

HAZAI ÉS HATÁRON TÚLI TELEPÜLÉSEN ÉLŐ ÁLTALÁNOS ISKOLÁSOK SPORTOLÁSI SZOKÁSAINAK ÉS LEHETŐSÉGEINEK VIZSGÁLATA

STUDY OF THE SPORTS HABITS AND OPPORTUNITIES OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS LIVING IN DOMESTIC AND CROSS- BORDER SETTLEMENTS

Bujdosó Edit ^{1*}, Lenténé Puskás Andrea ²

¹ University of Debrecen, Institute of Sport Sciences, Debrecen

<https://orcid.org/0009-0001-2060-4333>

² University of Debrecen, Institute of Sport Sciences, Debrecen

<https://orcid.org/0000-0002-8668-4786>

<https://doi.org/10.47833/2026.1.ART.016>

Kulcsszavak:

egészségtudatosság,
közösségi média,
sportolási szokások,
Iskolai sport infrastruktúra
sportolási lehetőségek

Keywords:

health awareness
social media
physical activity patterns
school sport infrastructure
access to physical activity
opportunities

Cikk történet:

Beérkezett 2026. március 2.
Átdolgozva 2026. március 18.
Elfogadva 2026. március 20.

Összefoglalás

Napjainkban a gyermekek fizikai aktivitásának csökkenése egyre nagyobb problémát jelent, miközben az egészségtudatos életmód jelentősége mind társadalmi, mind neveléstudományi szempontból fokozott figyelmet kap. A kutatás célja annak vizsgálata volt, hogy a szülői hatások, az iskolai infrastruktúra, valamint a közösségi média milyen szerepet játszanak az általános iskolás tanulók sporthoz való viszonyának alakulásában. A kutatás során kérdőíves vizsgálatot végeztünk 104 fő bevonásával. Az eredmények összességében arra utalnak, hogy a sportolási lehetőségek tudatos fejlesztése, a szülők aktívabb bevonása, valamint a közösségi média célzott és felelősségteljes alkalmazása együttesen hozzájárulhat a fiatalok fizikai aktivitásának növeléséhez.

Abstract

Nowadays, the decline in children's physical activity represents an increasingly serious challenge, while the importance of a health-conscious lifestyle has received heightened attention from both social and educational perspectives. The aim of the present study was to examine the role of parental influences, school infrastructure, and social media in shaping primary school students' attitudes toward sport. During the study, a questionnaire-based survey was conducted involving 104 participants. Overall, the findings suggest that the deliberate development of physical activity opportunities, increased parental involvement, and the targeted and responsible use of social media may collectively contribute to enhancing physical activity levels among young people.

* Kapcsolattartó szerző. email: bujdosoeedit01@gmail.com

1. Bevezetés

Napjainkban a gyermekek és fiatalok fizikai aktivitásának csökkenése egyre nagyobb társadalmi jelentőséggel bír (Boda et. al. 2015, Kinczel et al., 2020; Kinczel, 2021; Hőnyi et al., 2021; Pálincás et al., 2022a;), különösen az általános iskolás korosztály vonatkozásában (Csányi, 2010; Soós, 2022; Pálincás et al., 2022b; Ferenczi és Lenténé, 2021). Ebben az életkori szakaszban alakulnak ki azok a viselkedésminták, attitűdök és szokások, amelyek hosszú távon meghatározzák az egyén sporthoz és fizikai aktivitáshoz való viszonyát (Fintor és Szabó, 2014). A sportolási szokások formálódása ugyanakkor nem kizárólag egyéni döntések eredménye, hanem összetett, több szinten értelmezhető folyamat, amelyben az iskola, a család, a szabadidő-felhasználás, valamint a települési környezet egyaránt meghatározó szerepet tölt be (Laczkó és Rétsági, 2015; Kinczel et al., 2025; Lukács és Lenténé, 2022; Ferenczi és Lenténé, 2022). E tényezők sajátos együttállása magyarázatot adhat arra, hogy eltérő földrajzi, társadalmi és intézményi környezetben miért alakulnak ki különbségek a gyermekek sportolási gyakoriságában és a sportolási lehetőségek kihasználtságában.

Az iskolai nevelés egyik alapvető célja a tanulók testi, lelki és szociális fejlődésének elősegítése, amelyben a testnevelés sajátos szerepet tölt be (Rétsági et al., 2011; Bognár, 2019). Más tantárgyakkal összehasonlítva a testnevelés elsődlegesen motoros tevékenységeken keresztül valósítja meg nevelési és fejlesztési funkcióit (Makszin, 2007; Rétsági et al., 2011). A mozgáskészségek tudatos fejlesztése nem csupán a tananyag elsajátítását szolgálja, hanem megalapozza az egészséges életmód iránti elköteleződést is (Bognár, 2019; Mikulán, 2013). A motoros kompetenciák, a fittségi szint és az alapvető mozgásminták fejlődése döntően az iskolás évekre tehető, így az ebben az időszakban szerzett tapasztalatok meghatározóak lehetnek a későbbi sportolási hajlandóság szempontjából (Rétsági et al., 2011; Hőnyi et al., 2021). Ezt támasztja alá a mindennapos testnevelés jéghegy-modellje is, amely rámutat, hogy az alapfokú oktatásban rögzült minták alapozzák meg a későbbi hallgatói egészségtőke kialakulását (Moravecz, 2022). A mozgás során átélt pozitív élmények és a sikerélmények hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a fizikai aktivitás a tanulók mindennapi életének természetes részévé váljon (Gombocz, 2019).

A sporttevékenységek hatása azonban nem korlátozódik kizárólag a testnevelésórák kereteire. Az iskolai sport tágabb értelmezése magában foglalja a tanórán kívüli szervezett, valamint az önállóan, szabadidőben végzett mozgásos tevékenységeket is, amelyek együttesen határozzák meg a tanulók mozgásos lehetőségeinek kereteit (Rétsági et al., 2011; Moravecz, 2019). Számos esetben az iskolai testnevelés és az iskolai sport jelenti az egyetlen olyan szervezett és szakmailag irányított fizikai aktivitási lehetőséget, amely minden tanuló számára elérhető (Huszár és Bognár, 2006; Mikulán, 2013). Ez különösen hangsúlyossá válik olyan településeken, ahol a sportegyesületi kínálat, az infrastruktúra vagy a közlekedési lehetőségek korlátozottak (Laczkó és Rétsági, 2015; Lukács és Lenténé, 2022; Ferenczi és Lenténé, 2022). Az iskolai sport tehát kiegyenlítő szerepet is betölthet, mérsékelve a társadalmi és területi különbségekből fakadó egyenlőtlenségeket (Huszár és Bognár, 2006). Különösen igaz ez a hátrányos helyzetű csoportok esetében, ahol a sport az integráció egyik legfontosabb eszközeként jelenhet meg (Faragó és Béki, 2015, Židek et. al. 2025, Müller et.al. 2025).

A sportolási lehetőségek tényleges kihasználását ugyanakkor jelentősen befolyásolja az intézményi infrastruktúra és a hozzáférés mértéke (Laczkó és Rétsági, 2015; Lukács és Lenténé, 2022). A megfelelően felszerelt tornatermek, sportpályák és eszközök megléte fontos, de önmagában nem elegendő feltétele a rendszeres sportolásnak (Gombocz, 2019). A sportkínálat sokszínűsége, a tanulói érdeklődéshez való igazodás, valamint a pedagógiai módszertan minősége egyaránt meghatározza, hogy a tanulók mennyire vesznek részt aktívan a mozgásos tevékenységekben (Fügedi et al., 2016). Napjainkban a sportolási kedvet és a sportfogyasztást alapvetően befolyásolják a digitális technológiák és az okoseszközök elterjedése is (Ráthonyi et al., 2018). A mindennapos testnevelés bevezetése jelentős előrelépést jelentett a rendszeres fizikai aktivitás biztosításában, ugyanakkor ráirányította a figyelmet az intézmények közötti eltérésekre is, amelyek az infrastruktúra, a szervezési feltételek és a humán erőforrás területén jelentkeznek (2011. évi CXCV. törvény; Szakály et al., 2018). Ezek a különbségek különösen relevánsak akkor, amikor hazai és határon túli iskolák sportolási lehetőségeinek összehasonlítása történik (Laczkó és Rétsági, 2015; Kinczel és Müller, 2020).

A települési környezet szintén alapvetően meghatározza a sportolási lehetőségeket és a sportolási szokások alakulását (Laczkó és Rétsági, 2015). A kisebb településeken a szervezett sportágak választéka gyakran szűkebb, ugyanakkor a természeti környezet közelsége kedvező feltételeket teremthet a szabadidős fizikai aktivitás számára (Laczkó és Rétsági, 2015). A futás, a kerékpározás, a túrázás vagy más szabadidős mozgásformák könnyebben beilleszthetők a mindennapokba, miközben a közösségi sportesemények és helyi sportegyesületek erősíthetik az összetartozás érzését és a sportoláshoz kapcsolódó pozitív attitűdöket (Laczkó és Rétsági, 2015). Ugyanakkor a kisebb településeken gyakran korlátozottabb a sportinfrastruktúra, kevesebb a sportszakember, és szűkebb a szervezett edzésekhöz való hozzáférés, ami csökkentheti a sportolás iránti elköteleződést (Laczkó és Rétsági, 2015).

A családi háttér és a szülői támogatás az általános iskolás korosztály sportolási szokásainak egyik legmeghatározóbb tényezője (Herpainé Lakó, 2014; Herpainé Lakó és Olvasztóné Balogh, 2015; Moravec et al., 2025; Lukács és Lenténé, 2022; Ferenczi és Lenténé, 2022). A szülők értékrendje, sporttal kapcsolatos attitűdjei és viselkedésmintái közvetlenül vagy közvetetten befolyásolják a gyermekek sportoláshoz való viszonyát (Herpainé Lakó, 2014; Herpainé Lakó és Olvasztóné Balogh, 2015). A pozitív szülői példamutatás, az érzelmi és logisztikai támogatás, valamint a sportolási lehetőségekhez való hozzáférés biztosítása elősegítheti az aktív életmód kialakulását (Fügedi et al., 2019; Ferenczi és Lenténé, 2021). Ugyanakkor előfordul, hogy a szülők elsősorban az elméleti tantárgyak teljesítményére és a továbbtanulásra helyezik a hangsúlyt, miközben a testi nevelés jelentőségét alulértékelik (Gombocz, 2019). Ez a hozzáállás – különösen, ha intézményi szinten is megerősítést nyer – kedvezőtlenül hathat a gyermekek sportolási motivációjára (Gombocz, 2019). A hazai és határon túli környezet összehasonlításakor a családi erőforrások, kulturális minták és elvárások eltérései is befolyásolhatják a sportolási szokások alakulását (Laczkó és Rétsági, 2015).

A sportolási szokások fenntartása szorosan összefügg a szabadidő-felhasználás módjával és a motivációs tényezőkkel (Csíkszentmihályi, 1990; Lukács és Lenténé, 2022). A szabadidő minősége és tartalma meghatározó a gyermekek fejlődése szempontjából, mivel ebben az időszakban válik lehetővé az önként választott, örömszerző tevékenységek végzése (Kovács, 2002). A mozgásos szabadidős tevékenységek egyszerre járulnak hozzá a fizikai egészséghöz, a mentális jólléthez és a társas kapcsolatok fejlődéséhez, miközben segítenek a stressz kezelésében és a pozitív énkép kialakításában (Csíkszentmihályi, 1990). A sportolás iránti belső motiváció – mint az öröm, a sikerélmény vagy az önfejlesztés igénye – hosszú távon fenntarthatóbb aktivitást eredményezhet, míg a külső motivációk rövidebb távon ösztönző vagy akár gátló hatásúak is lehetnek (Ryan és Deci, 2000). Az iskolai sport különösen alkalmas a belső motiváció erősítésére, mivel a tanulók strukturált, mégis támogató környezetben élhetnek át pozitív sportélményeket (Huszár és Bognár, 2006).

A sportolási részvételt ugyanakkor számos akadály is korlátozhatja. Ilyen tényező lehet a sportágválaszték szűkössege, a létesítmények korlátozott befogadóképessége, a nem megfelelő pedagógiai módszertan, valamint a mozgásszegény életmódot erősítő környezeti hatások (Csányi, 2010; Soós, 2022). Az iskolai tanulásszervezés, a hosszú üledő, valamint a digitális eszközhasználat dominanciája csökkentheti a gyermekek spontán mozgásigényét, és hozzájárulhat a fizikai aktivitással szembeni közömbösség kialakulásához (Csányi, 2010; Balogh, 2015; Kinczel et al., 2020; Nagy - Müller 2016). Ezek a tényezők együttesen magyarázhatják, hogy azonos életkorú tanulók sportolási szokásai miért mutathatnak jelentős eltéréseket különböző települési és intézményi környezetben (Laczkó és Rétsági, 2015).

Összességében tehát megállapítható, hogy az általános iskolások sportolási szokásainak és sportolási lehetőségeinek vizsgálata csak komplex megközelítésben értelmezhető. Az iskolai testnevelés és iskolai sport rendszere, az infrastruktúra és hozzáférés, a családi támogatás, a szabadidő-felhasználás és a települési sajátosságok egymással kölcsönhatásban alakítják a gyermekek fizikai aktivitását (Laczkó és Rétsági, 2015; Rétsági et al., 2011). A hazai és határon túli települések összehasonlítása lehetőséget teremt ezen tényezők eltérő mintázatainak feltárására, és hozzájárulhat azoknak a feltételeknek az azonosításához, amelyek elősegítik vagy akadályozzák az általános iskolások aktív, egészségtudatos életmódjának kialakulását (Csányi, 2010; Soós, 2022).

2. Anyag és módszer

A kutatás célja Záhony és a határon túli magyar közösségeként működő Csap általános iskoláiban tanuló felső tagozatos diákok sportolási szokásainak és sportolási lehetőségeinek összehasonlító vizsgálata volt. A vizsgálat középpontjában annak empirikus feltárása állt, hogy a tanulók sportolási gyakoriságát, sporthoz való viszonyát és sportolási lehetőségeinek kihasználását milyen tényezők befolyásolják, különös tekintettel a családi háttérre, az iskola szerepére, valamint a közösségi média egészségtudatot és sportolási szokásokat érintő hatásaira. A kutatás összehasonlító jellege lehetővé tette annak elemzését, hogy a hazai és a határon túli települési környezet milyen eltéréseket és hasonlóságokat mutat a tanulók sportolási szokásai és a sportolási lehetőségek elérhetősége szempontjából.

A kutatás során primer és szekunder adatgyűjtési módszerek egyaránt alkalmazásra kerültek. A szekunder kutatás keretében hazai és nemzetközi szakirodalmak, korábbi empirikus vizsgálatok, valamint releváns jogszabályok kerültek feldolgozásra az empirikus kutatás elméleti megalapozása és az eredmények értelmezési keretének kialakítása érdekében. A szakirodalmi áttekintés során sor került a sport és a sportolási szokások fogalmának értelmezésére, az iskolai testnevelés és az iskolai sport szerepének bemutatására, valamint a mindennapos testnevelés bevezetésének neveléstudományi összefüggéseire. A feldolgozás kiterjedt továbbá az egészség és egészségtudatosság fogalomrendszerére, a szabadidős tevékenységek jelentőségére, valamint a kisvárosi sportolási lehetőségek sajátosságaira, beleértve az önkormányzati és intézményi szerepvállalást is.

A primer adatgyűjtés kvantitatív módszerrel, kérdőíves vizsgálat formájában valósult meg Záhony és Csap egy-egy általános iskolájában (Fábián, 2014). A kérdőív célja a tanulók sportolási szokásainak, az azokat befolyásoló családi és iskolai tényezőknek, valamint a közösségi média sporttal és egészségtudattal összefüggő hatásainak feltárása volt. Az adatfelvétel anonim módon zajlott, osztályfőnöki és testnevelésórák keretében. A vizsgálat célcsoportját az 5–8. évfolyamos tanulók alkották, ezért a kutatás megkezdése előtt a tanulók gondviselői szülői beleegyező nyilatkozatot töltöttek ki.

A kérdőív felépítése lehetővé tette a sportolási szokások több dimenziójának vizsgálatát. A demográfiai háttérváltozók (nem, évfolyam, lakóhely, családi együttélési forma) mellett a kérdések kiterjedtek a sportolási gyakoriságra, a sportolás szervezeti kereteire, a szülők sportolási szokásaira és támogató szerepére, az iskolai sportolási lehetőségek és programok megítélésére, valamint a közösségi média egészségtudatra és sportolási szokásokra gyakorolt hatására. A kérdőív zárt és nyílt végű kérdéseket egyaránt tartalmazott, továbbá négyfokozatú Likert-típusú skálakon alapuló állítások is szerepeltek benne, amelyek alkalmasak voltak az attitűdök és vélemények differenciált mérésére, a semleges válaszlehetőség kizárásával (Fábián, 2014).

A kérdőíves adatfelvételben összesen 104 tanuló vett részt. A mintát a Záhonyi Árpád Vezér Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola, valamint a Csapi Széchenyi István Líceum felső tagozatos diákjai alkották. A minta nem valószínűségi, kényelmi mintavétellel került kialakításra (Fábián, 2014). A válaszadók közül 45 fő fiú és 59 fő lány volt. Az évfolyamok megoszlása a vizsgált korosztályon belül kiegyensúlyozottnak tekinthető: az ötödik és nyolcadik évfolyamon egyaránt 28 fő, a hatodik évfolyamon 29 fő, míg a hetedik évfolyamon 19 fő vett részt a kutatásban. Intézményi bontásban 49 tanuló a záhonyi, 55 tanuló pedig a csapi általános iskolában tanult. A lakóhely szerinti adatok alapján a válaszadók többsége a vizsgált településeken élt, kisebb arányban pedig a környező településekről érkezett, ami reális képet ad a térség beiskolázási körzetéről.

Az adatfelvétel mindkét intézményben személyesen történt, a részvétel önkéntes volt. A beérkezett kérdőívek adatainak feldolgozása a Microsoft Excel program segítségével valósult meg, amely lehetőséget biztosított az adatok rendszerezésére és a leíró statisztikai elemzések elvégzésére, statisztikai következtetések levonására irányuló vizsgálatok alkalmazása nélkül (Fábián, 2014). Az elemzések során a sportolási szokások, a családi és iskolai háttértényezők, valamint a közösségi média hatásai települési bontásban kerültek összehasonlításra, megalapozva az eredmények értelmezését.

3. Eredmények

Sportolási szokások vizsgálata

A tanulók sportolási szokásainak értelmezéséhez fontos háttérinformációt nyújt a családi együttélési forma, mivel a család a sporthoz való viszony és a támogatás elsődleges szocializációs közege. A válaszok alapján a tanulók többsége (77%) egy háztartásban él mindkét szülővel, 18% csak az egyik szülővel, míg 5% a nagyszüleivel lakik. Emellett 47% testvérekkel, 14% pedig nagyszülőkkel is együtt él, ami arra utal, hogy a tanulók jelentős része többgenerációs vagy kiterjesztett családi mintákkal is találkozhat. Ez azért lényeges, mert az együttélési forma befolyásolhatja a sportolással kapcsolatos attitűdök és támogatási mintázatok alakulását. Így először azt vizsgáltuk, hogy van-e különbség a két település tanulóinak sportolási szokásai között, és kimutatható-e ebben a szülők sportolási szokásainak szerepe?

A tanulók sporthoz való általános attitűdjét jelzi, hogy a mindennapos testmozgást a válaszadók döntő többsége (91%) fontosnak tartja, és csupán 9% nyilatkozott úgy, hogy számára nem lényeges. Ez az eredmény a vizsgált mintában a normák széles körű elfogadottságára utal. A fizikai aktivitás értéként való felismerése a mintában széles körben jelen van. Ugyanakkor a tényleges viselkedés – azaz a sportolásban való részvétel – ennél differenciáltabb képet mutat.

A jelenlegi sportolási szokásokat tekintve a válaszadók 65%-a aktívan sportol, míg 35% nem végez semmilyen sporttevékenységet. A települések közötti összehasonlítás egyértelmű különbséget jelez: Záhonyban az aktív sportolók aránya 42%, míg Csapon 58%. Ez az eltérés arra utal, hogy a sportolási aktivitás mértéke a települési környezettel is összefüggésbe hozható, ami indokoltá teszi a helyi sportolási lehetőségek és intézményi háttér további vizsgálatát.

Az aktívan sportoló tanulók sportágválasztása alapján elsősorban a csapatsportok dominanciája figyelhető meg. A leggyakrabban megjelölt sportág a labdarúgás volt (29,8%), ezt a tánc (16,4%) és a kosárlabda (14,9%) követte. Emellett alacsonyabb arányban, de többféle egyéni és szabadidős sportág is megjelent – asztalitenisz, úszás, röplabda, bokszt, atlétika, tenisz, szertorna, tollaslabda – ami a sportolási kínálat sokszínűségére utal. A sportolással eltöltött idő vizsgálata tovább árnyalja a képet: az aktívan sportoló tanulók átlagosan több mint három éve üzik választott sportágukat, ugyanakkor a magas szórás jelentős egyéni eltéréseket jelez a sportolói pálya hosszát illetően.

A sportolással eltöltött időtartam átlagosan 36,37 hónap (szórás 33,28), ami jelentős heterogenitást jelez: vannak, akik csak nemrég kezdtek sportolni, míg mások több éve folytatják. Ez a változatosság a sportolási szokások stabilitását illetően fontos, mert arra utal, hogy a sportolói életutak eltérőek, és a sportolás fenntartását valószínűsíthetően különböző motivációs és környezeti tényezők támogatják.

Fel kívántuk térképezni azon tanulóknál, akik rendszeresen sportolnak a sportolás szintjét. Az eredmények azt mutatták, hogy az aktívan sportolók 39%-a versenyszerűen, 61%-a pedig hobbi/szabadidős formában sportol. A települési bontás alapján Záhonyban alacsonyabb volt a versenyszerű sportolók aránya (18%), míg Csapon magasabb (21%); a hobbi-sportolók aránya ugyancsak Csapon magasabb (37%), mint Záhonyban (24%). Bár a különbségek nem jelentősek, az eredmények alapján mégis az állapítható meg, hogy a csapi tanulók sportolási részvétele mind a szervezett (verseny), mind a rekreációs (hobbi) formákban markánsabb.

A napi testmozgás időtartamára vonatkozó adatok további összefüggéseket tárnak fel: a tanulók nagyobb csoportja (40%) naponta 1–2 órát mozog, 29% csak napi fél órát, 16% pedig 2 óránál többet, míg a megkérdezettek 15%-a egyáltalán nem végez testmozgást. A megoszlás azt mutatja, hogy a sportolási hajlandóság eltérő mértékben van jelen a vizsgált tanulók körében. A teljes inaktivitás mellett számottevő azok aránya, akik mérsékelt fizikai aktivitást végeznek, miközben egy intenzívebben mozgó csoport jelenléte is kimutatható. A mindennapos testmozgás fontosságának magas szintű elfogadottsága (91%) és a fizikai aktivitást egyáltalán nem végzők 15%-os aránya arra utal, hogy az attitűdök és a tényleges viselkedés között bizonyos eltérés mutatkozik, amelyet az elérhetőség, a motiváció, a támogató környezet vagy az időbeosztás sajátosságai magyarázhatnak.

Kíváncsiak voltunk a szülők sportolási szokásainak befolyásoló hatására is. A szülők sportolási szokásainak vizsgálata alapján megállapítható, hogy a rendszeres testmozgás a felnőtt generáció körében jóval alacsonyabb arányban fordul elő, mint a tanulók esetében. A tanulók válaszai alapján

a szülők körében a rendszeres sportolás aránya alacsony: mindössze 26,9% sportol rendszeresen, míg közel háromnegyede nem végez rendszeres testmozgást. Települési összehasonlításban ezen a téren nem mutatkozott lényeges különbség. Mindkét településen a nem sportoló szülők aránya dominál. A szülők által preferált mozgásformák közül a futás (33%) a leggyakoribb, ezt követi a konditermi edzés (22%) és a jóga (13%), míg a csapatsportok és egyéb sportágak kisebb arányban fordultak elő. Az adatok alapján a szülők körében elsősorban az egyéni, rugalmas időbeosztás mellett is végezhető sporttevékenységek dominanciája figyelhető meg, ami az időgazdálkodással és az életmóddal összefüggő tényezőkre utalhat.

A generációs mintakövetés vizsgálata alapján a tanulók túlnyomó többsége nem ugyanazt a sportágat űzi, mint a szülei, ami arra utal, hogy a szülői sportágválasztás közvetlen átvétele nem tekinthető meghatározó tényezőnek. A tanulók 18,3%-a űz a szüleihez hasonló sportot, míg 81,7% nem követi a szülői sportági mintát. Települési bontásban Záhonyban 8 fő, Csapon 11 fő jelzett sportági egyezést, ami összességében alacsony. Ugyanakkor a szülői támogatás jelentősége más formában erőteljesen megjelenik: a válaszadók több mint négyötöde számolt be arról, hogy szülei támogatják őt a rendszeres sportolásban. A támogatás leginkább motivációs és érzelmi jellegű, valamint az egészséges életmódra nevelés formájában jelent meg, míg a közvetlen részvételt igénylő támogatási formák kevésbé voltak jellemzőek.

A szülői hatás ugyanakkor nem kizárólag a szülők saját sportolásán keresztül valósulhat meg, hanem a támogatás különböző formáin keresztül is. A tanulók 81,7%-a válaszolta azt, hogy szülei támogatják őt a rendszeres sportolásban, és csak 18,3% számolt be támogatás hiányáról. A támogatási formák értékelése alapján a legmagasabb átlagértékek a motiválás és érzelmi támogatás (3,16), valamint az egészséges életmód támogatása (3,16) esetében jelentek meg, míg az anyagi támogatás (2,87) és sportfelszerelések vásárlása (2,86) közepes szintet mutatott. A legalacsonyabb átlagok a sportlétesítményekbe való eljuttatás (2,60) és a versenyeken való szurkolás (2,61) esetében jelentkeztek.

Ez a szerkezet arra utal, hogy a szülői támogatás inkább „háttértámogatásként” és attitűdszinten jelenik meg, míg a közvetlen részvételt igénylő, időráfordítással járó formák kevésbé dominánsak.

A közös sportolás alacsony aránya ezt a képet erősíti: a tanulók 25%-a sportol együtt szüleiével, míg 75% nem. A szülőkkel közösen végzett sportolással kapcsolatosan a válaszok arra világítottak rá, hogy a tanulók 35%-a heti egyszer és szintén 35%-a heti kétszer sportol a szüleiével, heti több mint kétszer 23%, míg a ritkábban (havonta 1–2 alkalom) mindössze 7%. A nyílt válaszok alapján a közösen végzett sportágak között gyakran szerepelt a futás, úszás, biciklizés és pingpong, de megjelentek egyéb tevékenységek is (pl. foci, kosárlabda, séta, tánc). Ez azt jelzi, hogy ahol megvalósul a közös sportolás, ott jellemzően könnyen szervezhető, hétköznapiakba illeszthető mozgásformák dominálnak.

A szülők sporteseményeken való részvétele ezzel szemben magasabb arányban jelenik meg: a tanulók 70,2%-a számít szülői jelenlétre sporttal kapcsolatos eseményeken és 69,2% nyilatkozott úgy, hogy otthon rendszeresen beszélgetnek a sport és az egészséges életmód fontosságáról. Mindez arra utal, hogy a szülők sportolási példája – még ha nem is aktív, rendszeres sportolással – kommunikáció és támogatás formájában sok családban jelen van.

Megvizsgáltuk azt is, hogy közvetlenül hatással van-e a szülők sportolási szokása a tanulókra. A válaszok alapján a tanulók mindössze 19,2% -a vélte úgy, hogy a szülők aktív sportolása hatással van rá, míg 80,8% úgy vélte, hogy az nem befolyásolja őt a sportoláshoz való hozzáállásban.

Összehasonlítva a két vizsgált településen élő fiatalok által adott válaszokat az eredmények azt mutatták, hogy jelentős különbség van: Záhonyban csupán 4 fő jelzett szülői befolyást, míg Csapon 16 fő. Ez a különbség azt sugallja, hogy Csapon a tanulók nagyobb arányban érzékelik a szülői minta ösztönző hatását, még akkor is, ha a szülők tényleges sportolási aránya összességében alacsony. A nyílt kérdésre adott válaszok alapján az is látható, hogy a tanulók 19,8%-a meg tudott nevezni olyan sportágat, amelyet szülői ösztönzés hatására kezdett el (pl. bokszt, úszást, teniszt, kézilabdát, táncot, labdarúgást, futást), ugyanakkor a megkérdezettek fele (50,5%) nem a szülei hatására választott sportágat. Ennek alapján megállapítható, hogy a szülők sportolási szokásai közvetlen mintaként a tanulók többségénél nem jelenik meg, ugyanakkor a szülői támogatás és a sporttal kapcsolatos kommunikáció közvetett támogató tényezőként értelmezhető.

Összefoglalóan, a sportolási szokásokban kimutatható települési különbség, míg a szülők sportolási szokásainak közvetlen befolyása a tanulók többsége szerint csekély; ugyanakkor a szülői támogatás és a sporttal kapcsolatos otthoni attitűd közvetítés széles körben jelen van, és valószínűsíthetően indirekt módon hozzájárulhat az aktívabb életmódhoz.

Az iskola által biztosított sportolási lehetőségek vizsgálata

Kutatásunkban fel kívántuk mérni, hogy a mindennapos testnevelés mellett milyen sportolási lehetőségeket kínál az iskola, és hogyan használják ki ezeket a tanulók. Az eredmények azt mutatták, hogy a mindennapos testnevelésben való részvétel a mintában magas: 84,6% rendszeresen részt vesz, míg 15,4% nem vesz részt. A részvétel hiányának hátterében döntően egészségügyi okok állnak: 6 fő teljes felmentést kapott, 5 fő gyógytestnevelésre jár, míg 5 fő egyéb okot jelölt, részletezés nélkül. Az eredmény jelzi, hogy a mindennapos testnevelés a tanulók többsége számára tényleges, rendszeres mozgáskeretet biztosít, így az iskolai sport szerepe a fizikai aktivitás fenntartásában kiemelt.

A tanórán kívüli iskolai sportolási lehetőségek megítélése összességében kedvező, de települési különbségekkel: a válaszadók 70,2%-a szerint iskolájában elérhetőek tanórán kívüli sportolási lehetőségek, míg 29,8% szerint nem. Záhonyban a tanulók nagyobb arányban észlelnek ilyen lehetőségeket (39 fő igen, 10 fő nem), míg Csapon magasabb volt azoknak az aránya, akik úgy vélekedtek, hogy nincs lehetőség tanórán kívül sportolni. Ez arra utal, hogy a hazai település iskolájában a tanórán kívüli sportkínálat elérhetősége a tanulói visszajelzések alapján kedvezőbb.

Az elérhetőség önmagában azonban nem azonos a részvétellel. Az iskolai sportrendezvényeken való részvétel eltérő képet mutat: a tanulók 45%-a rendszeresen részt vesz az ilyen eseményeken, ugyanakkor szinte ugyan annyian vannak azok (46%), akik nem. A válaszadók 9%-a szerint az iskola nem is rendez ilyen programokat. A részvételi mintázat alapján a rendszeresen részt vevők egy része minden alkalommal jelen van (20 fő), mások alkalmanként (27 fő), ami arra enged következtetni, hogy a sportesemények motiváló ereje nem egységes, és a tanulói motivációk jelentős eltéréseket mutatnak.

Azok, akik nem vesznek részt az iskola által szervezett sportrendezvényeken a leggyakrabban az érdeklődés hiánya miatt nem teszik ezt (44%), időhiány miatt 29% és a kevés információ miatt 27% nem él a lehetőséggel. Utóbbi különösen releváns gyakorlati következtetéshez vezet: a „keves információ” viszonylag magas aránya arra utal, hogy a részvétel növelésének egyik egyszerű beavatkozási pontja a tájékoztatási csatornák és a programkommunikáció fejlesztése lehet. Ennek alapján megállapítható, hogy bár sokan nem vesznek részt az iskola által szervezett sportrendezvényeken, amelynek részben szervezési-kommunikációs okai vannak.

A részvételi motivációk elemzését a Likert-skálás értékelések támasztják alá (lásd 3. táblázat). A legerősebb ösztönző tényező a barátok részvétele (átlag 3,09), valamint a szülői támogatás (átlag 3,04), míg a versenyzési lehetőség (átlag 2,43), az új sportág kipróbálása (2,28) és a testnevelő tanári támogatás (2,22) alacsonyabb átlagokat kapott. Ez a mintázat azt jelzi, hogy a tanulók iskolai sporteseményekhez való viszonyát elsősorban kortárs- és családi tényezők befolyásolják, és kevésbé a pedagógusi ösztönzés vagy a program tartalmi újdonsága. Ez az eredmény azért tekinthető lényegesnek, mert a kínált sportolási lehetőségek tényleges működése nagymértékben a tanulói részvételen keresztül érvényesül, amelyet elsősorban a kortársi közeg és a családi háttértámogatás befolyásol.

Az iskolai sportolási lehetőségek kapcsán meghatározó az infrastruktúra is. A tanulói válaszok alapján mindkét intézmény rendelkezik tornateremmel és műfüves pályával, ugyanakkor a záhonyi iskola sportlétesítmény-kínálata komplexebb: atlétikai pálya, labdarúgó pálya és szabadterei kondipark is elérhető. Így megállapítható, hogy a hazai intézmény tárgyi feltételei a tanulók visszajelzései alapján kedvezőbbek és sokszínűbbek. Ugyanakkor ez különösen érdekes összefüggésbe kerül a korábban kapott eredményekkel, azaz a jobb infrastruktúra nem automatikusan eredményez magasabb sportolási arányt, mivel Csapon – a szűkebb infrastruktúra mellett – mégis több tanuló sportol rendszeresen. Ez a különbség felhívja a figyelmet arra, hogy az infrastruktúra mellett más tényezők (sportkultúra, közösségi normák, szervezett sport elérhetősége, motivációs mintázatok) is meghatározóak lehetnek.

A sporteszközök és felszerelések mennyiségével kapcsolatos elégedettség összességében pozitív képet mutatott. a válaszadók 76%-a elegendőnek tartja, ugyanakkor 24% hiányosnak

gondolja azokat. Ez a közel egynegyedese elégedetlenségi arány arra utal, hogy bár a többség megfelelő feltételeket érzékel, az eszközellátottság és/vagy minőség tekintetében mégis van fejlesztési igény. Ezt erősíti, hogy a tanulók 65%-a indokoltnak tartja a tanórán kívüli sportolási lehetőségek bővítését, vagyis a kínálat fejlesztése iránti igény többségi.

A nyílt válaszok alapján a fejlesztési igény településenként eltérő képet mutatott. Záhonyban a tanulók egy része nem adott választ, illetve többen elégedettek a jelenlegi helyzettel, ugyanakkor határozottan megjelenik a sportágválaszték bővítésének igénye: többen jelezték, hogy a labdarúgás és kosárlabda mellett szívesen kipróbálnának más sportágakat is. Csapon szintén megjelenik a válaszhiány és az elégedettség, de hangsúlyosabb az eszközök korszerűsítésének és a sportolási lehetőségek bővítésének igénye, valamint egy kisebb csoport több testnevelésórát is szeretne. Összességében mindkét iskola biztosít alapvető sportolási kereteket és lehetőségeket, de a tanulói vélemények alapján Záhonyban kedvezőbb a tanórán kívüli lehetőségek és az infrastruktúra megítélése. Ugyanakkor mindkét településen jelentős igény mutatkozik a programkínálat bővítésére, különösen sportágválaszték és eszközfejlesztés tekintetében.

A közösségi média befolyásának vizsgálata a gyermekek egészségtudatára

A közösségi média egészségtudatra gyakorolt hatásának értékeléséhez elsőként a használati intenzitás feltérképezése szükséges. A válaszok alapján a közösségi médiahasználat rendkívül intenzív a mintában: a kérdőívet kitöltők 48%-a naponta több mint 3 órát, 40%-a naponta 1–3 órát tölt ilyen platformokon, és mindössze 12% válaszolta azt, hogy csak hetente néhányszor használja azokat. Ez a magas használati idő azt jelzi, hogy a közösségi média a vizsgált korosztály mindennapi információs és szocializációs környezetének meghatározó eleme.

A platformpreferenciák alapján a TikTok dominál (80 fő), ezt az Instagram (58 fő) és a YouTube (58 fő) követi. A preferált platformok jellemzően vizuális, gyorsan fogyasztható és algoritmusalapú tartalomszolgáltatást biztosítanak, ami különösen releváns az egészségtudattal kapcsolatos tartalmak elérésének módja szempontjából.

Az egészséges életmóddal kapcsolatos tartalmak fogyasztása a mintában gyakori: a válaszadók 58%-a néha, 19%-a gyakran, 10%-a rendszeresen néz ilyen tartalmakat, míg 13% soha nem találkozik velük. Érdekes eredmény, hogy a fiatalok 62,5%-a követ sporttal vagy egészséges életmóddal foglalkozó profilokat, ami a tudatos vagy félig tudatos tartalomválasztás jelenlétére utal. A leggyakrabban előforduló egészségügyi témák között első helyen a testmozgás és edzéstippek (35%) szerepelnek, második helyen az egészséges táplálkozás (29%), harmadik helyen a szépségápolás és fogyás (23%), míg a mentális egészség és stresszkezelés témája alacsonyabb arányban (13%) jelenik meg. Ez a tartalmi megoszlás arra utal, hogy a közösségi médiában az egészséges életmód „fizikai” dimenziói erősebben reprezentáltak, mint a mentális jóllétet célzó információk.

Érdekes volt megvizsgálni, hogy a tanulók érzékelik-e az egészséges életmóddal kapcsolatos döntéseik befolyásolását. A válaszadók 64%-a szerint a közösségi médiában látott tartalmak hatással vannak az egészséges életmóddal kapcsolatos döntéseire, míg 36% nem érez ilyen hatást. Ez az arány egyértelműen arra utal, hogy a közösségi média érzékelhető mértékben befolyásolja a tanulók egészségtudatát és az egészséges életmódra vonatkozó gondolkodását.

A Likert-skálás rangsorolás hozzájárul a hatás jellegének árnyaltabb értelmezéséhez. Az eredmények arra mutattak rá, hogy a tanulókra leginkább a rendszeres testmozgás (átlag 3,08) témája hat, ezt követi a hidratáció és vízfogyasztás (2,98), majd az alvás és regeneráció fontossága (2,84). Az egészséges táplálkozás (2,76) közepes hatású, a mentális egészség és stresszkezelés (2,59) és a pozitív testkép (2,40) pedig alacsonyabb értéket kapott. Ezek az eredmények azt mutatják, hogy a közösségi média elsősorban a fizikai aktivitás, a mindennapi egészségmagatartások (ivás, alvás) szintjén közvetít hatásos üzeneteket, míg a testkép és mentális egészség témájú hatások kevésbé dominánsak a tanulói önértékelésben.

A médiatudatosság szempontjából jelentős eredmény, hogy a válaszadók 85%-a szerint a szülőknek és tanároknak szerepe lehet abban, hogy a gyerekek megtanulják felismerni a megbízható információkat a közösségi médiában. Ez arra utal, hogy a tanulók érzékelik az információs környezet kockázatait és a felnőtt támogatás szükségességét. A közösségi média hatása tehát nemcsak a tartalomfogyasztás mennyiségén, hanem a kritikai feldolgozás képességén is múlik.

Összességében a közösségi média a tanulók többsége szerint befolyásolja az egészségtudatot, különösen a testmozgás, hidratáció és alvás témájú tartalmakon keresztül.

A közösségi média befolyása a tanulók sportolási szokásaira

A kérdés megválaszolásához a vizsgálat során külön választottuk a sporttal kapcsolatos online minták jelenlétét, a motivációs hatást és a tényleges viselkedésváltozás jelzéseit. A válaszadók 52,9%-a követ valamilyen sportolót vagy influenszert, míg 47,1%-nak nincs ilyen típusú online példaképe. Ez azt jelzi, hogy a sporttal kapcsolatos tartalmaknak potenciálisan jelentős elérési csatornája van a mintában, de közel a fele nem kapcsolódik közvetlenül influenszer-követésen keresztül sporttartalmakhoz.

A tényleges sportolási szokások változására utaló válaszok alapján 38% jelezte, hogy a közösségi médiában látott sporttartalmak hatására új sportágba kezdett, vagy változtatott sportolási szokásain, míg 62% nem tapasztalt ilyen hatást. Az eredmények azt jelzik, hogy a közösségi média nem minden esetben működik közvetlen viselkedésformáló tényezőként, ugyanakkor a vizsgált populáció több mint egyharmadánál a sportolási szokások változásával hozható összefüggésbe.

A motivációs hatás ezzel szemben erősebbnek tűnik. A válaszadók 58%-a szerint a közösségi médiában látott sporttevékenységek ösztönzően hatnak rájuk, míg 42% nem érzékelt motivációs hatást. A motiváció és a viselkedés közötti különbség arra utal, hogy a közösségi média sok esetben attitűd- vagy motivációs szinten képes hatni, de ez nem mindenkinél fordul át konkrét cselekvésbe (sportolás megkezdése vagy intenzitás változása).

A közösségi média által közvetített elvárások feltárása a jelenség további aspektusaira világít rá: a válaszadók 49%-a érzett valamilyen elvárást vagy nyomást, hogy többet sportoljon a közösségi médiában látottak hatására, míg 51% nem. Ez közel fele-fele arány, ami azt jelzi, hogy a közösségi média bizonyos tanulóknál külső elvárásokat közvetítő környezetként is működhet. A motivációs hatás értékelése szerint 19% teljes mértékben pozitívként, 55% részben motiválónak, míg 26% semmilyen motivációs hatást nem érzelt. Ez összhangban áll azzal a megállapítással, hogy a hatás jellege nem egyértelműen pozitív vagy negatív, hanem inkább részleges, illetve különböző feltételek fennállásához kötötten érvényesül.

A lehetséges negatív pszichés következményekre utal, hogy a fiatalok 28,8%-a már tapasztalt bűntudatot vagy szorongást, ha nem sportolt annyit, mint amennyit a közösségi médiában látott. Bár ez kisebbségi csoport, aránya nem elhanyagolható, és azt jelzi, hogy a sporttartalmak egy részénél a motivációs hatás nyomásélménnyel is társulhat.

A közösségi média sportolási szokásokra gyakorolt összehatásának megítélése a mintában túlnyomóan semleges–pozitív: 50% semlegesnek, 44% pozitívnak, és mindössze 6% negatívnak ítélte meg. Települési bontásban Záhonyban 17 fő a közösségi média sportolási szokásokra gyakorolt hatását pozitívnak, 5 fő negatívnak, míg 27 fő semlegesnek ítélte meg; Csappon 29 pozitív, 1 negatív és 25 semleges értékelés jelent meg (lásd 5. táblázat). Az eltérő megoszlás arra utal, hogy Csappon kedvezőbb a közösségi média sportolási szokásokra gyakorolt hatásának megítélése, ami összefüggésbe hozható azzal, hogy a csapi tanulók összességében aktívabb sportolási részvételt mutattak, így a sporttal kapcsolatos online minták számukra inkább ösztönzően hatnak.

Összességében megállapítható, hogy a közösségi média a tanulók sportolási szokásaira részben hat, erősebben jelenik meg motivációs és attitűdszinten (58% ösztönzőnek érzi), míg konkrét viselkedésváltozásról 38% számol be. Emellett közel a tanulók fele nyomásérzetet tapasztal, és egy kisebb, de releváns csoportnál (29%) negatív érzelmi reakciók is megjelenhetnek.

Összegzés a kutatási kérdések mentén

A két település összehasonlítása azt mutatja, hogy a csapi tanulók körében gyakoribb az aktív sportolás, ami eltérést jelez a sportolási szokások mintázatában. A szülők rendszeres sportolása alacsony arányú, és a tanulók többsége nem érzékeli a szülői sportminta közvetlen befolyását; Ugyanakkor a szülői támogatás, valamint a sport és az egészséges életmód családon belüli hangsúlyozása széles körben megfigyelhető, ami közvetett módon támogató hatásként értelmezhető. Az iskolai sportolási lehetőségek megítélésében Záhony kedvezőbb képet mutat, különösen a tanórán kívüli lehetőségek és az infrastruktúra sokszínűsége tekintetében, miközben a részvételi arányok azt jelzik, hogy a lehetőségek kihasználása nem kizárólag kínálati kérdés, hanem

motivációs, kortársi és kommunikációs tényezők is befolyásolják. A közösségi média intenzív jelenléte mellett a tanulók többsége egészségtudatát befolyásoltnak érzi, különösen a testmozgás, hidratáció és alvás témáiban; a sportolási szokások alakulására pedig inkább motivációs szinten hat, mint közvetlen viselkedésformáló erőként, ugyanakkor egy jelentős kisebbség esetében tényleges változás is kimutatható.

4. Megbeszélés

A jelen kutatás célja annak feltárása volt, hogy egy hazai és egy határon túli kisvárosban élő felső tagozatos tanulók sportolási szokásai milyen mintázatot mutatnak, valamint, hogy ezek alakulásában milyen szerepet játszanak a családi háttértényezők, az iskolai sportolási lehetőségek és a közösségi média. Az eredmények értelmezése során egy komplex, többtényezős rendszer rajzolódott ki, amelyben a sportolási magatartás nem egyetlen meghatározó tényező mentén formálódik, hanem különböző szinteken ható környezeti és egyéni hatások kölcsönhatásának eredményeként, ami összhangban áll a sportolási szokásokat többdimenziós jelenségként értelmező hazai szakirodalmi megközelítésekkel.

A tanulók sportolással kapcsolatos attitűdjei alapján megállapítható, hogy a fizikai aktivitás normatív elfogadottsága rendkívül magas a vizsgált korosztályban. A válaszadók döntő többsége fontosnak tartja a mindennapos testmozgást, ami összhangban áll a hazai vizsgálatok eredményeivel, amelyek szerint az egészségtudatos attitűdök gyermek- és serdülőkorban széles körben jelen vannak (Csányi, 2010; Németh, 2022). Ugyanakkor az attitűdök és a tényleges viselkedés közötti eltérés – amely a fizikailag inaktív tanulók arányában is megmutatkozott – rámutat arra, hogy a sportolás fenntartása nem pusztán szemléleti kérdés. Ez az eredmény megerősíti azon hazai kutatások megállapításait, amelyek szerint a pozitív attitűdök önmagukban nem garantálják a rendszeres fizikai aktivitást, amennyiben nem társulnak megfelelő intézményi, családi és környezeti feltételekkel (Fintor & Szabó, 2014; Bognár, 2019).

A kutatás eredményei lehetővé tették a sportolási szokások differenciáltabb értelmezését, amely figyelembe veszi az aktivitás különböző fokozatait. Az inaktív, a mérsékelt aktivitást végző és a rendszeresen sportoló tanulók egyidejű jelenléte azt jelzi, hogy a sportolás nem egymást kizáró kategóriák mentén értelmezhető, hanem eltérő intenzitási és elköteleződési szinteken valósul meg. Ez a megközelítés összhangban áll a hazai sportpedagógiai szemlélettel, amely a fizikai aktivitást az életmód szerves részeként, nem kizárólag versenysportként értelmezi (Makszin, 2007; Rétsági et al., 2011), valamint illeszkedik azokhoz a nemzetközi elméleti megközelítésekhez, amelyek a sportolási aktivitást a tanulók eltérő motivációs szintjeivel hozzák összefüggésbe hangsúlyozza (Ryan & Deci, 2000).

A családi háttér szerepének elemzése alapján megállapítható, hogy a szülők sportolási szokásai nem minden esetben jelennek meg közvetlen mintaként a gyermekek sportoláshoz való hozzáállásában. Bár a szülők többsége nem végez rendszeres fizikai aktivitást, a tanulók sportolási hajlandósága ettől függetlenül sok esetben magas. Ez az eredmény árnyaltabb képet ad a korábbi hazai kutatásokhoz képest, amelyek a szülői modell meghatározó szerepét hangsúlyozták (Herpaine Lakó, 2014; Herpaine Lakó - Olvasztóné Balogh, 2015), ami arra utal, hogy a közvetlen mintakövetés mellett a szülői támogatás jellege és formája bírhat nagyobb jelentőséggel. A jelen vizsgálat eredményei szerint különösen az érzelmi támogatás, a motiválás és az egészséges életmód fontosságának hangsúlyozása bír kiemelt jelentőséggel, ami összhangban áll a szülői szerepet komplexen értelmező hazai empirikus eredményekkel (Fügedi et al., 2019).

Az iskolai sportolási lehetőségek szerepének vizsgálata megerősítette azt a szakirodalomban is hangsúlyozott megállapítást, hogy az intézményi keretek kulcsszerepet játszanak a fizikai aktivitás biztosításában, különösen azoknál a tanulóknál, akik számára az iskola jelenti az egyetlen rendszeres mozgási lehetőséget (Mikulán, 2013; Gombocz, 2019). A mindennapos testnevelés széles körű részvételt biztosít, ugyanakkor a tanórán kívüli sportprogramok kihasználtsága már erőteljesen függ a tanulói motivációtól, a kortársi közegetől és az információáramlás hatékonyságától. Ez összhangban áll azon hazai kutatásokkal, amelyek szerint az iskolai sportélet sikeressége nem kizárólag az infrastruktúra meglétén, hanem a pedagógiai környezet és a tanulói bevonás minőségén múlik (Bognár, 2019; Fügedi et al., 2016).

A települési összehasonlítás különösen értékes eredményeket szolgáltatott. Annak ellenére, hogy a hazai mintában objektíven több és sokszínűbb sportlétesítmény áll rendelkezésre, a határon túli település tanulói körében magasabb volt a rendszeresen sportolók aránya, valamint erőteljesebb sportolási elköteleződés mutatkozott. Ez az eltérés összhangban áll azokkal a hazai vizsgálatokkal, amelyek szerint a sport társadalmi és közösségi jelentése, valamint a helyi normák és közösségi elvárások jelentős szerepet játszanak a sportolási részvételben, különösen kisebb települési környezetben (Laczkó - Rétsági, 2015; Lukács - Lenténé Puskás, 2022).

A közösségi média szerepének elemzése alapján egyértelművé vált, hogy hatása nem egységes és nem minden tanuló esetében azonos módon érvényesül. A közösségi médiában közvetített egészséges életmóddal és sportolással kapcsolatos tartalmak több tanuló számára ösztönző jelleggel bírnak, különösen az egészségtudatos gondolkodás formálásában, ami összhangban áll a digitális kultúra sportolási szokásokra gyakorolt hatását vizsgáló hazai kutatásokkal (Nagy, 2018; H. Tomesz, 2021). Ugyanakkor a sportolási szokások tényleges megváltozására gyakorolt hatás már jóval differenciáltabb képet mutat, ami alátámasztja azon megállapításokat, miszerint a közösségi média inkább kiegészítő, erősítő tényezőként működik (Morris - Aguilera, 2012).

Fontos megállapítás, hogy a közösségi média által közvetített elvárások egyes tanulók számára motiváló erőként, míg mások számára nyomásként vagy semleges tényezőként jelennek meg. Ez a kettősség összhangban áll azokkal a nemzetközi és hazai eredményekkel, amelyek szerint a digitális környezet hatása nagymértékben függ az egyéni értelmezéstől, az önértékeléstől és a meglévő életmódbeli mintázatoktól (Ryan & Deci, 2000; Nagy, 2018).

Összességében a kutatás eredményei megerősítik, hogy a tanulók sportolási szokásainak kialakulása komplex, többszintű folyamat, amelyben a család, az iskola, a kortársi közeg és a digitális környezet egyaránt szerepet játszik. E megállapítás összhangban áll a hazai sportpedagógiai és egészségnevelési szakirodalom következtetéseivel, amelyek az integrált, több szinten ható beavatkozások szükségességét hangsúlyozzák (Soós, 2022; Bognár, 2019).

Irodalomjegyzék

- [1] Á., Lukács; A., Lenténé Puskás (2022). Examination of sports habits in disadvantaged settlements. Stadium – Hungaria Journal of Sport Sciences 5: 1 pp. 1-13., 13 p. (2022) <https://doi.org/10.36439/shjs/2022/1/11319>
- [1] Bácsné Bába, É., Lengyel, A., Pfau, C., Müller, A., Bartha, É. J., Balogh, R., ... & Ráthonyi, G. (2025). Physical activity: the key to life satisfaction-correlations between physical activity, sedentary lifestyle, and life satisfaction among young adults before and after the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 13, 1486785. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1486785>
- [2] Bácsné Bába, É., Ráthonyi, G., Müller, A., Ráthonyi-Odor, K., Balogh, P., Ádány, R., & Bács, Z. (2020). Physical activity of the population of the most obese country in Europe, Hungary. *Frontiers in public health*, 8, 203. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00203>
- [3] Bácsné, Bába Éva; Müller, Anetta; Molnár, Anikó (2021): Az egészségünket meghatározó tényezők bemutatása egy lehetséges egészségmodell segítségével. *GRADUS 8*: 1 pp. 90-102., 13 p. <https://doi.org/10.47833/2021.1.ART.006>
- [4] Balogh, L. (2015). A fiatalok fizikai aktivitását és az ülő életmódjából eredő mozgásszegény életvitelét meghatározó főbb társadalmi és környezeti tényezők. In Révész L., & Csányi T. (szerk.), *Tudományos alapok a testnevelés tanításához. I. kötet: Szemelvények a testnevelés, a testmozgás és az iskolai sport tárgyköréből* (pp. ...). Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- [5] Bíró, M., Müller, A. (2017): Aktív pihenés, rekreáció = Active relaxation, recreation. In: Dobos, Anna; Mika, János (szerk.) *Természeti és kultúrtörténeti értékek Eger térségében = Natural and cultural heritage in the Eger Region* Eger, Magyarország: Líceum Kiadó (2017) 164 p. pp. 128-130., 3 p.
- [6] Boda E., Honfi, L., Bíró, M., Révész, L., & Müller, A. (2015). A szabadidő eltöltésének és a rekreációs tevékenységeknek a vizsgálata egri lakosok körében. *Acta Universitatis: Sectio Sport-Acta Universitatis de Carolo Eszterházy Nominatae*, 42, 49-62.
- [7] Boda, E.J.; Bácsné, B.É.; Laoues-Czibalmos, N.; Müller, A. (2019): Rekreációs fogyasztói szokások vizsgálata magyar fiatal felnőttek körében. *KÜLÖNLEGES BÁNÁSMÓD 5*: 4 pp. 33-44., 12 p. (2019) <https://doi.org/10.18458/KB.2019.4.33>
- [8] Borbély, A; Müller, A (2015): *Sport és turizmus Debrecen*, Magyarország: Campus Kiadó (2015) , 110 p. ISBN: 9789639822368
- [9] Csányi, T. (2010). A fiatalok fizikai aktivitásának és inaktív tevékenységeinek jellemzői. *Új Pedagógiai Szemle*, 3–4, 115–129.
- [10] Csíkszentmihályi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper Perennial, New York.
- [11] Fábrián, G. (2014). *Alkalmazott kutatásmódszertan*. Digitális Tankönyvtár.

- [12] Faragó B., Béki P. (2015): Sport as power of integration among minorities. *APSTRACT - APPLIED STUDIES IN AGRIBUSINESS AND COMMERCE* (1789-221X 1789-7874): 9 1-2 pp 57-62
- [13] Ferenczi, M.; Lenténé, P. A. (2021) Egészségtudatosság sajátos vonásai a 11-17 éves magyar fiatalok vonatkozásában az ezredfordulót követően a HBSC kutatás adatai alapján: szakirodalmi áttekintés-*TÁPLÁLKOZÁSMARKETING* 8: 1 pp. 33-44., 12 p. (2021). <https://doi.org/10.20494/TM/8/1/3>
- [14] Fintor, G., - Szabó, J. (2014). A sportolást befolyásoló tényezők az általános iskolásoknál. *Educatio*, 23(2), 305–311.
- [15] Fügedi, B., Bognár, J., & Kovács, T. L. (2019). A szülői minta szerepe a sportolási szokásokban és a testnevelés megítélésében. *Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger*.
- [16] Fügedi, B., Capel, S., Dancs, H., & Bognár, J. (2016). Satisfaction and preferences of PE students and the head of the PE department: Meeting the new curricular expectations. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(1), 1–18.
- [17] Gabnai, Z.; Müller, A.; Bács, Z.; Bácsné, B.É. (2019): A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terhei. *EGÉSZSÉGFELJESZTÉS* 60: 1 pp. 20-30., 11 p.
- [18] Gombocz, J. (2019). A testnevelés és az iskolai sport szerepe. In Borbély, Sz. (szerk.), *A mindennapos testnevelés implementációjának megítélése az Észak-Alföld régióban* (pp. 37–55).
- [19] Hőnyi Dorottya, Kinczel Antonia, Váczi Péter, Müller Anetta (2021). *Fiatalok rekreációs tevékenységének vizsgálata. Különleges Bánásmód*, 7. (2). 105-110. DOI 10.18458/KB.2021.2.105
- [20] Huszár, A., & Bognár, J. (2006). Fiatal felnőttek testkultúrája, avagy az iskolai testnevelés felnőttkori hatásai Magyarországon és Finnország példáján. *Új Pedagógiai Szemle*, 56(6), 107–114.
- [21] Kinczel, A., & Müller, A. (2020). *AKTIVITÁS, SZABADIDŐSPORT. Különleges Bánásmód - Interdiszciplináris folyóirat*, 6(2), 49-58. <https://doi.org/10.18458/KB.2020.2.49>
- [22] Kinczel, A., Czeglédi, H., Szabó, K., Molnár, A., & Bernáth, A. G. (2020). A szabadidősport jelenléte a mai emberek életében. In: Balogh L. (szerk.), *Trendek a versenysport és a szabadidősport területéről* (pp. 66–77). Debreceni Egyetemi Kiadó.
- [23] Kinczel, A., Laoues-Czimbalmos, N., & Müller, A. (2020). A fiatalok szabadidősporttal, sportmotivációjával kapcsolatos kutatások tapasztalataiból. *Acta Carolus Robertus*, 10(2), 97-116. <https://doi.org/10.33032/acr.2480>
- [24] Kinczel, A., Maklári, G., & Müller, A. (2020). Recreational activities and motivation among young people. *Geosport for society*, 12(1), 53-65. <https://doi.org/10.30892/gss.1206-059>
- [25] Kinczel, A. (2021) *Fiatalok rekreációs tevékenységének vizsgálata, különös tekintettel a szabadidősportra = Research of Young Adults' Recreational Activities, with Special Regards to Leisure Sports. GRADUS*, 8 (1). pp. 115-123. ISSN 2064-8014
- [26] Kinczel, A., Pálkás, R., Vajda, I., Lengyel, A., & Müller, A. (2025). A Study Examining the Health Behavior and Sports History of Students Participating in Sports Science Training at the University of Nyíregyháza. *Különleges Bánásmód Interdiszciplináris folyóirat [Special Treatment Interdisciplinary Journal]*, 11(4), 29–36. DOI <https://doi.org/10.18458/KB.2025.4.29>
- [27] Kovács, T. A. (2002). A rekreáció fogalma, értelmezése. In Dobozy L. (szerk.), *Válogatott tanulmányok a rekreációs képzés számára. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest*.
- [28] Laczkó, T., & Rétság, E. (2015). A sport társadalmi aspektusai. Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Pécs.
- [29] Lengyel, A., Kovács, S., Müller, A., Dávid, L., Szőke, S., & Bácsné Bába, É. (2019). Sustainability and subjective well-being: How students weigh dimensions. *Sustainability*, 11(23), 6627. <https://doi.org/10.3390/su11236627>
- [30] Lenténé-Puskás, A., Bíró, M., Dobay, B. és Pucskos, J. M. (2018): A szabadidő sportolás kínálati elemeinek, és szolgáltatásainak vizsgálata Magyarország Észak-alföldi régiójának szállodaiban. *Selye e-studies*, 9 (1), 13–21.
- [31] Lukács, Á. és Lenténé Puskás, A. (2022): A Sportszokások vizsgálata hátrányos helyzetű településeken. *Stadion - Magyar Sporttudományi Közöny*, 5 (1).
- [32] M.Ferenczi – A. Lenténé Puskas (2022). Analysis of sports habits and their relations to a healthy lifestyle for young people aged 11-14. *Geosport for Society* 16: 1 pp. 12-22., 11 p. (2022). <https://doi.org/10.30892/gss.1602-080>
- [33] Moravec M, Kovács KE, Kozma B. (2025) Socialisation scenes in the health behaviour of teacher students at different levels of teacher training. *Front Sports Act Living*. 2025 Jan 6; 6:1504214. doi: 10.3389/fspor.2024.1504214. PMID: 39835189; PMCID: PMC11743719.
- [34] Moravec, Marianna (2019): Tanulmányi eredményesség az iskolán kívüli sportfoglalkozások függvényében (2016-os OKM adatok alapján). *KÉPZÉS ÉS GYAKORLAT: TRAINING AND PRACTICE* 17: 3-4 pp. 77-86., 10 p. (2019) DOI: 10.17165/TP.2019.3-4.6
- [35] Moravec, Marianna (2022): Diákok sportja - hallgatók egészségtökéje? a mindennapos testnevelés jéghegy-modellje a hallgatói egészségtudatosság és eredményesség tükrében. Szeged, Magyarország: Belvedere Meridionale (2022), 273 p. ISBN: 9786156060624
- [36] Müller A; Bendíková E; Herpainé L.J.; Bácsné B.É.; Łubkowska W.; Mroczek B. (2019): Survey of regular physical activity and socioeconomic status in Hungarian preschool children. *FAMILY MEDICINE AND PRIMARY CARE REVIEW* 21: 3 pp. 237-242., 6 p. (2019) DOI: 10.5114/fmpcr.2019.88382
- [37] Müller, A., Mező, K., Mező, F., Bácsné Bába, É., Laoues-Czimbalmos, N., & Lengyel, A. (2025). The Role of Personal Values in Sports Participation Among Young People with Disabilities: A Cluster and Profile Analysis. *Disabilities*, 5(2), 40. <https://doi.org/10.3390/disabilities5020040>
- [38] Müller, A., Nagy, Z., Kovács, S., Szőke, S., Bendíková, E., Ráthonyi, G., ... & Bába, É. B. (2022). Correlations between physical fitness and body composition among boys aged 14–18—Conclusions of a case study to reverse the worsening secular trend in fitness among urban youth due to sedentary lifestyles. *International journal of environmental research and public health*, 19(14), 8765. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148765>

- [39] Nagy Zs ; Müller A (2016): The role of the pulse measurement in the students' differentiated education applied in PE. In: Elena, Bendíková; P, Mičko (szerk.) Physical Activity, Health and Prevention : International Scientific Conference: Conference Textbook of Invited Lectures. Banská Bystrica, Szlovákia: Matej Bel University Faculty of Arts, Department of Physical Education and Sports (2016) 106 p. pp. 5-14., 10 p.
- [40] Pálincás, R., Kinczel, A., Miklósi, I., Váczi, P., Laoues-Czimbalmos, N., & Müller, A. (2022b). Életmódra nevelés, egészségnevelés, környezetnevelés, mozgás. *Acta Carolus Robertus*, 12(1), 129-142.
<https://doi.org/10.33032/acr.2812>
- [41] Pálincás, R., Kinczel, A., Váczi, P., Molnár, A., & Müller, A. (2022a). Recreational activities among students aged 14-18. *Geosport for Society*, 16(1), 1-11. <https://doi.org/10.30892/gss.1601-079>
- [42] Pálincás, R.; Kinczel, A.; Miklósi, I.; Váczi, P.; Laoues-Czimbalmos, N.; Müller, A. (2022): Lifestyle education, health education, environmental education, movement. *ACTA CAROLUS ROBERTUS* 12: 1 pp. 129-142., 14 p. (2022)
<https://doi.org/10.33032/acr.2812>
- [43] Pfau, C; Müller, A; Bács, Z; Bácsné, B. É. (2018): Az egészséges táplálkozás szerepe és jelentősége. *TÁPLÁLKOZÁSMARKETING* 5: 1 pp. 49-63., 15 p. Doi: <https://doi.org/10.20494/TM/5/1/4>
- [44] Ráthonyi, G., Bácsné Bába, É., Müller, A., & Ráthonyi-Ódor, K. (2018). How Digital Technologies Are Changing Sport? *Applied Studies in Agribusiness and Commerce*, 12(3-4), 89-96.
<https://doi.org/10.19041/APSTRACT/2018/3-4/10>
- [45] Ráthonyi, G., Bácsné, B: É., Müller, A., & Rathonyi-Odor, K. (2018). How digital technologies are changing sport? *APSTRACT: Applied Studies in Agribusiness and Commerce*, 12, 89-96.
- [46] Rétsági, E., H. Ekler, J., Nádori, L., Woth, P., Gáspár, M., Gáldi, G., & Szegerné Dancs, H. (2011). Sportelméleti ismeretek. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.
- [47] Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- [48] Soós, I. (2022). Az egészségközpontú fizikai aktivitás és az ülő („sedens”) életvitel. Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest.
- [49] Záhony város településrendezési eszközei (2024): A település teljes közigazgatási területére vonatkozó megalapozó vizsgálat. Nyíregyháza.
<https://zahony.hu/rendezesi/>
- [50] Židek, P., Éva, B. B., Lengyel, A., Müller, A., & Molnár, A. (2025). A Multidimensional Analysis of Sports Participation Patterns Among Socioeconomically Disadvantaged Children in Slovakia. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 109(1), 58-68. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2025-0018>