

Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
Testnevelési és Sporttudományi Intézet

Nappali tagozat



MAGYAR, ROMÁN ÉS SZLOVÁK ISKOLÁS GYERMEKEK ÉS SZÜLEIK SPORTOLÁSI SZOKÁSAINAK VIZSGÁLATA

(THE EXAMINATION OF THE SPORTING HABITS OF HUNGARIAN, ROMANIAN
AND SLOVAKIAN SCHOOL- AGE CHILDREN AND THEIR PARENTS)

SZAKDOLGOZAT

Témavezető:

Vári Beáta

Tanársegéd, PhD-hallgató

Készítette:

Szabó Jázmin

(GEAU00)

Sport – és rekreáció szervező

SZEGED, 2020.

TARTALOMJEGYZÉK

1. Bevezetés	3
2. Szakirodalmi áttekintés	5
2.1. Fizikai aktivitás és inaktivitás	5
2.2. Sportmotiváció	7
2.3. Életkori sajátosságok és a mozgásfejlődés	9
2.3.1. .Gyermekkor	10
2.3.2. .Felnőttkor.....	11
2.4. A projekt bemutatása	12
3. Önálló vizsgálat	15
3.1. Kutatási kérdések és célkitűzések	15
3.2. Hipotézisek.....	15
3.3. Vizsgálati módszer	15
3.4. Vizsgálat helye és ideje	16
4. Eredmények	19
5. Összefoglalás	27
6. Irodalomjegyzék	29
7. Mellékletek	31
8. Köszönetnyilvánítás	32

1. BEVEZETÉS

„Mens sana in corpore sano”- ép testben ép lélek, ahogy egy régi latin mondás tartja. Ahhoz, hogy a sport valóban hatékony egészségvédő eszközzé váljon, minél több emberrel meg kell ismertetnünk a fizikai aktivitást meghatározó tényezőket, motivációkat, attitűdöket, a sport illeszkedését az életmód keretei közé” (Pikó, Keresztes 2007.7.o.). Napjainkban kiemelt szerepet kap és kihívást jelent a szabadidős sportolási szokások vizsgálata. Az orvostudomány egyre többet foglalkozik és alkalmazza a prevenció lehetőségét, valamint nagyobb teret nyer az életmódbeli tényezők szerepe és ez által a szabadidős sport iránti igény. Emellett a fogyasztói társadalom felgyorsult életvitele és ezzel kapcsolatban az inaktív életmód is fontos kérdéseket vet fel (Tari-Keresztes, 2009). Egyértelműen kimutatható, hogy a mindennapos testnevelés eszközei, módszerei, elemzési-értékelési gyakorlata, pozitív hatással van az iskolás - korúak személyiségére, egészségtudatos szokásaik kialakítására és az életminőségükre. Minden korosztályra igaz, hogy az életkornak és a képességeknek megfelelő fizikai aktivitás rendszeres végzése által a motorikus képességek legtöbb része jól fejleszhető. A fiataloknál az érdeklődésüket figyelembe vevő szervezett sportfoglalkozások hatására az affektív, kognitív és szociális képességek is fejlődnek (Gombocz, 2019). 7 és 10 éves korosztálynak szinte a legnagyobb a mozgásigénye, ebben az időszakban minél több mozgásformával ismerkednek meg, annál sokoldalúbb a mozgásfejlődésük, mindemellett ilyenkor derül ki, hogy mely sportág kelti fel az érdeklődésüket. A rendszeres mozgás helyes életmódra neveli őket, testileg és lelkileg is segít a fejlődésükben.

A kooperációs projekten belüli együttműködés és ezáltal az általunk végzett kutatás célja, hogy bebizonyítsák a rendszeres fizikai aktivitás szükségességét, beleértve a mindennapos testnevelést, valamint hogy, egészségfejlesztő hatású, jótékonyan hat a testösszetételre, motoros képességekre és az életminőségre. Az egész mérés alapja, hogy a mindennap végzett rendszeres testmozgás - ami Magyarországon a kötelező iskolai testnevelés órákon valósul meg – sokkal eredményesebb, mint Szlovákiában, ahol csak heti 2-3 testnevelés óra biztosít lehetőséget sportmozgásra. Az egyetemen keresztül volt lehetőségem elutazni Romániába, ahol egy iskola igazgatója előadásából kiderült, hogy ott csak hetente egy testnevelés órára van lehetőségük, hiszen mindössze egy tornaszobájuk van, ami nem elegendő az összes diák számára. Tehát a lehetőségek sem adták a rendszeresebb és több mozgásos óra tartására. A projekt során az is kiderül, hogy a testösszetétel változása, milyen kapcsolatban áll a motoros képességek fejlődésével, és hogy így a két dolog együtt, milyen összefüggésbe hozható a vizsgált személyek életminőségének változásával.

A vizsgálatom témája egy nagyobb kutatás része, amely 3 féléven keresztül zajlott: „A rendszeres egészségfejlesztő testmozgás, az életminőség, a motoros képességek és a testösszetétel kölcsönhatásainak komplex, összehasonlító elemzése a Kárpát-medencében élő diákok körében magyar – román - szlovák együttműködés keretében (EFOP – 5.2.2 – 17-2017- 00035)” (1).

Szerencsésnek mondhatom magam, hiszen megtapasztalhattam a sport, valamint az egészséges életmód jótékony hatását. Gyermekkoromban a testnevelés órákon kívül egyáltalán nem volt lehetőségem részt venni sportfoglalkozásokon, vagy egyesületbe járni, ez meg is látszódott a testalkatomon és a személyiségemen is. Továbbá, az eshetőségek hiánya mellett érdemes megemlíteni, hogy a szüleim jelenleg és gyermekkoromban sem végeztek rendszeres sporttevékenységet, ezért nekem sem számított egy alapvető, mindennapi rutinnak a testmozgás. Gimnáziumi éveim során a testnevelő tanáromnak köszönhetően, lehetőségem nyílt több sportágat is kipróbálni, valamint saját elhatározásból úgy döntöttem, hogy életmódot változtatok, és a mindennapjaim része lett a rendszeres testmozgás, valamint az egészséges táplálkozás. Kijelenthetem, hogy a döntésemhez nagyban hozzájárult, hogy törvényként bevezették a mindennapos testnevelést, hiszen rákényszerültem az iskolán belül is, valamint azon kívül is a testmozgásra. Mindezek hatására döntöttem a sportszak mellett, hiszen az óta már elképzelhetetlennek tartom a mindennapokat bármiféle testmozgás nélkül. Továbbá a saját tapasztalataimat felmérve, kíváncsi vagyok, hogy a gyermekekre milyen szinten hat a szüleik példája a sport szempontjából. Az egyetem keretein belül jobban belelátok és ez által el tudom sajátítani ezt a témát, ami valójában mindig is érdekelt és fontosak tartottam, ezért szeretném ezt a szakdolgozatomban jobban kifejtetni és vizsgálni.

2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

2.1. Fizikai aktivitás és inaktivitás

„Ha fizikai, aktivitásról van szó, akkor mindenki valamilyen rendszeres testmozgásra, sportjellegű tevékenységre gondol, pedig ez a kifejezés, ennél sokkal általánosabb tartalommal rendelkezik. Pontosabban megfogalmazva az emberi létezéssel összefüggő minden tevékenység, amely fizikai aktivitással jár, tehát olyan mozgásos foglalkozások, amelyek a vázizom segítségével jönnek létre, és energiafelhasználás kíséri. A fizikai aktivitást legtöbbször a sporttudományban, valamint az egészségtudományban említik. A sporttudományban a sportbéli teljesítményfokozás miatt fontos, az egészségtudományban pedig az egészségmegőrzésben és annak fejlesztésében, vagyis a betegségek megelőzésében és kezelésében betöltött szerepe miatt lényeges. A fizikai aktivitás és az egészség közötti kapcsolatok vizsgálata az elmúlt időszakban hatalmas szerepet kapott. A kutatások eredményeképp ma már egyértelműen kimutatható a rendszeres fizikai aktivitás szervezetünkre ható pozitív, fejlesztő, védő és preventív hatása (Kull, 2002). Számos nem fertőző betegség – szív- és érrendszeri megbetegedések, daganatos betegségek, cukorbetegség, mentális egészségi problémák, krónikus légzőszervi betegségek, amelyek világszerte a legnagyobb mortalitási és morbiditási problémáknak számítanak - megelőzésében és kezelésében hasznos a rendszeres és élethosszig tartó mozgásos tevékenység, mint az egészség alapvető és elsőszámú meghatározó tényezője” (Csányi, 2017,115-116.o). Az egészség- magatartást fiatal korban lehet a leghatékonyabban formálni, ezért az élethosszig tartó és rendszeres fizikai aktivitás megalapozása egy nagyon fontos nevelési kérdés. A gyermekek mozgásigényének kielégítésében és a folyamatos sporttevékenységre ösztönzésben a családnak és az oktató – nevelő intézményeknek is nagyon fontos szerepe van. A fiatalok közvetlen környezetében élők mintaadása és életmódja alapvetően is meghatározza a gyermek későbbi szokásait, amelyben majd az oktatásnak legfeljebb kompenzáló szerep jut. A probléma ott kezdődik, hogy az ösztönző réteg legnagyobb részének fizikai aktivitása nem éri el a megfelelő szintet, amely alkalmas lenne egy egészséges generáció felnevelésére. Mindemellett a gyermekek körében kialakult lecsökkent fizikai aktivitás kiváltó oka a mai modern világ, tehát a fiatalok a legtöbb idejüket a tv, számítógép és az okos készülékek használatával töltik, valamint az idők során megváltoztak a közlekedési lehetőségek, ami azt jelenti, hogy egyre többen használnak személygépkocsit és gyaloglás vagy kerékpár helyett inkább a tömegközlekedést választják. Ezen tényezők közvetlen következménye az alapvető rendszeres testmozgás csökkenő szintje,

tehát a fizikai inaktivitás, ezáltal az egészségtelen életvitel és szervezet kialakulása (Csányi, 2010). Az egészséges szervezet elérése érdekében változtatni kell a táplálkozási szokásokon, mert ha rendszeresen nagy kalóriatartalmú ételeket fogyasztunk, és ezzel egyidejűleg mozgáshiányos életmódot élünk, az negatívan fog hatni szervezetünkre és a testösszetételünkre, elhízáshoz vezet, ami további egészségügyi betegségek kialakulását segíti elő (Vitályos, 2013). Az emberek egy részében már tudatosult az egészséges életmód és a rendszeres fizikai aktivitás fontossága, és mégis Európában egy 2014-es adat alapján a férfiak 57%-a, a nők 44%-a volt túlsúlyos. A többség hiába tért át az egészséges táplálkozásra mellette mégsem hagyott fel a káros szenvedélyekkel, a 18 évnél idősebbek heti rendszerességgel fogyasztanak alkoholt, és napi rendszerességgel dohányoznak, amelyek erőteljesen káros hatásúak a szervezetre. Fontos lenne a káros szenvedélyek elhagyása és a minél egészségesebb életmód kialakítására törekvés, amihez a rendszeres testmozgás és a kiegyensúlyozott étrend lenne az első lépcsőfok. Ezekkel a lépésekkel az emberek, saját maguknak, és a környezetükben élőknek is jobbat tennének, különösen a gyermekeiknek, hiszen jó példát kell nekik mutatni, ami fejlődésükre és a későbbi életükre is nagy hatással lehet (2).

Egy kutatásban vizsgálták, hogy a környezetnek mekkora pozitív és negatív befolyása lehet a 4 és 10 éves gyermekek fizikai aktivitására (Brunton és mtsai. 2003). Az akadályozó tényezőknél megemlítették a más dolgokkal foglalkozást és a szabadidő hiányát, a családi élet és a szülői támogatás fontosságát, a szülők jelenlegi aktivitási szintjét és a motiválatlanságukat a sporttevékenységekben. Felmerülő problémává vált a sportolási lehetőségekhez való korlátozott hozzáférhetőség, a költségek, a távolság, a biztonságos utazás hiánya, a sportolásra alkalmas létesítmények hiánya és a rekreációs sportprogramok szervezetlensége. Mindemellett érdemes megemlíteni a külső veszélyeztető tényezőket a gyermekekre tekintve: például a forgalmas közlekedés, bűnözés veszélye, az idősebb gyerekektől való megfélemlítés veszélye és a helyi játszóterek elhanyagolt állapota. A fizikai aktivitást fokozó tényezők pedig a következők: a gyermekek szemében az egyik legfontosabb a sport és – edzéslehetőségek választhatósága, olyan tevékenység, amely szórakoztató időtöltés a barátokkal, a csapathoz tartozás és a versenyzés élménye, valamint az eredmények elérésével járó érzések. A családi élet és a szülők támogatása, bátorítása, inspirálása, más családtagokkal történő közös tevékenységek lehetősége, valamint jobb infrastrukturális vagy anyagi háttér, például saját autó vagy udvar. Mindezek mellett további segítség lenne több gyermek – és sportklub létrehozása és üzemeltetése, a közparkok és a játszóterek rendbetétele és tisztán tartása, jobb kerékpárutak biztosítása, több testnevelés órán kívüli tevékenység

lehetőségének biztosítása. Az oktatási intézményekben és az iskolákban sportolásra alkalmas területek kialakítása, tehát elegendő és megfelelő minőségű tornaterem és szabadtéri sportpálya létrehozása. Érdemes figyelembe venni ezáltal, hogy egy adott településen milyen lehetőségek vannak, hiszen más egy kisebb vagy akár nagyobb városban és más egy faluban. Egy kis településen élő gyermeknek vagy szüleinek kevesebb eshetőség van bármilyen sportolási lehetőségre, előfordulhat, hogy egyáltalán nincs sportegyesület, vagy délutáni sportfoglalkozás vagy nagyon kevés a választék. Anyagi szempontból pedig megterhelő lehet egy másik településre való átjárás, főleg heti vagy akár napi rendszerességgel. Ezért fontos lenne minden településen a folyamatos fejlesztés, hogy mindenki számára több lehetőség nyíljon (Csányi, 2010). Mindemellett számításba kell venni, hogy az embereknek mennyi idejük áll rendelkezésre bármiféle sportmozgásra, szabadidős tevékenységre, ezért ezt érdemes megvizsgálni, hogy a munkában/iskolában töltött időn és a más kötelező feladatokon kívül valójában mennyi lehetőségük van sportolásra. Egy kutatásban kimutatták, hogy az emberek több mint 60%-a napi 8-10 órát dolgozik, továbbá 1-4 órát töltenek egyéb elfoglaltsággal, ezek alapján a szabadidő mértéke heti szinten 11-20 és 21-40 óra közé tehető, ami elegendő lenne a napi 30-60 perces testmozgásra. Tehát megállapítható, hogy az idő nem lehet befolyásoló tényező és kifogás a rendszeres sportmozgás végzésére, mert az eredmények alapján megállapítható, hogy mindenkinek rendelkezésére áll heti 7-8 szabad óra, amelyet fordíthat mozgásos tevékenység végzésére (Kovács és mtsai, 2005).

2.2. Sportmotiváció

„A motiváció szó latin eredetű, a mozgatni, mozogni jelentésű 'movere' szóból származik. Azon belül ható – hajtóerők gyűjtőfogalma, mely a tevékenységek indítékát, erre való késztetést, igényt jelentik” (Démuth, 2006.7.o.). Az emberek számára ez egy olyan érzés, amely ha jelen van, akkor az egyének saját belső késztetéseik hatására cselekszenek. Ez csak akkor jön létre és marad fenn tartósan, ha bizonyos tevékenység személyes jelentőséggel bír. A motiváció nem veleszületett érzés, hanem a családi és pedagógiai nevelés hatására alakul ki és általuk formálódik. A megfelelő fejlődés érdekében a nevelőknek hatalmas hangsúlyt kell fektetniük a fiatalok személyiségének megismerésére, kezelésére és fejlesztésére. A pedagógusok mellett erősen befolyásoló tényezők a szülők és az egykorú társak, hiszen ők is motívumok, példának számít a tevékenységük, érdeklődésük, hozzáállásuk. A társadalmi fejlődés érdekében fontos, hogy a gyermekek személyisége harmonikusan, fegyelmezetten és mégis derűsen alakuljon, és közben kialakuljon a társadalmi aktivitás és felelősségérzet. A gyermekek fejlődési szakaszában jellemző, hogy csak az ösztöni őket, ami számukra érdekes

és személyes jelentősége van. A nevelők és a környezetük feladata viszont, hogy minél jobban szélesítsék a szemléletüket és társadalmilag értékes célok is legyenek előttük (Kozéki, 1980). Mint mindenben, a nevelésben is nagyon fontos a mértékletesség, és az arany középút megtalálása, hiszen nagyon nehéz jó kapcsolatot kialakítani a diákokkal, de mellette megtartani a kellő fegyelmet és tiszteletet. Fontos a rendezett körülmény megtartása a sikeres tanulás és fejlődés érdekében (Kozéki, 1983).

Az eddig felsoroltak mind összefüggésbe hozhatók a sporttal, ezáltal a sportmotivációval. A testmozgás kölcsönhatásban van a személyiségfejlődéssel, hiszen a rendszeres mozgásos tevékenység végzése – főleg gyermekkorban - nagyban hozzájárul a későbbi szokások és hozzáállás kialakulásához. A sportot is lehet egyfajta nevelési eszköznnek mondani, általa fejleszti a fiatalok koncentrációs képességet, önfegyelemre, tiszteletre és kitartásra tanítja őket, ami a motiváció egyik nagyon fontos eleme. Motiválnak kell lenniük, ahhoz hogy hosszabb időn keresztül kiálljanak valami mellett és elérjék céljaikat, akár sport, akár tanulás vagy a későbbi életükben bármely területen és a sport által ezek a készségek tökéletesen fejleszthetők. A rendszeres testmozgás önmagában nem elegendő, gyermekkorban fontos, hogy a nevelő/edző hogyan ismerteti meg az adott sportággal és ehhez a szülők és a környezet milyen mértékben járulnak hozzá és hogyan támogatják. Az iskolában és a sportfoglalkozásokon történő nevelés csak akkor lesz eredményes, ha az szoros kapcsolatban áll a családi formákkal. A gyermekek első követendő mintája a szülő, tőle kapja a legelső ingereket. Amikor belépnek az oktatási rendszerbe, akkor a kis zárt otthon közegeből egy nagyobb közösségbe kerülnek, ahol újabb hatások érik, és folyamatosan változik és fejlődik a személyiségük. Ezáltal nagyban befolyásolja, hogy a szülők, milyen példát mutatnak a gyermekeiknek és így a sportágválasztást nézve is találunk összefüggéseket, de mégis legnagyobb mértékben a nevelők és társaik befolyása a legintenzívebb (Kozéki, 1980). Fontos a gyermekek közvetlen környezetétől kapott motiváció, hogy mennyire támogatják az adott mozgásos tevékenységben, de lényeges a személyesen megélt sikerélmény és emellett a kudarc feldolgozása is. Ez is a személyiségfejlődés egy fontos része, hogy megtanulják értékelni a győzelmet, és ezáltal egy pozitív érzésre tegyenek szert, ami motiváló erőként hat és ez a sporttevékenység folytatására készíti őket, mert ismét át akarják élni azt a bizonyos érzést. Viszont a siker mellé kudarc is társul, lehetetlen negatív élmény vagy veszteség nélkül sportolni, ezért meg kell tanulni helyesen kezelni és javunkra fordítani, tanulni belőle. Ez a két dolog az egyik legfontosabb ahhoz, hogy a gyermekeknek fennmaradjon az érdeklődésük és motiváltak maradjanak a sporttal kapcsolatban. A motiválás két irányból származhat, elsőként a családtól, másodsorban pedig a nevelési intézetekből, óvodából és az iskolából,

azon belül is a pedagógusoktól és a társaiktól. A tanítóknak van az egyik legfontosabb szerepük, nekik tudatosan kell motiválni a diákokat, konkrét tevékenységekre. Pontosan megfogalmazott célokkal kell a gyermekek elé állni, részcélokra lebontani és folyamatos ellenőrzés mellett haladni, hogy a végső, elérni kívánt terv megvalósuljon. Sok mindenre igaz, így a motivációra is, hogy a fiatal korban szerzett tapasztalatok fogják meghatározni, hogy felnőttként, az élet hátralévő részében, hogyan viszonyulnak bizonyos dolgokhoz, és ez lehet hatalmas segítség is, de egy rosszul berögződött felfogás akár meg is nehezítheti a mindennapokat, amik csak nagyon kemény munka árán lehet megváltoztatni (Démuth, 2006).

Életszakaszonként eltérő a sportágválasztás, tapasztalatok alapján a költségesebb sportokat a megfelelő anyagi háttérrel rendelkező korosztály választja, tehát az idősebbek, a fiatalabbak körében pedig a kevésbé drága sportokat üzik, a páros játékokat, küzdő és összetett, valamint az egyén sportágakat. Továbbá, az idősebb korosztály már nem olyan szinteken végzik a sportágakat, mint a fiatalabb korosztály, ezért kevésbé megterhelő mozgásformákat választanak, vagy fiatal korukban végzett sportágot rekreációs szinten folytatják (Gyömbér, 2017).

2.3. Életkori sajátosságok és a mozgásfejlődés

Az emberek életkorát morfológiai és funkcionális fejlettségük, vagyis életkori sajátosságaik alapján lehet megállapítani és életszakaszokra bontani. A periódusok között mennyiségi és minőségi változások mennek végbe az emberi szervezetben, aminek belsőleg érzékelhető, külsőleg pedig látható jelei vannak. A következő táblázat szemlélteti ezt a fajta felosztást:

1. táblázat: Életszakaszok (Saját szerkesztés: Forrás: Biológiai Lexikon I.)

Életszakaszok	Nők - Lányok	Férfiak - Fiúk
Újszülöttkor	1-10 nap	1-10 nap
Csecsemőkor	10 nap-1 év	10 nap-1 év
Korai gyermekkor	1-3 év	1-3 év
Első gyermekkor	4-7 év	4-7 év
Második gyermekkor	8-11 év	8-12 év
Serdülőkor	12-15 év	13-16 év
Ifjúkor	16-20 év	17-21 év
Érettkor I.	21-35 év	22-35 év
Érettkor II.	36-55 év	36-60 év
Időskor	56-74 év	61-74 év

Aggkor	75-90 év	75-90 év
Hosszú élet kora	90 év fölött	90 év fölött

Az egyik periódusból való átlépés nem feltűnő, nincsenek éles határvonalak. Minden ember szervezete más és különböző módon reagál az idő múlására, ezért nem minden személynek helyezkedik el ugyan ott a határ. Ebből következik, hogy a naptári életkor – ami a születéstől a számolt életkorig eltelt időpontot jelöli - nem a legpontosabb, ezért célszerű a biológiai életkorról – a morfológiai fejlettséget, nemi érettség fokát, csontosodási folyamatot, fogak áttörésének idejét és a gyermek mozgáskészségét jelenti - együtt számítani. Előfordulhat, hogy a biológiai és a naptári életkor alapján más állapítható meg. Ha a biológiai életkor elmarad néhány évvel, akkor retardációról beszélünk, ha a naptári életkor marad le, akkor akcelerációról van szó. A mozgásfejlődést sokféleképpen fel lehet osztani pl.:

- „1. Reflexes fázis: a születéstől 6 hónapos korig
2. A kezdetleges mozgások fázisa: 6 hónapos kortól 2 éves korig
3. Az alapvető mozgásformák fázisa: 2 éves kortól 6 éves korig
4. A „sport-ügyesség” fázisa: 6 éves kortól 12 éves korig
5. A finomodás és a tökéletesedés fázisa: 12 éves kortól 18 éves korig
6. A csúcsteljesítmény fázisa: 18 éves kortól 30 éves korig
7. A hanyatlás fázisa: 30 éves kortól” (Gebbard, 1992, 464.o).

2.3.1. *Gyermekkor:*

Az első és második gyermekkor fontos szerepet tölt be a mozgásfejlődésben, hiszen ebben a korban járnak óvodába és lépnek át az iskolába, ahol minden téren rendszerességet tanulnak. Az egyik ilyen legfontosabb változás a mindennapos testnevelés, amelynek színvonala meghatározó tényező lesz a motoros képességek fejlődésében. Ebben az időszakban a már eddig elsajátított mozgások pontosítása és a különböző mozgáskombinációk tanulása a jellemző. Három téren észlelhető nagyobb fejlődés: teljesítményben, mozgásvégrehajtás minőségében és az ismert mozgások kombinációjában. A kondicionális képességek közül a mozdulat-, mozgásgyorsaság és az állóképesség fejlődése a legintenzívebb. A koordinációs képességeknél pedig, a mozgásvezérlés- és szabályozáson belül az egyensúlyérzék, továbbá a motoros tanulás fejlődik leginkább és kialakulásához kiemelkedő szerepe van a vizuális kontrollnak. Ezek optimális fejlődéséhez és elsajátításához elengedhetetlen a megfelelő mennyiségű és színvonalú testnevelés óra. Jellemző erre a korosztályra a hatalmas mozgásigény, ami következtében célra törőek és kitartóak lesznek, főleg a fiúk körében

erőteljesebb a minél jobb teljesítmény elérése a versenyekben vagy akár a játékokban. Nemek szerinti megoszlásban a fiúk erősebb és intenzívebb mozgásformákat választanak, míg a lányok közepes intenzitásúakat és némileg több pihenőt igényelnek. Ebben a korban továbbfejlődik a mászás, járás, futás, ugrás, dobás, valamint a húzás, tolás, függeszkedés, forgás, gurulás, hordás, egyensúlyozás. Fontos, hogy ezek a mozdulatok megfelelően legyenek elsajátítva, biztosítani kell a sokoldalúságot és a megfelelő időintervallumot a gyermekek számára. Emellett ki kell elégíteni a társas igényeket, tehát csoportfoglalkozásokban és játékokban kell részt venniük, mert így több motiváció, példa és motorikus hatás éri őket, amely segít a fejlődésben. A második gyermekkorban kezdenek megjelenni a nemek közötti különbségek, ez például a testalkati tényezőkben, a motorikus és fiziológiai fejlődésben nyilvánul meg. Ebben a korban erőteljesen javul a mozgástanulási képesség, ezért új mozgásformákat képesek tanulni és magas szinten elsajátítani, ilyen például a ritmus, de emellett a pontosság és a gazdaságosság is javul, ami a felesleges mellékmozgások kihagyását jelenti. További fejlődési technikák jelennek meg, az egyik ilyen legfontosabb a differenciációs folyamat, amely során sajátos sportági technikák alakulnak ki, például a futásból létrejöhet a vágtafutás, a dobásokból pedig a célba és a távolba dobás különböző formái. Továbbá fejlődik az állóképesség és a mozgásgyorsaság, mozgásszabályozás, és az ismert mozgások alakítása. Az ízületi mozgékonyaság eltérően változik, az erőfejlesztés pedig ebben a korban még nem ajánlott (Farmosi, 2011). „A gyermek harmonikus testi és motoros fejlődése csak a kondicionális és a koordinációs képességek sokoldalú fejlesztésével érhető el” (Farmosi, 2011, 77.o.).

2.3.2. Felnőttkor

A felnőttkor első szakasza 21 éves kortól 35 éves korig tart, amikor a motorium egyéni jellemzői végelegesen kialakulnak, ami a motoros aktivitás mértékét, a mozgásterjedelmet és a mozgástempót jelenti. A nők mozdulatai puhábbak, kifejezőbbek és változatosabbak, a férfiaké pedig nyugodtabbak, gazdaságosabbak és takarékosabbak. Ebben a korban a koordinációs képességeket tekintve nincs különbség a nemek között. A felnőttkor második szakasza 35 és 60 év között van, amikor az emberekre az alkotóképesség jellemző, ilyenkor már nem jellemző fejlődés, a mozgásuk stabil, célszerű és takarékos. Az időszak utolsó részében elindul a leépülési folyamat, elsősorban a kondicionális képességek elkezdenek visszafejlődni, a rendszeresen sportmozgást végző felnőttek egy bizonyos ideig szinten tudják tartani a legtöbb képességüket, de a kor előre haladtával ez egy megállíthatatlan és visszafordíthatatlan folyamat. A felnőttek számára ezért szintén fontos a mindennapos,

rendszeres testmozgás végzése és az egészséges életmód fenntartása, hiszen jól tesz a szervezetnek, karban tartja a testet, minimálisan lelassítják az öregedési folyamatokat, vagy legalább elviselhetőbbé teszi majd az idősebb kor megélését (Farmosi, 2011 Törekedni kell meghosszabbodott, tartalmas és minőségi élet megélésére, ami rendszeres fizikai és szellemi aktivitással érhető el, valamint lassítható a leépülés folyamata (Simon, és mtsai, 2018). Az egészséges, megfelelően kialakított táplálkozási szokások, a stresszmentes életvitel, a szabadidő aktív eltöltése, az intellektuális képességek fejlesztése, mint az egészséges életmód összetevői, pozitívan befolyásolják az öregedés folyamatát, az életminőség javulását (Iván, 2002). Mindemellett érdemes megemlíteni, hogy a gyermekek számára elsősorban a szülők a legnagyobb példaképe. A felnőttek hajlamosak az elhízásra, a szervezetükben lejátszódó öregedési folyamatok miatt, valamint az egészségtelen étkezés és a rendszeres testmozgás hiánya miatt is. Hatással vannak a gyermekekre, kimutatott tény, hogy ha szülők elhízottak, nagy valószínűséggel a gyermekeik is azok lesznek. Ezért kell felnőtt korban is figyelni és példamutató életmódot követni, mert a következő generáció életvitele is függ tőle (Kovács, 2009).

2.4. A projekt bemutatása

A dolgozatom alapját képező projekt „A rendszeres egészségfejlesztő testmozgás, az életminőség, a motoros képességek és a testösszetétel kölcsönhatásainak komplex, összehasonlító elemzése a Kárpát-medencében élő diákok körében magyar – román - szlovák együttműködés keretében” (1). A projekt az alapítvány a társadalmunk fenntartható fejlődéséért nevű szervezet segítségével valósult meg, amelynek célja a Duna – Körös – Maros - Tisza Eurorégió gyermek- és ifjúsági kezdeményezéseit, valamint a Dél-alföldi régiót támogatni és segíteni. Legfőbb elhatározása a fiatalok és a gyermekek pszichés és mentálhigiénés egészségét kialakítani és javítani az életminőségüket, valamint kialakítani az esélyegyenlőséget, az érdekképviseletet és megtanítani az önérvényesítést.

Az általam vizsgált projekt 2018.01.01-jén kezdődött és a fizikai befejezésének határideje: 2019. 12. 31 – e volt. Az egész együttműködés célja, hogy bebizonyítsa a mindennapos testmozgás fontosságát és annak jótékony hatásait az emberi szervezetre. Ezt a három vizsgált országban kapott eredményekkel igyekszik alátámasztani. Magyarországon a gyerekek fejlődését időszakosan használt tesztekkel mérik fel, korábban például a Hungarofit szolgált a gyermekek egészségi és fittségi állapotának mérésére, napjainkban azonban a NETFIT, ami négy különböző megközelítésből vizsgálja a gyerekeket: állóképesség, hajlékonyság, testösszetétel és erő szempontjából, amit már minden általános iskolában rendszeresen

alkalmaznak. Mivel hazánkban csak 5. osztálytól mérik félévente a diákok testösszetételét és a motoros képességeit a NETFIT-rendszer alkalmazásával, így az alsó tagozatosok körében még nem figyelik a mindennapos testnevelés jótékony hatásait. Ezért volt a projekt kiinduló pontja, hogy már az 1. osztályosoktól kezdve, nyomon kövessék és igazolhassák a rendszeres testmozgás pozitív hatását. Félévente ugyanazok a diákok ugyan azokat a feladatokat, vizsgálatokat végzik el országonként minimum 100-an. A projekt keretein belül a következő tesztek alkalmazták:

- „Testi adottságok: testsúly, testmagasság felmérése antropometriai eszközök segítségével;
- Testösszetétel: abszolút és relatív testzsír- és izomtartalom, nyugalmi anyagcsere mutató és testtömeg index felmérése bioelektromos impedancia elvén működő testösszetétel analizátor (Omron BF 511) felhasználásával;
- Motoros képességek: nagy mozgások felmérésére alkalmas Test of Gross Motor Development (TGMD) segítségével. (A TGMD részben megegyezik a Magyarországon használatos NETFIT-rendszer tesztjeivel. Szükség esetén a TGMD országonkénti validálása is a projekt részét képezi, ez a tényleges kutatás előkészítéséhez szükséges egyik lépés.);
- Életminőség vizsgálata: Magyar, román és szlovák verziója a KidScreen-27 kérdőív szülői és gyermek változatának” (1).
- Nyilatkozattal együtt kitöltött szülői kérdőív, amely a szakdolgozat alapját képezi.

Az egész mérés kiindulópontja, a 2012/2013-as tanévtől bevezetett mindennapos testnevelés az általános iskolákban, ami heti 5 kötelező testnevelés órát jelentett az alábbi rendelet szerint:

„A Nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény (Nkt.) 27. § (11) bekezdés:

Az iskola a nappali rendszerű iskolai oktatásban, azokban az osztályokban, amelyekben közismereti oktatás is folyik, azokon a tanítási napokon, amelyeken közismereti vagy szakmai elméleti oktatás is folyik, megszervezi a mindennapos testnevelést legalább napi egy testnevelés óra keretében, amelyből legfeljebb heti két óra

- a) a kerettanterv testnevelés tantárgyra vonatkozó rendelkezéseiben meghatározott oktatásszervezési formákkal, műveltségterületi oktatással,

b) iskolai sportkörben való sportolással,

c) versenyszerűen sporttevékenységet folytató igazolt, egyesületi tagsággal rendelkező vagy amatőr sportolói sportszerződés alapján sportoló tanuló kérelme alapján a tanévre érvényes versenyengedélye és a sportszervezete által kiállított igazolás birtokában a sportszervezet keretei között szervezett edzéssel,

d) egyesületben legalább heti két óra sporttevékenységet folytató tanuló kérelme alapján – amennyiben délután szervezett testnevelés órával ütközik – a félévre érvényes, az egyesület által kiállított igazolással váltható ki” (3).

A határozat szerint tehát, heti kétfő alkalmat, egyesületi igazolással ki lehet váltani, amennyiben a tanuló az iskolán kívül rendszeresen részt vesz valamilyen délutáni sportfoglalkozáson. Ha a gyerek nem jár egyesületbe, akkor az iskolának biztosítania kell az órákon kívüli, délutáni tömegsport foglalkozásokat, amelyeken kötelező a részvétel. A törvény létrehozásának a célja, a minél hatékonyabb egészségnevelés, a különféle betegségek megelőzése és következésképpen a jobb életminőség megteremtés. Ennek következtében kimutatható, hogy az olyan országokban, ahol nem vezették be a mindennapos testnevelést, mint pl. Romániában és Szlovákiában, egyre növekszik a túlsúllyal és mozgásproblémákkal küzdő gyerekek száma, ezek pedig felnőtt korban krónikus betegségekkel alakulhatnak ki (1).

3. ÖNÁLLÓ VIZSGÁLAT

3.1. Kutatási kérdések, célkitűzés

A szakdolgozatom célja, hogy kiderítsem, mennyire függ össze a szülők és a gyermekeik sportolási szokása, valamint milyen mértékben azonos a sportágválasztásuk. Szeretném feltárni a három vizsgált ország közötti különbségeket. A vizsgálatban való aktív részvételem során számos hasznos és érdekes tapasztalatot szereztem, valamint minden feltett kérdésemre egyértelmű választ kaptam.

1. Vajon a három, kutatásban részt vevő ország közül, melyikben vesz részt a legtöbb gyerek iskolán kívüli sporttevékenységben?
2. A felmérésben résztvevő országokban, hol végeznek több sporttevékenységet a szülők?
3. A 7 - 10 éves korosztályban, nemi összehasonlításban kik vesznek részt nagyobb arányban iskolán kívüli sporttevékenységben?
4. Milyen mértékben van hatással a gyerekekre a szülők jelenlegi sportolási szokása?
5. Vajon milyen arányban rendelkeznek a felmért gyerekek krónikus egészségügyi problémával, amelyek befolyásolják a fizikai aktivitásban?

3.2. Hipotézisek:

1. Véleményem szerint, a magyar gyerekek körében többen vesznek részt egyesületi sportfoglalkozáson, mint a román és szlovák tanulók.
2. Véleményem szerint, a kutatásban részt vevő országok közül, Magyarországon sportol a legtöbb szülő.
3. Feltételezem, hogy a 7 - 10 éves korosztályban, több fiú vesz részt iskolán kívüli sporttevékenységben, mint lány.
4. Feltételezem, hogy nagyban befolyásolják a gyermekek sportág választását a szülők jelenlegi sportolási szokásai.
5. Úgy vélem, hogy kevés gyereknek van krónikus egészségügyi problémája, amely befolyásolná a testnevelés órákon és az edzéseken való részvételt.

3.3. Vizsgálati módszer

A kutatáshoz szükséges adatokat kérdőív (1. számú melléklet) segítségével gyűjtöttük össze, amelyet a projekt nemzetközi kooperációs partnerei közösen állítottak össze. A kérdőívet a vizsgált gyermekek szülei saját otthonukban töltötték ki a programba való belépéskor a beleegyező nyilatkozattal együtt, majd visszajuttatták az osztályfőnököknek. Gyermekeként két szülő töltötte ki az édesanyára és az édesapára vonatkozóan is, tehát egy

gyermekhez két szülői adat tartozik, kivéve az egyedülálló szülőket. A kérdőív teljesen anonim volt a gyermekek és a szülei számára is, hiszen ID kód és a születési dátumuk segítségével kerültek megkülönböztetésre a diákok. A fiatalok nemét, születési dátumát, iskolán kívüli sporttevékenységét, heti edzésszámát és annak időtartamát tartalmazta, valamint hogy a gyermek rendelkezik-e valamilyen krónikus betegséggel, és ha igen, akkor milyennel, és hogy kimaradt-e esetleg bármilyen fejlődési szakasz, és ha igen, akkor melyik. A szülők olyan kérdésekre válaszoltak, hogy végeznek-e rendszeres sporttevékenységet, ha igen akkor milyen sportágban teszik ezt meg, milyen rendszerességgel, és milyen időtartamban. A kérdőívben szerepelt még a gyermekek testtömeg és magassága, a kitöltés dátuma és, hogy ki adta a válaszokat a kérdésekre, de ezek az információk a kutatás tekintetében nem voltak fontosak. A kapott eredményeket excel táblázatokban rögzítettük, majd matematikai módszerek segítségével átlagot és százalékot számítottam, majd diagramok segítségével ábrázoltam.

3.4. Vizsgálat helye és ideje

Kérdőíves vizsgálatunkat, három különböző országban: Magyarországon, Romániában és Szlovákiában végeztük el.

A partner egyetemek és intézetek, ahol koordinálták a felméréseket:

- Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet kutatócsoportja (Szeged)
- Aurel Vlaicu Egyetem, Testnevelés és Sport Kar kutatócsoportja (Arad)
- Babes – Bolyai Tudományegyetem, Testnevelési és Sport Kar, Gyógytorna és Elméleti Tantárgyak Intézet kutatócsoportja (Kolozsvár)
- Konstantin Filozófus Egyetem, Tanárképző Kar, Testnevelés és Sport Tanszék kutatócsoportja (Nyitra)
- Selye János Egyetem, Tanárképző Kar, Testnevelés és Sport Tanszék kutatócsoportja (Révkomárom)

A felmérésben résztvevő magyar általános iskolák:

- Szeged és Térsége Eötvös József Gimnázium, Általános Iskola, Kossuth Lajos Általános Iskola (Szőreg)
- SZTE Juhász Gyula Gyakorló Általános és Alapfokú Művészeti Iskolája, Napközi Otthonos Óvodája

- Szegedi Madách Imre Magyar - Angol Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola
- SZTE Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium (Ságvári)

Románián belül kolozsvári és aradi, Szlovákiában pedig nyitrai és révkomáromi általános iskolákban történtek a vizsgálatok.

Időpontok:

1. mérés: 2018.09-11. hónap
2. mérés: 2019.04-06. hónap
3. mérés: 2019.10-11. hónap

A felmérésben résztvevők:

2. táblázat: A felmérésben résztvevő diákok száma

	Mérésben részt vevő gyerekek (fő)
Magyarország	231
Románia	275
Szlovákia	231
Összesen	737

Nemek szerinti eloszlás:

3. táblázat: Nemek szerinti eloszlás

	Magyarország	Románia	Szlovákia	Összesen:
Fiú (fő)	110	140	109	359
Lány (fő)	121	135	122	378

Méréssel kapcsolatos tapasztalatok:

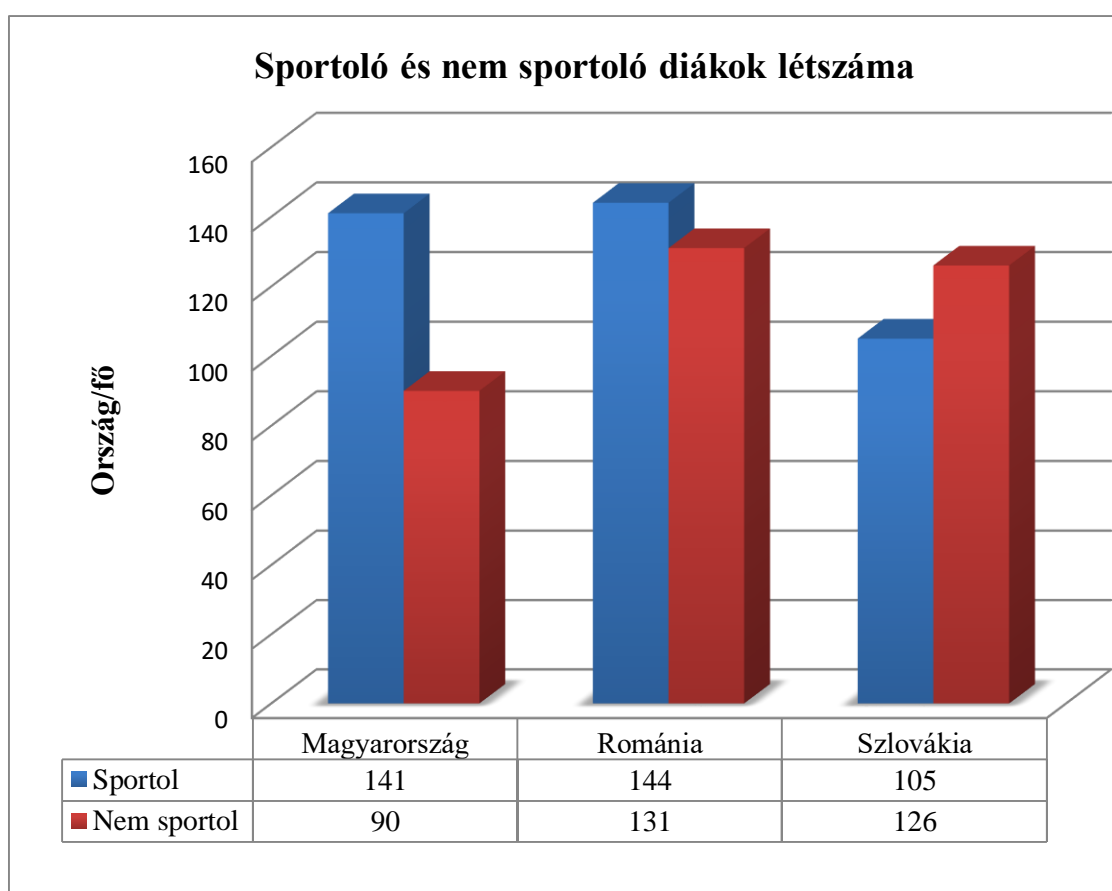
A vizsgálat elvégzésekor felmerült néhány akadály, amelyeket végül minden esetben sikerült megoldani, ilyen probléma volt például: a mérések időpontjainak egyeztetése, hogy az adott iskolának, a segítőknek és a tanároknak is megfelelő legyen. A vizsgált gyermekek lebetegedése, ezáltal kisebb létszámmal történt a végrehajtás és ezeket az alkalmakat a későbbiekben pótolni kellett, hogy minden mérésben részt vevő személy adatai rögzítve legyenek. Néhányszor felmerülő probléma volt a helyhiány, nagyobb tornatermekre, területekre lett volna szükség a mozgásos feladatok bemutatására és elvégzésére.

Mindemellett a segítők hiánya vagy a megígért időpontokon nem megjelenés is nehézséget jelentett néhány alkalommal. A lemorzsolódás a három mérés alatt nem volt nagymértékű, mégis számolni kellett vele. A szülői engedmények visszavonásával is találkoztunk két mérési időszak között.

4. EREDMÉNYEK

4.1. Iskolán kívüli sporttevékenység

A vizsgálat megkezdésekor, azt feltételeztem, hogy a gyermekek közül Magyarországon sportolnak a legtöbben, valamilyen egyesület keretein belül, a kötelező iskolai foglalkozásokon kívül. Az eredmények kimutatása érdekében, elsőként megvizsgáltam, hogy hány gyermek sportol, és mennyien nem vesznek részt semmilyen iskolán kívüli sporttevékenységen. Az eredmények alapján megállapítható, hogy a 737 főből, 390-en sportolnak, 347-en pedig nem, tehát a felmért gyerekek 53%-a vesz részt iskolán kívüli sporttevékenységen.

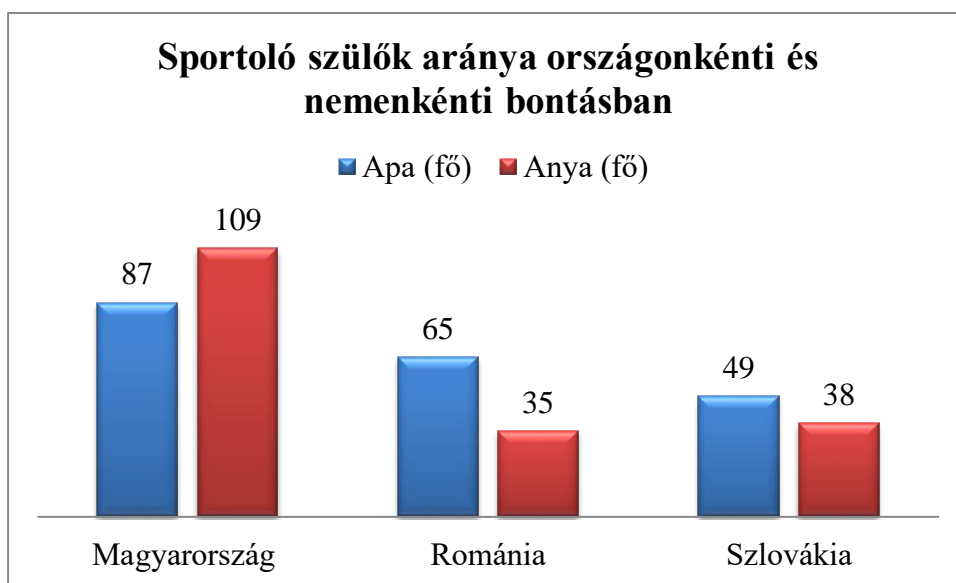


1. diagram: Sportoló és iskolán kívüli sporttevékenységet nem végző diákok

A kutatás befejezésekor kiderült, hogy az állításom beigazolódott, ugyanis az eredmények alapján Magyarország áll az első helyen, ott 141 fő vesz részt iskolán kívüli sporttevékenységen, ami az országban mért gyermekek 61%-át jelenti. Romániában, 144 diák, ami a román tanulók 52%-a, Szlovákiában pedig a 231 főből 105-en végeznek mozgásos tevékenységet, ami 45%.

4.2. Szülők sportolási gyakorisága

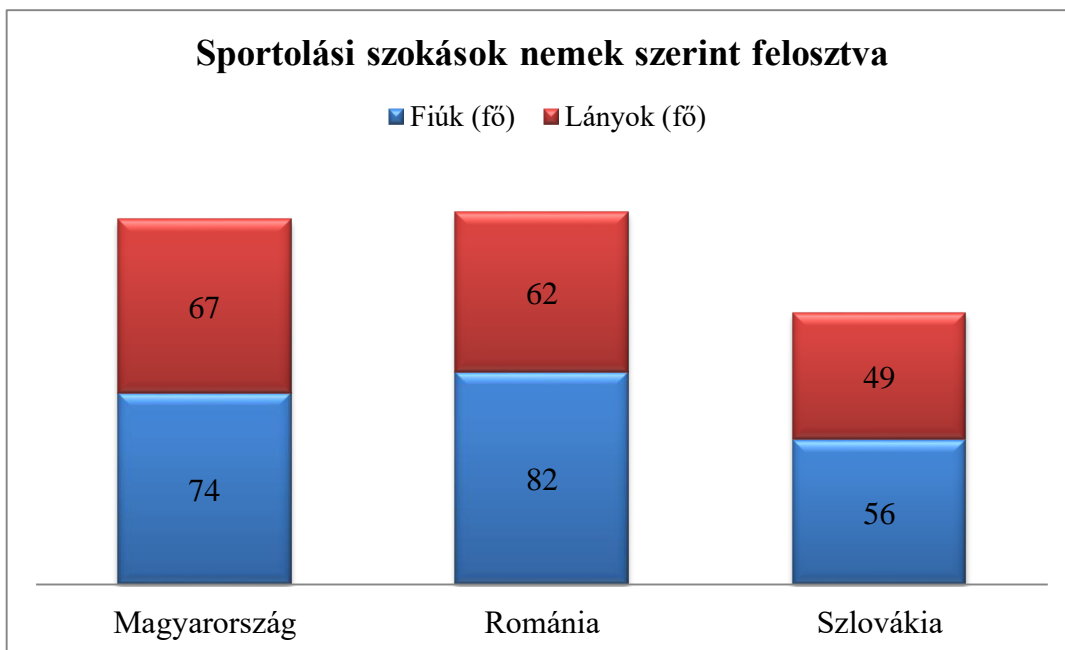
Úgy gondoltam, hogy a három vizsgálatban részt vevő ország közül Magyarországon sportol a legtöbb szülő. A kutatás elvégzése után bebizonyosodott az állításom, hiszen az eredmények alapján, Magyarországon sportolnak a legnagyobb arányban a szülők, tehát a 1474-ből 383 szülő sportol, tehát 25%. Országokénti bontásban, Magyarországon a 196 fő (13%) sportoló szülő közül több édesanya aktív, mint édesapa, Romániában 100 (6%), Szlovákiában pedig 87 (5%) szülő sportol és mindkét országban az édesapák végeznek nagyobb arányban valamilyen típusú sporttevékenységet.



2. diagram: Sportoló szülők aránya országokénti és nemekénti bontásban

4.3. Sportolási szokások nemek szerinti megoszlásban

Feltételezésem szerint, a 7 és 10 éves korosztályban, a három országot összesítve, a fiúk körében többen sportolnak, mint a lányoknál, tehát nagyobb arányban vesznek részt iskolán kívüli sporttevékenységekben. A mérés végére kiderült, hogy az állításom igaz, hiszen mindhárom vizsgált országban, összesen 212 fiú sportol, a lányok körében pedig 178 fő vesz részt iskolán kívüli sportfoglalkozáson. Általában azt mondják, hogy a fiúk sportosabbak, és több energiával rendelkeznek, amit le kell vezetni, éppen ezért kerülnek közel sokkal hamarabb valamilyen sportághoz, mint a lányok. Természetesen ez nem tudományosan igazolt magyarázat, de gyakorlati tapasztalatom ez. A lányok később érnek ebből a szempontból, holott az általuk is leggyakrabban választott sportágakban (torna, úszás, fitness, tánc) már igen korán megkezdődik a kiválasztás.



3. diagram: Sporttevékenység nemek szerinti megoszlása

4. táblázat: Sportoló gyerekek aránya a vizsgált országokban

	Magyarország	Románia	Szlovákia
Összesen (fő)	231	275	231
Iskolán kívül sportol (fő)	141	144	105
Százalékos eloszlás (%)	61%	52%	45%
Fiúk (fő)	74	82	56
Lányok (fő)	67	62	49

4.4. Szülők hatása a gyermekeik sportágválasztására

Feltételeztem, hogy nagyban befolyásolja a gyermekek sportágválasztását a szülei jelenlegi sporttevékenysége, és a legnagyobb számban ugyanazt a sportágat választják, mint a szülei. A mérés elvégzése után kiderült, hogy ez az arány kisebb, mint amilyenre számítottam, hiszen a 390 sportoló gyermek közül mindössze 39 olyan eset van, ahol megegyezik a gyermekek sportága a szülők jelenlegi sportágával, ami 10%. Országokénti lebontásban 12 magyar, 19 román és 8 szlovák szülő – gyermek páros van. Mindhárom vizsgált országban az édesapákkal végeznek a gyermekeik legnagyobb számban megegyező mozgásos tevékenységet, ez a szám Romániában a legmagasabb, hiszen ott a 19 párosból 17 édesapa-gyermek páros van. Magyarországon és Romániában is csak egy-egy gyermeknél fordul elő, hogy mindkét szülő ugyan azt a sportágat űzi, mint a gyermekük. Szlovákiában pedig ilyen eset nem fordult elő.



4. diagram: Szülők és gyermekeik megegyező sportágválasztása

5. táblázat: Azonos sportágválasztás

	Magyarország	Románia	Szlovákia
Édesapa (fő)	7	17	7
Édesanya (fő)	4	1	1
Mindkét szülő (fő)	1	1	0
Összesen (fő)	12	19	8
	39 páros		

A szülők és gyermekeik megegyező sportágaik közül mindhárom vizsgált országban egyértelműen a labdarúgás a legnépszerűbb sportág, Magyarországon 5, Romániában 7, Szlovákiában pedig 4 páros állandó sportága a labdarúgás. Magyarországon második helyen a fallabda áll, Romániában az úszás. Hazánkban és Romániában is csak egy olyan szülő-gyermek páros van, ahol mindkét szülő és a gyermek is ugyan azt a sportot űzi. Erre az alacsony számú egyezésre az lehet a magyarázat, hogy nagyon sok említett sportágban, ebben az életkorban még nem foglalkoznak gyerekek, vagy nem gyerekeknek való. Ilyen például a jógá vagy a rugby, de még a falmászás is ide tartozhat.

6. táblázat: Szülők és gyermekeik legnépszerűbb megegyező sportágai

Magyarország (pár)		Románia (pár)		Szlovákia (pár)	
Labdarúgás	5	Labdarúgás	7	Labdarúgás	4
Fallabda	2	Úszás	4	Torna	1
Úszás	1	Tenisz	3	Harcművészet	1
Jóga	1	Kosárlabda	2	Röplabda	1
Kézilabda	1	Falmászás	1	Hoki	1
Balett	1	Rugby	1		
Tenisz	1	Tánc	1		
Összesen	12	Összesen	19	Összesen	8

A mérésben részt vevő országokban megvizsgáltam, hogy melyek a legnépszerűbb sportágak a gyermekek és a szülei körében. Megállapítható, hogy Magyarországon és Romániában az úszás és a labdarúgás benne van az első három legnépszerűbb sportágban. A vizsgálatban résztvevő országokban a felnőttek körében a fitness/testépítés és a futás a legkedveltebb mozgásformák. A gyerekek esetében mindhárom országban az első háromban van a labdarúgás és a tánc, mely kiskortól is elkezdhető. Az édesanyák és édesapák esetében is nagyon sok megegyező sportág van, ami az országos összehasonlítást illeti. A nők körében mindhárom esetben a fitness a közös pont, míg a férfiaknál a labdarúgás. Csak a nők esetében nem jelennek meg a csapatsportok, ami időhöz és más kötött sporttevékenységet jelent, így ezt a legtöbb édesanya nem tudja vállalni.

7. táblázat: Legnépszerűbb sportágak országonként

Magyarország			
	Gyermek	Édesanya	Édesapa
Összesen (fő)	141	109	87
1.	Úszás 29 fő	Fitness 33 fő	Futás 22 fő
2.	Tánc 24 fő	Futás 25 fő	Testépítés 20 fő
3.	Labdarúgás 19 fő	Kerékpár 17 fő	Labdarúgás 11 fő
Egyéb	69 fő	34 fő	34 fő

Románia			
	Gyermek	Édesanya	Édesapa
Összesen (fő)	144	35	65
1.	Úszás 42 fő	Fitness 16 fő	Labdarúgás 19 fő
2.	Tánc 35 fő	Futás 8 fő	Kosárlabda 12 fő
3.	Labdarúgás 23 fő	Biciklizés 7 fő	Tenisz 5 fő
Egyéb	44 fő	4 fő	29 fő

Szlovákia			
	Gyermek	Édesanya	Édesapa
Összesen (fő)	105	38	49
1.	Labdarúgás 32 fő	Fitness 18 fő	Labdarúgás 15 fő
2.	Tánc 26 fő	Tánc 13 fő	Testépítés 9 fő
3.	Küzdősportok 9 fő	Jóga 7 Fő	Küzdősportok 8 fő
Egyéb	38 fő	-	17 fő

4.5. Krónikus egészségügyi problémák a gyermekek körében

Feltételezésem szerint, minimális számban vannak gyerekek, akik olyan krónikus egészségügyi problémával rendelkeznek, amely befolyásolná őket a testnevelés órákon, az edzéseken és az iskolán kívüli sporttevékenységekbe. Az állításom be is igazolódott. A 737 mérésben részt vevő gyermek közül 390-en sportolnak, 347 diák pedig nem vesz részt semmilyen sporttevékenységben, ebből 28 fő rendelkezik valamilyen krónikus egészségügyi rendellenességgel, tehát 8%. Szlovákiában van a legtöbb olyan nem sportoló gyermek, akik valamilyen egészségügyi problémával rendelkeznek, 126 főből 15, tehát 11%. Románia áll a második helyen 3%-al és Magyarországon van a legkisebb előfordulási arány, mindössze 1%.

7. táblázat: Krónikus egészségügyi problémával küzdő, nem sportoló gyermekek aránya

	Magyarország	Románia	Szlovákia	Összesen
Nem sportoló diákok (fő)	90	131	126	347
Krónikus betegség (fő)	9	4	15	28
Százalék	1%	3%	11%	8%

A nem sportoló gyermekek körében Magyarországon és Szlovákiában a bokasüllyedés előfordulása a leggyakoribb, Romániában pedig a gerincproblémák állnak az első helyen. Romániában és Szlovákiában második és harmadik helyen áll a lúdtalp és az asztma, előfordulnak még szívproblémák és epilepszia a rendszeresen sportmozgást nem végzők körében.

8. táblázat: Leggyakoribb krónikus egészségügyi problémák a nem sportoló diákok körében

	Magyarország	(fő)	Románia	(fő)	Szlovákia	(fő)
1.	Bokasüllyedés	4	Gerincprobléma	2	Bokasüllyedés	8
2.	Lúdtalp	2	Lúdtalp	1	Asztma	3
3.	Szívprobléma	2	Asztma	1	Lúdtalp	2
4.	Epilepszia	1			Szívzörej	1

A 390 sportoló diák közül 43-an rendelkeznek krónikus egészségügyi problémával, amely nem akadályozza őket a rendszeres sporttevékenység végzésében. Magyarországon a legnagyobb arány, 141 főből 24 diáknak van valamilyen krónikus betegsége, Szlovákia a második helyen áll, 105-ből 10 fő, Romániában pedig a legkevesebb, 144 főből 9. Arányaiban megállapíthatjuk, hogy a sportoló diákok körében nagyobb a krónikus betegségek előfordulási aránya, ami betudható annak, hogy sokan azért is kezdenek el sportolni, hogy a testi rendellenességüket orvosolják. Továbbá ez is igazolja, hogy az egészségügyi problémával rendelkezők is végezhetnek rendszeres mozgásos tevékenységet, sőt pozitív hatással bír.

9. táblázat: Krónikus egészségügyi problémával küzdő, sportoló gyermekek aránya

	Magyarország	Románia	Szlovákia	Összesen
Sportoló diákok (fő)	141	144	105	390
Krónikus betegség (fő)	24	9	10	43
Százalék	17%	6%	9%	11%

A sportoló gyermekek körében mindhárom vizsgált országban a bokasüllyedés és az asztma áll az első két helyen, tehát ez a két krónikus betegség, ami a legkevésbé zavaró tényező a

rendszeres sporttevékenység végzésében. További egészségügyi problémák az allergia, gerincferdülés és a lúdtalp.

10. táblázat: Leggyakoribb krónikus egészségügyi problémák a sportoló diákok körében

	Magyarország	(fő)	Románia	(fő)	Szlovákia	(fő)
1.	Bokasüllyedés	14	Asztma	7	Bokasüllyedés	5
2.	Asztma	4	Bokasüllyedés	2	Asztma	3
3.	Gerincferdülés	3			Allergia	2
4.	Allergia	2				
5.	Lúdtalp	1				

5. ÖSSZEFOGLALÁS

Hatalmas élmény, megtiszteltetés és kihívás volt egy ekkora projekten belül vizsgálatokat végezni és egy nagyobb kutatás részese lenni. Gyermekkoromban pont abba a korosztályba tartoztam, akik elsőként tapasztalhatták meg az újonnan bevezetett mindennapos testnevelést, így átélhettem a folyamatot. Ezért szakdolgozatom témájának kiválasztásakor, befolyásoló szerepe volt a személyes tapasztalataimnak. Érdekes volt belelátni, hogy milyen folyamatok és változások mennek végbe a gyermekeken testileg és lelkileg is a rendszeres testmozgás által. Érdeklődve vizsgáltam, hogy milyen kapcsolat áll fenn a fiatalok és szüleik sportolási szokásai között, és hogy ez az arány milyen lehet három különböző országban. A szüleim nem sportoltak, és én sem, a testvérem viszont kiemelkedő teljesítményt mutatott szinte minden sportágban, tehát van olyan gyermek, akire hatással van a szülő életmódja és van olyan, akire kevésbé. Az életkori különbségek miatt más az érdeklődése egy gyermeknek és egy felnőttnek, valamint a szabadidő eltöltésének igénye is különbözhet, ezért nem feltétlen választja ugyan azt a sportágat egy 7-10 éves fiatal, mint a szülei. Viszont fontos a példamutatás, hiszen ha a gyermek látja, hogy a környezete rendszeresen végez mozgásos tevékenységet, és egészséges életmódra nevelik, jó példát mutatva, nagy eséllyel a gyermeket is végig kíséri élete során ez a fajta szemléletmód. Továbbá a nemek szerinti megoszlásban is különbség figyelhető meg érdeklődés szempontjából, gyermekkorban a fiúknak sokkal nagyobb a mozgásigényük, ezért „fiúsabb” masszív sportokat választanak, míg a lányok a könnyebb mozgásformákat részesítik előnyben. Ez a felnőtteknél szintén szembetűnő, férfiakra a csapat és küzdősportok, esetleg a testépítés a jellemző, míg a nőkre a fitness, futás és a kevésbé kötött és erőteljesebb mozgásformák választása. A szakirodalmak alapján is megállapítható, hogy a szülők, rokonok, barátok és a nevelők nagy hatással vannak a gyermekeik fejlődésére és befolyásolják a döntéseikben, de nem ugyanazokat a sporttevékenységeket végzik a későbbiekben. Az egyik legfontosabb dolog a közvetlen környezet támogató fellépése és a folyamatos motiváció. Ha fiatal korosztálynak megfelelő példát és kellő mennyiségű és minőségű támogatást vagy szilárd háttérrel biztosítanak, akkor hamarabb lesznek sikeresek és kitartóak a sport terén és az életben is. A rendszeres mozgásos tevékenység végzése számos hasznos dologra taníthat minden korosztályt. Részük lesz sikerélményben, és ezzel párhuzamosan megtanulják kezelni a kudarcot, ami szintén csak erősebbé teszi őket testileg és lelkileg is. Fontos, a szülők/felnőttek példamutató viselkedése és életmódja, mert minél fiatalabb korban érik a gyermekeket a pozitív ingerek, annál tudatosabb felnőtt válhat belőlük és élhetnek egészségesen. Mindemellett a rendszeres testmozgásnak fontos szerepe van a krónikus betegségek kialakulásának megakadályozásában

és kezelésükben. Preventív módon megelőzhető számos elváltozás vagy probléma létrejövetele, ha pedig már valaki rendelkezik valamilyen rendellenességgel, a sport kiváló rehabilitációs módszernek számít. Számos sportoló rendelkezik például ortopédiai betegséggel, mégis kiemelkedően tudnak teljesíteni. A későbbiekben is szeretnék gyermekekkel foglalkozni és részt venni különböző vizsgálatokban, érdekelne még, a szülők genetikájának feltérképezése, és hogy gyermekeiken mennyire tükröződik az öröklődés folyamata. Örömmre szolgált részt venni az egyetemi éveim során egy ilyen nagyszabású projektben és ennek következtében megírni a szakdolgozatomat, kamatoztatva a tanulmányaimat és tapasztalataimat. Jövőbeli sport – és rekreációs szervezőként fontos feladatombnak tekintem minden korosztállyal megismertetni a sport és az egészséges életmód fontosságát, főleg a fiatalabb generációkkal, és remélem lehetőségem nyílik minél több embernek segíteni.

6. IRODALOMJEGZÉK

Biológiai Lexikon. I. Akadémiai Kiadó, Bp. 1975.

Brunton, G., Harden, A., Rees, R., Kavanagh, J., Oliver, S., Oakley, A. (2003): Children and Physical Activity: A Systematic Review of Barriers and Facilitators. EPPICentre, Social Science Research, London.

Csányi T. (2010): A fiatalok fizikai aktivitásának és inaktív tevékenységeinek jellemzői. Új Pedagógiai szemle 2010. 3-4. sz.

Démuth Á. (2006): Amit a hallgatónak tudni illik a: motivációról. SZEK - Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, Szeged, 7.o.

Dr. Farkosi I. (2011): Mozgásfejlődés. Dialóg Campus Kiadó, Budapest - Pécs

Dr. Kovács V. A. (2009): A rendszeres testedzés szerepe a gyermekkori elhízás megelőzésében és kezelésében. Semmelweis Egyetem Nevelés- és Sporttudományi Doktori Iskola, Budapest

Dr. Kozéki B. (1983): A fegyelmezett személyiség kialakítása. Tankönyvkiadó, Budapest

Gebbard, C. (1992): Lifelong Motor Development. W. C. Brown Publ. 464.o.

Gombocz J. (2019): Témánk a mindennapos testnevelés. Új pedagógia szemle 2019/ 3-4.

Gyömbér N. (2017): A sportpszichológiai felkészítés szerepe a sportolói személyiség formál(ód)ásában. Testnevelési Egyetem Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest

Iván L. (2002). A gerontológia újabb eredményei: az öregedés esélyei és kockázatai. Hippocrates, 4. évf. 6. sz. pp. 681–386.

Kovács A., Paár D., Elbert G., Welker Zs., Stocker M., Ács P. (2015): A magyar háztartások sportfogyasztási szokásainak felmérése, Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Pécs

Kozéki B. (1980): A motiválás és a motiváció összefüggéseinek pedagógiai pszichológiai vizsgálata. Akadémia Kiadó, Budapest

Kull, M. (2002) The relationships between physical activity, health status and psychological well-being of fertility aged women. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 12(4), 241–247.

Pikó B., Keresztes N. (2007): *Sport, lélek, egészség*. Akadémia Kiadó, Budapest, 7.o.

Simon I. Á., Kajtár G., Herpainé L. J., Müller A. (2018): A fizikai aktivitás és a mentális egészség jelentősége a 60 év fölötti korosztály életében, *KÉPZÉS ÉS GYAKORLAT* 16. (1) 26.o.

Tari-Keresztes N. (2009): *Fiatalok szabadidős fizikai aktivitásának magatartástudományi vizsgálata*. Semmelweis Egyetem Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola Magatartástudományi Program, Szeged

Vitályos G. Á. (2013): *A testforma és a fizikai aktivitás. A magyar gyermekek testformájának, testi fejlődésének alakulása a szabadidő eltöltésének függvényében*. Eötvös Loránd Tudományegyetem Természettudományi Kar Biológiai Intézet Embertani Tanszék, Budapest

(1) <http://efop522.diaktanacsado.hu/> (2019. 11.20.)

(2) <http://www.diaktanacsado.hu/content/bemutakoz%C3%A1s> (2020.03.10.)

(3) 2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről. *Magyar Közlöny*, 2011. 162. szám, 39622–39695. (2019.11.20)

(4) <https://www.ksh.hu/interaktiv/eurostat/womenmen/bloc-3a.html?lang=hu> (2020.04.06.)

8. KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Szeretném megköszönni, hogy részt vehettem egy több országon átívelő projektben, és külön köszönetet mondani mindhárom ország kutatócsoportjának. Köszönöm a témavezetőmnek, Vári Beátának a sok segítséget és tanácsot, valamint Molnár Andornak a hasznos információkat.

NYILATKOZAT

Alulírott SZABÓ FÁZMIN végzős hallgató kijelentem, hogy a szakdolgozat saját munkám eredménye.

A készítés során a felhasznált irodalmat és eszközöket azonosíthatóan közöltem.

Az elkészült szakdolgozatban található eredményeket a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar saját céljaira térítés nélkül felhasználhatja.

Szeged, 2020. 04. 27.

Szabó Fázmin

aláírás