

# Képzés és Gyakorlat

## Training & Practice

18. évfolyam, 2020/3–4. szám

## Képzés és Gyakorlat

A Szent István Egyetem Kaposvári Campus Pedagógiai Kar és  
a Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Karának  
neveléstudományi folyóirata

18. évfolyam 2020/3–4. szám

### Szerkesztőbizottság

Kissné Zsámboki Réka főszerkesztő

Szerkesztők:

Pásztor Enikő, Molnár Csilla

Kloiber Alexandra, Frang Gizella, Patyi Gábor,

Kitzinger Arianna angol nyelvi lektor

Szerkesztőbizottsági tagok:

Podráczky Judit, Varga László, Belovári Anita,

Kövérné Nagyházi Bernadette, Szombathelyiné Nyitrai Ágnes, Sántha Kálmán

### Nemzetközi Tanácsadó Testület

Ambrusné Kéri Katalin, Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar, Pécs, HU

Andrea M. Noel, State University of New York at New Paltz, USA

Bábosik István, Kodolányi János Főiskola, Székesfehérvár, HU

Horák Rita, Újvidéki Egyetem, Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, Szabadka (Szerbia),

Tünde Szécsi, Florida Gulf Coast University, College of Education, Fort Myers, Florida, USA

Jaroslav Charchula, Jesuit University Ignatianum in Krakow, Faculty of Pedagogy Krakow, PO

Suzy Rosemond, KinderCare Learning Center, Stoneham, USA

Krzysztof Biel, Jesuit University Ignatianum in Krakow, Faculty of Education, Krakow, PO

Jolanta Karbowniczek, Jesuit University Ignatianum in Krakow, Faculty of Education, Krakow, PO

Maria Franciszka Szymańska, Jesuit University Ignatianum in Krakow, Faculty of Education, Krakow, PO

Abdülkadir Kabadayı, Necmettin Erbakan University, A.K. Faculty of Education, Konya, TR

### Szerkesztőség

Kissné Zsámboki Réka főszerkesztő

Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar

Képzés és Gyakorlat Szerkesztősége

E-mail: [kissne.zsamboki.reka@uni-sopron.hu](mailto:kissne.zsamboki.reka@uni-sopron.hu)

9400, Sopron, Ferenczy János u. 5.

Telefon: +36-99-518-930

Web: <http://trainingandpractice.hu>

Web-mester: Horváth Csaba

Felelős kiadó: Varga László dékán

A közlési feltételeket

a <http://trainingandpractice.hu> honlapon olvashatják szerzőink.

# **Képzés és Gyakorlat**

## **Training and Practice**

**18. évfolyam, 2020/3-4. szám**

**Volume 18, 2020 Issue 3-4.**

TAMÁS BARBARA ANNA<sup>1</sup>**A szülői példamutatás szerepe a sportolás tekintetében,  
s ennek hatása a kisgyermekkorú mozgástevékenységekre<sup>2</sup>**

*A sportolási szokások, illetve a rendszeres egészségfejlesztő testmozgás kialakulásában kiemelten fontosnak tartom a szülői szerepet, hiszen példamutatással járulnak hozzá gyermekük mozgás iránti igényének alakulásához, valamint a gyermeki egészség megőrzéséhez. Tanulmányomhoz fűződő kutatásom célját képezi, hogy a szülői példamutatás, milyen hatással van az óvodás korosztályú gyermekek sportolási szokásainak alakulását tekintve. Kutatásomból egyértelműen látható, hogy azoknak a szülőknek a gyermekei sportolnak rendszeresen, akik gyermekkorukban és jelenleg is aktívan, illetve rendszeresen sportolnak. Ezzel szemben azok a szülők, akik jelenleg nem sportolnak vagy gyermekkorukban nem végeztek rendszeres testmozgást, az ő gyermekeik kisebb számban kezdenek el valamilyen sporttevékenységet űzni.*

**Bevezetés**

Tanulmányom témája a szülői példamutatás a sport tekintetében, s ennek hatása a gyermekek mozgástevékenységeire. Témaválasztásomat kezdetben több szempont szerint szeretném alátámasztani. „Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) becslése szerint a fizikai inaktivitás világszerte minden évben 3, 2 millió halálessel hozható összefüggésbe.”<sup>3</sup> Úgy vélem ez a magas számarány nagy jelentőséggel bír, s biztos vagyok benne, hogy ezen adat csökkenthető lenne, ha az emberek már kora gyermekkoruk óta rendszeresen végeznének mozgásos tevékenységeket, melyek hatására megelőzhetőek lennének a különböző betegségek. Főként, hogy a betegségek túlnyomó többsége a mozgásszegény életmód következményeképpen jelenik meg. Komplex motorikus fejlesztő szakiránnyal rendelkező óvodapedagógusként kiemelt szerepet tulajdonítok annak, hogy a gyermekek mindennapjaiban rendszeresen jelen legyen az egészségfejlesztő testmozgás. Úgy vélem, hogy pedagógusként hozzájárulhatok a gyermekek mozgás iránti szeretetének megalapozásához, ha számukra a mozgástevékenység során biztosítom a siker- és egyben örömmélményt, valamint a csoport korosztályi összetételéhez igazodva

<sup>1</sup> Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar, neveléstudomány mesterszakos hallgató;  
tamas.barbara97@gmail.com

<sup>2</sup> Jelen publikáció az „EFOP-3.6.1-16-2016-00018 – A felsőoktatási rendszer K+F+I szerepvállalásának növelése intelligens szakosodás által Sopronban és Szombathelyen” című projekt támogatásával valósult meg.

<sup>3</sup> World Health Organization (2011). New physical activity guidance can help reduce risk of breast, colon cancers [http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2011/world\\_cancer\\_day\\_20110204/en/index.html](http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2011/world_cancer_day_20110204/en/index.html)

ügyelek az egyéni fejlettségi szintekre, sajátosságokra, s mindezeket figyelembe véve nagy hangsúlyt fektetek és egyben ki is használok a különböző differenciálási lehetőségeket.

Véleményem szerint a szülői minta szerepe kiemelkedőbb a gyermekek sportolási szokásainak alakulásában, ezért kezdtem el kutatni a mozgástevékenységek vonatkozásában a szülői példamutatás jelentőségét, valamint azt, hogy a szülők gyermekkori sportoláshoz fűződő élményei hatással lehetnek-e, saját gyermekük sportolás iránti hozzáállásához. Tanulmányom célja, a kutatási eredményeim bemutatása és elemzése, valamint zárásként az úgynevezett gyakorlati implementáció megfogalmazása.

### **A családi és az intézményes háttér**

A gyermekek vonatkozásában a családi és intézményes háttérnek kiemelt szerepe van a szocializációt tekintve, mely összefüggésbe hozható a gyermekkori sportolási szokások alakulásával is. Elsődleges szocializációs színtérnek a családot, míg az óvodás korosztályú gyermekek tekintetében másodlagos szocializációs színtérnek az óvodát, mint intézményt tekintjük. Parsons ugyancsak megkülönböztet primer szocializációt, amely a korai években a személyiség rendszerének alapvető szerkezetének kialakulására van hatással, és szekunder szocializációt, amely a társadalmi struktúra intézményes szereptanulása vonatkozásában kap hangsúlyt (Parsons–Bales, 1955).

A primer szocializációs színtér tekintetében a család jelent kiemelt szerepet a napirend és életrend kialakításának szempontjából is. Az életrend tulajdonképpen a gyermek mindennapjában rendszeresen, szokásszerűen visszatérő tevékenységek körét jelenti. A megfelelő életrendnek úgynevezett feltételei is ismertek. Ide tartozik az egészség megtartása, az alapvető higiéniai elvek elsajátítása, valamint kiemelném, hogy az életrendnek alkalmazkodnia kell az egyénhez, hiszen így alkothat hosszútávon sikeres egységet az egyén és a megfelelő fejlődéshez szükséges életrend, napirend (Bíróné, 2004).

A kisgyermekek vonatkozásában a megfelelő életrend és a napirend kialakítása a mozgásigény rendszeres kielégítése érdekében is meghatározó, s hosszútávon megalapozhatja a mozgás iránti pozitív érzelmeket, mely hatására rendszeressé válhatnak a mozgástevékenységek a gyermekek életében. Mivel a legtöbb emberi viselkedés utánzó jellegű, így kisgyermekkorban a különböző viselkedések elsajátítása utánzásos alapon történik. Az utánzás a tanulás egyik fajtája, mely tekintetében említést kell tenni a mozgásról és a sportról is. Ha a gyermek azt tapasztalja a családján belül, hogy szülei rendszeresen sportolnak, aktív mozgástevékenységet végeznek, bizonyos megfigyeléssel eltöltött idő után elkezdi utánozni szüleit. A sporthoz

kapcsolódó, utánzáson alapuló tanulás értelmében megjelenik a szülői példamutatás fontossága, hiszen a gyermek saját szülei példáját alapul véve, elkezd jelentőséget tulajdonítani a mozgástevékenységeknek (Keményné, 1989).

A tény tudományos alátámasztással is bizonyított, miszerint a gyermekek mozgásigényének kielégítésében, valamint a rendszeres, kornak és képességnek megfelelő fizikai aktivitás kialakításában és annak fenntartásában kiemelkedő szerepe van a családoknak és az intézményeknek (Csányi, 2010). A családok életmódja, valamint az ebből következő családi mintaadás, példaadás nagy befolyást gyakorol a gyermekek későbbi szokásrendszerének alakulására. Úgy gondolom, hogy a digitális eszközök térhódításának következményeképpen egyre több családban csökkenő tendenciát mutathat a közös mozgás iránti érdeklődés, valamint a mozgás biztosítottá élményszerzés, s ilyen esetekben az intézményeknek úgynevezett kompenzáló szerep jut, mely az esetleges hátrányokat tudja csökkenteni a mozgásszegény életmód tekintetében (Csányi, 2010).

Személyes meggyőződésem, hogy azok a gyermekek, akik olyan családban szocializálódnak, ahol a mozgásnak nem tulajdonítanak különösebb jelentőséget a szülők, sőt a már korábban említett digitális térhódítás hatására csökken a gyermekek mozgás iránti érdeklődése, jellemző lehet, hogy a tudatosan megtervezett mozgástevékenységekkel először az intézményes nevelés keretein belül fognak találkozni. Ilyen esetben a pedagógusnak még nagyobb a felelőssége a mozgás iránti érdeklődés felkeltésében, s ehhez hozzá lehet járulni a rendszeresen megjelenő játékos gyakorlatokkal, szabályjátékokkal, futójátékokkal, járásgyakorlatokkal és más mozgástevékenységekkel, mely a gyermeket elvezeti a mozgás általi örömszerzéshez, sikerélményhez.

### **A mozgás jelentősége az óvodai nevelés során**

Tanulmányom során másodlagos szocializációs szintér tekintetében az óvodai nevelést emelném ki. A gyermekkorban megjelenő rendszeres, életkornak és képességi szintjének megfelelő fizikai aktivitás többféle értelemben is kiemelt szerepet kell, hogy kapjon, hiszen képesség- és egészségfejlesztő funkcióval rendelkezik, valamint hozzájárul a gyermeki személyiség formálásához és alakításához (Bognár, 2019). A sport mindamellett, hogy értékes pedagógiai folyamatnak minősül, az egyik leghatásosabb színtérének bizonyul az egészségmegőrző tevékenységre nevelés vonatkozásában (Bíróné, 2004).

Az óvodai élet első szakaszát a kísérletezgetés, illetve a próbálgatás jellemzi, melynek legfőbb oka, hogy a mozgás fejlettségét az idegrendszeri fejlettség következményének tekintjük.

Ebben az életszakaszban még nem a teljesítményre való törekvésen van a hangsúly, hanem az alapvető mozgásformák során az egyszerűbb, korábban már kialakult, kevésbé összetett mozgásokhoz való visszatérésen. Ilyen tekintetben ide sorolható a járás vagy a mászás, mint korábban elsajátított mozgásforma. Óvodapedagógusi hivatásom során fontosnak tartom, hogy a kúszás, mászás rendszeresen szerepet kapjon a tudatosan tervezett mozgástevékenységek során. Mindezek ellenére a gyermekek is kifejezik igényeiket, hiszen a délelőtti szabadjáték ideje alatt rengeteg kúszó és mászó gyakorlatot végeznek akár egyedül, vagy csoportos formában (Gaál, 2019).

A gyermekkor 3-7 évig tartó szakaszára, mely az óvodás életkort foglalja magába, két fontosabb tényező jellemző: az óvodába lépés és az iskolába kerülés. Ahogyan már korábban említettem sok esetben a gyermekek itt találkoznak először a mozgással az intézményes kereteken belül, s ez az, ami hosszú időre befolyásolja, sőt meg is határozza a gyermekek motoros fejlődését. Az óvodai évek során a gyermek mozgásfejlődésére az alábbiak jellemzők: a már megtanult mozgások tökéletesedése, valamint az első mozgáskombinációk megjelenése (Gaál, 2019).

*„A képességek a tevékenység építőkövei és sikeres végrehajtásának testi és pszichikai feltételei. Az ember nagyon sokféle képességgel rendelkezik. Ezek közül azokat az egyéni sajátosságokat, amelyek a mozgástevékenység sikeres végrehajtását teszik lehetővé, motoros képességeknek nevezzük. Eredetüket tekintve egyrészt öröklött, másrészt tanult tulajdonságok, amelyekből a környezet jótékony hatására komplex képességek fejlődhetnek”* (Gaál, 2019, p. 21).

A motoros fejlettségnek szoros egysége a kondicionális képesség. Ez a mozgásteljesítmények elérésének egyik feltétele, melyet elsősorban az energetikai tényezők befolyásolnak. A kondicionális képesség tekintetében a mozgásgyorsaság, valamint az állóképesség fejlődésében tapasztalható előrehaladás az óvodáskor ideje alatt. A kondicionális képességek (erő, gyorsaság, állóképesség) mellett a koordinációs képességek (egyensúlyozó képesség, téri tájékozódó képesség, térérzékelés, távolságbecslés, kinesztetikus differenciáló képesség, mozgásérzékelés, ritmusképesség, reakcióképesség) fejlődése is jelentős, hiszen a motoros tanulás, a mozgásvezérlés és – szabályozás, amelyen belül az egyensúlyozás fejlődése főként kiemelkedik (Gaál, 2019). *„A személyiség kialakulása szempontjából az óvodásnál nagy jelentősége van a motoros, a verbális megnyilvánulásoknak és a percepció összehangolt fejlesztésének, ami közvetlenül érvényesül a nagymozgások és a finommotorika alakulásában”* (Györi, 2002, p. 266).

Az óvodáskort a normál fejlődésben a különösen intenzív mozgásfejlesztés időszakának tekintjük. Ennek ellenére kiemelten fontosnak tartom megemlíteni az úgynevezett mozgásdeficitet, mely akkor keletkezhet, ha a gyermek nem részesült az életkorának megfelelő

mozgástapasztalatban. A mozgásfejlődési lemaradás következményeképpen, vagyis az úgynevezett mozgásdeficitnél megjelenhetnek az alábbi következmények: tanulási problémák, valamint viselkedési zavarok. Kiemelném, hogy ezen problémák kezelésére különböző mozgásos terápiák javasoltak, melyek tekintetében lényeges, hogy addig hatékonyak a gyermeki idegrendszert tekintve, amíg az idegrendszeri újra szerveződés végrehajtható. Személyes tapasztalatom, hogy óvodánkban rendszeres a TSMT torna, mely azoknak a gyermekeknek ajánlott, akik megkésett vagy a szokásostól eltérő fejlődés jeleit mutatják. Összességében olyan módszert jelent, mely segítségével a nagy- és finommozgások kerülnek fejlesztésre, s ezáltal az idegrendszer stimulálása kerül központba, így mozgásdeficit vonatkozásában a TSMT torna is felmerülhet, mint lehetséges ajánlás.

### **A kutatás bemutatása**

Kutatásomhoz kapcsolódó kérdőívet kezdetben személyes formában, papír alapon szerettem volna eljuttatni az óvodai intézményekbe, ahol a szülőknek saját magam átadhattam volna, s így személyes formában kérhettem volna meg őket a kérdőív kitöltésére, mely a kutatásom sikerességéhez járult volna hozzá. Sajnos ez a tervem nem tudott megvalósulni, hiszen a COVID-19 vírus hatására új törvények jelentek meg, melyek következtében az óvodai intézményekbe nem lehetett belépni. Óvodapedagógusként természetesen az intézményünkben jelen voltam, de sajnos vezetői kérésre nem lehetett papírt a gyermekekkel hazaküldeni, s így vált a kutatásom online kérdőívvé.

#### *A kutatás módszere és céljai*

Kutatásomhoz fűződő online kérdőívem a kvantitatív kutatási módszerek csoportjába tartozik, mely során elsődleges szempont a kapott válaszokból kiértékelt, statisztikai adatok bemutatása. A kutatásomban szereplő nyílt és zárt végű kérdések vegyes megoszlást mutatnak. Kérdőívet az óvodás korosztályú gyermekek szüleinek szántam, s az online forma előnyömmé vált, hiszen ezáltal az ország különböző részeire is eljutott, viszonylag rövid idő alatt, s a mintavétel száma is folyamatosan növekvő tendenciát mutatott. A kérdőívet összesen 131 szülő töltötte ki. Legfőbb célom volt, hogy választ kapjak arra, hogy a szülői példamutatás, illetve a szülők gyermekkori sportoláshoz fűződő élményei, milyen mértékben befolyásolják saját gyermekeik sportolási szokásait.



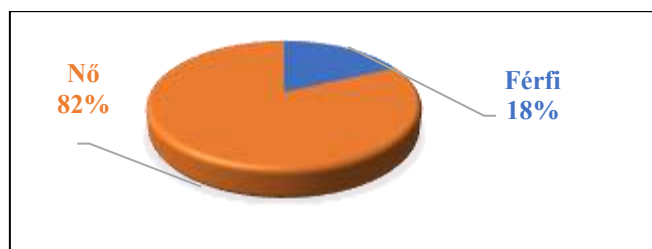
*A kutatás hipotézisei*

H/1: Azok a gyermekek, akik olyan családban nőnek fel, ahol a szülő gyermekkorában és jelenleg is aktívan, rendszeresen sportol, s ennek vonatkozásában a szülői példamutatás a sport tekintetében jelentősegteljes, a gyermekek életének is rendszeres részévé válik a testedzés.

H/2: Azoknak a szülőknek, akiknek a gyermekkori sportoláshoz negatív élményei fűződnek, vagy egyáltalán nem volt része életüknek a sport, ők kisebb számban kezdenek el valamilyen mozgásos tevékenységet végezni felnőttként, s ennek hatására gyermekeik is alacsonyabb számban nyitnak a mozgásban gazdag életmód felé.

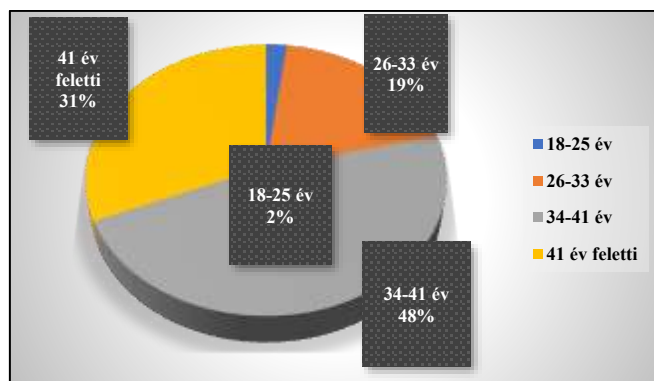
**A kutatási eredmények bemutatása**

Az első ábra alapján, az összesített demográfiai adatokból következtetve, a kutatásban részt vevő személyek nem szerinti megoszlása az alábbiak szerint alakult. 108 női kitöltő, míg 23 férfi válaszadó volt.



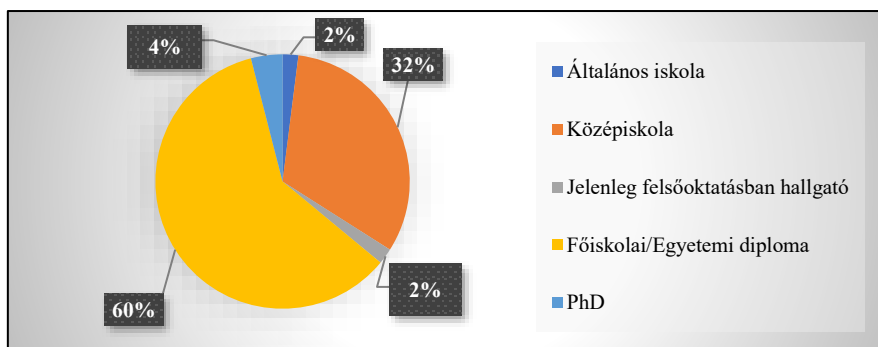
**1. ábra: A szülők nem szerinti megoszlása (N=131)**

A 2. ábra bizonyítja, hogy az életkori megoszlás alapján kiemelkedő számarányt mutat a 34-41 év közötti korosztály, hiszen a kitöltők száma 62 fő, míg a fiatalokú felnőttek csoportjába a megkérdezettek közül csupán 3 fő tartozik. 25 kitöltő tehető a 26-33 év közötti skálára, s a 41 év feletti válaszadók száma 41 fő.



**2. ábra: A szülők életkor szerinti megoszlása (N=131)**

A szülők legmagasabb iskolai végzettségét tekintve a 3. ábra alapján, főiskolai/egyetemi diplomával a kitöltők magasabb hányada, azaz 79 szülő rendelkezik. Mindösszesen 2 fő az, akinek legmagasabb iskolai végzettsége az általános iskola. Ezzel szemben középiskolai végzettsége 42 kitöltőnek van, s mindösszesen 3 olyan kitöltő volt, akik jelenleg felsőoktatásban hallgatók. A válaszadó szülők tekintetében doktori fokozattal 5 fő rendelkezik.



**3. ábra: A szülők legmagasabb iskolai végzettsége (N=131)**

Összességében elmondható, hogy a kutatásra az értelmiségi mintavétel jellemző, hiszen a kitöltők nagyrésze magasabb végzettségi fokozattal rendelkezik.

A kutatás részét képező nyílt és zárt végű kérdések eredményeinek értékelése során, az alábbi összefüggéseket lehet kimutatni az iskolázottság és a sportolási szokások vonatkozásában. Az alacsonyabb végzettséggel rendelkező szülők értelmében elmondható, hogy gyermekkoruk során nem volt jelen a rendszeres testmozgás, vagy ha jelen volt, negatív élmények fűződnek a gyermekkori sportolási szokásaikhoz. A kérdőívben olvasható indoklások alapján negatív élményként jelennek meg az iskolai testnevelés óra során megélt sikertelenségek, a gyermekkori teltség következtében megfogalmazott negatív kritikák, a pedagógusok részéről elmaradó biztatás, motiválás, illetve a családon belüli sportos életmód hiánya, mely hatására a kitöltő szülő -véleménye szerint- saját életében sem vált rendszeressé az egészségfejlesztő testmozgás, sőt gyermeke vonatkozásában sem tulajdonít neki jelentőséget. Ezt a példát alapul véve lehet megnevezni a negatív példamutatás jelentőségét szülői oldalról a sport tekintetében.

A kutatásom értelmében négy olyan szülőről tennék említést, akiknek a legmagasabb iskolai végzettsége a középiskola, s gyermekkorukban különböző betegségek miatt nem végezhetek mozgásostevékenységet. Ezt a jelenséget ők egyértelműen negatív élményként írják le, melyre visszagondolva a mai napig visszatérnek a szorongást keltő érzések. A gyermekkori betegségek vonatkozásában a megadott válaszokból arra a következtetésre jutottam, hogy a betegségüket egyfajta intim területként kezelik, s ennek hatását lehet érezni a kérdőív értékelése során is, mivel mindösszesen egy konkrét betegségről érkezett információ, mely a gyermekkori

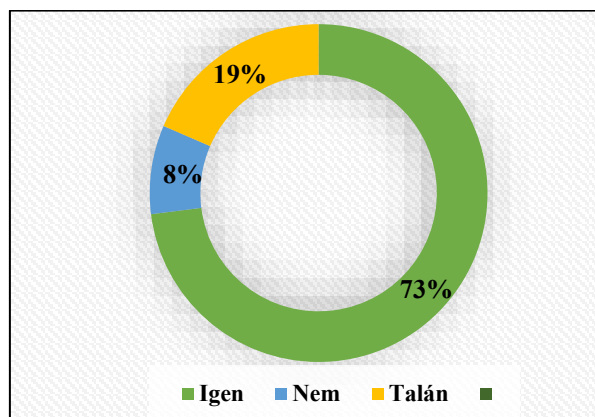
asztma. Két kitöltő már gyermekkorában szemüveget viselt, így nem vehetett részt a mozgástevékenységekben, illetve a testnevelés órákon. Azok a szülők, akik betegség, vagy szemüveg-hordás miatt nem vehettek részt a tervezett mozgástevékenységeken, ők kivétel nélkül fontosnak tartják, hogy gyermekük életében jelen legyen a rendszeres egészségfejlesztő testmozgás. Legalább hetente kétszer tudatos mozgást végeznek szülőként, mely lehet csoportos aerobik óra, futás, intenzív séta, súlyzós testedzés, úszás vagy biciklizés.

A legmagasabb iskolai végzettség és a gyermekkori sportolási szokásokhoz fűződő élmények/érzések vonatkozásában párhuzam állítható, mivel a 79 diplomás szülő közül a túlnyomó többségnek, összesen 69 főnek pozitív emlékei fűződnek a sportoláshoz, ezzel szemben mindösszesen 10 olyan szülőt lehet megnevezni, akiknek a mozgáshoz kapcsolódó élményeik negatívak. Pozitív emlékekként rendszeresen visszatérő válaszok közé lehet sorolni a gyermekkori barátságok alakulását sportolás során, a különböző pedagógusokhoz fűződő pozitív élményeket, mely megalapozta a sport iránti vonzalmat, de legnagyobb arányban a családi példamutatás jelent meg, mint pozitívum. Negatív emlékként idézik fel, például azt, hogy nem értek el kiemelkedő eredményeket a sportolás vonatkozásában, nem volt lehetőségük anyagilag arra, hogy nívósabb versenyeken részt vehessenek, sport specializációs osztályba jelentkezett az egyik kitöltő, de sajnos nem nyert felvételt, s ezt olyan hatalmas kudarként élte meg kamasz korában, hogy a sportolást megtagadta. Mindezek ellenére a kutatásból kiderült, hogy ezen szülők, kivétel nélkül fontosnak ítélik meg gyermekük életében a sport rendszeres jelenlétét. Óvodás korosztályú gyermekeik hetente legalább két alkalommal sportolnak, mely vonatkozásában megjelenik a lovaglás, ritmikus sport gimnasztika, különböző mozgásfejlesztő óra, valamint a foci.

A nyílt végű kérdések során, olyan válaszok is kiértékelésre kerültek, melyek értelmében teljes párhuzam állítható a generációk közti sportolási szokások hiánya tekintetében. A kutatásban részt vevő szülőknek nem volt lehetőségük arra, hogy gyermekkorukban sportoljanak, legfőképpen anyagi okok miatt. Ennek következményeképpen jelenleg sem végeznek rendszeres testmozgást. Véleményem szerint ez a negatív hatás érvényesül saját gyermekeik életében is, mely egészen a szülő gyermekkorához kapcsolódó negatív élményekig vezethető vissza, hiszen gyermekeik sem sportolnak, mivel az adott szülőknek az a véleményük, hogy ők is felnőttek mozgás nélkül, így gyermekeik életében sem tulajdonítanak különösebb szerepet a rendszeres testmozgásnak.

Mint azt a 4. ábra is mutatja, a szülők többsége, azaz 96 fő úgy érzi, hogy saját gyermekkori sportoláshoz fűződő élményei hatással lehetnek gyermekei életében a sportolási szokások alakulására. Ennek értelmében a szülők többsége úgy nyilatkozik, hogy mivel a saját gyermekkori

élményeire a pozitív emlékek jellemzőek a sportolás tekintetében, sőt jelenleg is rendszeresen sportolnak, ennek hatására gyermekük életében is megjelenik az életkornak megfelelő rendszeres sportolási szokás alakítása.

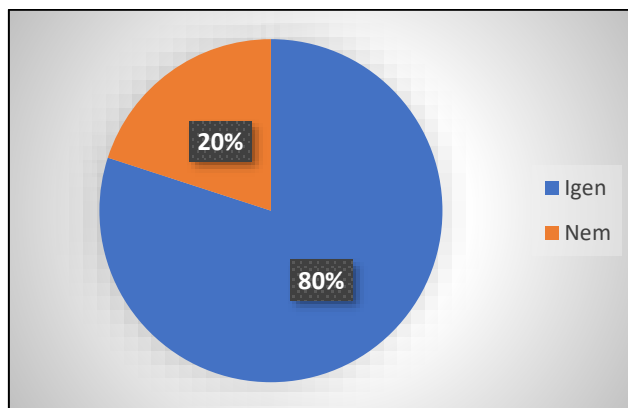


**4. ábra: A szülő sportoláshoz fűződő gyermekkori élményei/érzései hatással lehetnek-e gyermeke életében a sport szerepére? (N=131)**

Azon szülők tekintetében, ahol a generációk közti sportolási hiány átívelést mutat, a válaszadás is azt bizonyítja, hogy hatással van a szülői mozgásos élmény hiánya a gyermek sportolási szokásainak alakítására, vagyis a gyermek sem végez mozgástevékenységet. A kutatásban részt vevő szülők mindössze 19%-a érzi úgy, hogy valószínűleg hatással lehet az ő élménye a gyermeke sportolási szokásainak alakulására, vagyis a válaszadásuk a zárt végű kérdés tekintetében: talán. Ennek vonatkozásában 6 szülő válaszolta, hogy nem sportol és jelenleg gyermekénél sem alakult ki a rendszeres mozgástevékenység megjelenése, míg 7 olyan válaszadó volt, aki jelenleg nem sportol, gyermekkorában viszont aktívan sportolt és gyermeke életében is jelen van a rendszeres testedzés. Ilyen értelemben megjelenik a gyermekek sportolási szokásait tekintve az ovifoci, rock and roll tánc, kézilabda, karate, illetve az óvodai mozgástevékenységek. 7 szülő tekintetében 4 olyan esetet lehet bizonyítani, amely vonatkozásában a gyermek azt a mozgást végzi rendszeresen, amelyet a szülő végzett gyermekkorában. Egy kitöltőnél volt olyan vélemény, miszerint gyermekkorában és felnőttként is rendszeresen lovagolt, de jelenleg kisbát vár, így ez a tevékenység számára most felfüggesztésre került, viszont 2,5 éves leány gyermeke is érdeklődik a lovaglás iránt, így rendszeresen járnak lovardába, s a lovaglást, mint sportot 3 éves korában el is kezdheti.

Mivel a 3. ábrához kapcsolódóan, mely a szülők legmagasabb iskolai végzettségét foglalja magába összesítésként kiértékelésre került az is, hogy a szülők gyermekkori mozgáshoz fűződő élményei hatással lehetnek-e a saját gyermekeik életében a mozgás alakulására (4. ábra), így arra a következtetésre jutottam, hogy lényeges említést tenni arról is, hogy a szülők százalékos

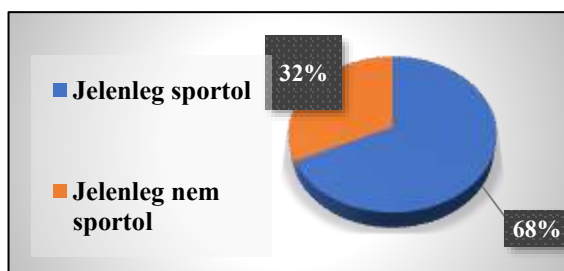
arányban, milyen megoszlást mutatnak a tekintetben, hogy gyermekkorukban sportoltak-e. Az 5. ábra alapján bizonyítást nyer, hogy a kutatásban részt vevő szülők mindösszesen 20%-a nem sportolt gyermekkorában, s ezzel szemben a 80%-a végzett egészségfejlesztő testmozgást gyermekként.



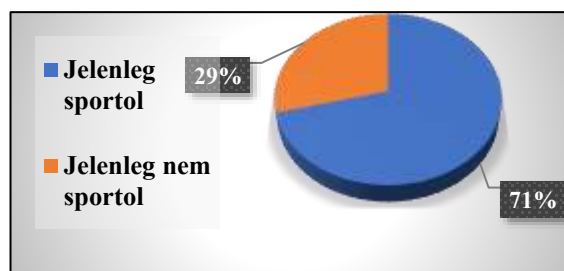
**5. ábra: A kutatásban részt vevő szülők sportoltak-e gyermekkorukban?**  
(N=131)

Összességében konklúzióként vonható le, hogy azok a szülők, akik sportoltak gyermekkorukban a kérdőív 80%-át teszik ki. Ők egy későbbi kérdéskörhöz kapcsolódóan, mely a jelenlegi sportolásra vonatkozik (6. ábra) 12%-kal csökkenő tendenciát mutatnak a gyermekkorukhoz képest, tehát van olyan szülő, aki gyermekkorában sportolt, de jelenleg nem végez mozgástevékenységet. Az ő gyermekeik vegyes megoszlást mutatnak, de döntő többségükre jellemző, hogy jelenleg sportolnak. A gyermekkorukban nem sportoló szülők mindösszesen 20%-ot jelentenek a kutatás során, s ennek vonatkozásában ez a számadat növekvő tendenciát mutat a felnőtt korra kivetítve, hiszen a gyermekkori 20% felnőttkori 32%-ra nőtt.

A 6. ábrához tartozó diagrammon láthatjuk, hogy a szülők jelenleg sportolnak-e, míg a 7. diagrammon a gyermekekre vonatkozó ugyanezen kérdéskör százalékos megoszlása látható. Összességében elmondható, hogy szülői és gyermeki értelemben, majdnem százalékos pontossággal beigazolódott az a hipotézis, miszerint azok a szülők, akik jelenleg végeznek rendszeres testedzést, nekik gyermekeik is gyakorolnak különféle mozgástevékenységet. Illetve azok a szülők, akik nem sportolnak, nekik gyermekeik is kisebb számban kezdenek el valamilyen sporttevékenységet folytatni. Azaz a szülői példamutatás hatása érvényesül a gyermekek életében, a sport vonatkozásában, mind pozitív, mind negatív értelemben.

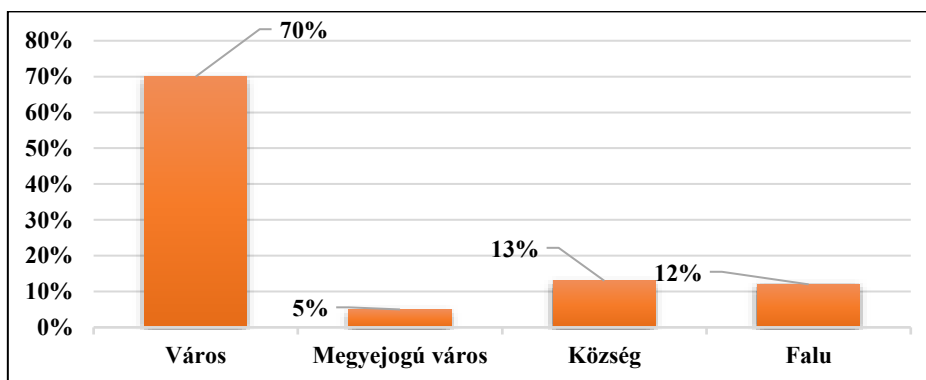


6. ábra: A szülő jelenleg sportol-e?  
(N=131)



7. ábra: A gyermek jelenleg sportol-e?  
(N=131)

Ahogy az a 8. ábrán is látni lehet, a demográfiai adatok értelmében, a kutatásban részt vevő szülők túlnyomó többsége, azaz összesen 92 fő városban, 7 kitöltő megyejogú városban, 17 fő községben, míg 15 fő faluban él.



8. ábra: Lakóhely szerinti megoszlás (N=131)

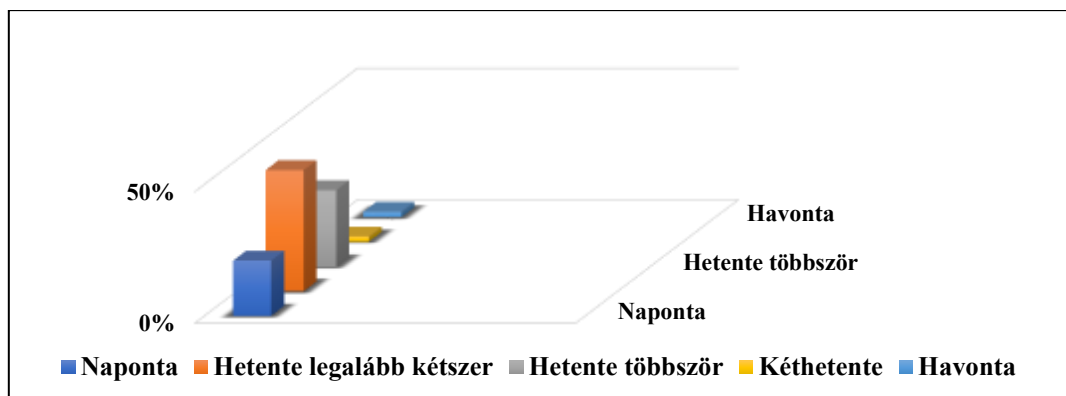
Ezen demográfiai adat kiemelését azért éreztem szükségesnek, mert így átláthatóbbá válik, hogy a lakóhelyek vonatkozásában a családoknak milyen sportolási lehetőségek állnak rendelkezésre. A legszembevetőbb-e kérdéskör tekintetében, hogy azok a kitöltők, akik lakóhelyként községet vagy falut jelöltek meg, szinte kivétel nélkül olyan mozgástevékenységeket választottak az előre megadott válaszlehetőségek közül, melyekhez elegendő a természetbe ellátogatni. Ilyen értelemben a legmagasabb számarány a biciklizésre jellemző, mely 43 válaszadót foglal magába, majd ezt követően a túrázásra, mely tekintetében 28 fő adott választ. Az úszást, mint sporttevékenységet többségében azok a szülők jelölték be, akiknek lakóhelyük város vagy megyejogú város, így ennek következtében nagy valószínűséggel lakóhelyükön biztosított az uszoda, vagy tanuszoda.

Lényeges kiemelkedést lehet tapasztalni az olyan mozgástevékenységek vonatkozásában, melyekhez szintén kialakított zárt tér szükséges és nagy valószínűséggel inkább városokban, megyejogú városokban van lehetőség ezen sporttevékenységeket gyakorolni. Ide tartozik a kutatásom alapján: a falmászás, a tenisz és a sélés is. A sélést kiemelném a sporttevékenységek

közül, mivel vannak olyan kitöltők, mindösszesen 8-an, akik rendszeresen járnak síelni, de közülük 4-en jelezték korábbi kérdéskör kapcsán, hogy Budapesten lehetőség van síoktatásra, így gyermekeik oda járnak és a családi közös síprogram valósul meg külföldön. Általános sporttevékenységként választási lehetőségnek felkínáltam a focit, melyre magas válaszadási arány érkezett, összesen 25 fő.

Az alábbi diagrammon (9.ábra) látható csoportosított oszlopos megoszlásban, hogy a gyermekek életében milyen rendszerességgel van jelen a mozgástevékenység. A szülők túlnyomó többsége, mely 52 szülőt jelent, a zárt végű kérdés értelmében válaszként azt a lehetőséget jelezte, hogy hetente legalább kétszer megjelenik a gyermeke életében a sportolás. Ezen válasz vonatkozásában a szülőről is elmondható, hogy a heti kétszeres testmozgást saját életében is tartja. 24 válaszadó gyermekének életében a rendszeres testmozgás napi szinten megjelenik, itt a szülők többsége a túrázásra, biciklizésre, futásra, óvodai mozgástevékenységre, valamint nagyobb séták megtételére gondol. Ezen válaszok tekintetében a szülők is megjelölték a rájuk vonatkozó rendszeres mozgás értelmében a napi szintűt, hiszen többségük gyalog jár dolgozni, bevásárolni, óvodába így juttatja el gyermekét, s ez akár napi szinten 5-6 kilométeres sétákat is jelenthet. A heti többszöri vagy kéthetente, esetleg havonta megjelenő sportolás vonatkozásában a válaszadók aránya megoszlik. Hetente többször 33 fő végez valamilyen mozgástevékenységet, míg kéthetente 2 fő és havonta szintén 20 fő. Akik ritkábban, azaz kéthetente vagy havonta mozognak, nekik gyermekkorukban nem volt jelen a rendszeres mozgás, s ennek tudatában nem tulajdonítanak jelentőséget gyermekeik vonatkozásában sem a sportnak, vagyis itt nevezhető meg a negatív példamutatás jelentősége, mely generációkon átívelő tendenciát mutat. Azok a szülők, akik válaszként korábbi kérdés során (7. ábra) azt írták, hogy gyermekük nem sportol, ők ezen kérdés vonatkozásában nem adtak választ, hiszen saját nézeteik szerint, ők nem végeznek mozgástevékenységet.

Ezen kérdéskör tekintetében is bebizonyosodik a szülői példamutatás jelentősége, hiszen többségében azok a gyermekek járnak heti kétszer vagy hetente többször valamilyen sporttevékenységre, vagy végeznek bármilyen jellegű mozgást akár szülővel közösen (pl.: séta), akiknek szülei is ilyen gyakorisággal beiktatják életükbe a mozgást.



9. ábra: Sport rendszeressége a gyermekek életében (N=131)

### A kutatási eredmények összegzése

Kutatásom elemzésének zárásaként kiemelném, hogy a vizsgált minta reprezentatív, így következtetéseket lehet levonni. A mintavételi szám a kutatásom tekintetében 131 főt jelent. Az első hipotézisem megerősítést nyert, mely alapján elmondható, hogy a szülői példaadásnak meghatározó szerepe van, a gyermekek életében rendszeressé váló mozgástevékenységek alakulásában. Azok a gyermekek, akik olyan családban nőnek fel, ahol a szülő gyermekkorában is és jelenleg is aktívan, rendszeresen sportol, s ennek vonatkozásában a szülői példamutatás a sport tekintetében jelentőségteljes, a gyermekek életének is rendszeres részévé válik a testedzés. Beigazolódtott a második hipotézisem, mely tekintetében azoknak a szülőknek, akiknek a gyermekkorai sportoláshoz negatív élményei fűződnek, vagy egyáltalán nem volt része életüknek a sport, ők kisebb számban kezdenek el valamilyen mozgástevékenységet végezni felnőttként, s ennek hatására gyermekeik is alacsonyabb számban nyitnak a mozgásban gazdag életmód felé.

Kutatásom témáját elsősorban pedagógusi hivatásom ihlette, mely tekintetében személyesen is tapasztalom, hogy a gyermekeknél milyen arányban jelenik meg az óvodai nevelésen kívül a rendszeres egészségfejlesztő testmozgás. Véleményem szerint a példamutatás vonatkozásában a szülői szerep erőteljesebb, s pedagógusként kompenzáló szerepet lehet vállalni a mozgás tekintetében, mellyel hozzájárulhatunk ahhoz, hogy a gyermek megszeresse a mozgást, örömét lelje benne.

Eredményeim bemutatása mellett fontos szerepet tulajdonítottam a grafikonoknak, ábráknak is, hiszen ezáltal érthetőbbé válnak a kapott eredményeim és megerősítést nyernek.

A jövőbeli kutatásom alapjául is szolgálhatnak, a már meglévő grafikonok, mint összehasonlítási elem. Kvantitatív kutatásomat néhány év elteltével szeretném magasabb mintavétellel megismételni, mellyel célom elsősorban az lenne, hogy választ kapjak arra a kérdésre, miszerint



a szülői példamutatás a sport vonatkozásában az évek előrehaladtával változó tendenciát mutat-e, illetve a rendszeres testmozgás milyen irányba fog változni?

## BIBLIOGRÁFIA

- Bíróné Nagy, E. (2004) A sportpedagógia társadalom- és természettudományos alapjai. In: Bíróné Nagy, E. (szerk.) (2004). *Sportpedagógia*. Budapest-Pécs: Dialóg Campus Kiadó
- Bognár, J. (2019) A testnevelés értékorientációja. *Új Pedagógiai Szemle*. 3-4. sz. pp. 100-108.
- Csányi, T. (2010). A fiatalok aktivitásának és inaktív tevékenységeinek jellemzői. *Új Pedagógiai Szemle*, 3-4. sz; p. 115-129.
- Gaál, S. (2019). *A mozgástevékenység sokoldalú fejlesztése az óvodában*. Debrecen: Flaccus Kiadó.
- Győri, P. (2002). Sokmozgásos testnevelési játékprogram (STJ) hatása az óvodások személyiségfejlődésére. In: Győri, P. (2002). *Óvodások biológiai fejlődése és fizikai aktivitása*. Veszprém: Wesselényi Miklós Sport Közalapítvány.
- Falus, I. (2004). *Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe*. Budapest: Műszaki Könyvkiadó Kft.
- Keményné Pálffy, K. (1989). *Bevezetés a pszichológiába*. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Parsons T. – Bales R. F. (1995). *Family, socialization and interaction process*. Glencoe: Free Press.
- World Health Organization (2011). *New physical activity guidance can help reduce risk of breast, colon cancers*. [http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2011/world\\_cancer\\_day\\_20110204/en/index.html](http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2011/world_cancer_day_20110204/en/index.html)

BARBARA ANNA TAMÁS

*THE IMPORTANCE OF THE EXAMPLE PARENTS SET IN REGARDS OF SPORT AND CHILDHOOD  
ACTIVITIES RELATED TO PHYSICAL EXERCISE*

*I consider that parents have a high responsibility in forming a child's attitude towards sports and physical exercise essential to health promotion, as they shape their child's need for exercise and influence the preservation of the child's health by setting a good example. In my research I focus on the influence of the parents' example when establishing their pre-school child's routine related to sports. As a conclusion, based on my research, we can say without bias that those children are more likely to do sports regularly, whose parents do regular exercise themselves ever since they were children. On the other hand, those children are less likely to start sporting activities, whose parents do not do physical exercise regularly or did not do sports when they were children.*