

¹FÜGEDI BALÁZS, ¹BOGNÁR JÓZSEF, ²KOVÁCS T. LÁSZLÓ

A SZÜLŐI MINTA SZEREPE A SPORTOLÁSI SZOKÁSOKBAN ÉS A TESTNEVELÉS MEGÍTÉLÉSÉBEN

THE ROLE OF PARENTS' EXAMPLE ON THE VIEW OF SPORT HABITS AND PHYSICAL EDUCATION

¹Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

²Eötvös József Főiskola, Baja

fugedi.balazs@uni-eszterhazy.hu

Absztrakt

Egyetértés mutatkozik abban, hogy elsősorban az életmód, a fizikai aktivitás, a táplálkozás, az egészségkárosító szenvedélyektől való mentesség, valamint a mentális-lelki egyensúly számít a fő egészséget befolyásoló tényezők közé. A szülők szerepe kiemelésre érdemes a sportolási szokások és a sporthoz való viszony kialakítása és fenntartása oldaláról. A tanulmány célja a testneveléssel és sportolással kapcsolatos taulói és szülői vélemény és tapasztalat bemutatása. Nyílt és zárt végű kérdések segítségével kérdeztük meg egy vidéki kisváros 10-12 éves a tanulóit (n = 1218) és szüleit (n = 571). Eredményeink alapján elmondható, hogy a szülők gyermekkorukban többet sportoltak, mint a gyermekeik jelenleg. A tanulók 58%-a egyáltalán nem sportol a testnevelésórán kívül. A sport tipikus színtere az édesanyák esetében az iskola, míg az édesapa és a tanulók esetében a klub. A szülői minta jelentős része fontosnak tartja az iskolai testnevelést, ugyanakkor a szakirodalommal ellentétben nem játszanak jelentős szerepet a gyermekeik sportolásában és a fizikai aktivitás iránti pozitív attitűd kialakításában.

Kulcsszavak: *fizikai aktivitás, szülői minta, testnevelés*

Abstract

There seems to be an agreement on the factors of lifestyle, physical activity, nutrition, avoiding health harming activities, mental and psychological harmony as main influential factors on health. The role of parents need to be underlined when focusing on children's sport habits and general attitude towards physical activity. The purpose of this study was to examine pupils' and their parents' experiences and opinions on healthy active living and sports. Pupils (n=1218) and their parents (n=571) were asked to answer open and closed ended questions in a small suborn town in Hungary. According to the results, parents did more sport in their childhood as compared to their school-aged children nowadays. More than half of the pupils (58%) do not do any physical activity outside of the compulsory physical education sessions. The most typical venue for sport is the school facility in the case of mothers, where as it is the club system for fathers and their children. Parents believe that compulsory physical education is important, however parents did not play a significant role in their children sport habits and developing a positive attitude towards sport.

Keywords: *physical activity, parents role, physical education*

Bevezetés

Az elmúlt évtizedekben az iskolai testnevelés és sport rendszerével, tartalmával, módszertanával, valamint funkcióival kapcsolatos ismeretek jelentősen gazdagodtak (Szakály, Bognár, Lengvári és Koller, 2018). Elmondható, hogy az iskoláskorúak testi fejlődésére, motoros képességeire, fittségére, egészségére és életmódjára irányuló célirányos és szervezett hatások, illetve a testmozgás iránti motiváció fejlesztése egyre fontosabb szerepet kap a sporttudományban (Fügedi, Capel, Dancs és Bognár 2016).

Mivel az iskolai testnevelés és a sport az iskoláskorúak jelentős részénél az egyetlen lehetőség a rendszeres, megfelelő tartalmú, formájú és intenzitású fizikai aktivitásra (Huszár és Bognár, 2006; Mikulán, 2013), a testnevelés tantárgy és a testnevelő tanárok szerepe jelentősen felértékelődött (Szakály, Ihász, Konczos, Fügedi és Bognár, 2016). Az optimális hatás elérésének alapvető feltételeihez tartozik a testnevelésórák minősége, mennyisége, tartalma és intenzitása (Konczos, Bognár, Szakály, Barthalos, Simon és Oláh, 2012).

A rendszeres és életkornak, valamint képességszintnek megfelelő fizikai aktivitás mellett, hogy képesség- és egészségfejlesztő funkcióval rendelkezik, dinamikusan hozzájárul a személyiség formálásához és alakításához, és elősegíti a gyermekben rejlő képességek optimális kibontakozását (Bognár, 2019). Mára már egyértelmű, hogy a rendszeres fizikai aktivitás hatására nemcsak a tanulók fittségi szintje és testösszetétele javul, hanem az értelmi, érzelmi és szociális képességeik is fejlődnek (Arday és mtsai., 2014, Grástén, 2017). Fontos lenne minél jobban megérteni, hogy az iskolai testnevelés és sport miként járul hozzá a tanulók egészségtudatos életmódjának kialakításához, mivel ez befolyásolja a társadalom és a tantervek elvárásainak mind jobban való megfelelés, valamint a hatékony egészségfejlesztő programok kialakítását, fenntartását (Pate, O'Neill és Mciver, 2011).

Bizonyított, hogy a gyermekek mozgásigényének kielégítésében, a rendszeres és kornak, képességnek megfelelő fizikai aktivitás kialakításában és fenntartásában a családoknak és az iskoláknak is kiemelkedő a szerepe (Csányi, 2010). A család mintaadása, életmódja alapvetően meghatározza a gyermek későbbi érték- és szokásrendszerét, amelyben az oktató-nevelő intézményeknek legtöbbször mindössze csupán kompenzáló szerep jut (Bognár, Trzaskoma-Bicsérdy, Révész és Gécz, 2006). Bizonyítást nyert az is, hogy jelentős a szülők pozitív befolyásoló szerepe a gyermek szabadidő-eltöltésének és egészségtudatos szokásrendszerének kialakításában (Roediger, Rushton, Capaldi és Paris, 1984; Shaffer és Brody, 1981).

Mindezek alapján a tanulmány célja, hogy bemutassuk a szülői minta szerepét a gyermekek sportolási szokásaiban, valamint az iskolai testneveléssel kapcsolatos értékrendjében és tapasztalataiban.

Anyag és módszer

Kérdőív segítségével kérdeztük meg egy vidéki kisváros 10-12 éves a tanulóit (n=1218) és szüleit (n=571) a sportolási szokásaikkal, a fizikai aktivitással és a testneveléssel kapcsolatban. A szülőket a fiatalkori szokásaikra és a jelenre vonatkoztatva is kérdeztük, míg a gyermekeik a jelenre vonatkoztatva kaptak kérdéseket.

A kérdőívek nyílt és zárt végű kérdéseket is tartalmaztak, melyeket nem-paraméteres statisztikai próbákkal elemeztünk. A statisztikai elemzések leíró statisztikából és különbözőségvizsgálatból (Chi²-próba) álltak, valamint az SPSS 22.0 statisztikai programmal kerültek feldolgozásra.

Eredmények

A szülők fiatalkori, illetve a gyermekeik jelenlegi sporttevékenységét mutatja be az 1. táblázat. Az eredmények azt mutatják, hogy a szülők iskoláskorukban többet sportoltak, mint a gyermekeik jelenleg ($p < 0,05$). Kiemelésre érdemes, hogy a mintánkat alkotó iskolások, azaz a 10-12 éves korosztály 58,2%-a nem végez rendszeres fizikai aktivitást. Emellett jelentős különbség mutatkozik a két szülő fiatalkori sportolási szokásai között, fiatalkorukban az apák többet sportoltak, mint az édesanyák ($p < 0,05$).

	Anya	Apa	Gyermek
Igen	68,9%*	81,4%*	41,8%*
Nem	31,1%*	18,6%*	58,2%*

1. táblázat: Fiatalkori rendszeres fizikai aktivitás (szülő, gyermek, %)

* $p < 0,05$

Következő kérdésünkben arra kerestük a választ, milyen gyakorisággal végeznek jelenleg testmozgást a szülők és gyermekeik (2. táblázat). Az elemzésben csak a rendszeresen sportoló tanulók adatait dolgoztuk fel, mely az előző táblázat 41,8%-át jelenti. A kötelező jellegű, iskolarendszeren belüli testnevelésórát jelen esetben a kérdés megfogalmazásával kizártuk az elemzésből. Ugyanakkor a szülők részéről a példa- és mintamutatás bemutatása és elemzése miatt az előző kérdés „nem” válaszai is szerepet kaptak. Így a szülők kérdésünkre adott „nem” válasza (anya 71,9%; apa 64,7%) sajnos kiemelkedőnek tekinthető. Megjegyezzük, hogy a szakirodalom alapján a hetente legalább háromszor, min. 45 perces, rendszeresen végzett, legalább mérsékelt-közepes intenzitású (50-75%) mozgást tekintettük sportolásnak. Megállapítható, hogy a sportolás tekintetében aktív gyermekek e kritérium esetében már sokkal gyengébb eredményt produkálnak, hiszen mintegy 70%-uk esetében nem teljesül ez a feltétel.

	Anya	Apa	Gyermek**
Hetente 2* vagy kevesebb	9,4%	13,3%	70,7%*
Hetente 3*	6,7%	7,4%	17,8%
Hetente 3-nál többször	3,1%	4,8%	11,5%
Havonta 1* vagy alkalomszerűen	8,9%	9,8%	
Nem	71,9%*	64,7%*	
Összesen	100%	100%	100%

2. táblázat: Fizikai aktivitás rendszeressége jelenleg (szülő, gyermek, %)

*p < 0.05

**a sport aktivitásra „igennel” válaszolók

Következő kérdésünkre adott válaszok kapcsán a fizikai aktivitásra preferált színtereket elemeztük (3. táblázat). A válaszok alapján elmondható, hogy a fiúk a múltban is, és a jelenben is inkább az iskolán kívüli egyéb lehetőségeket részesítették előnyben. Azonban azt figyelhetjük meg, hogy összességében (a mai gyermekek esetében) csökkent az iskolai keretek közötti sporttevékenység mennyisége. Míg a szülők 92,2%-a tanulóként iskolai keretek között sportolt, addig a mai fiatalok csupán 42,2%-a sportol iskolán belül. Továbbra is az aktív fizikai tevékenység kapcsán igennel válaszoló gyermekek adatait elemeztük. Érdekes módon a gyermekek válaszaiban megjelent az önszorgalomból, egyénilig és szervezett kereteken kívüli fizikai aktivitás.

	Anya	Apa	Gyermek**
Iskolában	61,1%*	31,1%	42,2%
Iskolán kívül (klub)	38,9%	68,9%*	49,4%*
Önszorgalomból, egyénilig			8,4%
Összesen	100%	100%	100%

3. táblázat: Fizikai aktivitás színtere iskoláskorban (szülő, gyermek, %)

*p < 0.05

** a sport aktivitásra „igennel” válaszolók

A személyiségformáló hatással bíró, szervezett foglalkozások, mint a testnevelésóra, azonban jelentős befolyással van a gyermekek szokásrendszerére és attitűdjére. Ezért a testnevelésóra szerepére mint személyiségformáló színterre külön is rákérdeztünk. Elmondható, hogy a szülők és a gyerekek is fontosnak tartják a testnevelés tantárgyat az iskolában (4. táblázat). Habár a gyermekek nagyobb arányban tartják fontosnak a testnevelésórát, a szülői vélemény már nagyobb eltéréseket mutat.

	Anya	Apa	Gyermek
Nagyon fontos, igen	61,7%*	66,5%*	91,8%*
Fontos	33,5%	28,4%	
Közepesen fontos	4,4%	4,5%	
Kevésbé fontos	0,2%	0,3%	
Nem	0,2%	0,3%	8,2%
Összesen	100%	100%	100%

4. táblázat: Fontos-e a testnevelésóra, a testi nevelés? (szülő, gyermek, %)

* $p < 0.05$

Az iskolai testnevelésórák tartalmának összeállításában való részvétel lehetőségét mutatja be az 5. táblázat. A válaszokból egyértelmű, hogy napjainkban a gyermeki igényszint és javaslat jobban megjelenik az órai tartalomban, mint a szülei iskoláskorában.

	Anya	Apa	Gyermek
Semennyire	49,6%	54,2%	31,7%
Tanár kedvétől függ	4,0%	5,6%	1,4%
Játék esetén			10,4%
Néha, változó	46,4%	40,2%	56,5%
Összesen	100%	100%	100%

5. táblázat: Milyen mértékben van/volt lehetőség részt venni a testnevelésóra tartalmának összeállításában? (szülő, gyermek, %)

* $p < 0.05$

Megbeszélés, következtetések

Eredményeink alapján elmondható, hogy a szülők lényegesen többen sportoltak iskoláskorukban, mint iskoláskorú gyermekeik. Sajnálatos tény, hogy a gyermekek több mint fele nem végez sporttevékenységet. Ez azzal együtt is igaz, ha figyelembe vesszük, hogy a sportról alkotott kép a köztudatban sokkal tágabb jelentéssel bír, mint a szakmai berkekben. Kis túlzással mondhatjuk, a fiatalok egy tízperces, alkalmoszerűen végzett mozgást is sportolásnak neveznek. Kutatásunk tekintetében fontos, hogy az adatfelvétel előtt pontosítottuk a rendszeres fizikai aktivitás fogalmát mind a szülők, mind a gyermekek esetében is, tehát a válaszadás során adekvát eredményeket feltételezünk.

Jelentős eredmény, hogy a szülők jelentős része jelenleg nem sportol, ugyanakkor kétharmaduk tanulóként végzett valamilyen jellegű fizikai aktivitást a kötelező testnevelésórán kívül is, többnyire ezt szervezett, iskolai keretek között tette. Úgy tűnik, a korábbi években az iskolai sport, az iskolához köthető sportolási tartalmak szélesebb körben voltak elterjedtek, mint ma. Ma erősen

befolyásolhatja a testgyakorlás választását a gomba módra szaporodó sportolási és egyéb lehetőségek csábítása. Így a helyi hagyományok mellett a divatos és megfelelően reklámozott mozgásféleségek jobban befolyásolhatják a gyerekeket, mint szüleik példája. Érdemes lenne a helyi tantervek és tanmenetek készítésekor jobban figyelembe venni a tanulók által javasolt és igényelt tevékenységeket, mozgásformákat (Fügedi és mtsai., 2016).

Az iskola úgy látszik, régebben több gyereknek adott valós mozgáslehetőséget. Lehetséges, hogy az egyre több információ ellenére sem tudják a gyerekek eldönteni, mi az, ami az egészségük és életminőségük megóvása szempontjából a legfontosabb. Túl sok az opció, a tanulók a szabadidejükből pedig nem feltétlen akarnak a sportra időt szakítani. Felvetődik a kérdés, hogy az iskolában és a családi környezetben mi az, amit másként kell csinálni annak érdekében, hogy a pozitív egészség-magatartás és egyúttal a sportolás mindennapos szokásrendszeré váljon.

Az eredmények alapján úgy látszik, hogy a szülő, illetve a család mint minta a fizikai aktivitás iránti attitűd kialakításánál sajnos a szakirodalmakkal ellentétben nem játszik olyan fontos szerepet (Bognár és mtsai., 2006). Megállapítható, hogy a gyermekkorban végzett fizikai aktivitás a mára felnőtt korosztály esetében azonos időszakban intenzívebb volt. Elszomorító tényként állapíthatjuk meg a mai fiatalok jelentős mértékű inaktivitását, hasonlóan a szülők jelenlegi sportolási szokásainak szintjét.

Tényként kezelhető az is, hogy a testnevelés és a fizikai aktivitás fontosságát az általunk vizsgált mindkét korosztály elismeri. Aki sportol, az tudatosabb a tevékenységgel kapcsolatban, hiszen megjelent a válaszok között az önszorgalomból végrehajtott fizikai tevékenység. Márpedig ez azt jelzi számunkra, hogy habár a részvételi arány és talán az intenzitás is csökkent az elmúlt időszakhoz képest, a tudatos cselekvés személyiségformáló hatása megjelenik napjainkban. Azonban szükség van a megújulásra e téren, mert mind a statisztikai mutatók, mind a saját tapasztalataink alapján a mai fiatalság, a jövő nemzedék fizikai állapota alacsony szinten van (Szakály és mtsai., 2019). Úgy tűnik számunkra, hogy a mindennapos testnevelés bevezetése nem elegendő a fiatalok személyiségformálására, magatartásformáinak alakítására, a család, kiemelten a szülők bevonása elengedhetetlen. Munkánkkal az volt az elsődleges szándékunk, hogy képet kapjunk a tanulók és a szüleik szokásairól, gondolkodásáról a rendszeres testmozgást illetően. Ennek ismeretében talán könnyebb lesz megfelelő megoldási javaslatokat kidolgozni a rendszeres mozgás érdekében, melyek az iskola aktív közreműködésével eredményesen terjedhetnek. Személyes megállapításunk az, hogy a szülői példamutatásnak jelentős szerepe van a személyiségformálásban, a fizikailag aktív magatartás kialakításában, és ez elsődleges beavatkozási felület kell hogy legyen, amennyiben a mai fiatalok egészségi, fizikai állapotán szeretnénk javítani.

Felhasznált szakirodalom

- Arday D. N., Fernández-Rodríguez J. M., Jiménez-Pavón D., Castillo R., Ruiz J. R., Ortega F. B. (2014): A physical education trial improves adolescents' cognitive performance and academic achievement: The EDUFIT study, <https://doi.org/10.1111/sms.12093>
- Bognár József (2019): A testnevelés értékorientációja. Új Pedagógiai Szemle, 69:3-4, 100–108.
- Bognár József, Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella, Révész László, Gécsi Gábor (2006): A szülők szerepe a sporttehetség-gondozásban, *Kalokagathia* 44:(1-2.) pp. 86–95.
- Csányi T. (2010): A fiatalok fizikai aktivitásának és inaktív tevékenységeinek jellemzői. Új Pedagógiai Szemle, 3-4. sz; p. 115–129.
- Fügedi B., Capel S., Dancs H., Bognár J. (2016): Satisfaction and preferences of PE students and the head of the PE department: meeting the new curricular expectations, *Journal of Human Sport and Exercise*, 11:(1) pp. 1–18.
- Gråstén, A. & Watt. A. (2017): A Motivational Model of Physical Education and Links to Enjoyment, Knowledge, Performance, Total Physical Activity and Body Mass Index. *Journal of Sports Science and Medicine* (16), 318–327.
- Huszár A., Bognár J. (2006): Fiatal felnőttek testkultúrája, avagy az iskolai testnevelés felnőttkori hatásai Magyarország és Finnország példáján. Új Pedagógiai Szemle, 56:6. 107–114.
- Konczos Cs., Bognár J., Szakály Z., Barthalos I., Simon I., Olah Zs. (2012): Health awareness, motor performance and physical activity of female university students, *Biomedical Human Kinetics*, 4:(1) 12–17.
- Mikulán Rita (2013): Az iskolai testnevelés szerepe és jelentősége az egészségfejlesztésben. Új Pedagógiai Szemle, 7-8. sz; p. 48–69.
- Pate R. R., O'Neill J. R., Mciver K. L. (2011): Physical Activity and Health: Does Physical Education Matter? *Quest*, 63; p. 19–35.
- Roediger H. L., Rushton J. P., Capaldi E. D., Paris S. G. (1984): *Psychology*. Boston, Toronto, Little, Brown and Company.
- Shaffer D., Brody G. H. (1981): Parental and Peer Influences on Moral Development. In: Henderson R. W. (eds.): *Parent-child interaction*. New York, Academic Press.
- Szakály Zs., Bognár J., Lengvari B., Koller A. (2018): Effects of daily physical education participation on the somatic and motoric development of young students. *Hungarian Educational Research Journal*, 8:(2) pp. 24–38.

Szakály Zs., Ihász F., Konczos Cs., Fügedi B., Bognár J. (2016): Body composition and the level of fitness in 10 to 14-year-old girls in western Hungary: the impact of the new PE curriculum. *Biomedical Human Kinetics*, 8:1, 95–102.

Szakály Zsolt, Bognár József, Lengvári Balázs, Koller Ákos (2019): A mindennapos testnevelés fittségi hatásai alsó és felső tagozatos fiúknál: homok a gépezetben. *Új Pedagógiai Szemle*, 69:3-4. 56–69.