

A mindennapos testnevelés hatása a Dél-Dunántúl lakosságának sportolási szokásaira és életmódjára

VARGÁNÉ SZALAI KATA* - VARGA TAMÁS - MARTON GERGELY

Absztrakt

Magyarországon az utóbbi években stratégiai kérdéssé vált a sport. Ennek egyik lépése a mindennapos testnevelés bevezetése a közoktatásban. A törvény bevezetésének célja, hogy a felnövekvő generáció életmódjába beépüljön a mindennapi fizikai aktivitás igénye és az egészséges életmódra való törekvés. Vizsgálatunk során felmértük a Dél-Dunántúl különböző településtípusain élő lakosságot arra vonatkozóan, hogy milyen eltéréseket vagy éppen azonosságokat mutatnak a sportolási hajlandóság, az egészséges életmód és a káros szenvedélyek témaköreiben. Az online mintavétel során 634 főt értünk el. Az adatfeldolgozás MS Excel program segítségével történt. Kutatásunkból kiderül, hogy az életmódból adódóan a rurális és urbánus terekben a sportfogyasztás és az egészséges életmód kérdésköre kiegyenlítődött. Az éppen aktuális trendek mindenhova elérnek településtípustól függetlenül. Igény lenne a helyes életvitelre, viszont a megvalósítással adódnak a legnagyobb problémák. A mindennapos testnevelés eddigi eredményessége, hogy elméletben helyes irányba tereli az egészséges életvitel és a mindennapos testnevelésről való gondolkodás, viszont az aktív sportfogyasztás a gyakorlatban nem képes megvalósulni, ahogy az egészséges táplálkozás sem. A társadalom kognitív képzetében jól szerepel, de a mindennapokba már nem épül be.

Kulcsszavak: településtípusok, egészséges életvitel, mindennapos testnevelés

** A tanulmány az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-20-3-1 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült*

Bevezetés

Korunk számos társadalmi problémája egyensúlytalanságot eredményez. Jelentősen nő az iskolarendszerben eltöltött idő, így kitolódik a munkába állás életkora, ami a nyugdíjba vonulás időpontjának eltolódásához vezet és ezzel párhuzamosan nő az idős emberek száma és aránya, ami a gyermekvállalási kedv csökkenését képezi.

A társadalomfejlődés és az urbanizáció következtében kizorításra kerül a fizikai aktivitás a mindennapi életből, a fizikai munkát helyettesítik a gépek, sok esetben pedig már a vásárlást is el tudjuk végezni az interneten keresztül (PAVLIK, G. 2015). Pedig a megfelelő fizikai aktivitásnak, amelynek egyik fontos alapja lehet a sport, kulcsfontosságú szerepe lehet a hosszútávú munkavállalásban. A sport pozitív hatással bír a mentális és érzelmi egészségre is, mely során javul a hangulatunk, feltöltődünk energiával. Ezekon kívül kontrollálható a testsúly, javítható az alvás minősége, mely hosszabb távon csökkenti a betegségek kockázatát (BARRETT, C. 2009).

A testnevelés a napi fizikai aktivitáson kívül segíti az aktívabb életmód kialakulását és annak felnőttkori fenntartását, valamint kedvező hatást gyakorol a tanulók is-

kolai teljesítményének számos szegmensére (MIKULÁN, R. 2013). Az egyik legkézenfekvőbb megoldás a rendszeres testmozgás és annak beépülése a mindennapi életvitelbe, ennek pedig egyik eszköze lehet a mindennapos testnevelés.

Ahhoz, hogy az élethossz növekedésével együtt az életminőséget és a munkabíró képességet is minél hosszabb ideig fent tudjuk tartani, meg kell állítani azt a folyamatot, amely az elöregedés mellett a digitális forradalom és egyéb modernizációs hatások következtében egy inaktív életformát folytató társadalmat is eredményezett. Mindez hozzájárult ahhoz, hogy Magyarországon az utóbbi években stratégiai kérdéssé vált a sport, a „sportoló nemzet” célkitűzés. Ennek egyik stratégiai lépése volt a „mindennapos testnevelés” bevezetése a 2012/2013-as tanévtől, felmenő rendszerben (Nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény (Nkt.) 27. § (11)).

NAGY Á., FINTOR G. és BORBÉLY SZ. (2015) kutatásából kiderül, hogy a szülők 70%-a ért egyet a mindennapos testnevelés bevezetésével. A gyermekkori sportolási szokások meghatározzák a felnőttek sportolását, ami közvetlenül befolyásolja a gyerekeik sportolási szokásait.

A rendszeresen sportolók magabiztosabbak, jövőorientáltabbak, egészségesebbek és jobb a mentális és pszichológiai állapotuk. Egy másik kutatás is megerősíti ezt a tényt, miszerint a felnőttkori életvitelt nagymértékben befolyásolják azok az értékek, amiket gyermekkorban szerzünk (BARNETT és MTSAI. 2008).

A tanulók 63,7%-a szereti a mindennapos testnevelést és 66,1%-uk ezen felül rendszeresen sportol egyesületekben, szakkörökben, az iskolában iskola idő után, otthon vagy a lakhelyük környezetében (DOBI, B.- BÁCSNÉ BÁBA, É. 2018).

RÉTSÁGI (2015) szerint a sport általi szocializációban az iskolai testnevelés kiemelt szerepet játszik. MOSCHONIS és mtsai. (2013) kutatásából kiderül, hogy a napi ötszöri megfelelő táplálkozás és a rendszeres mozgás hozzájárul az egészséges életvitel kialakításához és rögzítéséhez egyaránt.

A rendszernek minden köznevelési intézményben egységes előírások mentén kell működnie, viszont a társadalmi paraméterek alapján a kistelepülések és a nagyvárosok egészen más helyzetben vannak a folyamat gyakorlati kivitelezésével kapcsolatban, ezáltal teljesen más hatásmechanizmusokról beszélünk. A bevezetés óta eltelt évek alapján vizsgálható már a folyamat eredményessége vagy sikertelensége.

A Dél-Dunántúl társadalomföldrajzi jellemzői

Választott kutatási területünk a Dél-dunántúli régió, amely teljes népessége 2018-ban a Központi Statisztikai Hivatal adatai alapján 886 840 fő, népsűrűsége 61,95 fő/km². Országos viszonylatban a 3. legnagyobb területtel rendelkezik, ezáltal közepes méretű régiónak számít. A régió 24 járásra osztható, ebből tíz Baranya megyében, nyolc Somogy megyében, hat Tolna megyében található. A 656 településből csak 41 a városok száma (MOLNÁR, T-ILK, B. F. 2010), és Pécs az egyedüli nagyváros a térségben, ami országos viszonylatban az ötödik legnagyobb településünk.

A régió összességében meglehetősen gyéren lakott, túlnyomó többségben kis településekből áll, amelyek lakosainak száma 74%-ban nem haladja meg az 1000 főt. További negatívuma a zsákfalvas és aprófalvas településszerkezet (MOLNÁRNÉ BARNA, K. - MOLNÁR, T. 2011).

A községeknek többségében folyamatosan csökken a népességszáma és alacsony a lakosság aktív korú foglalkoztatottsági, képzettségi szintje. Külön problémaként

jelenik meg a szegregáció irányába elindult települések köre, melyek lakói legtöbb esetben nem rendelkeznek rendszeres munkajövedelemmel, esetenként nyugdíjból és társadalmi juttatásokból, segélyekből élnek. Ezen településekben az alapellátás fenntartására törekcszenek elsősorban. Pécs a Dél-Dunántúlon egyedülálló, lakosságát tekintve 16,1%-a él itt a régiónak, ez hivatalosan körülbelül 140 ezer főt jelent. Széles kutató-, szellemi- és munkaerőbázissal rendelkezik. A Dél-Dunántúlon az egyetlen regionális központ, mely országos szinten is teljes értékű központként funkcionál. A város igazi versenytársai a régió kivül találhatóak. Ezzel szemben Kaposvár (50 ezer főt meghaladó település) teljes értékű, míg Szekszárd inkább hiányos szerepkörű megyeszékhelyként határozható meg. Országos viszonylatban megállapítva, hiányoznak a régióból a „funkcionális középvárosok” (kivétel Siófok). A dinamikusan fejlődő városok a Balaton déli partján találhatóak (HAJDÚ, Z. 2006).

A régióban 422 köznevelési intézmény található. Az iskolázottság tekintetében, a 2011-es népszámlálás alapján, mindhárom megyében a megfelelő korú népesség 1% alatt van, akik az általános iskola első osztályát nem végezték el és 93,5% felett, akik az általános iskola 8. évfolyamát elvégezték. 38-46% között az érettségivel, 13-17% között pedig a felsőfokú végzettséggel rendelkezők száma (KSH, 2011).

A régió népességének egészségi állapota sem mutat túl pozitív képet. Az 1000 főre jutó halálesetek száma a régiók között a második legrosszabb eredményt mutatja (14 ezrelék feletti). A vezető halálozási okok a keringési rendszer betegségei és a rosszindulatú daganatos megbetegedések. Ezek a tények abszolút összefüggésben vannak a térség gazdasági fejlettségével (MOLNÁRNÉ BARNA, K.-MOLNÁR, T. 2011).

Mindezek függvényében elmondható, hogy a régió ideális választás a vizsgálat területének, mivel egyrészt fokozottan jelentkezik az előregedés, másrészt jelentős az elvándorlás és a vidékre vagy agglomerációba költözés, mindezekből adódóan pedig a passzív életvitelben történő elmozdulás a mindennapos testnevelés miatt várhatóan könnyen detektálható.

A mindennapos testnevelés általános jellemzői

A mindennapos testnevelés bevezetéséről szóló jogszabály a Nemzeti Köznevelésről szóló CXCV. törvényben (Köznevelési Törvény) került előírásra. A mindennapos testne-

velést 2012. szeptember 1-jétől bevezették minden köznevelési intézményben felmenő rendszerben, azaz első, ötödik és kilencedik osztályokban. A törvény előírja, hogy a nappali rendszerű iskolai osztályokban napi egy órarendi tanóra keretei között kötelező beépíteni a heti öt óra testnevelést, amennyiben ez nem valósítható meg, egyéb lehetőségeket kínálhat az iskola. Például, ha a 3+2 vagy 4+1-es rendszert választja az iskola, akkor az első szám az órarendbe beépített testnevelés órák számát jelenti, a második pedig a délutáni sportszakkört/sportkört. A délutáni testnevelés néven meghirdetett különböző iskolai keretek közötti sportágakat (pl. labdarúgás, kosárlabda, aerobik) választhatnak a diákok, melyeket többnyire az iskola testnevelő tanárai tartanak, de az is előfordul, hogy külsős pedagógusokat vonnak be (pl. tánc tanárokat). Az iskolának lehetősége van arra, hogy a testnevelést dupla óra (2x45 perc) keretei közt hirdesse, és ennek megfelelően szerepeljen az órarendben. Azok a diákok, akik versenyszerű sporttevékenységet folytatnak és egyesületi tagsággal rendelkező igazolásuk van vagy amatőr sportolói szerződés alapján sportolnak, ki tudják váltani a heti plusz kettő iskolai testnevelés órát (2011. évi CXCV. törvény). Nehéz nyomon követni az egyesületben sportoló diákokat, ugyanis ők a félév elején (szeptemberben és februárban) adják le igazolásaikat, majd ezt követően nincs mód az edzésre járás ellenőrzésére, így előfordulhat, hogy a diákok nem is ott sportolnak, ahol a testnevelő tanáruk tudja.

Célok és módszerek

A kutatásunk elsődleges célja felmérni a mindennapos testnevelés hatásait a különböző településtípusokon élők körében, majd azonosítani, hogy megjelennek-e az egészséges életmód és annak paraméterei a vizsgált személyek mindennapjaiban.

Felmérni azokat a személyeket, akik ismerik a folyamatot, de nem vettek részt benne, és összevetni az eredményeket azokkal, akik részt vettek a folyamatban közvetlenül vagy közvetett módon, azaz gyermekeik által kapcsolódnak a mindennapos testneveléshez. Mindezt meghatározni a különböző településföldrajzi tényezők viszonylatában.

Saját kérdések alapján összeállított (59 kérdés), zömében Likert-típusú és zárt kérdésekből álló online kérdőíves vizsgálati módszert alkalmaztunk. A vizsgálatban való részvétel önkéntes alapon, anonim módon történt, a

felmérés 2021. április-májusában zajlott. A mintavételt a Google Űrlap segítségével online formában bonyolítottuk le. Az online mintavételből adódóan női válaszadói többlet figyelhető meg, valamint többségben felsőfokú iskolai végzettséggel rendelkeznek kitöltőink. Ilyen demográfiai anomáliák a legtöbb felmérésben tapasztalhatók, azonban megtekintettük, hogy ezen eltérés megmutatkozik-e az eredményekben, de nem tapasztaltunk szignifikáns különbséget.

A kérdőívet 634 (férfi 191, nő 443) személy töltötte ki, 24,45% „Z generációba” tartozik, akik 1996-2010 között születtek, 26,97% „Y generációba” (1982-1995), 43,38% „X generációba” (1961-1981) és 5,21%-uk a „Baby-boomerek” (1941-1960) körébe.

A kutatásban résztvevők 18. életévüket betöltött személyek, akik a Dél-Dunántúlon élnek, dolgoznak vagy tanulnak. A paletta széles olyan tekintetben, hogy különböző területen dolgozó, tanuló diákokat sikerült elérnünk (pl. oktatás, egészségügy, számvitel-pénzügy, turizmus-vendéglátás, építőipar, művészet-kultúra). A kitöltők 36,91%-a Pécsen, 19,09%-a középvárosban, 23,03% kisvárosban, 20,98% falvakban él.

Kitöltőinket csoportosítottuk a rendszerben részt vettek közvetett vagy közvetlen formában és a rendszerben nem vettek részt kategóriákra. A kitöltők 26,34%-a részt vett a mindennapos testnevelésben, 28,08%-uk gyermeke(i) által találkozott a rendszerrel, míg 45,58%-uk abszolút nem találkozott a mindennapos testnevelés gyakorlati rendszerével.

A legtöbb választ egy 4 fokú Likert-skálán kellett bejelölniük a kitöltőknek (4-mindig, 3-gyakran, 2-ritkán, 1-egyáltalán nem). A kapott adatokat Microsoft Excel program segítségével, egyszerű matematikai-statisztikai módszerrel (százalék, átlag, darabteljes függvény, sum) dolgoztuk fel.

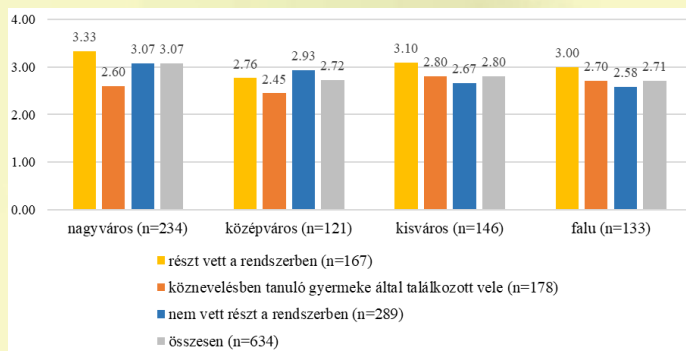
Kutatási eredmények

A sportolási gyakoriság, sportolási hajlandóság megjelenése a különböző településtípusokon élő népesség körében

A négyfokú Likert-skálát (4 - mindig, 3 - gyakran, 2 - ritkán, 1 - egyáltalán nem) átlagolva az 1. ábrán jól látható, hogy a középvárosi kategória kivételével minden településtípus kitöltői közül azok sportolnak a leggyakrabban, akik részesei voltak a mindennapos testnevelés

rendszerének (megjegyzendő, hogy ez a nagy arányú fiatal válaszadó okán tapasztalható, de ez szükségszerű volt a vizsgálat tematikájából adódóan). Nagyobb települések esetén a második helyen a rendszerben nem vettek részt, míg a kisebb települések esetében azok állnak, akik a gyermekeik által ismerik a rendszert. Pozitív mindenképpen megjegyezni, hogy a falvakban élő népesség sem mutat lemaradást a heti rendszeres sportolási gyakorisággal kapcsolatban a városban élő lakossághoz képest.

A falvaknál a labdarúgás népszerűsége adhatja meg ezt az eredményt. A 20. század első felében nagy számban létesítettek labdarúgó sportpályákat, és ezek a pályák a fiatalok sportolási lehetőségeit biztosították a falvakban, a régi hagyományokat megőrizve a fiatalok még



1. ábra: Heti rendszerességű sportolási gyakoriság megjelenése a különböző településtípusokon élő lakosság között. négyfokú Likert-skála alapján (4-mindig, 3-gyakran, 2-ritkán, 1-egyáltalán nem). Forrás: saját szerkesztés.

napjainkban is kijárnak mozogni ezen sportpályákra. A nagyvárosi lakosságot összehasonlítva a közép-és kisvárosokkal magasabb számú sportolási gyakoriságot mutat, ez valószínűleg annak köszönhető, hogy egy nagyvárosi lakos könnyebben eléri a különböző sportinfrastrukturális létesítményeket, és nagyobb választékot nyújt számára a város, ahol megtalálja a kedvére való sportmozgást. Eredményeink között kimagaslanak a nagyfalvakban lakók válaszai, ez valószínűleg a városi agglomerációnak és/vagy a természetközelségnek köszönhető.

A 21. századra elmondható, hogy az életmód rurális és urbánus terekben kiegyenlítődött a sportfogyasztást illetően (is), nincsenek jelentős különbségek a településtípusok között, ugyanis azonos trendeket követnek a kistelepüléseken és nagyvárosokban élők egyaránt.

Továbbá megjegyzendő, hogy a modern, új sportok és azok hozzáférhetősége megváltozott az elmúlt két évtizedhez képest, ami a hagyományos sporttól elveszi a teret (kondicionáló termék, world jumping, street workout stb.).

A sportolási rendszeresség tekintetében elmondható (1. táblázat), hogy a nagy-és középvárosi kategóriában kiemelkedő azon kitöltők száma, akik hetente 3-4 alkalommal sportolnak rendszeresen, attól függetlenül, hogy részt vettek-e a rendszerben vagy sem (ez szintén a mintavételben szereplő magas fiatal korosztályok okán tapasztalható).

n=634		Kategóriák	Nagyváros (n=234)	Középváros (n=121)	Kisváros (n=146)	Falu (n=133)
részlet vett a rendszerben (n=167)	nem sportol		5	2	3	4
	heti 1-2x		21	3	8	7
	heti 3-4x		34	9	11	12
	heti 5 vagy annál többször		27	3	9	9
köznevelésben tanuló gyermeke által találkozott vele (n=178)	nem sportol		9	10	6	6
	heti 1-2x		18	17	15	19
	heti 3-4x		15	14	17	8
	heti 5 vagy annál többször		6	6	8	4
nem vettek részt a rendszerben (n=289)	nem sportol		7	8	14	19
	heti 1-2x		32	14	25	25
	heti 3-4x		39	27	23	13
	heti 5 vagy annál többször		21	8	7	7

1. táblázat: Sportolási rendszeresség településtípusonkénti megoszlása. Forrás: A szerzők saját szerkesztése

Ez kis részben köszönhető annak, hogy a nagyobb városok lakosai számára több a sportolási lehetőség. Viszonylag alacsony minden településtípuson a heti öt vagy annál több alkalommal sportolók köre, akik ilyen gyakran sportolnak, valószínűleg hivatásszerűen végzik, ezért nem befolyásolja őket, hogy mely településtípuson élnek. A kisebb települések esetén szintén heti 3-4 alkalommal sportolnak azok, akik a rendszerben részt vettek. A rendszer előtt iskolába járók hetente 1-2 alkalommal, míg a kisvárosi csoportban heti 3-4 alkalommal, falvakban heti 1-2 alkalommal végeznek rendszeres sportmozgást azok a kitöltők, akik a gyermekeik által kapcsolódnak a mindennapos testneveléshez. Pozitívum, hogy minden kategóriában viszonylag kevesen vannak, akik egyáltalán nem sportolnak.

Sportolási lehetőségek az adott településen

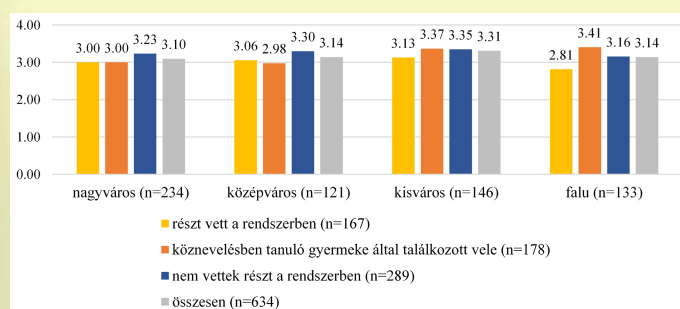
Megkérdeztük azt is, hogy az adott település, ahol él, milyen sportolási lehetőségekkel bír. A kitöltők 60% felett jelölték az uszodát, 70% felett a konditermet, kültéri kondiparkot, kerékpárutat és a különböző természeti adottságokat. Természetes és mesterséges vizeink egy része alkalmatlan fürdésre és egyéb sporttevékenységre, legtöbb esetben futni, kerékpározni, túrázni és sétálni lehet a tavak körül. A Dél-Dunántúlon fellelhető néhány természeti adottság, melyek alkalmasak sportolásra, például az Orfűi-tó, ahol lehet evezni és úszni, a Desedát, Malomvölgyi-tavat és Tüskésréti tavat körbe lehet futni, utóbbin egy wakeboard pálya is működik, valamint a Balaton is alkalmas mindenféle vízi sportra. Megfelelő időjárási viszonyok mellett akár téli sportra is potenciálisak. A kitöltőink 85% felett jelölték a sportpályák meglétét, de közel 3% jelölte, hogy nincs a településen semmilyen lehetőség, így a közeli településre jár sportolni.

Kíváncsiak voltunk, hogy mennyire használják ki sportolásra és túrázás/kirándulásra a település adta lehetőségeket, illetve, hogy hajlandóak-e elutazni ezekért a programokért. A kitöltők csak 13,25%-a sportol állandó jelleggel a település természet adta lehetőségeit kihasználva, míg közel 60% egyáltalán nem vagy ritkán. Lakóhelyétől távolabb csak a kitöltők 10%-a utazik el azért, hogy sportolhasson. Kirándulást és túrázást tekintve válaszadóink több, mint 60%-a kihasználja a környezet természeti adottságait, viszont, csak 40%-uk utazik el a településen kívülre kirándulás céljából. Ezáltal kiderül, hogy a természet adta lehetőségek nincsenek kellőképpen kihasználva se a túrázás se általában a sportolás tekintetében.

A mindennapos testnevelés szükségessége

A heti öt óra mindennapos testnevelés szükségességéről is kérdeztük a kitöltőinket (2. ábra). A válasz egységes, ugyanis minden településtípuson élő népesség túlnyomó többsége egyértelműen úgy gondolja, hogy szükséges a heti öt óra mozgás iskolai keretek között.

Nagy-és középvárosi kitöltőink közül a legmagasabb arányt azok mutatják, akik nem vettek részt a rendszerben, a kisvárosok és falvak esetén pedig akik szülőként találkoztak a mindennapos testneveléssel. Ezáltal következtethetünk arra, hogy ők most felnőttként és szülőként úgy gondolják, hogy szívesebben mozogtak volna nap mint nap, az iskolai keretek között, valamint magát a rendszert is pozitívan ítélik meg. A mindennapos testnevelésen kívül is látszik a társadalomban a sport hatásainak pozitív megítélése településtípusoktól függetlenül, azonban negatívum, hogy nem sikerül ezen megítélést gyakorlati sporttevékenységgé alakítani, ezáltal pedig nem épült be a mindennapi életvitelbe. A rendszer még fiatal, így a komoly szemléleti változás a jövőben valósulhat meg.



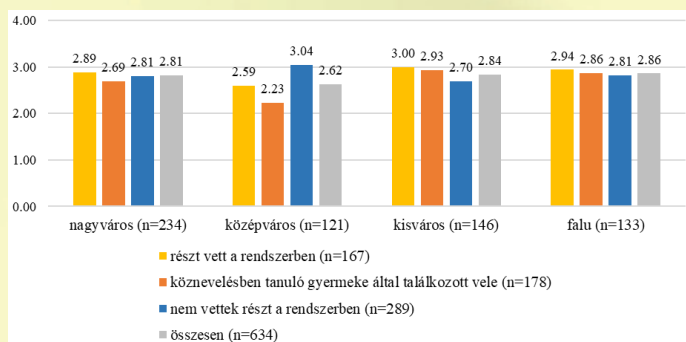
2. ábra: Heti 5 óra testnevelés szükségessége. négyfokú Likert-skála alapján (4-szükséges, 3-inkább szükséges, 2-inkább nem szükséges, 1-nem szükséges).

Forrás: A szerzők saját szerkesztése

Az egészséges táplálkozás vizsgálata a különböző településtípusokon élő népesség körében

Az egészséges életvitel kialakításának másik nagyon fontos pontja az egészséges táplálkozás. A sporthoz hasonlóan itt is már kisgyermek korban célszerű a helyes étkezési szokásokat kialakítani, hogy a későbbiekben rutinszerűen tudjuk alkalmazni. Persze, a felnőttkori életmódváltás sem kizárt, amihez például egy táplálkozási tanácsadó segítségét kérhetjük, aki egyénre szabott étrenddel látja el a vendégeit. Fontos még megemlítenünk, hogy az egészségtelen táplálkozás a szív- és érrendszeri megbetegedésekhez vezethet és ezen betegségek súlyosan érintik a magyar lakosságot.

Kutatásunk során felmértük, hogy a különböző településtípusokon élők milyen hajlandóságot mutatnak az egészséges táplálkozás tekintetében (3. ábra). Válaszaikból kiderül, hogy igény lenne a helyes táplálkozásra, viszont valószínűleg a kitöltők életvitelük és rohanó mindennapjaik miatt nem képesek kialakítani egy olyan rendszert, ami önmaguknak jó és beleillik a munkahelyi elfoglaltságaikba, valamint hiányos ismeretekkel rendelkezni az egészségtudatosság terén. Legtöbb esetben a „gyakran” táplálkozik helyesen válaszlehetőséget jelölték a kitöltők függetlenül attól, hogy melyik településtípuson élnek. A válaszadók többsége szeretne helyesen táplálkozni, viszont nem tudja pontosan, hogyan is tudná megvalósítani mindennapjaiban.



3. ábra: Egészséges táplálkozásra való hajlandóság a különböző településtípuson élők körében. 4 fokú Likert-skála alapján (4-mindig, 3-gyakran, 2-ritkán, 1-egyáltalán nem). Forrás: A szerzők saját szerkesztése

Összegzés, következtetések

A mindennapos testnevelés egy kitűnő elképzelés arra vonatkozóan, hogy a diákok már fiatal korukban ismerjék fel az élethosszig tartó sporttevékenység fontosságát, valamint építsék be a mozgást mindennapjaikba. Minden sporttal kapcsolatos korábbi kutatásból kiderül, hogy a mozgás elengedhetetlen az egészséges életvitel szempontjából. Fontos lenne, hogy iskolai keretek között minden tanuló találjon önmaga számára kedvelt sportágakat, melyek beleépülhetnek az életvitelükbe.

Az elmúlt években a sportolást illetően pozitív irányú változás indult el, divatosá vált a kondicionáló terembe járás és a különböző csoportos órákon való részvétel. Mindig újabb és újabb trendek jelennek meg és kerülnek bevezetésre, amelyek az emberek számára újabb és újabb motivációs faktort jelentenek, ugyanis abszolút érdeklődést váltanak ki az aktualitások iránt. Ezek az újdonságok elveszik a teret a hagyományos sportágaktól, mint például a futástól, kerékpározástól. Igaz, napjainkban a különböző futóversenyeken való részvétel reneszánszát

éli és emellett új típusú sportágak is megjelentek, mint például a Spartan Race, de mindezek fogyasztása jellemzően felnőttkori sajátosság.

Kutatásunkból kiderül, hogy az emberek szeretnének egészségesebben élni és táplálkozni, ami egybeesik a mindennapos testnevelés és a közétkeztetési reform céljaival, azonban az is kiderül, hogy a bevezetett intézkedések hatása csupán kognitív szinten realizálódik, de a mindennapokba nem épül be.

Vizsgálatunkból az is egyértelműen kiderül, hogy a lakosság elméleti gondolkodása a témakörrel azonosítást mutat attól függetlenül, hogy milyen településtípuson él, és hogy részt vett-e a mindennapos testnevelésben vagy sem. Ennek magyarázata, hogy a mindennapos testnevelés homogén működéssel bír, és nem veszi figyelembe a területi különbségeket és a környezeti adottságokat, ezáltal nem is használja ki ezek előnyeit. Miközben területi heterogenizáció révén jelentősen növekedhetne a határfoka adaptálva a helyi viszonyoknak megfelelően. Gondolunk itt a helyi sportolási lehetőségekre, az adott település infrastrukturális ellátottságára, környezeti tényezőire és ezekhez mérten kellene kialakítani magát a rendszert, minden településnek, iskolának a saját lehetőségeihez mérten. Ha a megfelelő sporttevékenység vagy sportrendezvény beépülne az adott település életébe, akkor lenne esély arra, hogy az elmélet közelebb kerüljön a gyakorlathoz. A vizsgálat eredményeiből egyértelműen kiderül, hogy településtípustól és környezeti tényezőktől függetlenül a mindennapos testnevelés bevezetése jó alap lehet a fiatal generációk egészségre nevelésére, azonban az alacsony gyakorlati hatékonyság okán ez jelenleg csupán kiindulási pontnak tekinthető és emiatt korrekciót igényel a folyamat.

Mindezek mellett jól kirajzolódik, hogy mind a résztvevők, mind szüleik azok, akik csak hallottak a rendszerrel maximálisan egyetértenek a mindennapos testnevelés céljaival, azonban félő, hogy a 21. századi fogyasztói társadalom ezt csupán ideaként kezeli és emiatt nehézségekbe ütközik a gyakorlati megvalósítás. Ezen kérdések megválaszolására egy még részletesebb felmérést kívánunk végezni a jövőben, ami további részfolyamatokat tudna megmutatni a mindennapos testnevelés elmélete és gyakorlata közötti összefüggéseiről.

Irodalom

- BARNETT, M. L., MORGAN, J. P., ERIC VAN BEURDEN., BEARD, R. JOHN. 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.
- Dobi, B.- Bácsné Bába, É. 2018: A mindennapos testnevelés megítélése általános iskolások, szülei és tanáraik szerint egy iskolai vizsgálatra alapozva. Válogatott Tanulmányok a Sporttudomány Köréből, Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézete, Debrecen. pp. 72-83.
- 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 p.
- MIKULÁN, R. 2013: Az iskolai testnevelés szerepe és jelentősége az egészségfejlesztésben. Új pedagógiai szemle. 63. 7-8., p. 64.
- MOLNÁRNÉ BARNA, K. - MOLNÁR, T. 2011: [A Dél-Dunántúl régió mortalitási viszonyainak elemzése a főbb betegségcsoportokban](#). Acta Scientiarum Socialium, (34), pp. 33-43.
- MOLNÁR, T. - ILK, B. F. 2010: [A települések fejlettségének alakulása a Dél-Dunántúli Régióban](#). Acta Scientiarum Socialium, (32), pp. 29-38.
- MOSCHONIS, G., MAVROGIANNI, C., KARATZI, K., IATRIDI, V., CHROUSOS, P GEORGE., L, CHRISTOS., Y. M. 2013: [Increased physical activity combined with more eating occasions is beneficial against dyslipidemias in children](#). The Healthy Growth Study. Eur J Nutr 52. pp. 1135-1144.
- NAGY, Á. - FINTOR, G. - 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). pp. 24-27.
- PAVLIK, G. 2015: [A rendszeres fizikai aktivitás szerepe betegségek megelőzésében, az egészség megőrzésében](#). Egészségtudomány, LIX./2., p. 16.
- RÉTSÁGI, E. 2015: A sport szerepe a szocializációban és a pedagógiában. In: Laczkó T. - Rétsági E (szerk).: A sport társadalmi aspektusai. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar. Pécs. pp. 51-61.
- Ross, I. A. 2005: Medicinal Plants of the World. Volume 3. Humana Press Inc., New Jersey. pp. 155-184.
- STÁJER, G. 2004: Méregtől a gyógyszerig. Galenus Kiadó. Budapest. pp. 121-133.

Egyéb források

2011. évi CXCV. törvény [Köznev. tv.] (letöltés: 2021. május 24.)

110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról. Magyar Közlöny 66. szám, 2012. június 4. pp. 10635-10848.

Barrett, C. 2009: [How Does Playing Sports Affect Your Health?](#) azcentral.com Part of the USA today network. (letöltés: 2021. június 10.)

Központi Statisztikai Hivatal adatbázisai

KSH [Helynévtár](#) (letöltés: 2021. május 24.)

[Nemzeti Iskolafelújítási Program](#) (letöltés: 2021. május 24.)

[PALYAZAT.gov.hu](#)