gaining in popularity in recent years. It is one of the most discussed types of exercise in international literature. Although the benefits of exercise are well known, many people find it difficult to take time out for physical activity. High intensity interval training has become popular as a fast and effective way of exercising and has many health benefits like other types of exercise. Also, if not done properly, it can have serious risks. These risks include the joints and the cardiovascular domain. Special attention is required in patients with hypertension or cardiac dysfunction. High repetition rate or excessive speed of execution can lead to joint and tendon problems within the musculoskeletal system. The emphasis is on safe workouts. With the right expertise and perfect fitness solutions, this is an effective workout that maximizes your goals. In the present study, based on the analysis of the related literature we present the physiological effects of high-intensity interval training, its advantages and possible the drawbacks.

Keywords: intensity, interval, training, advantages, disadvantages

ELMÉLETI HÁTTÉR

Magas intenzitású intervallum edzésnek (HIIT) minősül bármilyen mozgás, amely egy rövid, intenzív testmozgásból (maximális szívfrekvencia 80-95%-a), valamint az azt követő pihenőidőből vagy alacsony intenzitású edzésből áll. Általánosságban azt mondhatjuk, hogy minél rövidebb az intervallum, annál nagyobb az intenzitás és vice versa. Az intenzív testmozgás időtartama 45 másodperctől (néhány esetben még ettől is rövidebb időtartam) néhány percig változhat. Ezután az egyének pihennek vagy enyhe