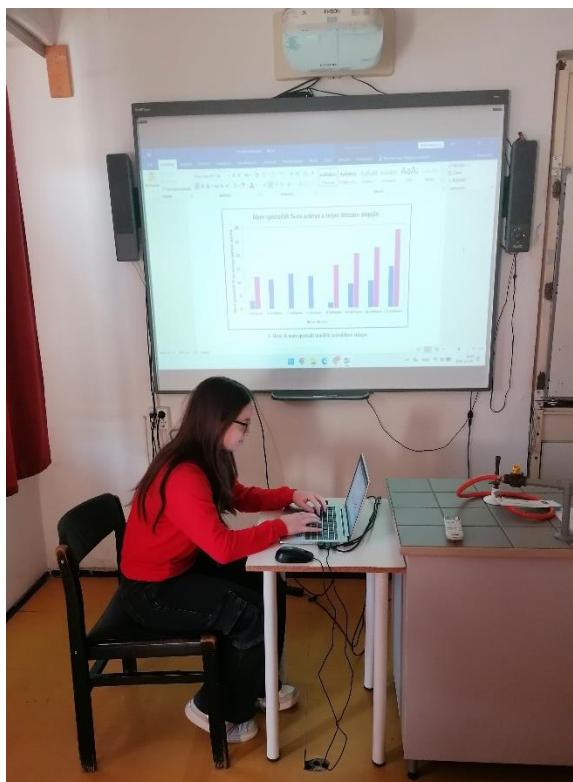




A 10-18 éves korosztály sportoláshoz való hozzáállása

Kutatásmódszertani kategória
Természettudományos szekció

Készítette: Tolvaj Zselyke 7.a osztály

Felkészítő tanár: Lukovics Katalin

Bárdos László Gimnázium
2800 Tatabánya Gál István ltp. 701.

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés.....	3
2. Probléma	3
2.1 A probléma tudományterületi besorolása	3
2.2 Kérdéseim, hipotézisem	3
2.3 Alkalmazott kutatási módszerek.....	4
3. Téma bemutatása	4
3.1 Elméleti háttér	5
3.1.1 A serdülők jellemzői	6
3.1.2 A serdülők önértékelése	6
3.1.3 A serdülőkori stressz	7
3.2 A sport védő szerepe	7
4. Célkitűzések	8
4.1 A felméréshez használt teszt	9
4.2 A feltárt összefüggések	9
4.2.1 A sportolás mennyiségi és minőségi jellemzői	9
4.2.2 Sportolási motivációk, példaképek	16
4.2.3 További kutatási célok	17
5. Összegzés	18
6. Idézetek jegyzéke	19
7. Felhasznált irodalom	19
8. A felméréshez használt űrlapok linkjei	20

1. Bevezetés

Az idei évben másodszorra veszek részt a KGYTK versenyen. A tavalyi évben a botsáskák színének és egyedfejlődésének vizsgálatával foglalkoztam. A készülés során nagyon nehéz volt időpontot találni a vizsgálatokra és a felkészülésre, hiszen majdnem minden délután edzésem vagy zeneóráim voltak. A tanárommal csak úgy tudtam időpontot összeegyeztetni, ha valamelyik délutáni elfoglaltságomat elhagytam vagy más időpontra tettem. Már a készülés közben felmerült bennem a gondolat, hogy jó lenne megvizsgálni, hogy hogyan változik a felsőbb évfolyamok felé haladva a diákok sportolásra fordított ideje, illetve hogyan változnak a sportolási szokásaik.

Ezen kívül, arra is kíváncsi voltam, hogy:

- hogyan kell elkészíteni egy olyan űrlapot, ami méri az általam kiválasztott adatokat,
- hogyan kell az űrlap érthetőségét és alkalmasságát tesztelni,
- hogyan kell kiértékelni az eredményeket és
- hogyan lehet ezek alapján bizonyítani vagy megcáfolni az elképzeléseimet.

2. Probléma

2.1 A probléma tudományterületi besorolása

A munkámat a mentálhigiénia területéhez sorolom, ahol a vizsgált korosztály egészségmegőrzésének kérdésével foglalkozom.

2.2. Kérdéseim, hipotéziseim

A 10-18 évesek egészségmegőrzésével és a sportolás egészségre gyakorolt hatásával nagyon sok szakirodalom foglalkozik magyar nyelven is. Ezen belül nagyon sok információt találtam a serdülők jellemzőiről, önértékeléséről, a serdülőkori stresszről illetve annak feldolgozásáról és arról, hogy a sportnak milyen fontos szerepe van a serdülők életében. A felhasznált irodalom jegyzékét a dolgozat végén tüntettem fel. A sok szakirodalom között nehéz volt olyat találni, ami számomra is érthető volt és még így is több dolgot meg kellett kérdeznem a felkészítő tanáromtól és az iskolában dolgozó szakemberektől. Ezeket a szakirodalmakat mind online felületen találtam, de kinyomtatva, papír alapon olvastam el.

Az átolvasásuk után a következő kérdések fogalmazódtak meg bennem:

- Milyen szerepe van a sportolásnak a serdülők életében?
- Mennyi ideje van a diákoknak a sportolásra és hogyan változik ez az időtartam az idő előrehaladtával?
- Hogyan változnak a sportolási szokások?
- Mit kellene tenni annak érdekében, hogy a diákok több időt fordítsanak sportolásra?

Hipotéziseim:

1. A felsőbb évfolyamok felé haladva csökken a sportolásra fordított idő és az edzések gyakorisága.
2. A felsőbb évfolyamok felé haladva egyre több diák hagyja abba a sportolást.
3. A sportolás mennyiségének csökkenése elsősorban az időhiánynak köszönhető.

2.3 Alkalmazott kutatási módszerek

A szakirodalom elolvasása után a következő szempontok alapján végeztem a kutatásomat:

- A megfelelő űrlap összeállításának szempontjai.
- Az űrlap eredményeinek kiértékelése.

3. Téma bemutatása

Az egészség megőrzésében igen nagy szerepe van az adott egyén szokásainak, hiszen előnyös vagy káros életmódunk igen jelentősen hozzájárulhat a betegségek megelőzéséhez vagy kialakulásához. Azokat a viselkedésformákat, amiket az egyén azért végez, hogy megőrizze az egészségét egészségmagatartásnak nevezzük. Az, hogy ezt a tevékenységet hogyan és mennyit végezzük jelentősen befolyásolja az életminőségünket.

A 10-18 éves korosztály több szempontból is kiemelkedő jelentőségű. Egyrészt ebben a korban biológiai, pszichológiai és szociális szempontból is nagyon sok változáson mennek keresztül a diákok, másrészt ebben a korban alakulnak ki azok az életmódbeli sajátosságok, amik nagy valószínűséggel a felnőtt életet is meghatározzák. Ráadásul erre az időszakra jellemző az is, hogy a tanulók kipróbálnak olyan kockázatos viselkedésformákat, mint a dohányzás, alkoholfogyasztás, (túlzott) energiatital fogyasztás vagy esetleg a kábítószeresek. Ebben az időszakban dől el, hogy a későbbiek során milyen módon fognak viszonyulni az egészséges életmódhoz. Persze felnőtt korban lehet ezt a hozzáállást javítani és elindulni az egészséges életmód irányába, de minél később történik a váltás annál kisebb a hatékonysága és annál nehezebb a már kialakult egészségkárosodást helyrehozni.

Úgy gondolom, hogy az egészséges életmód meghatározó része a sportolás. Ez nem csak a mozgáshoz való hozzáállást határozza meg, hanem a többi életmódbeli tényezőre is fontos hatást gyakorol. Vizsgálataim során azt próbálom kideríteni, hogy milyen változások figyelhetők meg a sportolási szokásokban, illetve azt próbálom megállapítani, hogy mi ezen változások oka. Ezen kívül arra is szeretnék választ találni, hogy mi motiválná a fiatalokat arra, hogy többet mozogjanak.

A serdülőkor minden szempontból jelentős változásokkal jár együtt. Ebben a sérülékeny életszakaszban alakulnak ki a felnőtt korra jellemző viselkedési formák és életmódbeli sajátosságok is. Ekkor alakul ki és szilárdul meg az egyénre jellemző egészségmagatartás. De erre a korra jellemző a különböző kockázatos viselkedések kipróbálása is. Ebben az időszakban dől el, hogy milyen irányban indul el a serdülő, az egészséggel kapcsolatos viselkedések terén. Minél fiatalabb korban kezd el az egyén egészségtudatosan élni, annál jobb életminőségre számíthat. Felnőtt korban igen nehéz megváltoztatni a már korábban kialakult szokásokat, magatartásformákat. Ráadásul minél később történik a váltás az egészséges életmód felé, annál nehezebben és egyre kisebb hatékonysággal lehet az egészség károsodást helyrehozni.

3.1 Elméleti háttér

A 10 – 18 éves kor biológiai, pszichés és szociális szempontból is igen komoly változásokat hoz az egyén életében. Az, hogy a gyermekkorból a felnőtt korba való átlépés mennyire sikeres nagymértékben meghatározza a későbbi életminőséget. Ezt úgy is mondhatjuk, hogy a serdülőből akkor lesz egészséges felnőtt, ha megtalálja a helyét a világban.

A serdülőknél még nem alakult ki stabil, szilárd önértékelése, ezért rájuk még kifejezettebben igaz az, hogy mások reakciói és visszajelzései alapján határozzák meg saját értéküket, például nagyon jellemző erre az időszakra a „lájkvadász” viselkedés. Pikó Bettina így fogalmazta ezt meg tudományosan:

*„A szociális/társas jólét alapja a társas elfogadás, amely megfelel a pszichikai síkon megvalósuló önellfogadásnak.”*¹ Vagyis az egyén csak akkor érezheti igazán jól magát, ha a környezete elfogadja. Ez a megállapítás a serdülők esetében még inkább igaz, hiszen a bizonytalanságuk miatt nekik még inkább fontos, hogy legyen egy olyan közegük, ami elfogadja őket.

A saját személyiség, egyediség megtalálása fokozott érzékenységgel, kiegyensúlyozatlansággal jár együtt. A mai kor embere sokat szorong, próbál megfelelni az őt körülvevő rengeteg elvárásnak, amit a rohanó életmódunk tovább nehezít. Ráadásul a mai világban nagyon sok és kontrolálatlan hatás éri a fiatalokat, amiből igen nehéz kiválogatni a pozitívakat. Ez az újszerű probléma tovább nehezíti a serdülők számára az átmenet megélését. Vikár György így fogalmazta meg a serdülőkori fejlődés három fontos feladatát:

- *„érzelmi önállósodás, kötődési fordulat, helykeresés, érzelmi leválás a szülőkről, családon kívüli érzelmi kapcsolatok létesítése;*
- *el kell sajátítani a felnőttiséggel járó teljesítmények (pályaválasztás), majd pálya-, hivatás-, foglalkozás-gyakorlat szerepkövetelményeit, sőt a feladatok ellátására való alkalmasságát is bizonyítani kell.”*²
- pszichoszexuálisan tehát éretté, bensőséges párkapcsolatra alkalmassá kell válnia.

3.1.1 A serdülők jellemzői

A serdülők fejlődését, éppen úgy, mint a többi szakasz változásait veleszületett, valamint környezeti tényezők egyaránt befolyásolják. A prepubertás korban meginduló változások ebben az életszakaszban *„bontakoznak ki, és vezetnek el a pszichológiai értelemben vett felnőtté váláshoz, a személyiség a pszichikus struktúrák és funkciók felnőtt szintű érettségéhez”*³. Ez azt jelenti, hogy a serdülő korban kell kialakítani azokat a viselkedési szokásokat, érzelmi reakciókat és viszonyokat, amelyek egy olyan felnőtt emberre jellemzőek, aki jól tud működni a társadalomban.

Ebben az időszakban el kell fogadnia a serdülőnek a teste átalakulását, meg kell tanulnia az önálló döntéshozatalt, felelősségvállalást, ki kell alakítani az optimális önértékelését és éntudatát. Mindezen változások megélése közben nagy érzelmi ingadozásokon megy keresztül és gyakran próbál ki kockázatos viselkedésformákat. Önállóságra törekszik, igyekszik megismerni önmagát és egyre inkább a családon kívül keres magának társakat. Pikó Bettina 2002-ben megjelent tanulmánya alapján a kortárs csoportok hatása leginkább a szexuális viselkedésre hat, ezután a dohányzás és az alkohol következik és harmadik helyre került a fizikai aktivitás.

3.1.2 A serdülők önértékelés

Az énképünk egyik legfontosabb összetevője az önbecsülés vagy önbizalom. Az énkép jelenti az egyénnek a saját magával kapcsolatos ismereteit, elképzeléseit és érzelmeit. Az énképünk életünk során folyamatosan változik, de talán a serdülő korban megy át a legnagyobb változáson. Az, hogy pozitívan vagy negatívan ítéljük meg magunkat, nem csak a jelenben való viselkedésünket határozza meg, hanem jelentősen befolyásolja a jövőbeli döntéseinket is. Mindenfajta pszichológiai vizsgálat alátámasztotta azt az általános nézetet, hogy a pozitív, magas önbecsüléssel rendelkező emberek pszichésen egészségesebbek és boldogabbak. Az önértékelés jelentősen meghatározza a serdülők egészségmagatartását, és ezen belül azt, hogy a kockázatos vagy egészségtudatos magatartás alakul-e ki és rögzül-e náluk. A szakértők így fogalmazták ezt meg: *„Serdülők esetében a magas önértékelés együtt jár az olyan egészségvédő magatartások alkalmazásaival, mint a dohányzás elkerülése, különböző sportok gyakorlása, az egészséges táplálkozás, valamint az öngyilkossági tendencia előfordulásának hiánya. Ugyanakkor az alacsony önértékelés együtt jár a mentális zavarok jelenlétével és a szubjektív jóllét hiányával. Gyakran társulnak hozzá a depresszióra jellemző tünetek, szorongás, alacsony önkontroll, valamint a személyes értéktelenség érzete.”*⁴

Ráadásul, ha a serdülő a sportolás felé fordul, az tovább növelheti az önbizalmát és testképét is pozitív irányba mozdíthatja el. Az alacsony önértékeléssel rendelkező serdülőkre jellemző, hogy inkább mindig a kudarcot látják maguk előtt és negatív érzelmeket élnek át, mint a szorongás és a düh. Ezért is nagyon fontos lenne, hogy segítséget kapjon ez a korosztály a helyes önértékelés kialakításában és abban, hogy a környezetből jövő számos külső hatást megfelelően tudják szűrni.

3.1.3 A serdülőkori stressz

„Selye János szerint a stressz a szervezet nem specifikus válasza bármilyen fokozott igénybevételre.”⁵

A stresszt kiváltó tényező a stresszor, a rá adott válaszreakció nagyjából mindenkinél hasonlóan megy végbe. A stresszhatásra adott leggyakoribb válaszreakció minden életkorban a szorongás. Ez a szorongás a serdülők esetében is valós probléma, mert a stressznek csak bizonyos szintig van segítő szerepe, egy bizonyos mennyiség után, vagy feldolgozatlanság esetén már a teljesítmény romlását eredményezi és akár a testi egészségre is kihathat. A szakirodalom alapján főleg a 10. évfolyamtól emelkedik meg ugrásszerűen azon tanulók száma, akik tanulmányi eredményeiket nem tartják megfelelőnek, ráadásul egyre többen aggódnak a továbbtanulás miatt is. Ebben nem csak maguknak, hanem a szüleik és egyéb elvárásoknak is meg kell felelniük. Az olvasott szakirodalom alapján 9-től 12-ig haladva egyre kevésbé érzik jónak a szülőkkel és testvérekkel való kapcsolatukat.

A stresszel való megküzdési módokat két csoportra oszthatjuk. Az első lehetőség a probléma központú megoldás, amihez hatékony konfliktuskezelés is társul. Ez pozitív megoldást jelent és az ilyet alkalmazó diákok körében gyakoribbak az egészségvédő magatartásformák. A másik lehetőség az érzelemközpontú megoldás, ami inkább a probléma elkerülését jelenti, ilyenkor védekező és passzív választ ad a diák. Az ilyen tanulókra inkább az egészségkárosító magatartásformák jellemzőek.

3.2 A sport védő szerepe

Az ember alapvető szükséglete a mozgás. A mozgás igénye már születéstől kezdve, ösztönösen megvan bennünk. Kisgyermekként ezt az igényt a játék elégíti ki, majd a társas kapcsolatok fejlődésével egyre tudatosabb mozgásformák töltik be ezt a szerepet. Serdülő kortól a sport már nem csak mozgás, hanem a társasági élet színtere is és fontos a személyiség formálásában is. Gyakran mennek együtt a diákok focizni vagy a későbbiek során kondi terembe is. A lányok főleg a 9. évfolyamtól együtt járnak edzésre vagy csoportos mozgásformákra. Iskolánkban például a 8-os lányok minden évben góltáncolnak a város gimnáziumai között megrendezett focikupán, a nagyobb lányok pedig showtáncot adnak elő a meccsek közötti szünetekben. Ez a kupa mindig hatalmas esemény és élmény a gimnáziumok életében és sok tanulót vesz rá a rendszeres mozgásra. Vannak fiú és lánycsapatok is, akik rendszeres edzéssel készülnek a bajnokságra, sok lány pedig a táncot gyakorolja heti rendszerességgel. A nagyszabású eseményre a város új kézilabda csarnokában kerül sor. Én is nagyon várom, hogy jövőre bekerülhessek a góltáncoló lányok közé.

Sipos Erika így ír a csoportos mozgásnak a serdülőkre gyakorolt hatásáról: *„A társas környezetben, szabályozott keretek között az ellenféllel, illetve a csapattársakkal megvalósuló aktivitások tiszteletre, toleranciára nevelnek. A sport kitartásra, állóképességre, önfegyelemre – szabályok elfogadására, csapathoz való alkalmazkodásra – az emberi együttéléshez ez nélkülözhetetlen, továbbá kreativitásra,*

kezdemenyezőképességre nevel. A sporttársakkal való összefogás, pontosság betartása szinte észrevétlenül integrálódik a viselkedésminták közé.”⁶

A mai társadalomra kifejezetten a mozgásszegény életmód jellemző. Az úgynevezett „ülő életmód” jelentős egészségkárosító tényezővé válhat. Sajnos az egész iskolai rendszer – napi 6-8 tanítási órán keresztül történő padokban való ülés – is ezt mozdítja elő. Éppen ezért kiemelten fontos lenne, hogy a rendszeres sport a tanulók életének része legyen és ez a kialakult szokás egy életen át megmaradjon, mert ez általában sokkal jobb életminőséget tesz lehetővé. Ráadásul a rendszeresen mozgó szülők gyermekei szinte biztos, hogy ezt az életmódot folytatni is fogják.

A serdülőkori kritikus változások megélését és a pozitív önértékelés kialakulását is jelentősen befolyásolja a rendszeresen végzett mozgás. A serdülőkori és az egész élet minőségére is döntő hatással van a rendszeresen végzett mozgás. Pikó Bettina és Keresztes Noémi így ír erről: „*A rendszeres sport pszichoszociálisan fejleszti az önbizalmat, elősegíti a pozitív gondolkodásmód kialakulását. Segíti a szorongás, a depresszió oldását, csökkenti a stressz kedvezőtlen hatásait, fokozza a kompetenciaérzés, az autonómia, a belső kontroll, az öndetermináció kialakulását, javítja az önértékelést és az énhatékonyságot, formálja a fiatalok versenyszellemét és teljesítményorientációját. Eredményeink azt mutatják, hogy a rendszeres sport a pszichoszociális egészség egyik meghatározó faktoraként, illetve a külső értékek túlhangsúlyozásának protektív tényezőjeként jelenik meg.*”⁷

Pikó Bettina 2005-ben végzett vizsgálata is alátámasztotta, hogy a rendszeresen sportolóknál ritkább a depresszió vagy a szorongás. Ennek egyik oka, hogy a sport segít levezetni a feszültséget, és csökkenti a stressz káros hatásait, arról nem is beszélve, hogy a sport a stresszoldás legegészségesebb módja. Másrészt nagy valószínűséggel a sportolásban részt vevő társak jó irányba befolyásolják a tanulót és szükség esetén lelki támaszt is tudnak biztosítani problémás helyzetekben.

4. Célkitűzések

Felmérésem célja iskolánk 10-19 éves korosztályában felmérni a sportolási szokásait, illetve annak az életkor előrehaladtával megfigyelhető változásait.

Dolgozatom megírásában az is motivált, hogy kíváncsi voltam, hogy a felsőbb osztályok esetén, hogyan alakul a szabadidő és a sportolásra fordítható idő.

Ezen célok elérése érdekében egy google drive űrlapot készítettem ugyanazon kérdésekkel az évfolyamok számára. A kisgimnazistákból (5 – 8. osztály) évfolyamonként egy osztály van, ami átlagosan 30 főt jelent. A 9-12. évfolyamon 3 osztály indul, ami 84 – 99 tanulót jelent évfolyamonként.

A diákok sporthoz való hozzáállását vizsgáltam, illetve a sportolás mennyiségi és minőségi jellemzőit, valamint ezek időbeli változásait. Az is érdekelt, hogy a szülők véleménye mennyire

befolyásolja a tanulók sportolási szokásait, valamint az is, hogy mi segítené elő a több sportolást. Végezetül megnéztem a fentiekkel kapcsolatban a nem és az életkor hatását. Fontosnak tartom, hogy az eredményeimet az iskolánkban tanító tanárok is megismerjék, hátha ez elősegíti az egészséges életmód kialakulását a diákoknál.

4.1 A felméréshez használt teszt

A tesztet Perényi Szilvia felsőoktatásban használt kérdőíve (Perényi Szilvia: Sportolási szokások – Sportolási esélyek és változástrendek), alapján állítottam össze, a diákok korát és életkori sajátosságait figyelembe véve. Több olyan kérdőívet is találtam, ami a felsőoktatásban tanuló diákok sportolási szokásait méri, de kifejezetten az általam vizsgált 10 – 18 évesekre vonatkozó űrlapokat nem találtam.

A kérdőívet 8 különböző korú diákkal próbaként kitölttettem, hogy nem okoz-e nekik gondot a kérdések megválaszolása, illetve kell-e változtatni a kérdéseken. A próbatesztek jól sikerültek így megosztottam az űrlapok linkjeit iskolánk minden tanulójával (az osztályfőnökök segítségével). A teszt kitöltése önkéntes és névtelen volt.

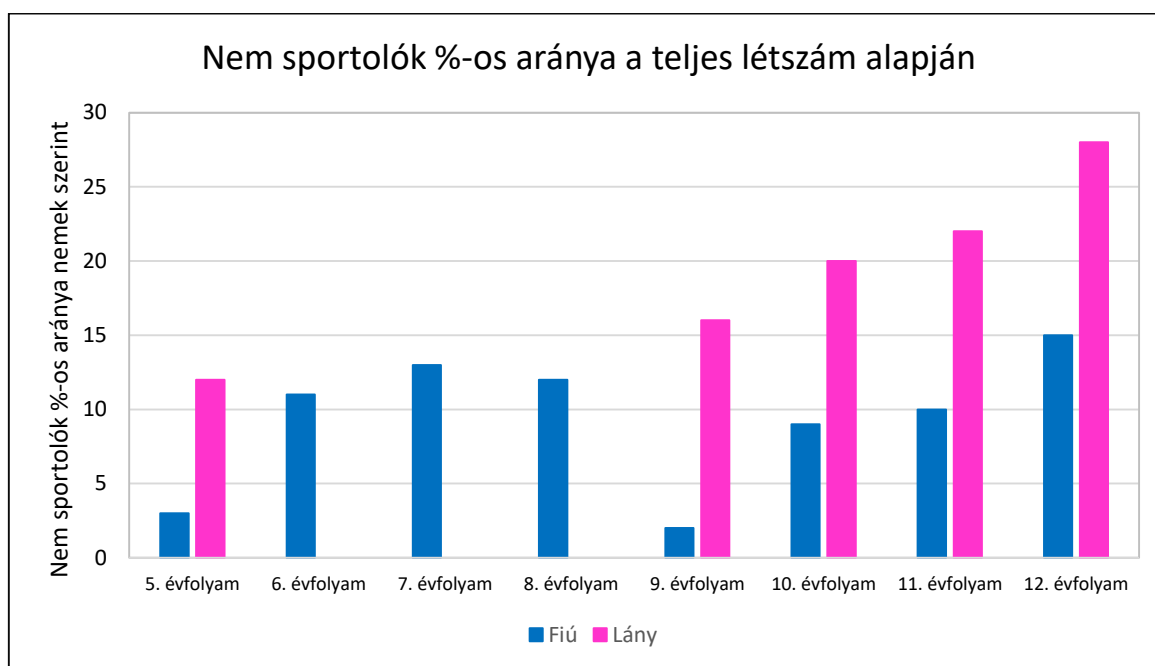
4.2 A feltárt összefüggések

A kiküldött tesztek közül a kisgimnazistáknál (4-8. évfolyam) évfolyamonként 28 – 34 db közötti válasz érkezett. Mivel itt minden évfolyamon csak 1 osztály van, ez azt jelentette, hogy itt a tesztet minden diák kitöltötte. Ők osztályfőnöki vagy testnevelés órán a tanárok jelenlétében töltötték ki, akik segítették őket, ha problémájuk volt. A nagygimnazisták (9-12. évfolyam) körében – ahol évfolyamonként 3 osztály van az iskolában – 69 és 95 válasz érkezett évfolyamonként. Itt az osztály közös messenger csoportjában osztotta meg az osztályfőnök vagy egy diák a kitöltéshez szükséges linket. A 9. és 10. évfolyamon néhány diák kivételével mindenki kitöltötte a kérdőívet, a 11. évfolyamon a tanulók 85 %-a, a 12. évfolyamon a tanulók 71%-a válaszolt a kérdésekre. A kitöltők közül az 5. évfolyamon 56%, a 6. évfolyamon 69%, a 7. évfolyamon 60%, a 8. évfolyamon 52%, a 9. évfolyamon 55%, a 10. évfolyamon 38%, a 11. évfolyamon 42%, a 12. évfolyamon 44% a fiúk aránya. Ez szinte pontosan megfelel az iskolában a tanulók megoszlásának.

4.2.1 A sportolás mennyiségi és minőségi jellemzői

A felsőbb évfolyamok felé haladva a választ adó diákok egyre nagyobb része nem sportol. Érdekes, hogy a kisgimnazistáknál – az 5. osztályt kivéve – csak a fiúk között voltak olyanok, akik nem sportoltak. A nagygimnazistáknál viszont minden évfolyamon legalább kétszer annyi lány van a nem sportolók között, mint fiú.

Az is nagyon jól látszik, hogy a nem sportolók aránya a végzős évfolyam felé haladva jelentősen megnövekszik. Az eredményeket az 1. ábra foglalja össze.



1. ábra: A nem sportoló tanulók százalékos aránya

A növekedés okaként a tanulók legnagyobb arányban minden évfolyamon az időhiányt jelölik meg. Még a kisgimnazistáknál is ez a leggyakoribb ok, bár náluk inkább a bejárással függ össze ez. (Mivel a környékünkön nincs másik 8 évfolyamos gimnázium, így az alsóbb évfolyamokon igen magas a bejárók aránya. Az osztályok tanulóinak az 50-65% Tatabányán kívülről érkezik.) 9. évfolyam után jelentősen megnő a tanulók heti óraszámja és a tananyag mennyisége is. Az utolsó két évfolyamnál pedig plusz teherként megjelenik a közlő érettségi és felvételi is. Ezekben az években a tanulmányi eredmények már beleszámítanak a felvételi pontokba is. Az egyre több időt igénylő iskolai elfoglaltság miatt egyre kevesebb idő jut a sportolásra, illetve a sportolás formája is átalakul. Egyre többen választják az egyéni formát, mert ez jóval rugalmasabb és kevesebb kööttséggel jár, hiszen itt a diák határozza meg, hogy mikor és mennyit sportol és nincsen következménye egy-egy kimaradó edzésnek. Ráadásul az egyesületben sportolók között többen is vannak olyanok, akik rendszeresen járnak versenyekre, ami sok hiányzással és pótolni valóval jár. Iskolánk támogatja a versenyszerűen sportolókat, rendszeresen engedélyezik nekik az egyesületi kikérőket, mind a versenyek, mind pedig az edzőtáborok esetén is.

A kicsiknél 2. és 3. helyen a nem fontos és a nincs lehetőség szerepel, de 6. és 8. évfolyamon már megjelenik a sérülés is a nem sportolás okaként.

A nagygimnazistáknál mindig – az időhiány után – a 2. vagy 3. leggyakoribb ok a nem sportolásra a társaság hiánya. Vagyis ha nem találhatnak megfelelő baráti társaságot, akkor inkább nem is mennek

edzésre. Viszont fordítva is igaz az összefüggés, aki baráti társasággal jár edzeni, az nehezebben veszíti el a motivációját, hiszen a társai pozitívan befolyásolják az edzéshez való hozzáállását. Sajnos minden évfolyamon sok tanuló jelölte meg a sérülést is a nem sportolás okaként.

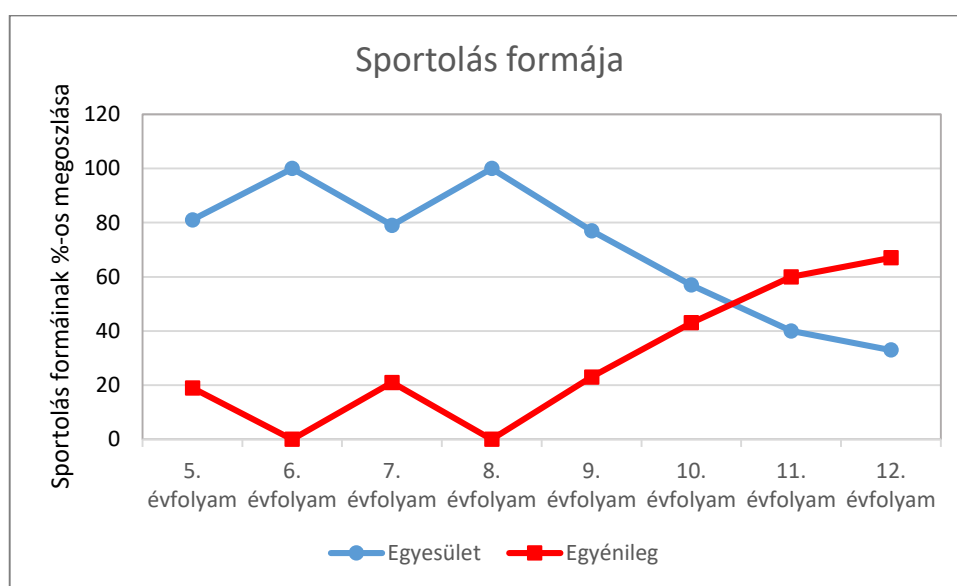
Ennél a kérdésnél a tanulók saját okot is beírhattak magyarázatként és több diák is azt írta, hogy túlerőltették, túl nagy volt az elvárás, ami nagyon stresszelte őt. De az is megjelent az okok között, hogy a tanuló túl gátlásosnak érzi magát és nem mer mások előtt sportolni, sőt olyan is volt, aki azt írta, hogy a szülei kifejezetten ellenzik, hogy sportoljon, de az is előfordult, hogy azt írták okként, hogy még nem találtak olyan sportot, ami tetszene nekik.

A következő táblázatban a tanulók által megadott leggyakoribb okok szerepelnek arra vonatkozóan, hogy miért nem sportolnak.

Az utána következő grafikon a sportolás formájának a változását mutatja.

Évfolyam	Leggyakoribb ok	2. leggyakoribb ok	3. leggyakoribb ok
5.	nincs idő	nincs lehetőség	nem tudja mit sportoljon
6.	nem fontos	nincs idő	sérülés
7.	nincs idő	fárasztó	nem fontos
8.	nincs idő	nincs társaság	fárasztó
9.	nincs idő	nincs társaság	sérülés
10.	nincs idő	sérülés	fárasztó/nincs társaság
11.	nincs idő	nincs társaság	nem fontos/sérülés
12.	nincs idő	nincs társaság	fárasztó/nem fontos

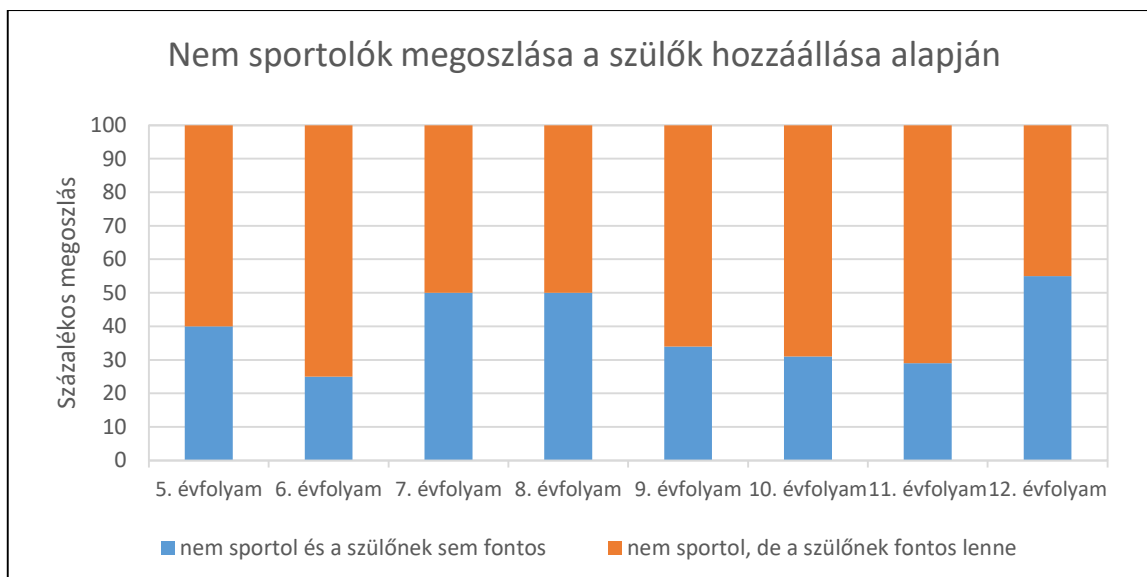
1. táblázat: A sportolás hiányának az okai



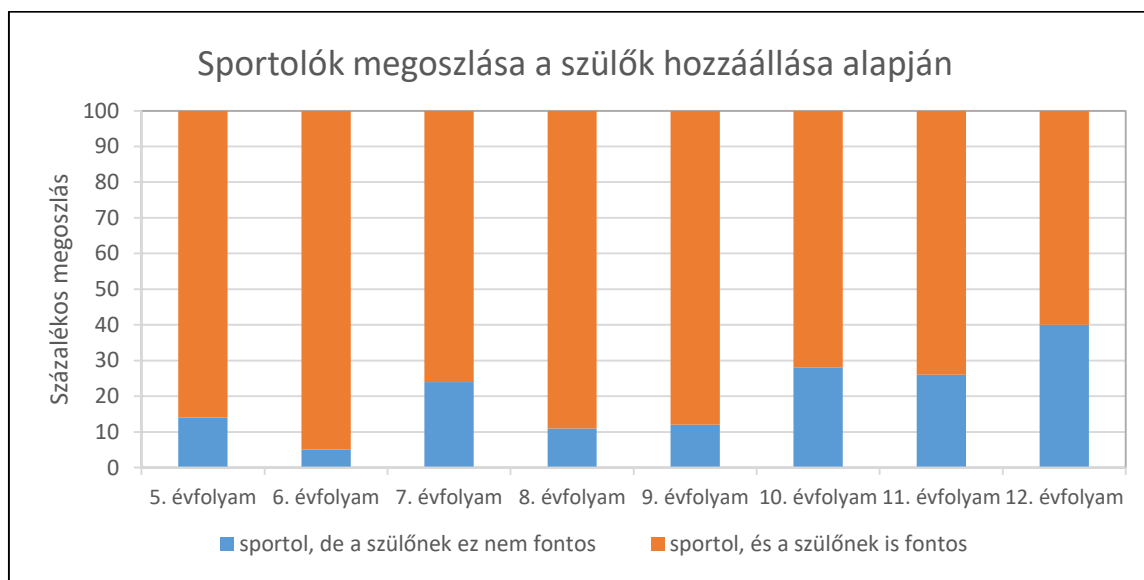
2. ábra: A sportolás formájának megoszlása

Érdemes lenne megvizsgálni, hogy a tanulók online térben eltöltött ideje mennyire befolyásolja sportolási szokásokat, illetve ha több időt töltenek az online térben az inkább a sportolástól vagy a tanulástól veszi-e el az időt, illetve megfordítva is érdekes a kérdés: a rendszeres sportolás csökkenti-e az online térben töltött időt.

A szülők hozzáállásánál nagyon hasonló eredmények jöttek ki a 7 – 11. évfolyamokon, azzal a kiegészítéssel, hogy a kisgimnazisták közül senki nem írta azt, hogy a szüleinek egyáltalán nem fontos az, hogy sportolnak-e. A felsőbb évfolyamokon is csak évfolyamonként 1 vagy 2 tanuló jelölte be ezt a választási lehetőséget. A két legkisebb évfolyamon szinte mindegyik tanuló azt írta, hogy a szüleinek fontos, vagy nagyon fontos az, hogy sportoljon, itt mindkét évfolyamon csak 1 vagy 2 olyan válasz érkezett, hogy nem fontos, ami nem is meglepő, hiszen a kisgimnazisták között nagyon kevés tanuló van, aki egyáltalán nem sportol. A többieknél a nem nagyon fontos a szülőknek lehetőséget 15 – 20%-ban választották a diákok, ez alól csak a 12. évfolyam jelentett kivételt, ahol ez az arány magasabb volt (36,5%). A fontos válaszok aránya volt a legmagasabb minden évfolyamon: 50 és 60 % között mozgott. A nagyon fontos pedig 15 – 25 % közé esett, kivéve a legkisebbeket (5-6. osztályosok) mert náluk ezt a lehetőséget a diákok 44 – 48 %-a választotta, illetve a 12-eseket, mert ott csak 12,5% szerint nagyon fontos a szüleinek az, hogy sportoljon. Itt azt gondoltam, hogy azoknál a tanulóknál lesz gyakoribb a nem sportolás, akiknél a szülőknek sem fontos, hogy sportolnak-e. Ténylegesen látszik is a grafikonokról, hogy a nem sportoló nagygimnazisták szülei között többen vannak azok, akik számára nem fontos, hogy a gyermekük sportol-e. A 9. 10. és 12. évfolyamon a nem sportoló gyerekek 15-25%-kal gyakrabban írták, hogy a szüleiknek sem fontos a sportolás, viszont érdekes módon a 11. évfolyamon a sportoló és nem sportló gyerekek szüleinek egyformán fontos (lenne) 74 % és 71%, hogy a diákok sportoljanak. Ezek alapján úgy tűnik, hogy a szülő pozitív, támogató hozzáállása, ha nem is döntő mértékben, de elősegíti, hogy a tanuló rendszeresen sportoljon. A nem sportoló diákok közül 5-8. évfolyamon a szülők 50-75%-a szeretné azt, hogy a tanuló sportoljon, a 9-11. évfolyamon 66 – 71 %, a 12. évfolyamon ez az arány már csak 45%. A nem sportoló tanulók szülői hozzáállását a 3.a táblázat foglalja össze. A 3.b táblázat azt mutatja, hogy a sportolók szülei közül milyen százalékos arányban vannak azok, akiknek fontos és akiknek nem fontos, hogy a gyerekük sportol-e.



3.a ábra: A nem sportoló tanulók megoszlása a szülők hozzáállása alapján



3.b ábra: A sportoló tanulók megoszlása a szülők hozzáállása alapján

A fizikai aktivitás típusa igen eltérő a lányok és a fiúk esetében. Míg a lányoknál a kézilabda, tánc és az otthoni torna szerepel a leggyakrabban az első helyen, addig a fiúknál a labdarúgás és a testépítés. (A testépítést mindenféle konditeremben végzett súlyzós edzés összefoglaló neveként használom.)

A lányoknál a 7. évfolyamtól megjelenik, majd egyre gyakoribbá válik az otthoni torna, a röplabda viszont 10. után eltűnik az 5 leggyakoribb sportág közül. Érdekeség, hogy a legkisebbek között még a lovaglás áll az első helyen, de ez a sportág minden évfolyamon megjelenik és a 12-eseknél az ötödik helyet sikerült megszereznie. Jól látható, hogy a nagygimnazistáknál a csapatsportok helyét átveszik az egyéni sportok. Az első 5 helyre először a 10 évfolyamosok között kerül be a túrázás, de 9-től szinte mindig a 6. vagy 7. helyen szerepelt. Minden évfolyamon előfordulnak különlegesebb

sportágak, amelyek még a legnépszerűbbek közé is be tudtak kerülni. Ilyen például a gyorskorcsolya, a tollas, vagy a vívás. Ritkábban de egyéb nem szokványos sportágak is megjelentek, mint például a falmászás, íjászat, vagy a tollas. De olyan sportágak is megjelentek, amelyeknek még a nevét sem hallottam: aviation fitness, human performance training (aviation), G-tolerance training, crew resource & personal performance.

A fiúknál az 5. és 6. évfolyamot leszámítva mindenhol nagyon előkelő helyen szerepel a testépítés. Szintén kedvelt sportág a kézilabda és a labdarúgás. A lányokhoz hasonlóan itt is egyre több egyéni sportág jelenik meg, de a kézilabda mindig az első háromban marad. Ennek valószínűleg az az oka, hogy sok TSC-s utánpótlásban vagy felnőttben kézilabdázó fiú a mi iskolánkba jár, mivel a sportszakosztállyal egyeztetve ők rendszeresen járnak iskolaidőben edzésre vagy meccsre. Azt is érdekesnek találom, hogy a judó 12-re újra belép a leggyakoribb sportágak közé. A 9-es fiúknál küzdősport néven foglaltam össze a karatét, a kempót, a kick boxot és a thai boxot, így együtt kerültek ezek a 4. helyre. Egy-egy évfolyamon megjelenő sportágak: fallabda, súlyemelés, országúti kerékpározás, ping-pong, íjászat, vízilabda.

Az iskolánkban több olyan sportág is van, ahol országos vagy már nemzetközi eredményeket is elértek a diákok. Ilyen sportágak: kézilabda, tánc, úszás, atlétika, gyorskorcsolya, görkorcsolya.

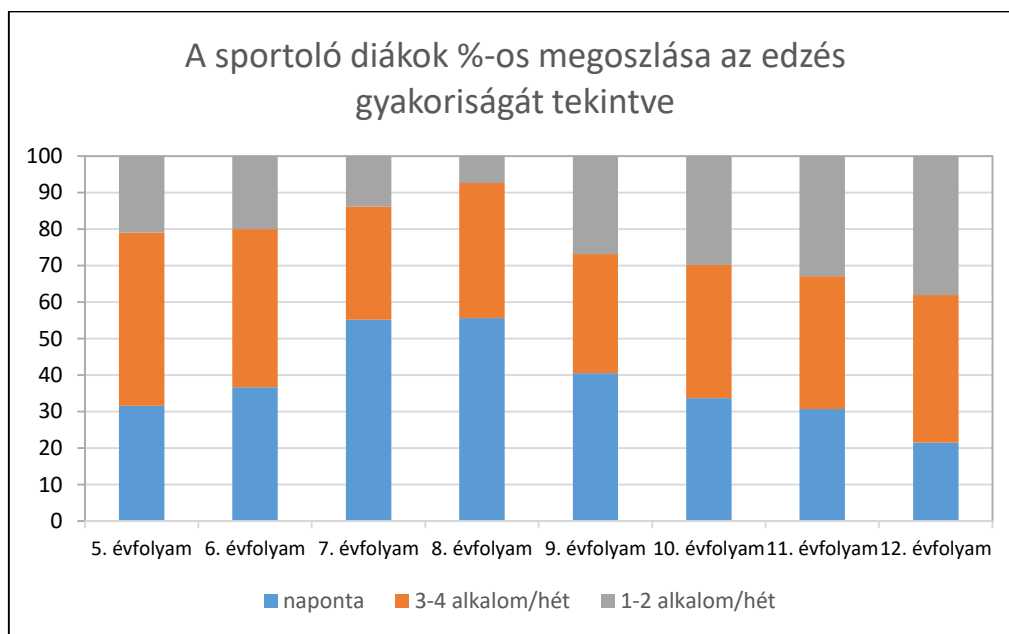
Évfolyam	1.	2.	3.	4.	5.
	legkedveltebb sportág a lányok körében				
5.	lovaglás	röplabda	kézilabda	labdarúgás	judó/tollas
6.	tánc	röplabda	kézilabda	szertorna	korcsolya/ vívás
7.	kézilabda	úszás	ritmikus gimnasztika	otthoni torna	korcsolya/ szertorna
8.	kosárlabda/ kézilabda	tánc/röplabda	labdarúgás/ futás	síelés	úszás/evezés
9.	tánc	röplabda	futás	otthoni torna	túrázás
10.	tánc	otthoni torna	jóga/pilates	testépítés	futás
11.	otthoni torna	testépítés	tánc	kirándulás/futás	kerékpározás
12.	otthoni torna	tánc	futás	kirándulás	lovaglás

2.táblázat: A legkedveltebb sportágak a lányok körében

Évfolyam	1.	2.	3.	4.	5.
	legkedveltebb sportág a fiúk körében				
5.	labdarúgás	kézilabda	atlétika	futás	kosárlabda
6.	kézilabda	judó	atlétika	futás	labdarúgás
7.	testépítés	kézilabda	labdarúgás	úszás	kerékpározás
8.	labdarúgás	kézilabda	testépítés	futás/atlétika	síelés
9.	labdarúgás	kézilabda	testépítés	küzdő sportok	kerékpározás
10.	testépítés	kézilabda	labdarúgás	úszás	kerékpározás
11.	testépítés	labdarúgás	futás/ kerékpározás	túrázás	kézilabda
12.	testépítés	labdarúgás	futás	túrázás/ kerékpározás	úszás/judó

3.táblázat: A legkedveltebb sportágak a fiúk körében

A sportolás rendszerességénél is megfigyelhető az a folyamat, ami a sportolás előfordulásánál is látható. Nem csak a sportolók száma csökken, hanem a sportolás gyakorisága és időtartama is. A 9. évfolyamtól felfelé egyre csökken azok száma, akik naponta edzenek és egyre többen vannak, akik heti 1 vagy 2 alkalommal mozognak. Ezt a változást mutatja a következő grafikon, amelyről az is jól látható, hogy a 7. és 8. évfolyamos sportoló diákok között vannak a legtöbben, akik napi rendszerességgel sportolnak.

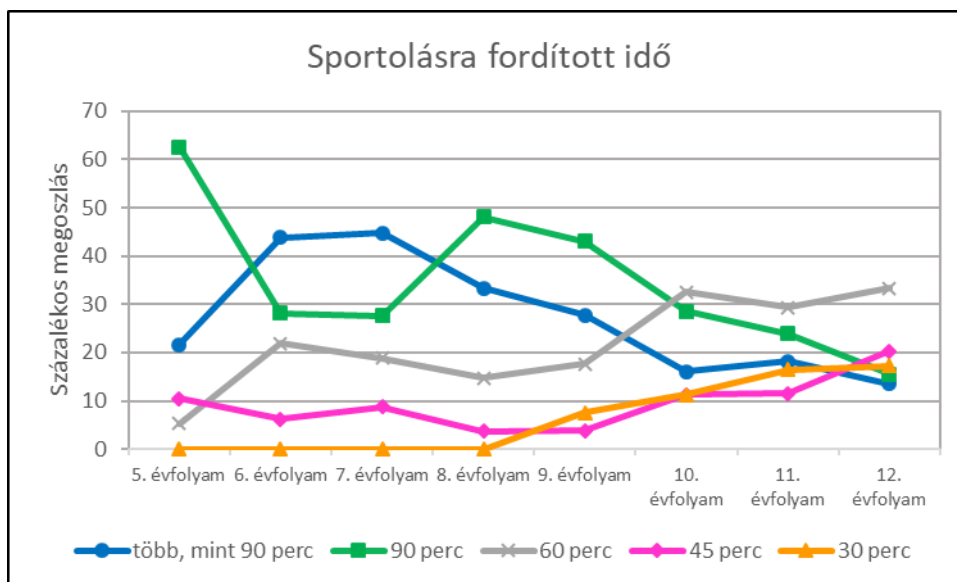


4. ábra: Az edzés gyakorisága a sportoló diákok között évfolyamonként

Az edzések hosszát tekintve is megállapítható néhány jellemző tendencia:

- A kisgimnazistáknál és a 9. évfolyamon a 90 perces vagy hosszabb edzés a leggyakoribb.
- A kisgimnazistáknál nem fordulnak elő 30 perces edzések.
- 10. évfolyamtól a 60 perces edzések a leggyakoribbak.
- A nagygimnazistáknál folyamatosan nő a rövidebb edzések gyakorisága.

Az erre vonatkozó tendenciákat az 5. ábra mutatja be.



5. ábra: A sportolásra fordított idő százalékos megoszlása évfolyamonként

4.2.2 Sportolási motivációk, példaképek

A sportolás motivációjánál több választ is megjelölhettek a tanulók. A két nem között csak néhány % eltérés figyelhető meg abban, hogy milyen válaszokat adtak. Egyetlen helyen van jelentős különbség a fiúk és a lányok motivációja között: a 10 – 12. évfolyamon a jó versenyeredmények elérését döntő többségben (67-79 %-ban) fiúk jelölték meg, míg a lányoknál ez az indok a kisebb évfolyamokhoz képest jelentősen csökkent. 5-9. évfolyamokon a versenyeredmények elérését nagyjából ugyanannyi fiú jelölte meg, mint lány, viszont utána ez már inkább a fiúkra jellemző.

Az évfolyamok vizsgálata is érdekes tendenciákat mutatott:

- Az 5. évfolyamosoknál a legfontosabb motiváló erő a versenyeredmény, majd ezután jön az egészséges életmód és a mozgás szeretete.
- A jó versenyeredmény, mint motiváló erő egyre hátrébb szorul, 6-ban még csak 2., 7-ben és 8-ban 3., 9-12. évfolyamokon a 4. vagy 5. helyre.
- A jó társaság, mint motiváló erő már 6-ban és 7-ben is a 4. helyen szerepel, a 8-osok kiugróan magas számban jelölték meg ezt, 9-től felfelé pedig a 3-4. helyen szerepel.
- A mozgásvágy, mint motiváló erő minden évfolyamon jelen van, de egyre nagyobb hangsúllyal szerepel. A 8-osoknál már a 2. helyen van, a 9. évfolyamtól felfelé pedig mindig az első helyen szerepel.
- Az évfolyamokon felfelé haladva egyre több diák jelöli meg az egészséges életmódot és a jó megjelenést is. Ezek szinte mindig a 2. és 3. helyen szerepelnek.
- Az egyébhez néhány érdekes célt is írtak a tanulók, például az ötödikeseknél többen is írták, hogy nagyon szeretik a lovakat, a hatodikosoknál valaki az Olimpiai részvételt tűzte ki céljául, a 7. és 8. osztályosok között van olyan, aki profi sportolói karriert szeretne elérni, a

nagygimnazistáknál többen írták a feszültséglevezetést, de voltak olyan válaszok is, hogy az akarat erejüket, kitartásukat szeretnék növelni. De van olyan is a 12-esek között, aki profi pilóta szeretne lenni és ehhez szeretne megfelelő állapotban lenni.

Az 5-11. évfolyamos tanulók 45,5 – 52,2 %-a gondolja úgy, hogy a sportolásnak stresszoldó hatása van. Ezeknél a számoknál sem az évfolyamok között, sem pedig a nemeket tekintve nem találtam eltérést. Ez az érték viszont a 12. évfolyamon 67,9%-ra emelkedik.

Az 5. és 6. osztályos diákok esetében szinte minden tanulónak van kedvenc sportolója vagy példaképe. (5. évfolyamon 86,4%-nak, 6. évfolyamon 77,1%-nak.) A 7-12. osztály tanulói között 53,8 és 61,2% azon tanulók aránya, akiknek van kedvence. Ennél a kérdésnél sem a nemek között, sem a sportoló és nem sportolók között nem találtam különbséget, ami azt jelenti, hogy a sportoló példaképnek nincs igazán motiváló ereje arra, hogy a tanulókat rávegye a mozgásra. Ez nemtől és korosztálytól függetlenül igaz.

Szerinted a korosztályodban mivel lehetne elérni, hogy többen végezzenek rendszeres testedzést kérdésre több választ is bejelölhettek a diákok. Ennél a kérdésnél az 5. osztályosokat kivéve eléggé egyöntetű válasz született. A legkisebbeknek még a szülői példa a legfontosabb, majd a lelkes edzők és 3. helyre került a több szabadidő. A 6-12. évfolyamokon mindenhol a több szabadidő szerepelt az első helyen. Igaz, hogy egyre nagyobb arányban jelölték meg: 6 – 8. évfolyamon 65 – 70%, 9 - 10. évfolyamon 78 – 81%, 11-12. évfolyamon 87 – 91%. Szintén nagyon fontosnak tartják a gyerekek a lelkes edzőket, ami mindegyik évfolyamon (még az ötödikeseknél is) a 2. helyre került. 6 – 9. évfolyamon mindenhol a jó szülői példa került a 3. helyre. A 10 – 12-eseknél viszont már nagyjából mindenhol ugyanannyi szavazatot kapott a több, színvonalas létesítmény és a megfelelő anyagi támogatás.

4.2.3 További kutatási célok

Nagyon kíváncsi vagyok arra, hogy a sportolási szokások befolyásolják-e (remélhetőleg csak magasabb évfolyamok esetében) azt, hogy a diákok fogyasztanak-e alkoholt, és ha igen mennyit, illetve a dohányzáshoz és energiatartalék fogyasztáshoz való hozzáállásukat. Pontosabban fogalmazva a rendszeres sportnak van-e visszatartó ereje az egészségkárosító magatartásformáktól, és ha igen akkor milyen mértékben.

Ezen kívül érdemes lenne hasonló szempontok alapján összehasonlítani a mi iskolánkba járó kispilótákat a hagyományos iskola 5 – 8. évfolyamos diákjaival, illetve a városunk különböző gimnáziumaiba, iskolatípusaiba járó diákok összehasonlítása is érdekes lehet.

5. Összegzés

A kérdőívek kiértékelése kapcsán nagyon sok érdekes dolgot megtudtam iskolánk tanulóiról. Nem csak a sportolási szokások változásait követtem nyomon, hanem egy előrejelzést is kaptam azzal kapcsolatban, hogy mi várható a felsőbb évfolyamok felé haladva. Azt is megtudtam, hogy iskolánkban van olyan tanuló, aki már Európa bajnokságon nyert arany érmet és olimpián is részt vehetett, de több tanulónk ért el nagyon szép sporteredményeket és emellett ők jól is tanulnak. Természetesen ez hatalmas erőfeszítést és kitartást kíván.

A kérdőívek összesítése után megállapíthatom, hogy mindhárom kiindulási feltételezésemet alátudtam támasztani. Vagyis a mi iskolánkra igazak a következő állítások.

1. A felsőbb évfolyamok felé haladva csökken a sportolásra fordított idő és az edzések gyakorisága.
2. A felsőbb évfolyamok felé haladva egyre több diák hagyja abba a sportolást.
3. A sportolás mennyiségének csökkenése elsősorban az időhiánynak köszönhető.

6. Idézetek jegyzéke

5. oldal: ¹ PIKÓ BETTINA: *Lelki egészség a modern társadalomban*. Budapest, Akadémiai Kiadó, Budapest, 2005. 93. oldal
5. oldal: ² VIKÁR GYÖRGY: *Az ifjúkor válságai*. Budapest, Animula Kiadó. Budapest, 1999. 17. oldal
6. oldal: ³ DR GERÉB GYÖRGY: *Tanárképző Főiskolai Tankönyvek: Pszichológia*. Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1989. 255. oldal
6. oldal: ⁴ CSIBI SÁNDOR, CSIBI MÓNICA: *Az önértékelés és a megküzdés szerepe a serdülők egészségvédő magatartásában*. Nagyvárad, Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 2013. 282
7. oldal: ⁵ MARGITICS FERENC: *Személyiség és egészségpszichológia*. Debrecen, Debreceni Egyetem Tudományegyetemi Karok, 2011. 85. oldal
8. oldal: ⁶ SIPOS ERIKA: *Hatások és elérési csatornák a 16-17 évesek egészségmagatartására* Doktori értekezés, Pécs, 2016. 18. oldal
8. oldal: ¹⁰ PIKÓ BETTINA, KERESZTES NOÉMI: *Sport, lélek, egészség*, Budapest, Akadémiai Kiadó, 2007. 132. oldal

7. Felhasznált irodalom

- Czabai V., Bíró M., Hajdu P. 2007. *Az Eszterházy Károly Főiskola hallgatóinak életmódja, sportolási szokásai*. Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet: Eger
- Csibi S., Csibi M. 2013. *Az önértékelés és a megküzdés szerepe a serdülők egészségvédő magatartásában*, Mentálhigiéné és Pszichoszomatika: Nagyvárad. 285.
- DR Geréb Gy. 1989. *Tanárképző Főiskolai Tankönyvek: Pszichológia*. Nemzeti Tankönyvkiadó: Budapest
- Honfi L. 2009. *A sport és a hétköznapi kapcsolata*. In: Szatmári Z. (szerk.) Sport, életmód, egészség. Akadémiai Kiadó: Budapest
- Költő A., Zsiros E. 2013. *Serdülők lelki egészsége*. In: Educatio 2013/2, Oktatás és Egészség
- Margitics F. 2007. *Személyiség és egészségpszichológia*. Debreceni Egyetem: Debrecen
- Perényi Sz. 2011. *Sportolási szokások – Sportolási esélyek és változástrendek*. In: Bauer B., Szabó A. (szerk) Arctalan (?) nemzedék, Ifjúság 2000 – 2010. Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet publisher: Budapest
- Pikó B. 2005. *Lelki egészség a modern társadalomban*. Akadémiai Kiadó: Budapest
- Pikó B. 2005. *Az ifjúkor pozitív pszichológiai megközelítése*. In: Pikó B. (szerk.) Ifjúság, káros szenvedélyek és egészség a modern társadalomban. L'Harmattan: Budapest
- Pikó B. 2002. *Egészségtudatosság serdülőkorban*. Akadémiai Kiadó: Budapest, 7-12. oldal
- Pikó B., Keresztes N. 2007. *Sport, lélek, egészség*. Akadémiai Kiadó: Budapest

Vikár Gy. 1999. *Az ifjúkor válságai*. Animula Kiadó: Budapest

Brassai L. 2011. *Az élet értelmessége mint az egészségmagatartás védőfaktora serdülőkorban*.

Semmelweis Egyetem Mentális Egészségtudományok doktori Iskola: Budapest, 3. oldal

8. A felméréshez használt űrlapok linkjei

5. évfolyam:

<https://docs.google.com/forms/d/1ruLVTfe6o4-dkXAB5XRDYhKz6aqpWBag5qLgFLyX5rQ/edit>

6. évfolyam:

<https://docs.google.com/forms/d/1X6KFqnMugN4sTSY3FPCoPauhfa5uiov6vcnwaNUx-9M/edit>

7. évfolyam:

https://docs.google.com/forms/d/1qZUvR8lTPyIkumCr-OY6y8TadwqVLZBCCiZALGN_vnw/edit

8. évfolyam:

<https://docs.google.com/forms/d/1ruLVTfe6o4-dkXAB5XRDYhKz6aqpWBag5qLgFLyX5rQ/edit>

9. évfolyam:

https://docs.google.com/forms/d/14Ql3VF6t3x66ZgHF72dWisLH2_6XOBOPpLkimbQjbwk/edit

10. évfolyam:

<https://docs.google.com/forms/d/1jmaGBcnsbrvaeIPC7MgvvKqqNUbxxVni-a93YBtCDag/edit>

11. évfolyam:

<https://docs.google.com/forms/d/1T3hVG3BH6dIPOdhKQFFvyD5M3MIm39PXPdGH0GuKkwto/edit>

12. évfolyam:

https://docs.google.com/forms/d/15sZtbCfpUzSFO_fyawDRZcvAZGMQ_tSXZ4XUpdl21vs/edit