

A mindennapos testnevelés aktív életvitelre gyakorolt hatása a dél-dunántúli régióban

The effect of daily physical education on active lifestyle in South Transdanubia

Szalai Kata¹, Csóka László², Máté Éva³, Pirisi Gábor³, Marton Gergely¹

¹ Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet

² Pécsi Tudományegyetem, Közgazdaságtudományi Kar, Marketing és Turizmus Intézet

³ Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Földrajzi és Földtudományi Intézet

Absztrakt - A mindennapos testnevelés bevezetése volt a rendszerváltást követően egy olyan mértékű meghatározó intézkedés, mely túlmutat az oktatás keretein is. Kutatásunk célja feltérképezni, hogy a mindennapos testnevelés kivált-e olyan pozitív hatásokat, amelyek az aktív életvitelre, a szabadidő aktív eltöltési szokásaira és a sportolásra terjednek ki. A vizsgálathoz online kérdőíves módszert alkalmaztunk, amely során 1089 fő került felmérésre a minta részeként. A Z-generáció azon tagjai (n=551), akik részt vettek, és referenciaként a Z, Y és X-generáció tagjai, akik nem vettek részt a mindennapos testnevelés oktatásban (n=538). Ezen mintánkat tovább bontottuk a különböző településtípusokra. A különböző csoportok közötti eltéréseket Khí-négyzet próbák segítségével tártuk fel. Kutatási területünk a Dél-Dunántúlon élők körére terjedt ki. Mindkét csoport pozitív véleménnyel van magáról a testnevelés tantárgyról, viszont a referenciacsoport pozitívabb eredményt mutatott a kérdéskört illetően. Az aktív és passzív szabadidő-eltöltési szokások tekintetében válaszadóink többsége elméletben inkább az aktív szabadidő-eltöltést választja a passzívval szemben, de a kor előrehaladtával mind a sportolási hajlandóság, mind az aktív szabadidős tevékenységet felváltja a passzivitás. Maga a rendszer bevezetése csupán kis mértékben változtatta meg a sporttevékenységek aktív üzését. A rendszer hatása egyrészt pozitív, mivel a résztvevők egészségtudatossága növekedett, illetve elméletben felismerték az aktív életvitel és a sportolás előnyeit, de másrészt az is megfigyelhető, hogy igen csekély mértékben változtatta meg a résztvevők életvitelét a mindennapi gyakorlatok terén. Elmondható, hogy a mindennapos testnevelés elméleti jelentősége rendkívüli, és kirajzolódnak az első, gyakorlatban is értékelhető eredményei, de az is jól látható, hogy még nem ért el nagyobb komplexitású társadalmi változásokat.

Kulcsszavak: mindennapos testnevelés, aktív szabadidő eltöltés, sportolási hajlandóság

Abstract - After the change of the political regime, the introduction of daily physical education lessons had a decisive role, which goes beyond the framework of education. The aim of our research is to find out the impact of daily physical education on active lifestyle, active leisure and sport. We conducted an online questionnaire with 1089 people, who are members of Generation Z and participated in daily physical education (n=551) and a reference group, who did not (n=538). We further divided this sample into regional groups. The differences between these groups were explored by using Chi-square tests. Our research area covers the population of the South Transdanubian region. Both groups have a positive opinion about the PE subject, but not necessarily in the form of daily physical education. In terms of active and passive leisure habits, the majority prefer the active one in theory, but as they get older, both sport and active leisure habits are replaced by passivity. Introduction of daily physical education has only a small impact on active sporting activity. On one hand participants have become more health-conscious and theoretically recognise the benefits of active living, but on the other hand, it has changed the participants' lifestyle to a very small extent. Theoretical importance of daily physical education is extraordinary, but it is also clear that it has not yet achieved social changes of greater complexity.

Keywords: daily physical education, active pastimes, willingness to do sport

1. Bevezetés

Hazánkat is érintik mindazon társadalmi és demográfiai folyamatok, amelyek Európa és a világ jóléti társadalmainak többségében megfigyelhetők. Ezek közül kiemelendő az elöregedő társadalom és a passzív, kényelmi életvitelből fakadó összetett problémahalmaz. Hazánkban a sport nemzetstratégiai kérdéssé vált az elmúlt években: nemcsak a sportnemzet kifejezés, hanem az is, hogy egyúttal sportoló nemzet is legyen Magyarország. A kormány kiemelt figyelmet fordít a lakosság egészségi állapotának javítására, mellyel célja, hogy hosszabb távon csökkenjenek az egészségügyi kiadások (Sárközy, 2017). Ezeket a problémákat nyilván nehéz, ha nem lehetetlen, önmagában csak „felülről lefelé” a programok és stratégiák oldaláról megoldani. Erre a problémakörre adott egyik általános reflexió volt a 2012/2013-as tanévtől bevezetésre került mindennapos testnevelés rendszere, hasonlóan a közoktatás területén táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelethez, amely az egészséges táplálkozást kívánja előmozdítani az iskolákban. De a Teljeskörű Iskolai Egészségfejlesztő projektben (TIE) is helyet kapott az egészséges táplálkozás előmozdítása (Somhegyi, 2016).

Az *Egészségügyi Virágszervezet* (WHO) napi 60 perces mérsékelt vagy intenzív testmozgást javasol az 5-17 éves korú gyerekeknél. Ennek az ajánlásnak egy kiemelkedő megvalósítási lehetősége a mindennapos testnevelés (www.who.int). Továbbá az egészséges felnőttek esetében heti 150 perc mérsékelt vagy 75 perces intenzív tevékenység ajánlott, amely nemcsak edzéssel teljesíthető (WHO, 2010, 2018; *Testmozgás hatása az egészségre* (gov.hu), 2023).

A *Sport XXI. Nemzeti Sportstratégia 2007-2020* olyan pontokat határozott meg, melyek kiterjedtek a sport és életminőségen túl a testnevelés órákra is. Az *Európai Sport Charta* szerint minden mozgásos fizikális tevékenység akár önállóan, akár szervezett formában, de a fizikai és szellemi erőnlét fejlesztését szolgálja, illetve hozzájárul annak kialakításához és fenntartásához. Az állam legfontosabb célja, hogy az életminőséget és az egészségi állapotot javítsa, hiszen minőségi munkára csak a megfelelően edzett egyén képes. Mindennek egyik kiemelt színtere az iskolai sport. A testnevelés óra fő célja, hogy a gyermekek mozgáskultúráját fejlessze, az optimális fizikai aktivitást megteremtse és a sportot, mint élvezeti tényezőt biztosítsa. Ez utóbbinak egyik jelentős eszköze a játék, mely teljes

mértékben nevelő hatással is bír. A dokumentum a helyzetértékelés fejezetén belül felveti, hogy sajnos a diákok 75%-a kizárólag csak iskolai keretek között végez sportmozgást, kiváltó okoknak pedig a testnevelő tanárok motiváció hiányát, a pénzügyi és adminisztratív nehézségeket említi. További jelentős probléma, hogy az iskolák mintegy 10%-a nem rendelkezik sportolásra alkalmas fedett létesítménnyel, továbbá több vidéki járásban nem áll rendelkezésre (tan)uszoda (A *Sport XXI. Nemzeti Sportstratégia 2007-2020*).

Hazánkban több jelentős oktatáspolitikai beavatkozás történt az elmúlt években, amelyek közül a testnevelés és sport szempontjából vitán felül a legfontosabb a 2011. évi CXCV. törvény 27. § (11) alapján 2012. szeptember elsejétől felmenő rendszerben, azaz az iskolai nevelés-oktatás első, ötödik és kilencedik évfolyamán bevezetett mindennapos testnevelés rendszere volt. A 2015/2016-os tanévre már minden köznevelésben érintett diák bekapcsolódott a mindennapos testnevelés gyakorlatába.

Ebben a Nemzeti Alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 110/2012. (VI.4.) Kormányrendeletben nevelési célként jelenik meg a testi-lelki egészség. Az oktatáspolitikai szemléletváltás értelemszerűen kedvező hatással volt a „Testnevelés és sport” műveltségi területre, elsősorban a mindennapos testnevelés bevezetése miatt. „A nemzeti köznevelésről szóló törvényben foglalt kivételekkel az iskola a mindennapos testnevelést heti öt testnevelés óra keretében szervezi meg. A heti öt órából legfeljebb heti két óra a NAT Testnevelés és egészségfejlesztés műveltségterületében jelzett sporttevékenységekre (úszás, néptánc, közösségi és más sportjátékok, szabadtéri sportok, természetjárás, kirándulás), vagy – az iskola lehetőségeinek és felszereltségének megfelelően – különféle más sporttevékenységekre fordítható (hagyományos magyar történelmi sportok, mozgásos és ügyességi játékok, csapatjátékok). A heti két óra kiváltható továbbá sportolással iskolai sportkörben, vagy – a tanuló kérelme alapján – sportszervezet, sportegyesület keretei között végzett igazolt sporttevékenységgel (110/2012. (VI.4.) Kormányrendelet).”

Utóbbi esetén az egyesületnek kell igazolnia az iskola felé, hogy az adott diák valóban látogatja-e azokat az edzéseket, melyekkel kiváltható a mindennapos testnevelés. Egy ilyen igazolás általában fél évre érvényes (Nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény (Nkt.) 27. § (11), 20/2012. (VIII.

31.) *EMMI rendelet*). Nyilván ez utóbbi megoldás inkább csak azokon a településeken lehet valódi opció, ahol megfelelő egyesületi sportkínálat létezik.

A sport egy meghatározó és kulcsfontosságú pontja annak, hogy a népesség minél hosszabb ideig aktív és egészséges tudjon maradni, így hosszútávon szerepet játszik nem csupán a munkaerő-piaci folyamatokban vagy éppen az egészségügyi kiadások csökkentésében, hanem egyéni szinten az egyes emberek életminőségében is (Barakonyi, 2010). A sport és a mozgás, illetve az általuk nyújtott aktív életvitel komplex pozitív hatásai ma már viszonylag közismertek. Magától az óraszámemelésről a kutatók is pozitív változásokat vártak, mind az életvitellel kapcsolatban, mind a lakosság megítélését illetően. Az oktatási intézményeknek kiemelt szerepük van az egészséges életmódra nevelésben, ami által értéknek kell, hogy kezeljék a rendszeres fizikai aktivitást és elősegítsék a sportolással és mozgással kapcsolatos pozitív szokások kialakítását (Csányi, 2010; Kovács et al., 2019). Ezért is tekinthetjük az egészségfejlesztés egyik legfontosabb, központi színterének az iskolákat (Somhegyi, 2012). Továbbá a testnevelés tantárgy a heti ötszöri tanóra által új dimenzióba került, ami magasabb és újabb minőséget alakíthat ki az egészséges életvitelt illetően (Rétság, 2014; Biró, 2015). Fintor (2016) kutatásában alátámasztja, hogy az egészségközpontú tevékenységrendszer kialakításához elengedhetetlen fontosságú, hogy a mindennapos testnevelés rendszerében részt vevő diákoknak legyen igénye az egészséges táplálkozásra, a rendszeres sportolásra, amellyel jártasságot tudnak szerezni a játék- és sportkultúrában. Két vizsgálat is alátámasztja, hogy a lakosság (potenciális szülők) 70%-a értett egyet a mindennapos testnevelés bevezetésével (Borbély, 2014; Nagy és mtsai., 2015). Mindezzel szoros összefüggésben van az a megállapítás is, hogy a felnőttkori életvitel meghatározó értékei azok lesznek, amelyeket gyermekkorban szerzünk (Barnett és mtsai., 2008). Mikulán 2013-as kutatásában arról ír, hogy a testnevelés kedvező hatást válthat ki. A napi fizikai aktivitáson túl kiemelt szerepet játszik az aktív életmód kialakításában, amely annak felnőttkori fenntartásához vezethet, továbbá kedvezően hat a mentális és a fizikai egészségre. Továbbá Urbinné és Seregi (2017) északalföldi testnevelés-munkaközösségek véleményeit összegző munkája is megerősít azt a tényt, melyben intézményvezetők egyértelműen kijelentették,

hogy a megvalósítás sikerét az iskola infrastrukturális háttere nagymértékben befolyásolja. Szakály és munkatársai (2016) is az infrastrukturális lefedettséget tartják elengedetlen fontosságúnak. Ha a testnevelés tantárgy megítélését nézzük, akkor igencsak a pedagógusok alulértékeléséről beszélhetünk, melyhez a társadalmi megítélés is hozzájárul, ugyanis a testnevelés tantárgy elismertsége alacsony a testnevelést nem tanító pedagógusok körében (Urbinné, 2016).

Az iskolai testnevelés önmagában nem tudja megoldani a vonatkozó társadalmi problémákat, azonban az egyik – ha nem a legfontosabb – pillére a mindennapos testnevelés, így eredményességének vizsgálata rendkívül fontos és nem csupán az aktív életvitel szempontjából, hanem az általa közvetített egyéb értékek miatt is. A mindennapos testnevelés társadalmi hatásait célzó vizsgálatunk fókuszában elsősorban az a kulcsfontosságú kérdés áll, hogy az óraszámemelések pozitívan jelennek-e meg az életvitel tekintetében.

Kutatási területünk a nyolc magyarországi régió egyikére Dél-Dunántúlra esett. A térséget három vármegye (Baranya, Somogy, Tolna) alkotja. A teljes népessége a 2022. évi Központi Statisztikai Hivatal adatai alapján 855 423 fő volt (KSH, 2022). A régióban 24 járás található és 656 település, amelyből 41 a városok száma (Molnár és Ilk, 2010). Pécs a régió egyedüli nagyvárosa, mely országunk ötödik legnagyobb települése. A régió 16,1%-a él itt (körülbelül 140 ezer fő). Magas szintű kutató-, szellemi- és munkaerőbázissal rendelkezik. A Dél-Dunántúl egyetlen regionális központja, mely országos szinten is teljes értékű központként funkcionál. A város igazi versenytársai a régióon kívül találhatók. A városhálózatot két, megyeszékhelyként is funkcionáló középváros, valamint egy népes, de sok esetben szerepköreiben hiányos kisváros-állomány alkotja. A terület összességében meglehetősen és gyéren lakott, túlnyomó többségben kis településekből áll, amelyek népessége 74%-ban nem haladja meg az 1000 főt. További negatívuma a régióknak a zsák- illetve aprófalvas településszerkezet (Molnárné Barna és Molnár, 2011). A községek többségében folyamatosan csökken a népesség száma és alacsony a lakosság aktív korú foglalkoztatottsági, illetve képzettségi szintje. Külön problémaként jelenik meg a szegregáció irányába elindult települések köre, melyek lakói legtöbb esetben nem rendelkeznek rendszeres munkajövedelemmel, nyugdíjból és esetenként társadalmi juttatásokból, segélyekből élnek. Ezen te-

lepülésekben elsősorban az alapellátás fenntartására töreksenek (Hajdú, 2006).

Ennek megfelelően a régió általános társadalmi és település-földrajzi körülményei nem igazán kedveznek a minőségi oktatási rendszer kialakításának. A másik probléma a rossz infrastrukturális ellátottság, mely pozitív irányú változására nem igazán lehet számítani a közeljövőben. A gazdaságfejlesztés a vármegyei központokban koncentrálódik, amelyeknek az elérhetősége rossz és a központok közötti közutak alacsony színvonalúak. Ugyancsak hiányosak a falusi összekötő utak és a másodrendű útvonalak közötti kapcsolatok (Buday-Sántha, 2011).

2. Célkitűzés

A kutatás fő célja feltérképezni, hogy a mindennapos testnevelés kivált-e olyan pozitívumokat, amelyek az aktív életvitelre, az aktív szabadidő eltöltési szokásokra és a sportolásra terjednek ki. Ez alapján három kutatási rész cél került meghatározásra a mindennapos testnevelésben résztvevők, illetve annak bevezetése előtti testnevelés oktatásban részesülők összehasonlításában, a különböző településtípusok viszonylatában:

1. kutatási cél: a testnevelés tantárgy és a mindennapos testnevelés megítélése.
2. kutatási cél: az aktív és a passzív szabadidő eltöltési szokások vizsgálata.
3. kutatási cél: a mindennapos testnevelés hatásának vizsgálata a sportolási szokásokra.

3. Módszerek

Jelen vizsgálat annak a komplex és átfogó kutatásnak egy szelete, amely a mindennapos testnevelés hatásmechanismusának eredményességét vizsgálta a különböző településtípusok (megyeszékhely és nagyváros, megyeszékhely és középváros, kis- és középváros, község) viszonylatában a dél-dunántúli régióban. Korábbi kérdőívünk a mindennapos testnevelés keretrendszerét és működési feltételeit vizsgálta, melyet a köznevelési intézményekben dolgozó testnevelő tanárok töltöttek ki (Szalai et al., 2023).

A jelenleg bemutatott eredményeink pedig a mindennapos testnevelés által kiváltott sportolás és egészséges életmód kapcsolatát vizsgálta és szintén a Dél-Dunántúli régióban élők körére terjed ki.

A vizsgálati kérdőív négy egységre tagolódott és összesen 61 kérdést tartalmazott az alábbiak szerint:

- I. Általános demográfiai adatok
- II. Az egészséges életmód komplex felmérése
- III. Az aktív sportfogyasztás vizsgálata
- IV. Mindennapos testnevelés és hatásainak a felmérése

A kérdőív kérdései kutatói megfontolásból megfogalmazott kérdések voltak. A felmérés digitális formában a Google Űrlap segítségével került kialakításra, mely során kényelmi mintavételt alkalmaztunk, a közösségi felületeken megosztva érték el kitöltőinket. 2021. márciusában teszteltük a kérdőívet 20+20 fővel (minta és referencia), majd finomítottuk és korrigáltuk. A felmérés 2021. áprilisa és 2022. márciusa között zajlott. 2024 februárjában pedig kiegészítő mintát vettünk az elemszámok kiegyenlítése végett.

A minta 1089 főre terjedt ki. Vizsgálatunk egyseri, nem standardizált és nem rendelkezik reprezentatív kitöltési bázissal. A bekerülés életkor, direkt és indirekt kapcsolódás, valamint lakóhely szerint volt lehetséges. Természetesen, akik ezen kritériumoknak nem feleltek meg, azok válaszait a mintából eltávolítottuk.

Kitöltőink életkorát Klenovitsné Zóka (2011) javaslatára, generációkra bontva kérdeztük meg. Így alakítottuk ki a csoportokat is, miszerint a mintacsoportba azok kerültek, akik 1996 után születtek (Z-generáció) és részt vettek a mindennapos testnevelés rendszerében. A kontrolcsoportba pedig a Z-generáció azon tagjai, akik nem vettek részt a rendszerben, illetve a Y-generáció (1980-1995) és az X-generáció (1965-1979). Válaszadóink 50,69%-a 1996-2006 között, 21,49% 1980-1995 között, 27,82% 1965-1979 között született. Eredményeink között különbséget tettünk a kitöltők szempontjából, hogy részt vettek-e a mindennapos testnevelés rendszerében (n=551) vagy csupán indirekt a kapcsolatuk a rendszerrel, tehát annak bevezetése előtt végezték tanulmányaikat (n=538). Továbbá a senior korcsoportot nem vizsgáltuk, hanem kizárólag a munkaerő-piaci szempontból aktív korú lakosságot. A két csoportot a tanulmány illusztrációi (ábrák, táblázatok) esetén az alábbi rövidítésekkel jelöltük: a mindennapos testnevelés résztvevői a MITE, a referenciacsoport pedig a REF jelölést kapta. Kutatásunk során vizsgáltuk, hogy milyen különbségek mutathatók ki az egyes kérdéseinkre adott válaszok esetén azok között, akik részt vettek a mindennapos testnevelésben és a referenciacsoport között. Vizsgáltuk továbbá az

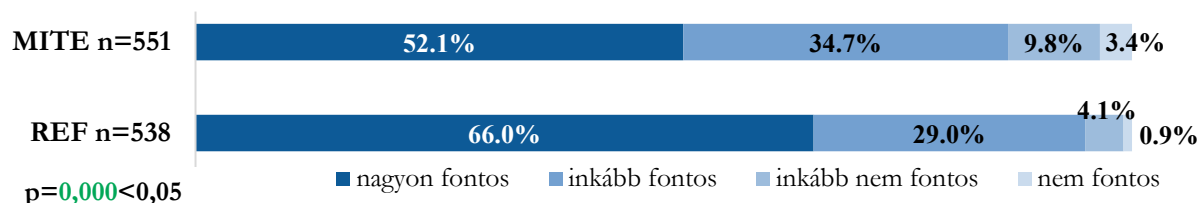
a különböző településtípusokon élők között eltéréseket is. A különbségek statisztikai vizsgálatához a változóink típusait figyelembe véve Khí-négyzet próbákat végeztünk a társadalomtudományokban elfogadott 5%-os szignifikancia határérték mellett (Sajtos és Mitev, 2007). Az eredmények bemutatása során az egyes csoportok esetén csak abban az esetben értelmezzük a különbségeket, ha azok statisztikai értelemben is szignifikánsnak tekinthetők. A régió településszintű kitöltései a következőképpen alakultak: község (n=167), kis- és középváros (n=223), megyeszékhelyi középváros (n=118) vagy megyeszékhelyi nagyvárosban (n=581). Ezen kategóriák a települések népességszám szerinti csoportosítását tartalmazza. A különböző községek és kis-középvárosok esetén pedig összevonást alkalmaztunk az elemszámok kiegyenlítését illetően. A településszintű felosztás azon a koncepción alapul, hogy minél magasabb hierarchiájú egy település annál több sportolási lehetőséget nyújt az embereknek. A magasabb települési hierarchiaszinttel alapvetően együtt jár a szolgáltatások változatosabb minősége, és ez tükröződik a sportban is. Már kisvárosi szinten is differenciálódik a kínálat: megjelennek például a szabadidős sportolás fontos helyszínét képező edzőtermek (és az általuk kínált szervezett és rendszeres mozgásformák), valamint

több labdasportos egyesület (a labdarúgás mellett általában kézi- és kosárlabda), a hozzájuk kapcsolódó utánpótlás-programokkal egyetemben, tovább sok esetben küzdősport-egyesületek. A lehetőségek számát bővítik a kisvárosokban megépült tanuszodák (a régióban például Szigetvár, Tolna, Mohács, Pécsvárad, Sásd esetében). A kulcs tényezőt a választási lehetőségek nagyobb száma jelenti: nem ismert ugyan olyan adat a szerzők előtt, amely az egyes települési hierarchiaszintek közötti eltéréseket vizsgálná a teljes lakosságon belül az aktív sportolás tekintetében, de azt evidenciaként kezelhetjük, hogy a helyben elérhető lehetőségek száma jelentősen bővül a magasabb hierarchiaszinteken.

4. Eredmények

4.1. A testnevelés és a mindennapos testnevelés megítélése

Kutatásunk során megvizsgáltuk, hogy milyen a testnevelés, mint tantárgy megítélése, illetve, hogy a mindennapos testnevelésben részt vett (n=551) diákok és a részt nem vevő (n=538) referenciacsoport mennyire tartja fontosnak a tantárgyat. Mindezt pedig levetítettük településszintre is, megvizsgálva, hogy a lakóhelyük tekintetében találunk-e eltéréseket (1. ábra).



1. ábra: A testnevelés tantárgy fontosságának megítélése
„Ön mennyire tartja fontosnak a testnevelés tantárgyat?”

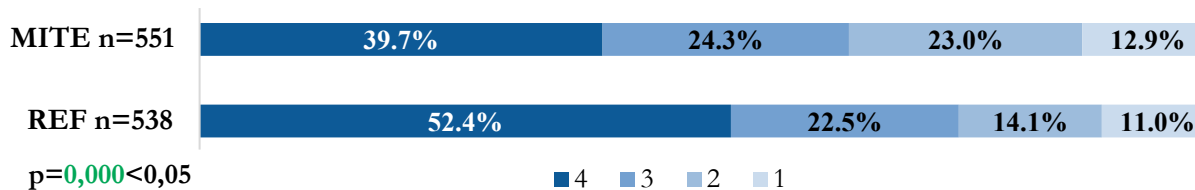
Négy fokú skála alapján: nagyon fontos, inkább fontos, inkább nem fontos, nem fontos

Forrás: saját szerkesztés

A tantárgy pozitív megítélése megkérdőjelezhetetlen, illetve jól látható, hogy a referenciacsoport esetén ez még inkább kedvezőbb, mivel a Khí-négyzet próba alapján szignifikáns ($p=0,000 < 0,05$) különbségek mutathatók ki a vizsgált csoportok között. Vélhetően ez arra az okra vezethető vissza, hogy az idősebb korcsoportok (X és Y-generációk) képezik a kontrollcsoportot, akik pozitívabban ítélik meg a tárgyat, jobban értékelik a testnevelést és annak jótékony hatásainak fontosságát.

A Khí-négyzet próba alapján azonban nem mutathatók ki szignifikáns különbségek a településtípusok szerinti bontás tekintetében ($p=0,483 > 0,05$), ami rámutat arra, hogy lakóhely típustól függetlenül egyöntetűen fontosnak tartják a kérdéskört az egyes településtípusokon élők.

Ezt követően megvizsgáltuk, hogyan ítélik meg a válaszadók a mindennapos testnevelés bevezetését a közoktatásba, illetve azt, hogy mennyire értenek egyet a heti öt óra intézményes keretek között történő mozgással az iskolai keretek között (2. ábra).



2. ábra: A mindennapos testnevelés bevezetésének megítélése

„Mi a véleménye a mindennapos testnevelés (továbbiakban: MITE) bevezetéséről, fontosságáról?”
Amennyiben nem vett részt mindennapos testnevelésben, kérem jelenlegi legjobb tudása szerint gondolja végig és válaszoljon kérdésre [egyértértek a mindennapos testnevelés bevezetésével].

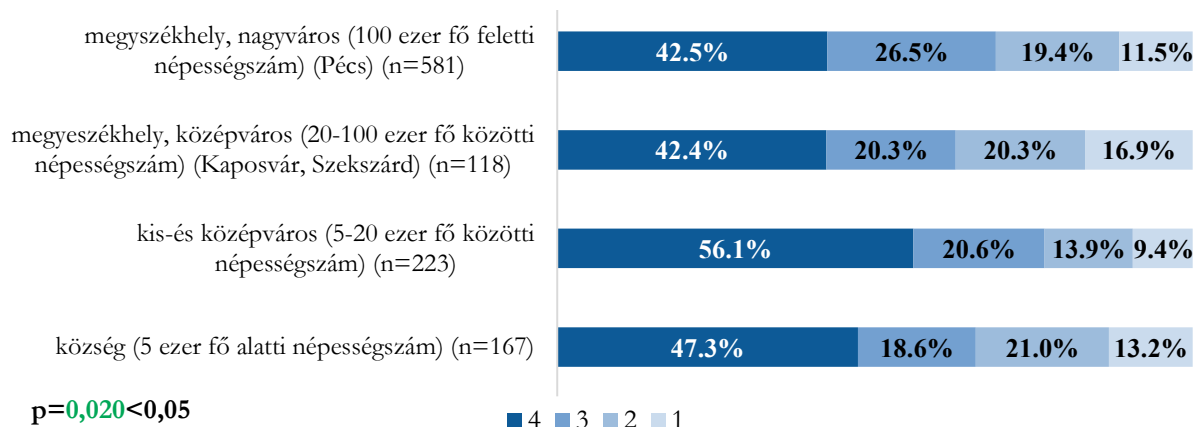
Négy fokú skála alapján: 4-Határozottan igen, 1-Egyáltalán nem

Forrás: saját szerkesztés

A 2. ábrán is jól látszik, hogy a megítélés egyértelműen pozitív, viszont a referenciacsoportunk körében fontosabbnak tartják a mindennapos testnevelés bevezetését, ahogy ez a Khí-négyzet próba alapján is igazolást nyert, ugyanis szignifikáns ($p=0,000<0,05$) különbség mutatható ki a vizsgált két csoport között. Mindez megerősíti a korábban leírtakat, miszerint a referenciacsoport kognitív megítélésében fontosabb szerepet tölt be

a testnevelés és az általa képviselt fizikai aktivitás, amelynek oka lehet a korosztálybeli megítélés vagy az ebből adódó egészségtudatosság is.

Amennyiben ugyan ezt a kérdést települési bontásban tekintjük, úgy ez esetben is szignifikáns ($p=0,020<0,05$) különbség mutatható ki a Khí-négyzet próba alapján a településtípusok szerint (3. ábra).



3. ábra: A mindennapos testnevelés bevezetésének megítélése településszintű bontásban

„Mi a véleménye a mindennapos testnevelés (továbbiakban: MITE) bevezetéséről, fontosságáról?”
Amennyiben nem vett részt mindennapos testnevelésben, kérem jelenlegi legjobb tudása szerint gondolja végig és válaszoljon a kérdésre [egyértértek a mindennapos testnevelés bevezetésével].

Négy fokú skála alapján: 4-Határozottan igen, 1-Egyáltalán nem

Forrás: saját szerkesztés

A kis- és kis-középváros kategória kiugró értékei némileg meglepőek, hiszen ezek a települések a legtöbb társadalmi mutatóban átmeneti helyzetben vannak a nagyobb városok és a községek között. Amint az a későbbi válaszokból is kiderül, ez a kisvárosi válaszadói csoport nem csak a

MITE kapcsán mutatott kiugróan pozitív attitűdöt, hanem életmódjában is aktívabb, mint a többi lakóhelyi csoport, és ezek a tényezők nyilvánvalóan egymáshoz kapcsolódnak. Ezt az összefüggést korábbi eredmények (például a KSH időmérlege¹, amelyben 2009/2010-es adatok vannak

¹ KSH: 10.1.1.8. A tevékenységet végzők aránya munkaerőpiaci státusz és nemek szerint. STADAT-táblák.

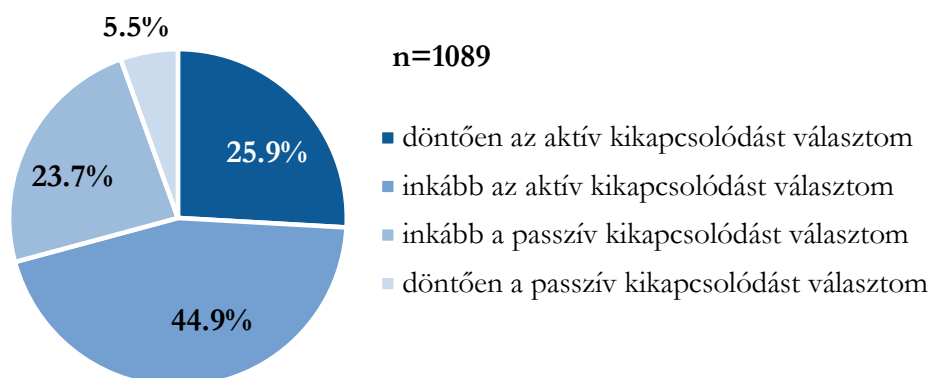
lakóhelyi bontásban) egyáltalán nem mutatták. Három tényezőt tartunk lehetségesnek az adatok magyarázatára. 1) a kisvárosok többek által leírt magas társadalmi tőkéje és kohéziója (Makkai és Pirisi, 2013), amelyben a sport közösségi részvétel és integráció egy formája, ahol egy-egy integratív személyiség hatása jelentős lehet. 2) a kisvárosi társadalmak erőteljesen konzervatív attitűdje (Bíró-Nagy et al., 2022; Horeczki és Egyed, 2021), amelyhez jól illeszkedik a mindennapos testnevelés mögött húzódó koncepció. 3) regionális sajátosság, amelyek szerint a mintában felülreprezentáltak lennének olyan kisvárosok, ahol a sport az

átlagosnál fontosabb szerepet tölt be a közösségi identitás formálásában.

4.2. Az aktív és a passzív szabadidős tevékenységek vizsgálata

A kutatás következő egysége az aktív és a passzív szabadidő eltöltési preferenciákat és azok jellemzőit vizsgálta a mindennapos testnevelésben részt vettek és a referenciacsoport szintjén, valamint a különböző településtípusok esetében is.

A négyfokozatú Likert-skála segítségével felmérésre került, hogy az aktív vagy a passzív rekreációt preferálják-e a válaszadók (4. ábra).



4. ábra: Az aktív és a passzív szabadidő eltöltési szokások preferenciái „Ön melyik kikapcsolódási formát preferálja jobban?”

Négyfokú skála alapján

Forrás: saját szerkesztés

A preferált kikapcsolódási formákat vizsgálva nem mutathatók ki szignifikáns különbségek a két csoport (MITE és REF) között a Khí-négyzet próba alapján ($p=0,119>0,05$). Emiatt a 4. ábrán a teljes minta általi megoszlás került bemutatásra. Jól látható, hogy a válaszadók többsége elvben inkább az aktív szabadidő-eltöltési formát preferálja jobban. Ez elméleti síkon rámutat a válaszadók értékrendjére, amelyben az aktív kikapcsolódási forma prioritást élvez a passzívhoz képest.

A válaszadók - településkategóriától és a mindennapos testnevelésbe történő részvételtől függetlenül - inkább preferálják az aktív szabadidő eltöltést. Azonban az előnyben részesített kikapcsolódási formákat vizsgálva szignifikáns ($p=0,34<0,05$) különbségek mutathatók ki a Khí-négyzet próba alapján a különböző településtípusok között (5. ábra).

Kis- és középvárosok esetében az átlagosnál és a vártnál (a nagyvárosi és a községi értékek között) magasabb értékeket kapunk. Ennek lehetséges

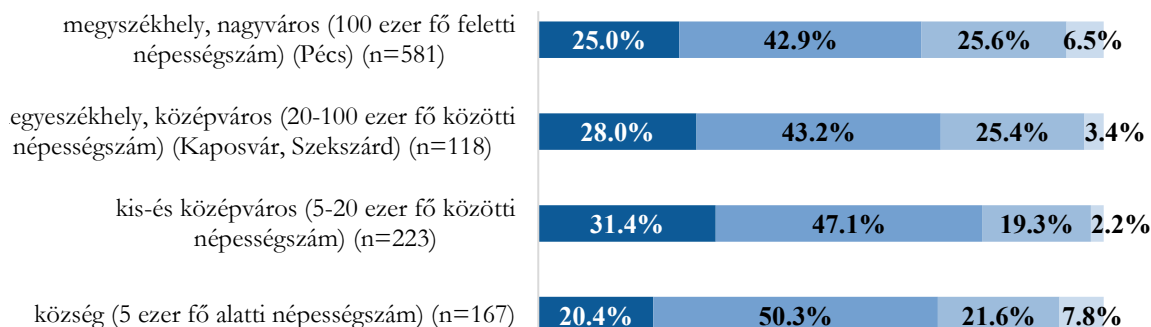
okairól a 3. ábra kapcsán már értekeztünk, most is csak azt tudjuk megerősíteni, hogy a kisvárosi mérettartományban helyi egyedi, sőt, személyekhez kapcsolódó egyéni tényezőknek is jelentősége lehet a közösség életmódjának és attitűdjének alakításában.

A kutatás következő egységében felmérésre kerültek a kitöltők aktív és passzív szabadidő eltöltési szokásai a hétköznapiak, valamint a hétvégek tekintetében, mivel a rendelkezésre álló szabadidő mennyisége eltér ezen esetekben.

A szabadidő passzív eltöltése kapcsán a válaszadók a várt tevékenységeket jelölték meg – függetlenül a rendelkezésre álló szabadidőtől, és hogy milyen típusú testnevelésben vettek részt – úgy, mint filmnézés, internetezés, zenehallgatás, televíziózás, videó- vagy társasjátékozás. Az aktív szabadidős tevékenységek közé válaszadóink legtöbb esetben a sétálást, gyaloglást jelölték, majd a ház körüli tevékenységeket és csak utána következtek az egyéb

sporttevékenységek pl. futás, kocogás, biciklizés, konditerem és különböző zenés-táncos mozgásfor-

mák űzése, illetve a kirándulás és túrázás is magasabb számban jelent meg a válaszok között.



$=0,34 < 0,05$

- döntően az aktív kikapcsolódást választom
- inkább az aktív kikapcsolódást választom
- inkább a passzív kikapcsolódást választom
- döntően a passzív kikapcsolódást választom

5. ábra: Az aktív és a passzív szabadidő eltöltési szokások preferenciái településtípusok szerint „Ön melyik kikapcsolódási formát preferálja jobban?”

Négyfokú skála alapján

Forrás: saját szerkesztés

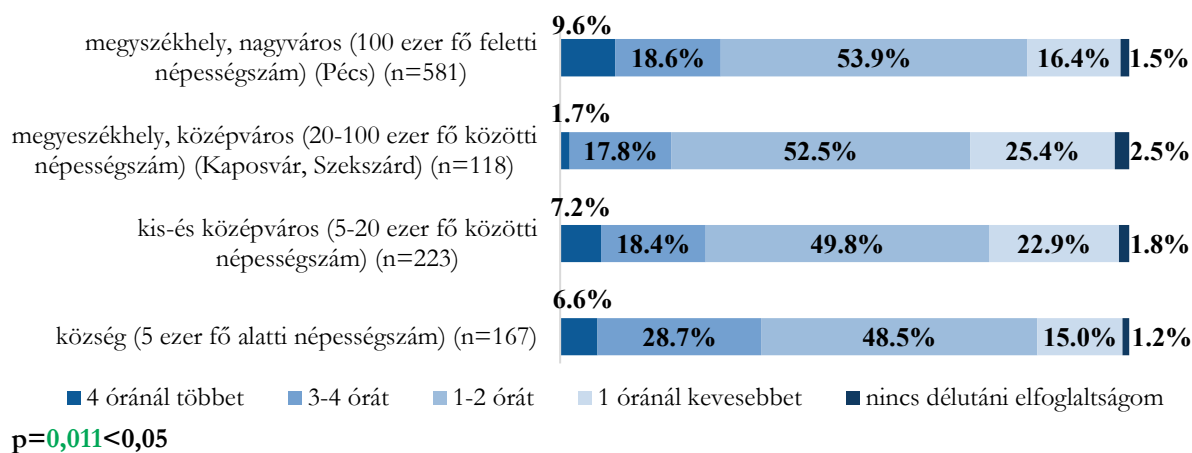
Megvizsgáltuk az aktív és a passzív tevékenységekre fordított szabadidő felhasználását a hétköznapiak tekintetében. Válaszadóink esetén felmértük, hogy napi hány órát fordítanak aktív és passzív szabadidős tevékenységekre, mely során az alábbi lehetőségek közül választhattak: napi 4 óránál többet (teljes mintára nézve aktív: 7,8%; passzív: 8%), 3-4 órát (aktív: 20%; passzív: 24,1%), 1-2 órát (aktív: 52,1%; passzív: 52,2%), 1 óránál kevesebbet töltenek szabadidős tevékenységgel (aktív: 18,5%; passzív: 15%), vagy nincs ilyen jellegű elfoglaltságuk (aktív: 1,7%; passzív: 0,8%). Az aktív és passzív szabadidős tevékenységekre fordított idő kapcsán is szignifikáns ($p=0,000 < 0,05$) különbségeket tudtunk kimutatni a két vizsgált csoport (MITE, REF) között, miszerint a mindennapos testnevelés rendszerében részt vevő kitöltőink jóval több szabadidővel rendelkeznek (4 óránál több aktív esetén: MITE: 9,6%, REF: 5,9%, passzív esetén: MITE: 12,5% REF: 3,3%; 3-4 órát aktív esetén: MITE: 23,8% REF: 16,2%, passzív esetén: MITE: 28,9% REF: 19,1%). Ez egyértelműen abból adódik, hogy munkaviszonyuk miatt az idősebb generáció rendelkezésre álló szabadideje jóval kevesebb a hétköznapiak tekintetében. Továbbá, ha az aktív-passzív szabadidő-eltöltés arányát nézzük, úgy mindkét csoport esetén jelentősen nagyobb a passzív szabadidő-eltöltés aránya, mint azt korábban elvben megítélték preferenciális szinten (4. ábra).

Megvizsgáltuk az aktív/passzív szabadidő-eltöltés mennyiségét a hétvégék vonatkozásában is. Azonos kérdések alapján, de más időbeosztást alkalmaztunk: 9 óránál többet (a teljes mintára nézve aktív: 3,2%; passzív: 2,8%) 6-9 órát (aktív: 11,8%; passzív: 11,7%), 3-5 órát (aktív: 45,1%; passzív: 47,8%), 1-2 órát (aktív: 31,1%; passzív: 32%), 1 óránál kevesebbet töltenek szabadidős tevékenységgel (aktív: 6,1%; passzív: 5,4%), vagy nincs ilyen jellegű elfoglaltságuk (aktív: 0,8%; passzív: 0,5%). Ez esetben is a rendelkezésre álló idő tekintetében szignifikáns (aktív: $p=0,012 < 0,05$; passzív: $p=0,000 < 0,05$) különbségeket tudtunk kimutatni a két vizsgált csoport (MITE, REF) között, miszerint a mindennapos testnevelésben részt vett csoport nagyobb szabadidő mennyiséggel rendelkezik (6-9 óra aktív esetén: MITE: 10,3%, REF: 13,2%, passzív esetén: MITE: 16,5% REF: 6,7%; 3-5 órát aktív esetén: MITE: 47,5% REF: 42,6%, passzív esetén: MITE: 53,5% REF: 41,8%).

Továbbá a hétvégék esetén is a passzív szabadidős eltöltésre fordított idő jelentősen több, mint azt korábban az erre vonatkozó kérdés esetén meghatározták a résztvevők. Mindezekből megállapítható, hogy a passzív időeltöltés a gyakorlatban nagyobb szerepet játszik a válaszadók életvitelében, mint azt preferenciális szinten megítélik. Generációs viszonylatban pedig az eltérés nagyobb a Z-generáció tekintetében.

Település szintű bontásban mind a hétköznapok mind a hétvégék esetén szignifikáns külön-

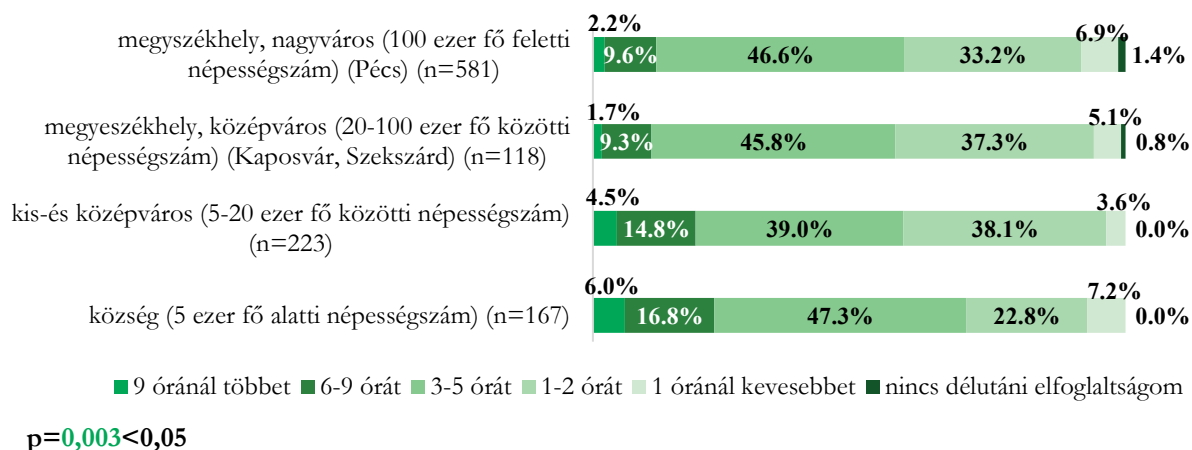
ség mutatható ki az aktív szabadidő-eltöltés esetén (6-7. ábra).



6. ábra: Az aktív szabadidő-eltöltés mennyiségének vizsgálata a hétköznapok tekintetében településtípusok szerint

„Napi hány órát fordít aktív szabadidős tevékenységekre a hétköznapokon?”

Forrás: saját szerkesztés



7. ábra: Az aktív szabadidő-eltöltés mennyiségének vizsgálata a hétvégék tekintetében településtípusok szerint

„Napi hány órát fordít aktív szabadidős tevékenységekre a hétvégén?”

Forrás: saját szerkesztés

Jól látszik, hogy a községben élők esetén nagyobb az aktív szabadidő-eltöltés aránya a hétköznapok és a hétvégén tekintetében is, ami az életvitelből adódó különbségekre vezethető vissza, miszerint jellemzően családi házas terekről van szó, amelyek esetén jelentősen több fizikai aktivitással járó munkát igényel a ház és a hozzá kapcsolódó zöld terület gondozása. Ugyanezen megoszlás a passzív szabadidő-eltöltés eltöltésére vonatkozóan inverz módon mutatott szignifikanciát (hétköznap: $p=0,000 < 0,05$; hétvégén: $p=0,000 < 0,05$),

tehát a községekben élők esetén a legkevesebb a passzív szabadidőre fordított idő a fent említett életvitelből adódóan.

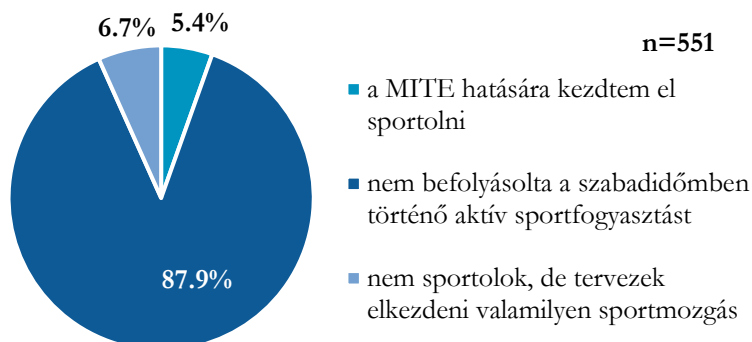
Következtetesként elmondható, hogy az aktív-passzív szabadidő eltöltési szokások elméleti megítélése és gyakorlati megvalósulása ellentmondásos a felmérés alapján. Ennek magyarázata pedig ezen felmérés limitációjában keresendő, ugyanis a válaszadók lehetőségükhöz mérten magukról jobb képet próbálnak festeni. Mindazonáltal ez egyben arra is rámutat, hogy elméletben tisztában

vannak az aktív életmód előnyeivel, de sajnálatosan a gyakorlatban nem mutatható ki, hogy ezen ismeretek érvényre jutnának.

4.3. Sportolási szokások és gyakoriságuk

A felmérés kiterjedt az aktív sportfogyasztásra is, amely során a bevezetésben említett Egészségügyi Virágszervezet (WHO) ajánlását tekintettük mérvadónak. Kíváncsiak voltunk arra, hogy

válaszadóink milyen rendszerességgel végeznek sporttevékenységet vagy aktív testmozgást szabadidejükben, mennyire felel meg – bevallott – életvitelük az ajánlásoknak. Az említett kérdéskör vizsgálatához, először azt mértük fel, hogy a mindennapos testnevelés a résztvevők körében hogyan változtatta meg a szabadidőben történő sportolási szokásokat (8. ábra).



8. ábra: A mindennapos testnevelés hatása az iskolai kereteken kívüli önálló vagy egyesületi szinten történő sportolásra

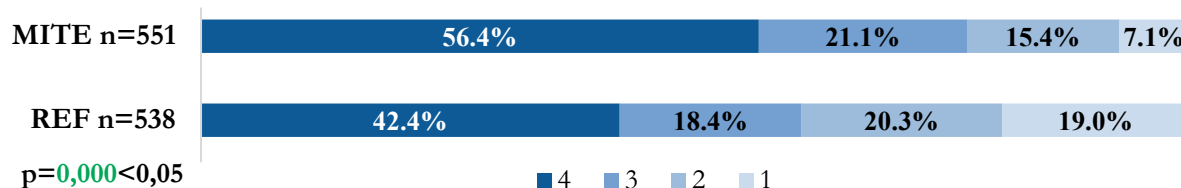
„Mit gondol, a mindennapos testnevelés (MITE) bevezetése milyen hatással volt Önre, hogy önállóan vagy egyesületben sportmozgást végezzen (iskolán kívül)?”

Forrás: saját szerkesztés

Szignifikáns kapcsolatot nem találtunk a különböző településtípusokon élők körében, így eredményeinket a mindennapos testnevelésben résztvevők (n=551) általi megoszlás alapján mutatjuk be, mely során jól látható, hogy a rendszer bevezetése nem hozott kiugró változást az iskolán kívüli sporttevékenységet illetően, de pozitívként értelmezhető, hogy a minta egy kisebb része a saját bevallása alapján a rendszer

hatására kezdett el sportolni vagy éppen tervezni, hogy elkezd mozogni. Ezt a hatásmechanizmust a referenciacsoport esetén nem vizsgáltuk, mivel nem vettek részt mindennapos testnevelésben.

Ezt követően felmértük, hogy a minta és a referenciacsoport tagjai közül mekkora arányban végeznek legalább heti egy alkalommal rendszeres sporttevékenységet vagy egyéb testmozgást (9. ábra).



9. ábra: Az aktív sportfogyasztás gyakorisága

„Mit tesz Ön, hogy egészségesen éljen? [sportolok heti rendszerességgel]”

Négy fokú skála alapján: 4-Mindig, 1-Egyáltalán nem

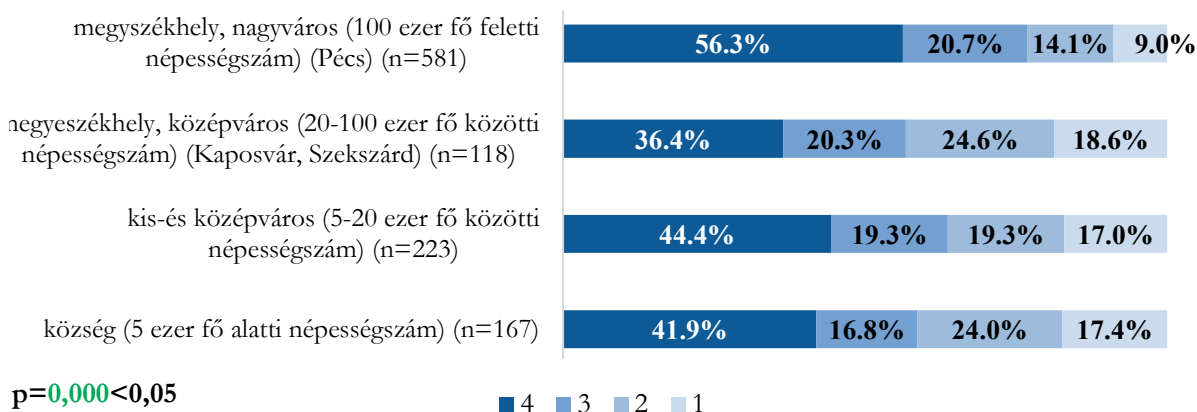
Forrás: saját szerkesztés

A Khí-négyzet próba alapján szignifikáns (p=0,000<0,05) különbséget találtunk a két csoport heti rendszeres sportolását illetően. Egyértelműen látszik, hogy a mindennapos testnevelésben

részt vett csoport sportolási rendszeressége magasabb a referenciacsoportéhoz képest, így elmondható, hogy az óraszámemelések pozitív hatással voltak a rendszerben résztvevő diákokra. Mindazon-

által észrevételezhető, hogy a felmérés ezen része nem mutat gyakoriságot a sportolás tekintetében. Továbbá a mintavétel limitációjaként elmondható, hogy vélhetően a kapott eredményeink a mintavétel módja miatt felülreprezentáltak a hasonló jellegű sportolással kapcsolatos mérésekhez és kutatásokhoz viszonyítva, azonban ez a két csoport esetén arányos.

Településszintű bontásban a heti rendszeres sportolás vizsgálata szintén szignifikáns ($p=0,000<0,05$) különbséget mutatott a Khí-négyzet próba alapján. A nagyváros esetén magasabb a rendszeres sportmozgás (10. ábra) és dominanciája egyértelműen látszik eredményeinkből is. Ezeken a településeken élők több lehetőségből választhatnak a sportolást illetően.



10. ábra: Az aktív sportfogyasztás gyakorisága településtípusok szerinti bontásban
„Mit tesz Ön, hogy egészségesen éljen? [sportolok heti rendszerességgel]”
Négy fokú skála alapján: 4-Mindig, 1-Egyáltalán nem

Forrás: saját szerkesztés

Ez esetben is kiemelendő, hogy a mintavétel limitációja felülreprezentáltságot jelez a hasonló jellegű sportolási mérésekhez viszonyítva, azonban a válaszok alapján elmondható, hogy a nagyvárosok széles sportszolgáltatásai előnyt jelentenek a kisebb településekkel szemben a sport, mint szabadidős tevékenység viszonylatában.

5. Diszkusszió

A mindennapos testnevelés napjaink egyik legfontosabb oktatási lépése, hiszen társadalmi szintű negatív folyamatok hívták életre és hatásaiban messzemenően túlmutat az oktatás keretein. Emellett pedig egy rendkívül fontos, de nehéz folyamat is egyben, hiszen a digitális korszak és a kényelmes fogyasztói társadalom életvitelében kell változásokat indukálnia. Ennek megfelelően várható volt, hogy vizsgálatunk eredményei csupán részszikerekre fognak rámutatni és nem pedig teljes társadalmi vagy generációs változásokra.

A testnevelés és a mindennapos testnevelés megítélése című fejezetünkben egyértelműen látszik az a tény, miszerint a kitöltőink fontosnak tartják magát a testnevelést, mint tantárgyat, de a résztvevők

már kevésbé pozitívan látják a rendszer bevezetését a referenciacsoporthoz képest.

Korábbi kutatások is alátámasztják vizsgálatunk eredményét. A diákok kedvenc tantárgyaik közé sorolták a testnevelést (Kocsis, 2000; Bíróné Nagy, 2004). Az általános iskolások körében a testnevelés kedveltsége kiemelkedik a többi tantárgyhoz viszonyítva, ugyanakkor ez az életkor előrehaladtával csökken, továbbá a fiúknál előkelőbb helyen szerepel, mint a lányoknál (Báthory, 1997). Borbély (2014) kutatásában a szülők véleményét kérdezte a mindennapos testnevelés bevezetését illetően. Válaszadói a bevezetést 73,1%-ban szükségszerűnek tartotta, 70%-uk pedig kiemelt tulajdonságot biztosított annak ténynek, hogy a testnevelő tanároknak meghatározó szerepe van gyermekük sportolási gyakoriságának növelésében és az egészségtudatos magatartásuk formálásában. Többségük (81,7%) fontosnak tartotta a gyermeke részéről a testneveléshez kapcsolódó pozitív attitűdöt. Hosszú távon a mindennapos testnevelés mindenképpen kedvező hatást válthat ki (Mikulán, 2013). Az óraszámemelések tekintetében a referenciacsoport értékei magasabbak, melyből azt a következtetést

vontuk le, hogy ők külső szemlélőként sokkal jobban értékelik a mindennapos testnevelés rendszerét azokkal szemben, akik részt vettek benne. Bakonyi (1969a; 1969b; 1969c) vizsgálata a tanulóira irányult, abból a célból, hogy szeretik-e a testnevelést, és hány órát szeretnének a testnevelésből. A nemek tekintetében nem mutatható ki lényeges eltérést, viszont az általános iskolás diákok nagyobb arányban szerettek volna több testnevelés órát a középiskolás diákokhoz képest.

Összevetve a vonatkozó eredményeinket a vizsgált szakirodalommal, azonosság tapasztalható, miszerint a társadalom számára az oktatáson belül a testnevelés tantárgy kiemelt fontosságú.

Az aktív és a passzív szabadidős tevékenységek vizsgálata című fejezet eredményei megmutatják, hogy válaszadóink nagy része elvben az aktív szabadidő-eltöltési szokásokat preferálja, ami mindenképp pozitív eredmény. De észrevételezhető, hogy a gyakorlatban a passzív szabadidő-eltöltés aránya jelentősen nagyobb, mint az elméleti megítélésben. Továbbá az életvitelből adódó eltérések rámutatnak arra, hogy a közösségekben élők aktív szabadidő-eltöltési szokásai szignifikánsan nagyobbak, mint a városokban.

A vonatkozó magyar kutatások a fiatal generáció passzivitásáról írnak. Pavlik (2015) vizsgálatában olvasható, hogy a társadalomfejlődés és urbanizáció következményeként kizsorításra került a mindennapokból a fizikai aktivitás, ugyanis sok esetben gépek helyettesítik a fizikai munkát, továbbá az internet olyan kapukat nyitott meg, melyek által a vásárlás is elintézhető otthonról. A megfelelő fizikai aktivitás egyik legnagyobb „ellenfele” a fiatal korosztály életére jellemző ülő életmód (Balogh, 2015). A passzív szabadidő-eltöltési szokások közül a képernyőhasználat kiugró eredményt mutat (Németh, 2014), továbbá olvashatunk arról is, hogy a felmért diákok 54,6%-a hétköznapi legalább napi 2 órát néz képernyőt (tévé, videó, DVD), míg hétvégére ez az érték 80,4%-ra emelkedik. Természetesen itt az is közrejátszik, hogy hétvégén általában több szabadidővel rendelkezünk, mint a hétköznapiokon. A számítógép, táblagép, okostelefon használata 5-11. évfolyamon napi 2 óra, játékcélra 38,9% hétköznapi, míg 58,7%-ra növekszik ez hétvégén. Boda és munkatársai (2015) az egri lakosokat mérték fel a szabadidő-eltöltésük tükrében, ahol rámutattak arra, hogy a nők szabadidő-eltöltési igénye a kor előrehaladtával inkább a passzív

felé tolódik, valamint a fiatalabb generáció is ezt a formát preferálja jobban. Kovács (2011) felmérésében is a passzív időeltöltés dominál a városban élő diákok körében.

Kutatási eredményeinket összehasonlítva a szakirodalommal elmondható, hogy a passzív szabadidő-eltöltés igen jelentős a hétköznapiakon és a hétvégéken is, annak ellenére, hogy a válaszadók elméletben az aktív tevékenységeket preferálják jobban.

A magyar társadalom fizikai aktivitását a mindennapos testnevelés csak kis mértékben változtatta meg, hatására kevesen kezdtek el sportolni, ami a gyakorlatban azt jelenti, hogy a társadalom csak kis mértékben mozdult el az Egészségügyi Világszervezet ajánlásának irányába. Már korábbi kutatások is foglalkoztak a témával, hogy milyen problémákhoz vezet, ha az iskolás évek alatt a rendszeres fizikai aktivitás csökken. Problémaként jelenik meg, hogy ekkor a rendszeres fizikai aktivitás csökken (Viciano *et al.*, 2014; Krombholz, 2014), pontosabban serdülőkorig növekszik, majd elkezd visszaesni (Balogh, 2015; Németh, 2014). Több kutatás eredményei is azt bizonyítják, hogy a magyar fiatalok nem mozognak eleget, az iskoláskorú korosztály fizikai aktivitása az egészséges életvitel nézőpontjából nem kielégítendő (Németh, 2010; Karsai *et al.*, 2013; Perényi, 2014), továbbá Gál (2008) kutatása a lakosság és a sportolás közötti összefüggés tekintetében is negatív értéket mutat (Fintor, 2019).

Fontos kiemelni azt is, hogy a sportolás lehetősége függ a társadalmi helyzettől is (Borraccino *et al.*, 2009), ami azt is jelenti, hogy egy hátrányos helyzetű család nem engedheti meg magának, hogy egyesületben sportoljon. Ezért is pozitív az óraszámemelés, ugyanis az iskolákban a napi mozgásban ingyen részt vehetnek a tanulók. A társas fizikai aktivitás előnye, hogy a kortársak egymásra pozitív hatással vannak (Bauman *et al.*, 2012).

Felmérésünkben jól látható, hogy a mindennapos testnevelés önmagában nem tudta/tudja megváltoztatni a csökkenő tendenciákat. A társadalmi folyamatok és változások hosszú időt vesznek igénybe, ami alapján elmondható, hogy a mindennapos testnevelés bevezetésének láthatóak az első eredményei, amikre lehet építkezni. A hatásos beavatkozást és pozitív irányú változásokat csak együtt, a családokon és iskolákon keresztül érhetünk el.

Mindezek alapján fejlesztési javaslatokat fogalmaztunk meg a mindennapos testnevelésre vonatkozóan. Ugyan napjainkban már eléggé elterjedt az egészséges életmód kérdésköre, viszont az alapokat mindenképp az iskolában kellene kialakítani ahhoz, hogy felnőtt korra az egyének már igényt tartsanak az aktív és egészséges életmódra.

Olyan módszerekkel és programokkal kellene felhívni a gyermekek figyelmét ennek fontosságára, mely során nagyobb hangsúlyt lehet fektetni az élményszerzésre, ami által a diákok megszeretik a mozgást, továbbá több lehetőséget biztosítani a különböző programokra, gondolunk itt tematikus hetekre, egészségnapokra, sportnapokra, városi rendezvényekre. Ezen eseményekre jó lenne híres személyek, sportszakemberek, sportolók meghívása, akik a mai generáció számára példaképek lehetnek. Akár osztálykirándulásokat lehetne az egészséges életmód függvényében megszervezni és megvalósítani. Továbbá a földrajzi elhelyezkedésnek megfelelően alternatív kerettantervi javaslatokat is meg lehetne valósítani, a Bejárható Magyarország vagy a Bringaakadémia mintájára. A hazánkban futó programokhoz - Aktív Iskola Program, Millió lépés az iskoláért, vagy éppen a DO60 Iskolai Mozgásösztönző Programok Szervezése – is lehetne csatlakozni, melyek által a diákok nem csak, hogy jól érzik magukat, de még ezek a programok a közösséget összekovacsoló hatással is bírhatnak. A lehetőség pedig családtagjaiknak is adottak, ami által az adott település közösségeinek sportolási gyakoriságában pozitív irányú változást hozhat.

Felhasznált irodalmak

1. Bakonyi, F. (1969a): A testnevelés mennyiségének és minőségének befolyása a sportolási igény alakítására. A testnevelés tanítása. Budapest, Művelődésügyi Minisztérium Módszertani Folyóirata 5, (3), 75-78.
2. Bakonyi, F. (1969b): Az iskolai testnevelés hatása a tanulók testneveléssel és sporttal kapcsolatos szemléletére. A testnevelés tanítása. Budapest, Művelődésügyi Minisztérium Módszertani Folyóirata 5, (1), 19-30.
3. Bakonyi, F. (1969c): Szeretik-e a tanulók a testnevelést - hány órát szeretnék? A testnevelés tanítása. Budapest, Művelődésügyi Minisztérium Módszertani Folyóirata 5, (2), 35-38.
4. Balogh, L. (2015): A fiatalok fizikai aktivitását és az ülő életmódjából eredő mozgásszegény életvitelét meghatározó főbb társadalmi és környezeti tényezők. In Révész László, Csányi Tamás (szerk.): Tudományos alapok a testnevelés tanításához. I. kötet Szemelvények a testnevelés, a testmozgás, és az iskolai sport tárgyköréből. Társadalom-, természet- és orvostudományi nézőpontok. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest. 200-224.
5. Barakonyi, E. (2010): A munkavállalói aktív életkor meghosszabbításának lehetséges eszközei, PhD értekezés, Pécsi Tudományegyetem Állam- és Jogtudományi Kar Doktori Iskola, Pécs
6. Barnett, M. L., Morgan, J. P., Eric Van Beurden. and Beard, R. J. (2008): Perceived sports competence mediates the relationship between childhood motor skill proficiency and adolescent physical activity and fitness: a longitudinal assessment. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 5, 40.
7. Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. and Martin, B.W. (2012): Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258–271.
8. Báthory, Z. (1997): Tanulók, iskolák, különbségek. Egy differenciális tanításmélet vázlata. Budapest, Okker Kiadó.
9. Bíró, M. (2015): A testnevelés aktuális kérdései. In: Révész László, Csányi Tamás (szerk.): Tudományos alapok a testnevelés tanításához, I. kötet: szemelvények a testnevelés, a testmozgás és az iskolai sport tárgyköréből. Társadalom-, természet- és orvostudományi nézőpontok. 286. Budapest: Magyar Diáksport Szövetség. 105-136.
10. Bíró-Nagy, A., Szászi, Á. és Varga, A. (2022): Magyarország értéktérképe 2022. Friedrich-Ebert-Stiftung – Policy Solutions, Budapest, 94 p.
11. Bíró-Nagy, E. (2004): Sportpedagógia. Kézikönyv a testnevelés és a sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához. Budapest-Pécs, Dialóg Campus Kiadó.
12. Boda, E., Honfi, L., Bíró, M., Révész, L. és Müller, A. (2015): A szabadidő eltöltésének és a rekreációs tevékenységeknek a vizsgálata egri lakosok körében. *Acta Academiae Agriensis, Seetio Sport, Nova series tom, XLII.* 49-62.
13. Borbély, Sz. (2014): As parents see physical education (PE) from representative survey's

- point of view In: Karlovitz János Tibor (szerk.): Mozgás, környezet, egészség. *International Research Institute*, Komarno. 39–54.
14. Borraccino, A., Lemma, P., Iannotti, R. J., Zambon, A., Dalmasso, P., Lazzeri, G., Giacchi, M. and Cavallo, F. (2009): Socioeconomic effects on meeting physical activity guidelines: Comparisons among 32 countries. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(4), 749–756.
 15. Buday-Sántha, A. (2011): Dél-Dunántúli régió kutatás, TÁMOP - 4.2.1.B - IO/2/KONV - 2010-0002, Munkaváltozat, PTE KTK Regionális Politika és Gazdaságtan Doktori Iskola, Pécs.
 16. Csányi, T. (2010): A fiatalok fizikai aktivitásának és inaktív tevékenységeinek jellemzői. *Új Pedagógiai Szemle*, 60. 3–4., 115–129.
 17. Fintor, G. (2016): A mindennapos testnevelés implementációja észak-alföldi általános iskolákban. *Acta Academiae Agriensis, Sectio Sport. Különszám. Nova series tom. XLIII.*, 179–198. le, 60. 3–4., 115–129.
 18. Fintor, G. (2019): Implementáció és tanulói attitűdök. A mindennapos testnevelés funkciója egy hátrányos helyzetű régió iskoláiban. *Belvedere Meridionale*, Szeged, 219.
 19. Gál, A. (2008): A Magyar lakosság egészségügyi adatossága és szabadidő-sportolási szokásai. In: Földesiné Szabó Gyöngyi, Gál Andrea, Dóczi Tamás (szerk.): Társadalmi riport a sportról. Budapest. Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság és a Magyar Sporttudományi Társaság. 9–39.
 20. Hajdú, Z. (2006): *A Kárpát-Medence Régiói 3. Dél-Dunántúl*. A Magyar Tudományos Akadémia Regionális Kutatások Központja és a Dialóg Campus Kiadó, Pécs-Budapest. 499.
 21. Horeczki, R., and Egyed, I. (2021): Small town development in peripheral areas. *Detu-rope - The Central European Journal of Regional Development and Tourism*, 13(2), 52–65. <https://doi.org/10.32725/DET.2021.013>
 22. Karsai, I., Kaj, M., Csányi, T., Ihász, F., Marton, O. és Vass, Z. (2013): Magyar 11-19 éves iskolások egészségközpontú fitsségi állapotának keresztmetszeti vizsgálata – Első jelentés az Országos reprezentatív Iskolai Fitsségmérési Program eredményeiről. *Magyar Sporttudományi Szemle*. 14 (3-4). 9-18.
 23. Klenovitsné Zóka, T. (2011): Digitális nemzedék megváltozott pedagóguskompetenciák. Pécsi Tudományegyetem, Bölcsészettudományi Kar. TÁMOP 412-08/1/B-2009-0003.
 24. Kocsis, M. (2000): Egy Baranya megyei iskolai tudásmérés néhány vizsgálati területéről, *Iskolakultúra*, 8. 3-13.
 25. Kovács, K. (2011): A gyermekek szabadidős tevékenységének alakulása a lakóhely függvényében, *Iskolakultúra*. 21. 2-3. 59-67.
 26. Kovács, K., Moravec, M. és Nagy, Á. (2019): Vélemények a mindennapos testnevelésről a felsőoktatásban részt vevő hallgatók és oktatók szemszögéből. *Új pedagógiai szemle*. 69 (3-4). 87-99.
 27. Krombholz, H. (2014): About the Benefits of Physical Activity in Child Care Centers: A Synopsis of Studies in Child Care Centers in Munich. In (Ricky Todao ed.): Handbook of Physical Education Research. New York: *Nova Science Publishers*. 119-143.
 28. Makkai, B., and Pirisi, G. (2013): Társadalmi tőke a hazai kisvárosokban – Egy empirikus felmérés tanulságai. In Schmidt (ed.), A földtudományi kutatások új aspektusai (pp. 61–68). Publikon Kiadó, Pécs.
 29. Mikulán, R. (2013): Az iskolai testnevelés szerepe és jelentősége az egészségfejlesztésben. *Új pedagógiai szemle*. 63. 7-8., 48-69.
 30. Molnár, T. és Ilk, B. F. (2010): A települések fejlettségének alakulása a Dél-Dunántúli Régióban. *Acta Scientiarum Socialium*, (32), 29–38.
 31. Molnárné Barna, K. és Molnár, T. (2011): A Dél-Dunántúl régió mortalitási viszonyainak elemzése a főbb betegcsoportokban. *Acta Scientiarum Socialium*, (34), 33–43.
 32. Nagy, Á., Fintor, G. és Borbély Sz. (2015): Changing values in body culture; significance of everyday physical education in shaping young adults' views on sports and health, second part. *Recreation*, 5 (3). 24-27.
 33. Németh, Á. (2010): Táplálkozási szokások és fogápolás. In: Németh Ágnes, Költő András (szerk.): Serdülőkorú fiatalok egészsége és életmódja 2010. Az Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása című, az Egészségügyi Világszervezettel együttműködésben zajló nemzetközi kutatás 2010. évi felméréséből készült nemzeti jelentés. Budapest, Országos Gyermekegészségügyi Intézet.

34. Németh, Á. (2014): Fizikai aktivitás és kép-
ernyőhasználat. Egészség és egészségmagatar-
tás iskoláskorban. Az Iskoláskorú gyermekek
egészségmagatartása elnevezésű, az Egészségügyi
Világszervezettel együttműködésben megvaló-
suló nemzetközi kutatás 2014. évi felméréséről
készült nemzeti jelentés. Budapest, Országos
Gyermekegészségügyi Intézet. 31–45.
35. Pavlik, G. (2015): A rendszeres fizikai aktivitás
szerepe betegségek megelőzésében, az egészség
megőrzésében. *Egészségtudomány*, LIX./2., 16.
36. Perényi, Sz. (2014): A magyar fiatalok spor-
tolási szokásai. In: Perényi Szilvia (szerk.): A
mozgás szabadsága! A szabadidősport társadal-
mi, gazdasági és egészségügyi megközelítései.
Elméletek és kutatási eredmények a gyakorlat
szolgálatában. Debrecen, Debreceni Egyetem
Gazdaságtudományi Kar. 48–64.
37. Rétsági, E. (2014): Mindennapos testneve-
lés az iskolában. *Élet és Tudomány*. 69: 37.
1166–1167.
38. Sajtos, L. és Mitev, A. (2007): *SPSS Kutatá-
si és adatelemzési kézikönyv*, Alinea Kiadó,
Budapest.
39. Sárközy, T. (2017): A sport mint nemzetstraté-
giai ágazat. Előnyök és hátrányok, hosszú távú
kilátások. *Polgári Szemle*, 13. évf., 4–6. szám,
143–159., DOI: 10.24307/psz.2017.1212
40. Somhegyi, A. (2012): A teljes körű iskolai
egészségfejlesztés országos megvalósítását elő-
segítő elemek a nemzeti köznevelésről szóló
2011. évi CXCV törvényben. *Népegészségügy*, 9.
3., 202–213.
41. Somhegyi, A. (2016): Teljeskörű iskolai egés-
ségfejlesztés (TIE): jelen helyzet. Különleges
Bánásmód, 2(4), 61–80. DOI: 10.18458/
kb.2016.4.61
42. Szakály, Zs., Ihász F., Konczos Cs., Fügedi B.
és Bognár J. (2016): Body composition and the
level of fitness in 10 to 14-year-old girls in west-
ern Hungary: the impact of the new PE curricu-
lum. *Biomedical Human Kinetics*, 8. 95., 102.
43. Szalai, K., Máté, É., Pirisi, G., Raffay, Z., Csó-
ka, L. és Marton, M. (2023): The educational
situation of the Dráva region in the light of
daily physical education. *Podravina*. 44. XXII.
94–108.
44. Urbinné Borbély, Sz. (2016): A testnevelők
és a testnevelés tantárgy presztízse a meg-
változott testkulturális környezetben. In:
Kovács Klára (szerk.) *Értéktéremtő testneve-
lés: Tanulmányok a testnevelés és a sportolás
szerepéről a Kárpát-medencei fiatalok életé-
ben*. Debreceni Egyetemi Kiadó, Debrecen.
111–122.
45. Urbinné Borbély, Sz. és Seregi, E. (2017): 160
intézmény testnevelő munkaközösségének vé-
leménye a mindennapos testnevelés bevezeté-
séről, jelenlegi helyzetéről (Szabolcs-Szatmár-
Bereg megye, Borsod-Abaúj-Zemplén megye
és Hajdú-Bihar megye). In: Rétsági Erzsébet
(szerk.) *Sport és Egészségtudományi füzetek*.
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi
Kar, Pécs, 1. 30–43.
46. Vician, J., Mayorg-Vega, D. and Merino-
Marban, R. (2014): Physical Education-Based
Planning for Developing and Maintaining
Students' Health-Related Physical Fitness
Levels. In: Ricky Todao (ed.): *Handbook of
Physical Education Research*. New York: Nova
Science Publishers. 237–253.
47. World Health Organization (WHO) (2010):
Global Recommendations on Physical Activ-
ity for Health. [https://iris.who.int/bitstream/
handle/10665/44399/9789241599979_eng.
pdf?sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1)
48. World Health Organization (WHO) (2018):
Global action plan on physical activity 2018–
2030: more active people for a healthier world.
Switzerland.

Egyéb források

1. 2011. évi CXCV. törvény [Köznev. tv.]
2. [https://net.jogtar.hu/
jogszabaly?docid=A1100190.TV#lbj71param](https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A1100190.TV#lbj71param)
(letöltés: 2023. 11. 24.)
3. 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet a nevelé-
si-oktatási intézmények működéséről és a köz-
nevelési intézmények névhasználatáról
4. [https://net.jogtar.hu/
jogszabaly?docid=a1200020.emm](https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1200020.emm) (letöltés:
2023. 11. 24.)
5. 290/2014. (XI. 26.) Korm. rendelet a kedvez-
ményezett járáások besorolásáról
6. [https://net.jogtar.hu/
jogszabaly?docid=a1400290.kor](https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1400290.kor) (letöltés:
2023. 11. 24.)
7. 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet a közét-
keztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi
előírásokról

8. <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1400037.emm> (letöltés: 2023. 11. 24.)
9. Európai Sport Charta és A Sport Etikai Kódexe
10. A SPORT ETIKAI KÓDEXE CM_Rec(1992)13.pdf (letöltés: 2023. 12. 03.)
11. Aktív Iskola Program
12. <https://www.aktiviskola.hu/> (letöltés: 2023. 12. 03.)
13. DO60 ISKOLAI MOZGÁSÖSZTÖNZŐ PROGRAMOK SZERVEZÉSE
14. <https://www.mdsz.hu/hir/palyazatot-hirdettunk-mozgasosztongo-programok-szervezesere/> (letöltés: 2023. 12. 03.)
15. Milliő lépés az iskoláért
16. <https://milliolepes.hu/> (letöltés: 2023. 12. 03.)
17. Népszámlálás 2022, Központi Statisztikai Hivatal
18. <https://nepszamlalas2022.ksh.hu/> (letöltés: 2024. 01. 03.)
19. Sport XXI. Nemzeti Sportstratégia 2007-2020
20. <https://kobanyasc.hu/docs/07sportstrategia.pdf> (letöltés: 2023. 12. 03.)
21. Testmozgás hatása az egészségre
22. <https://egeszsegvonal.gov.hu/maradj-egeszseges/mozgas.html> (letöltés: 2024. 01. 18.)
23. World Health Organization (WHO) 2020-as útmutatója a fizikai aktivitásról és ülő életmódról
24. <https://gyogytornaszok.hu/wp-content/uploads/2021/03/who-osszefoglalo.pdf> (letöltés: 2023. 01. 18.)
25. World Health Organization (WHO) állásfoglalása a fizikai aktivitásról
26. Physical activity (who.int) (letöltés: 2024. 01. 18.)