

SZAKDOLGOZAT

SZRNKA VANESSZA
Tanító szak

Kaposvár
2023



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Kaposvári Campus
Tanító Szak

**A SZÜLŐI MINTA HATÁSA A GYERMEK SPORTOLÁSI,
VALAMINT SZABADTÉRI SZABADIDŐS
TEVÉKENYSÉGEIRE**

Belső konzulens: **Dr. Csajka Edina**
PhD, egyetemi docens

Készítette: **Szrnka Vanessza**
N8ZOGU
levelező tagozat

Intézet/Tanszék: **Neveléstudományi Intézet**
Szakdidaktikai Tanszék

Kaposvár
2023

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés.....	2
1.1 Témaválasztás indoklása	2
1.2 Kutatási kérdések.....	3
2. Szakirodalmi áttekintés	4
2.1 Hazai szakirodalom áttekintése	4
2.2 Külföldi szakirodalom áttekintése	13
3. Vizsgálati anyag és módszerek	16
3.1 Mintavételi eljárás	16
3.2 Alkalmazott módszertan és eljárás	16
4. A kutatás eredményei	18
4.1 Demográfiai jellemzők.....	18
4.2 Szülők sportolással kapcsolatos élményei és szokásai	21
4.3 A gyermekek sportolási szokásai és lehetőségei	24
4.5 Szülő-gyermek szabadtéri szabadidős tevékenységei	29
4.6 A Covid19-járvány hatása a szabadtéri aktív szabadidős tevékenységekre.....	31
5. Összefoglalás.....	33
6. Irodalomjegyzék.....	36
7. Ábrajegyzék	37
8. Mellékletek.....	38
8.1. Kutatási kérdőív.....	38

1. Bevezetés

1.1 Témaválasztás indoklása

Napjainkban a gyermekeknél a sport, mint szabadidős tevékenység egyre inkább a háttérbe szorul, ezáltal gyakran szembesülhetünk az egészségi állapotuk romlásával is. A társadalmi és gazdasági fejlődés, továbbá a technikai vívmányok elterjedése miatt teljes egészében átfarmálódott az emberiség életvitele. Ezen hatások eredménye a mozgásszegény életmód is, mely káros hatással van az egész emberi szervezetre: a váz- és izomrendszer, valamint a keringési- és légzőrendszer nem fejlődnek megfelelő módon. Ennek főként gyermekkorban van számottevő hatása a fejlődő szervezetük miatt. Ezen negatív élettani hatások kiküszöbölésének az egyik potenciális eszköze a rendszeres testmozgás, ami fontos, hogy már iskolás korban jelen legyen a gyermektársadalomban. Mindemelett számos más jótékony hatását ismerjük még. Kutatások bizonyították, hogy akik sportolnak, jobb tanulók az iskolában, mivel a sport kitartásra, alázatra és felelősségtudatra tanítja a gyermekeket. (Laczkó & Rétsági, 2015) Így az iskolai teljesítményre is pozitív, növekvő hatással bír.

De vajon mi motiválhatja a tanulókat, hogy sportoljanak? Mi lehet a fő mozgatórugója az aktív életmódjuk kialakításának?

A szülő és a család befolyással lehet a gyermek sportolási szokásainak kialakításában. Az elsődleges szocializációs színtér a család, így a legerősebb minta a szülőktől érkezik. *Albert Bandurához* - a pszichológia egyik legismertebb alakjához - köthető a szociális tanuláselmélet, mely szerint a legtöbb viselkedési formát a megfigyelés és utánzás útján sajátítunk el. Úgy gondolom, ez az elmélet a testmozgás esetében is megállja a helyét: ha a gyermek látja szüleit aktívan sportolni, nagy valószínűséggel ő is ezt a tevékenységet szeretné végezni. Ez alapján feltételezhető, hogy a szülői sporttevékenység jelentős tényező a fiatalok fizikai aktivitás iránti hozzáálláshoz, és befolyásolhatja azok sportolási szokásait. A sportban rengeteg impulzus érheti a kiskorúakat: a játék öröme, az élmény, a kihívás, a szabadság. Emellett pedig a sport közege, közössége. Például egy balatoni biciklizés a családdal vagy egy természetjárás a Balatonfelvidék csodás tanúhegyein felejthetetlen élménnyel gazdagíthatja a gyermek emlékeit. Ennek okán felnőtt korukban is igénylik majd ezen szabadidős és sporttevékenységeket, sőt nagyobb valószínűséggel adják át gyermekeiknek is ezt az életérzést. A családon múlik, hogy mi öröklődik generációról generációra.

Kutatásomban azt szeretném felmérni, hogy a családnak, szülőknek a sportolási szokásai milyen hatással lehetnek a gyermekek sporttevékenységére. A szülői példamutatás valóban jelentős hatással bír-e? Összefüggés mutatkozik-e, hogy amelyik szülő aktívan űz valamilyen

sportot jelenleg, annak a gyermeke is végez heti rendszerességgel testmozgást? Továbbá vizsgálom azt is, hogy szabadidős tevékenységeket milyen arányban folytatnak a családjukkal, a természetben szoktak-e mozogni, és hogy ezt az elmúlt 3 év pandémiás időszaka hogyan alakította.

A saját gyermekkoromra visszaemlékezve, már 4 éves korom óta aktívan sportolok. Először ritmikus sportgimnasztikáztam 2 évet, majd 10 évig fitnesseztem, mindeközben pedig a gimnáziumi szertornacsapatot is erősítettem. Ezen sportágakban számos elismeréssel, kupával és éremmel gazdagodhattam az elmúlt évek során. Az ifjúkoromat végigölelő sport, illetve versenysport okán úgy érzem, hogy a mozgás szeretete végig kívánja kísérni egész életemet. Ennek köszönhetem eddigi végzettségeim nagy részét is (Rekreációs szervező és egészségfejlesztő BA, Személyi edző és Csoportos fitnesz edző OKJ), melyek eredményeképp másokat is hozzásegíthettem a sport szeretetéhez, felnőtteket és gyermekeket egyaránt. A családjamban senki nem volt sportoló és nem is sportoltak rendszeresen szüleim, ennek ellenére édesanyám beíratott ritmikus sportgimnasztikára. Elmondása szerint mindig is izgó-mozgó gyerek voltam. Ahogy mondta: *„Soha nem tudtál egy helyben megülni. Mentél, kúsztál, mindenre felmáztál, de pár kék-zöld folttal mindig megúszad. Féltünk is, hogy mi lesz veled az iskolában, hogyan fogod végigülni a tanórákat.”* Ennek alapján tehát édesanyámnak köszönhetem, hogy elvitt és beíratott sportfoglalkozásra. Felismerte, hogy igénylem a testmozgást, annak ellenére, hogy ő nem végzett rendszeresen fizikai aktivitást. A kutatott témám ezért is érdekel annyira, vajon azon szülők, akik sportolnak, nekik a gyermekük is sportol? Vagy épp nem végez semmiféle fizikai aktivitást, annak ellenére, hogy a szülő aktív résztvevője a testmozgásnak? És azok a szülők, akik nem sportolnak, ott a gyermeküknek milyen a sporttal való viszonya?

Természetesen a család és a szülői példamutatás mellett szükséges megemlíteni más befolyásoló tényező ráhatását is a gyermekek sportolási szokásaira. Mint másodlagos szocializációs színtér az iskolát említeném, azon belül pedig a tanárok, az iskolai testnevelés és az iskola által biztosított sportszakköröket, sportfoglalkozásokat. Mindemelett amely főbb befolyással lehet még, az a baráti kör, viszont kutatásomban ezen előbb említett faktorokat nem vizsgálom.

1.2 Kutatási kérdések

Kutatási kérdéseimet az alábbiak szerint fogalmaztam meg:

1. A szülők sportolással kapcsolatos tapasztalata befolyással van a gyermek sportolási hajlandóságára.
2. A szülők sporttal kapcsolatos attitűdje tükröződik a gyermek sportolási szokásainak gyakoriságában.
3. A szülők többsége pozitív attitűdöket épített ki a sport irányába.
4. A lakóhely jelentősen meghatározza a családok szabadidősi szabadidős tevékenységekben való részvételét.
5. A koronavírus járvány hatással volt a kültéri szabadidős tevékenységek gyakoriságára.

2. Szakirodalmi áttekintés

2.1 Hazai szakirodalom áttekintése

Herpainé Lakó Judit és munkatársai kutatásukban a családok sportolási szokásainak szocioökonómiai háttérét vizsgálják. A tanulmány középpontjában a család szerepe, mint befolyásoló tényező, áll a sport fontosságának kialakításában. Három generációs mintán keresztül, továbbá a szocioökonómiai státusz figyelembe vételével vizsgálják a felállított hipotéziseik beigazolódását, miszerint: „Sportoló szülőknek, nagyszülőknek a gyerekei között több sportolót, nagyobb sportolási gyakoriságot feltételezünk. A kedvezőbb szocioökonómiai státusz, magasabb diszkrecionális jövedelem kedvezőbben hat a család sportolásra fordított költéshajlandóságára.” A vizsgálatot az észak-magyarországi régióban végezték, 10–14 éves gyermekek és azok szülei, nagyszülei körében. Vizsgálati módszerként kérdőívet, továbbá strukturált interjúkat alkalmaztak.

A kérdőívet kitöltő személyek egy családot alkottak, így ez is segítette a családon belüli összefüggések feltárását. Az eredmények beigazolták a felállított hipotéziseket, miszerint a szülői sportolási minta befolyásolja a gyermek sportolási hajlandóságát.

A sportolási gyakoriság alapján két kategóriában vizsgálták az eredményeket: a rendszeresen sportoló gyermekek (heti minimum három vagy több alkalommal), másik kategória a nem, vagy csak alkalmanként sportolókat kategorizálták. A második csoportba tartozó gyerekek szüleinek sportolási szokásai alapján az édesapák 87,3%-a sem sportol rendszeresen, míg csak 12,7%-a sportol. Az édesanyák esetében 91,9% nem végez semmiféle fizikai aktivitást, és csak 8,1% végez testmozgást rendszeresen. A rendszeresen sportoló gyerekek esetében az édesapák 22,7%-a is sportol, 77,5%-uk nem sportol. Ez szignifikáns eltérést mutat ($p=0,004$). A sportoló gyerekek anyukáinak 17%-a végez rendszeresen testedzést, míg inaktív 83%-uk. Az eredmények szerint a sportoló szülő gyermeke tehát nagyobb

valószínűséggel sportol, szignifikáns összefüggés mutatható ki ($p=0,002$). A vizsgálat kitért arra is, hogy a jövedelem mennyire befolyásolja a gyermek támogatását a sport világában. Ez esetben a mindkét szülői oldalon fedeztek fel jelentős összefüggéseket, miszerint a jövedelem növekedésével szignifikánsan emelkedik a támogatási törekvés. „A jövedelem növekedésével nő a sportoló gyerek anyagi támogatása, a versenyek támogatása, illetve a szülők edzés- és versenylátogatási aktivitása.” Azon szülők, akik rosszabb anyagi háttérrel rendelkeznek, inkább szurkolóként támogatják gyermekeiket eredményeik elérésében. A nagyszülők többsége, ha nem is tud közösen mozogni unokájával, szóbeli támogatásával, segítő magatartásával támogatja őket.

„Bár nem tudtunk velük sportolni, az élet más területein is mindig próbáljuk Őket a becsületességre, a munka tiszteletére, és a helyes viselkedés megtanulására ösztönözni (53/D válaszadó, nagymama, interjú).” (Herpainé, Simon, & Nábrádi, 2017)

Fügedi és munkatársai a testneveléssel és sportolással kapcsolatos tanulói és szülői véleményeket és tapasztalatokat kutatták kérdőív segítségével egy vidéki kisvárosban. A szülőket ($n=571$) a fiatalkori szokásaikra és a jelenre vonatkoztatva is, míg gyermekeiket ($n=1218$) csak a jelenre vonatkoztatva kérdezték.

Az eredmények szerint a szülők iskoláskorukban többet sportoltak, mint gyermekeik jelenleg ($p < 0,05$), a diákok több mint fele, 58,2%-a nem végez rendszeres fizikai aktivitást. A szülők fiatalkori sportolási szokásai között különbség mutatkozik: fiatalkorukban az apák többet sportoltak, mint az édesanyák ($p < 0,05$).

A fizikai aktivitásra preferált színterek esetében a fiúk a múltban is, és a jelenben is inkább az iskolán kívüli egyéb lehetőségeket részesítették előnyben. Összességében (a gyermekek esetében) csökkent az iskolai keretek közötti sporttevékenység mennyisége: „Míg a szülők 92,2%-a tanulóként iskolai keretek között sportolt, addig a mai fiatalok csupán 42,2%-a sportol iskolán belül.” Ez alapján az a következtetés vonható le, hogy a korábbi években az iskolai sport szélesebb körben volt elterjedt a diáktársadalomban.

Fügedi és munkatársai szerint a személyiségformáló hatással bíró, szervezett foglalkozások, mint a testnevelésóra is jelentős befolyással lehet a gyermekek szokásrendszerére, így ezt a színteret is megvizsgálták. Eredményként elmondható, hogy a szülők és a gyerekek is fontosnak tartják a testnevelés tantárgyat az iskolában. Ennek ellenére elmondható az is, hogy a mindennapos testnevelés bevezetése nem elegendő a fiatalok magatartásformáinak alakítására, a szülők bevonása elengedhetetlen ehhez.

Továbbá arra jutottak, hogy a megfelelően reklámozott mozgásfélék jobban befolyásolhatják a gyerekeket, mint szüleik példamutatása. Javaslatuk szerint érdemes lenne a

helyi tantervek és tanmenetek készítésekor figyelembe venni a tanulók által javasolt és igényelt tevékenységeket, mozgásformákat.

„Személyes megállapításunk az, hogy a szülői példamutatásnak jelentős szerepe van a személyiségformálásban, a fizikailag aktív magatartás kialakításában, és ez elsődleges beavatkozási felület kell, hogy legyen, amennyiben a mai fiatalok egészségi, fizikai állapotán szeretnénk javítani.” (Fügedi, Bognár, & Kovács, 2019)

Fritz Péter és Szatmári Zoltán az utánpótlás korú gyerekek sportolási szokásait vizsgálva arra a következtetésre jutott, hogy a szülői sport komoly motiváló hatással bír a gyerekekre. A példamutató családok esetében általában jellemző a testileg-lelkileg egészséges életmódra törekvő magatartás. A szülői mintaadás jelentőségére kell még jobban felhívni a figyelmet. 8–14 éves utánpótláskorú, igazolt versenyzőket vizsgáltak. Az adatokat főként a szegedi régióból gyűjtötték, de szombathelyi, illetve egri kitöltő is volt (N=835). A sportági eloszlása a következőképp alakult: „– Atlétika (58 db), fitness (96 db), kézilabda (90 db), kötélugrás (67 db), küzdősportok (73 db), labdarúgás (103 db), torna (87 db), triatlon (92 db), úszás (169 db).”

A kérdőívet nagyrészt az édesanyák töltötték ki (a küzdősportok kivételével), így a szerzők szerint „nőies” jellegű gondolkodás eredményeivel találkozhatunk ebben a kutatásban. Úgy vélekednek, ez leginkább annak tudható be, hogy az anyák szívesebben vállalják a gyermek kíséretét, valamint szívesen vesznek részt a kitöltésben is. Voltaképpen az utánpótláskorú sportolók legnagyobb szponzorai a szülők, akiknek az anyagi támogatása nélkülözhetetlen, e nélkül nem tudnának eredményeket elérni. Sajnos a szülők keresetére vonatkozó kérdésekre adott válaszok nem mutattak érdekességet, mivelhogy kevés értékelhető visszajelzés érkezett. Úgy tűnik, ez egy anonim kérdőív esetén is „tabu téma” az embereknél. A szülők esetében, a válaszadók 47,8%-a jelenleg aktívan sportol. A legnépszerűbb mozgásfajta körükben a futás (31,6%), másodikként követi az úszás (22,2%), harmadik helyre pedig az aerobic-fitness (18,5%) került. Átlagosan heti 1-2 alkalommal hódolnak valamilyen mozgásformának. A sportolás fő mozgatórugójának oka a testi-lelki egészség, harmónia elérése, és fontos szerepet kap a példamutatás jelentősége is. A verseny, illetve a győzelem már szinte alig motiválja a szülőket. A kitöltők nagy része inkább más területen várja el a kiemelkedő eredményeket gyermekétől, mintsem a sport területén. Ezzel ellentétben többségük tehetségesnek ítéli gyermekét valamely sportágban. Ennek oka valószínűsíthető a szülői elfoglultságból. A gyermek sportágválasztását meghatározó személy a testnevelő tanár és/vagy a barát. Az eredmények alapján a szülőknek csak harmadlagos a szerepe benne.

„Figyelemre méltó, hogy a gyerekek a sportágválasztásukat meghatározó személyt egészen másként látják, mint a szülők. A szülők, illetve a gyerekek eltérően látják azt a személyt, aki

komoly befolyással bír a sportágválasztásban.” A megkérdezett gyermekek szerint tehát a saját elhatározás illetve a szülői háttér az, mely döntő a sportágválasztásban. Motivációs tényezőként megjelennek az elért eredmények is a versenysportban: az utánpótláskorúak javarészt átérték már a teljesítmény jutalmát, a dobogós helyezést, mely jelentős motivációt jelent az adott sportág még magasabb szintű műveléséhez. Ennek okán tele vannak tervekkel és országos versenyek érmes helyezéseiről álmodnak, de vannak olyanok is, akik meg sem állnak az olimpiáig. A célok szerencsére nem csak ebben merülnek ki, hanem az eredményeket az önfejlesztés és a társadalom számára hasznos területeken szeretnék kamatoztatni, pl. „jól helytállni az életben” vagy „jól tanulni, főiskolát, egyetemet végezni”. Ellenben a sikerek mellett megjelennek a nehézségek is: a teljesítményt negatívan befolyásoló körülmények közül a sérüléseket és a túlzottan fárasztó edzéseket jelölték meg, de a tanulásban való lemaradás és a sikerélmény hiánya is gondot okoz egyeseknél. Ezekre a negatív élményekre és azok hatásaira figyelemmel kell lenni, mert a gyermek eljátszhatja a sport befejezésének gondolatával. (Fritz & Szatmári, 2010)

Kinyó László és Bús Enikő tanulmányában az iskolai és iskolán kívüli társas tevékenységek jellemzőit és összefüggéseit vizsgálja a 9–12 éves diákok körében. Kérdésfelvetésük az alábbiakra irányult a 3–6. osztályos diákok körében (N=723): milyen társas aktivitások jellemzőek az iskolában és az iskolán kívül e korosztályban, illetve ezen tevékenységek között kimutatható-e szignifikáns különbség.

Az eredmények alapján a 4. évfolyamtól átlagosan két társas tevékenységformát említene, ez alól a 3. évfolyam kivételt képez, ahol jellemzően egy választ adtak a tanulók.

Az aktivitásformáknál az iskolai társas tevékenységek esetében a diákok a beszélgetést és a játéktevékenységet jelölték meg. Az előbbit a tanulók az idő előrehaladtával egyre nagyobb arányban említik meg, míg 3. osztályban csak 38,9%, addig 5. osztályban már 75,9%. Az utóbbi viszont fokozatosan háttérbe szorul (3-ban 55,4%, 6-ban már csak 24,7%). Az iskolai szabadidős tevékenységek között megjelenik még a mozgásos udvari játék is, amely inkább az alsósok kedvelt tevékenysége között található meg, felsőben viszont kevésbé van jelen. Keresztábra elemzéssel megvizsgálták azt is, hogy található-e összefüggés a tevékenységtípusok és az évfolyamok között. Ez esetben öt tevékenységformában fedeztek fel szignifikáns összefüggést - életkortól függően a diákok öt aktivitásformát üznek nagyobb valószínűséggel: beszélgetés, játéktevékenység, viccelődés, futballozás, mozgásos udvari játék.

Az iskolán kívül a szabadidős társas elfoglaltságok tárháza kiszélesedik a diákok számára. Bár az iskolai aktivitások nagy része ilyenkor is jelen van, az iskolán kívül akadnak újabb kategóriák is, melyek között előfordulnak aktív, valamint passzív tevékenységek. Az időeltöltés

meghatározó tevékenységei szinte ugyanazok maradnak - játék és beszélgetés -, csak a helyszín változik. A futballozást, mint aktív tevékenységet az iskolához köthetően 15,73%-uk említette, de a sport népszerűsége iskolán kívül is megmarad, 18,2%-kal. Az évfolyamokat és a tevékenység típusokat összevetve az alsó és felső tagozatosok elkülönülnek. A 3. osztályos diákok szignifikánsan nagyobb arányban végeznek valamilyen mozgásos szabadtéri játékot, mint a többi évfolyamra járó gyermek.

A vizsgálat kitért a hétvégén és tanítási szünetekben végzett tevékenységekre is. A társakkal való együtt töltött időben legnagyobb arányban a strandolás és az általános játéktevékenység (27,18%), továbbá az egymásnál alvás (5,2%) jelent meg, azonban olyan tevékenységek is említésre kerültek, mint a nyaralás (12,35%) és a kirándulás (10,93%), mely inkább a családdal töltött szabadidőre jellemző. Az évfolyamokkal való összefüggések esetén eltérés nem mutatkozott, a tevékenységtípusok többsége független a vizsgált évfolyamtól.

Az eredmények alapján elmondható, hogy iskolán kívül a társas időeltöltés elemei javarészt ugyanazok, mint az iskolában, csak más színterekre helyeződnek át. A hétvége és a tanítási szünetek vonatkozásban leginkább olyan tevékenységek jelennek meg, amelyek a családhoz köthetőek. (Kinyó & Bús, 2015)

Fintor Gábor és Szabó József által végzett empirikus kutatásban a testnevelés órán kívüli sportolás és a tanulók kapcsolatát, a testmozgás gyakoriságát, a legnépszerűbb sportágakat és a sportágválasztást befolyásoló tényezőket vizsgálták. A felmérés Szabolcs-Szatmár-Bereg és Hajdú-Bihar vármegyében, összesen 5 általános iskolában zajlott, 4-7. évfolyamon, melyben összesen 568 diák vett részt. A kitöltés anonim módon, papír alapon történt, melyben zárt típusú kérdések voltak 7 kérdéscsoport köré építve.

A felállított 3 hipotézis így szólt:

- „1. A sportolási szokások gyakoriságát illetően a fiúk és a lányok válaszai között szignifikáns különbség mutatható ki.
2. A sportolási szokások gyakorisága és a szülők sportolási aktivitása között szignifikáns összefüggés mutatható ki.
3. A sportágválasztást befolyásoló tényezők összehasonlításában a szülők és az elektronikus média hatása érzékelhető leginkább.”

A sportolási szokások eredménye alapján a válaszadók 37,2%-a legalább hetente háromszor sportol. Ennek nemek szerinti eloszlásában nagy eltérés mutatkozik: a fiúk nagyobb arányban sportolnak (68,5%) heti rendszerességgel, mint a lányok (31,5%). Így az első hipotézisre reflektálva szignifikáns eltérés található a nemek tekintetében a sportolási gyakoriság kapcsán.

A tapasztalatok alapján elmondható az is, hogy a szülők iskolai végzettsége nem befolyásolja a gyermek sportolási aktivitásának előfordulását. A szülők sportolási szokásai viszont hatást gyakorolnak a tanulókra: azok, akiknek egyik szülője sem sportol, nagy valószínűséggel ők sem fogják ezt a tevékenységet űzni, vagy csak csekély gyakorisággal. Ennek értelmében a második hipotézis is beigazolódott.

Sportágválasztás tekintetében a labdarúgás az élen jár 28,7%-kal, ezt kíséri a tánc (18,2%) és a torna (16,3%). További magasan létszámban űzött sportágak a labdajátékok: kosárlabda, kézilabda és a röplabda. Mivel a válaszadók több lehetőséget is megadhattak, ezért klaszteranalízist végeztek, mely azt támasztotta alá, hogy a kézilabdázók, röplabdázók, és az atlétizálók minimum hetente három alkalommal sportolnak, de ezzel párhuzamosan más sportágot is űznek.

A sportágválasztást befolyásoló tényezők kérdéseinél egy 5 fokú skálán kellett megjelölniük, hogy ki vagy mi befolyásolja leginkább azt. Az eredmények szerint, akik hetente legalább háromszor sportolnak, aktivitásukat legfőképpen a személyes érdeklődés, a barátok és a média hatása ösztönzi, de ez szignifikáns eltérést mutat a kevesebbet sportoló társaikkal szemben. Az utolsó hipotézis ennek következtében csupán részben bizonyított, hiszen a média erősen befolyásolja a választást, míg a szülők nem mutatnak ráhatást a gyerekek sportolási gyakoriságát illetően. (Fintor & Szabó, 2014)

Kovács Katalin A gyermekek szabadidős tevékenységének alakulása a lakóhely függvényében című tanulmányában két városi és két falusi iskola 4. osztályos tanulóit hasonlította össze, összesen 100 főt, amelynek megoszlása egyenlő számú volt.

Az iskoláskorú gyermekeknél a szabadidő a tanulás, a fiziológias szükségletek és a különféle szociális kötelezettségek kielégítését követően fennmaradó idő, melynek eltöltése lehet aktív vagy passzív. Ennek fontos szerepe van a gyermeki fejlődésben, mind személyes, mind szociális téren egyaránt. „A szabadidő csak akkor szabadidő, ha a gyermek szabadnak éli át, ha nincs benne stressz, nincs kötöttség és nincs szigorú számonkérés. Tehát a szülő és a pedagógus feladata, hogy segítsen a gyerekeknek jól megszervezni a szabadidejüket.”

A kutatás célja, hogy feltárja a technikai fejlődés hatását a gyermek szabadidős tevékenységének alakulására, továbbá a falu és a város közti szignifikáns különbségek feltérképezése. A régi időkre vezethető vissza, mikor a városi és falusi életmód merőben más volt, viszont ez a differencia az idő előrehaladtával kezd csökkenni. Számítógép, televízió és a különféle szórakoztató eszközök részei szinte minden háztartásnak, így a fiatalok kis híján hamarabb tanulják meg ezeket kezelni, mint írni és olvasni. Ennek egyik oka, hogy a szülők sokszor hagyják is őket elmerülni a virtuális tér világában. Ebből kifolyólag a szerző a

következő kérdésköröket vizsgálja: számítógéphasználati szokások, sportolási szokások, szabadidő hasznos eltöltése, szülői befolyás a szabadidő felett. Feltételezései szerint: „a gyermekek többségének van otthon számítógépe; a városokban elterjedtebb a számítógép használata, mint falun; városokban a gyerekek szabadidejük nagyobb részét töltik számítógép előtt, mint valamely mozgásos tevékenységgel; falvakban szabadidő eltöltése céljából a szabadban való játék dominál, a számítógéphasználattal szemben; a szabadidős tevékenységek másképp alakulnak falun, mint városon.”

Az anonim, 14 kérdéses kérdőíves kutatás eredményei a következőképpen alakultak. A demográfiai adatokként először a diákok a nemükről, a lakóhelyükről nyilatkoztak, majd pedig a szüleik iskolai végzettségéről. Meglepő, hogy a szülők túlnyomó része középiskolai végzettséggel rendelkezik, még hozzá lakóhelytől függetlenül.

A szabadidő eltöltésével foglalkozó kérdések közül az első az volt, hogy a gyerekek hogyan fogalmaznák meg saját szavaikkal ezt a kifejezést. Nagy részük így nyilatkozott: „A szabadidő az az idő, amikor azt csinálom, amit akarok.” Ezzel világossá vált, hogy teljes mértékben tisztába vannak a jelentésével. 78%-uknak van több olyan délelőtti és délutáni egy héten, amikor szabadon rendelkezik ezzel az idővel. Viszont a városi diákok 8%-ának, míg a falusi diákok 4%-ának nincs egy szabad délutánja sem.

A tanórán kívüli legnépszerűbb tevékenység mindkét lakóhely esetén a sportolás (38%). A városban több lehetőség rejlik a testmozgás tekintetében, nagyobb választékot kínál, mint falun, így meglepő ez az eredmény. A további helyen lévő tevékenység már eltérést mutatnak lakóhely függvényében. Míg a városi diákoknál a nyelvóra (22%), a táncóra (20%), és a zene (8%) a következő a sorban, addig a falusiaknál a táncaktivitás (36%), a zene (28%) és a nyelvóra (12%) követi a sportot. Tanórán kívül pedig a városi diákok 36%-a, a falusi diákok 22%-a sehova nem jár, mely szintén meglehetősen meglehetősen adat a városi programok széles terítése miatt.

A felügyelet nélkül töltött idő a következőképpen alakul: 28–28%-ban mindkét lakóhely gyermekei mindig felnőtt felügyelete alatt állnak. Csupán a falusi diákok 10, illetve városi diákok 18%-a tölt napi 1–2 órát egyedül. Abban a kérdésben pedig, hogy milyen személlyel töltik szívesebben a szabadidejüket, szignifikáns különbség mutatkozik falu és város között. A városi sorrend általában barátok, szülők, testvérek, osztálytársakkal, a falusiaknál pedig első helyen a szülők állnak, majd a barátok, és a többi.

Egy ötös skála szerint a kedvenc tevékenységek a következők a városban: televíziózás 62%, a számítógép-használat 60%, tehát nagyrészt a passzív időtöltések kedveltek. Az aktívak közül a szabadban való játék 32%, míg a sportolás csak 20%-ukat foglalkoztatja. Ellentétben a falusi diákokkal, mivel 84% szavazott a szabadban való játékra kedvenc időtöltésként, 26%

pedig a sportolásra, kirándulásra. Vagyis a passzív időeltöltés kisebb arányban jelenik meg falun. Ennek oka valószínűleg a falu és város nyújtotta életmód különbségéből adódik.

A számítógép-használat vizsgálata során kiderült, a városban 94%-uknak található számítógép az otthonában, míg a falusi családoknál csak 76%-ban fordul elő. A használat gyakoriságának elemzése alapján a városi diákok (48%) sokkal gyakrabban használják a számítógépet, mint a falusiak (38%). Városban 26%, falun 10% napi szinten veszi igénybe. Órák szerint a városi diákok 32%-a naponta több órát is eltölt a számítógép előtt, ezzel szemben a falusi diákok között egy olyan sem fordul elő, aki naponta több órát töltene ezzel a tevékenységgel. A számítógép felhasználásának célja a legtöbb esetben a játék vagy az internetezés.

A tanulmány következtetése tehát, hogy a szabadidős tevékenységek lakóhely szerint eléggé eltérőek. Falun kevesebb család rendelkezik számítógéppel, így ők nagyobb arányban végeznek testmozgással járó tevékenységeket. (Kovács, 2011)

Fintor Gábor egy országos reprezentatív felmérést végzett a magyar lakosság sportolási szokásairól. Célja, hogy felmérje a 18 éves vagy afeletti korosztályokat a nem, életkor, iskolai végzettség és település típusától függően. A kutatásban összesen 1015 fő vett részt. A kapott eredmények általánosíthatók a teljes magyar populáció hasonló csoportjaira, melyeket súlyozott formában használ a szerző. A kitöltők 41%-a férfi és 59%-a nő. A korcsoport megoszlása szerint 18-34 éves 18,5%, 35-49 éves 30%, 50 évnél idősebb 51,4%.

„A rendszeres testmozgást legalább 60 perces közepesen intenzív, vagy ennél intenzívebb testmozgásként definiáljuk.”

A sportolás gyakoriságát vizsgálva 5% hetente legalább háromszor sportol, 15% hetente 1-2 alkalommal, 10% pedig kevesebbszer, vagyis nem minden héten. Továbbá a népesség 71%-a pedig egyáltalán nem végez semmiféle testmozgást. Az aktívan sportolók között a futás vagy kocogás a legnépszerűbb (36%), ezt követi a kerékpározás (17%) és a futball (16%).

A pandémiás időszak hatását is vizsgálta *Fintor Gábor*, hogy a Covid-19 járvány mennyire befolyásolta a populáció aktivitását. Az eredmények azt mutatják, hogy ennek hatása a sportolási attitűdre nem számottevő, hisz 73%-uk hozzávetőlegesen ugyanannyit időt tölt sportolással, mint a járvány előtt, míg 18% kevesebbet, 9% többet mozog azóta. További kutatásból kiderült, hogy a járvány hatására senki sem hagyta abba a sportot, és akik kevesebbet mozognak a járvány óta, számukra csupán a sport intenzitása redukálódott, nem pedig a gyakorisága.

A sportoló és nem sportoló csoportok elemzésének mintája szerint a sportoló egyének (legalább ritkán testmozgást végzők) a lakosság harmadrészét, 29,1%-át, a nem sportolók

(egyáltalán nem végeznek testmozgást) a lakosság 70,9%-át teszik ki. Nemek szerint megoszlásban a különbség szignifikánsan jelenik meg az átlaghoz képest a sportoló személyek esetében: a férfiak 34%-a, míg a nők 25%-a aktív. Az életkori differenciákat vizsgálva a fentebb említett korcsoporti besorolás szerint a 18-34 évesek kicsivel több mint fele, 53%-a sportol. A 35-49 esztendősek körében ez 34%-ra csökken, míg az 50 év és afeletti egyéneknek ez már csak 13%-ban van jelen. Az életkor mellett az iskolai végzettség is hangsúlyos a sportolási szokások fenntartásában. Megállapítható, hogy a magas iskolai végzettségű személyek majdnem kétszerese teszi ki a sportoló populációt (51% az átlagos 29%-hoz mérten). Ez a megoszlás pedig a végzettséggel csökkenésével párhuzamosan redukálódik. A szakmai képesítésük átlag alatti arányban sportolnak (20%), az alapfokú végzettségűek az átlag harmadát teszik ki (12%). Az utolsó változó, a településtípus szerint is szignifikáns különbségek diagnosztizálhatók. A fővárosban sportolnak a legtöbben (39%), a megyeszékhelyeken az átlaghoz képest szintén többen, a többi településtípus esetében pedig átlag körüli az aktivitás aránya.

Összeségében elmondható, hogy hazánkban a sportban való alacsony részvétel még továbbra is jelentős mértékű, a lakosság mindössze 5%-a mozog rendszeresen, legalább 3 alkalommal egy héten. A koronavírus járvány mondhatni pozitív hatással volt erre. Viszont az életkor előrehaladtával csökken a testmozgás hajlandósága. További meghatározó tényező a lakóhely, minél nagyobb a település, annál nagyobb a mozgásra való törekvés. (Fintor, A magyar lakosság sportolási szokásai, 2022)

Perényi Szilvia sportolási szokásokról kiadott tanulmányában a fiatalok életmódbeli és szabadidős szokásait, sporttevékenységeit elemezte. A fiatalok sportolási részvételét politikai, társadalmi és gazdasági változásbeli okokra vezeti vissza. A tanulmányban összefoglalva mutatja be az Ifjúság2000, Ifjúság2004 és az Ifjúság2008 kutatások sportolási szokásainak eredményeit. A vizsgálat a sportolók/nem sportolók, valamint a különböző szociodemográfiai változók alapján történt. A kérdezettek BMI (testtömegindex) adatainak lekérdezése is megtörtént, illetve a versenyszerű sportolásra is figyelmet kerítettek.

Az Európai Unióban a magyarországi fiatalok sportolási hajlandósága igen alacsony, ezek alapján feltételezhető, hogy az egészséges életmódon belül a rendszeres testmozgás, mint alapvető elem nem került bele az ifjúság értékrendjébe. A teljes populáció 5,5%-a sportol civil szervezeten belül, ez 2008-ra 1,6%-ra csökkent. 2000-ben a szociodemográfiai adatok közül legjobban az iskolai végzettség befolyásolta a sportolási hajlandóságot. Az évtized vége felé még mindig a diplomásoknak volt nagyobb esélyük rá, míg az alacsony iskolai végzettségűeknek a legkevesebb, de már kisebb mértékben. „A vizsgált évtized során a tanulói státusz mindvégig szignifikánsan megnövelte annak esélyét, hogy egy fiatal bekerüljön a

sportolók csoportjába.” Mindehhez hozzájárul a tanulók rugalmas ideje, több szabadideje, a család anyagi helyzete, illetve az iskolai sportlétesítmények ingyenes használata.

A munkába állás 50%-ra csökkentette a sportolás esélyét, az életmódváltás nehézségei miatt. A nemek közötti megoszlás is növekedett, a fiatal nők sportolási esélyeinek aránya 46-ról 50%-ra emelkedett. A településtípus nyújtotta lehetőségek is sokat változtak az évek során. Napjainkra a fővárosban élők részvételi aránya 30%-kal csökkent, a vidéki városokban 40%-kal nőtt. Sportágak terén a férfiaknál még mindig a labdarúgás áll az első helyen, nőknél is változatlanul az aerobik. Nemek szerinti eloszlásban és a sportolási okok függvényében a nők a jó külsőt és a fogyást többször említették, mint az edzettséget és az örömforrást, amit a férfiak jelöltek meg ösztönző indokként.

Az évezred első évtizedében a sportolás részvételi arányai előbb növekedtek, majd csökkentek, a végére átrendeződés mutatkozik. Egyre fiatalabb korcsoportokra jellemző a fizikai inaktivitás, illetve a nők alacsony részvételi száma is tovább nőtt. A sportolási hajlandóság és az egyén szubjektív jóléte közötti pozitív összefüggés is beigazolódott a fiatalok testalakjától függetlenül is. Összességében a szociális változások, a társadalmi egyenlőtlenségek és a sportban működő szervezési problémák tehát fellelhetőek a magyar ifjúság sportolási attitűdjében. (Perényi, 2011)

2.2 Külföldi szakirodalom áttekintése

Siniša Opić és Marina Đuranović kutatásának célja az volt, hogy feltárja a horvát fiatalok szabadidős tevékenységeit a szociodemográfiai jellemzőik által, mind a nemek, mind az iskola típus megoszlásában. Összesen 1062 főt vizsgáltak Horvátország 13 iskolájában, Sisak-Moslavina megyében. Az ifjúság szabadidő különbségeit kutatták a társadalmi-demográfiai jellemzők független változóit figyelembe véve. 505 fő általános iskolai, illetve 557 középiskolás tanulót vizsgáltak. Nemek megoszlásában: 508 fiút, 554 lányt. A diákokat 30 darab kérdést tartalmazó kérdőív segítségével mérték fel. Főbb kérdéskörök: elektronikus média, internet, sport, kulturális tevékenységek, szociális tevékenységek és pihenés.

A szabadidő a gyermekeknél és a serdülőknél az iskolán túli fennmaradó időt jelenti, amelyet rekreációs célokra használnak, vagy saját érdeklődési körüknek megfelelően töltik el. A legkevesebb szabadidőt a kulturális tevékenységre szánják a fiatalok, a legtöbb időt pedig az internetre. Statisztikailag szignifikáns különbség van a nemek között, hiszen a lányok nagyobb részt végeznek kulturális tevékenységeket, szociális és pihenést kielégítő tevékenységeket, míg a fiúk inkább sporttevékenységekkel töltik el idejüket, illetve nagyobb számban képviseltetik

magukat a sportban. Szignifikáns különbség van az általános iskolás illetve a középiskolás tanulók szabadidő eltöltése között is: általános iskolában elektronikus médiahasználattal és sportolással, míg középiskolában inkább társas tevékenységekkel töltik el fennmaradó idejüket.

A szabadidőnek kettős oldala ismert: tölthetjük jól, pihenéssel, a személyiségünk fejlesztésével, kreatív tevékenységekkel, viszont tölthetjük rosszul is mely különféle kockázati tényezőkkel járhat. A mai fiatalok szabadidejük jelentős részét az internet előtt töltik, csak nagyon kevesen végeznek kulturális tevékenységeket. Ezek az eredmények aggasztóak, mert az internet olyan hely, amely hozzájárulhat a kockázatos viselkedések sokféle formájának kialakulásához, például szerencsejátékhoz, fogadásokhoz, zaklatáshoz. A szabadidő eltöltésének lakóhely szerinti vizsgálata nem mutatott szignifikáns különbséget a házban és lakásban élők között. (Opić & Đuranović, 2014)

Kovács Viktória és munkatársai kutatásukban azt vizsgálták, hogy a COVID-19 járvány milyen hatással volt a gyermekek fizikai aktivitására és képernyőhasználatára Európában és összehasonlítsák az eredményeket a korábbi adatokkal, amelyeket a járvány kezdeti időszakában gyűjtöttek, 2020-ban. Összesen 24302 gyermek (6-18 éves kor között) bevonásával készült a keresztmetszeti vizsgálat, kilenc európai ország részvételével: Dánia, Németország, Magyarország, Olaszország, Lengyelország, Portugália, Oroszország, Szlovénia és Spanyolország. A megcélzott minta országonként legalább 200 gyermek volt. A kérdőív 37 kérdés tartalmazott tartalmazott. Az idősebb gyermekek (≥ 15 éves) esetében a kérdőívet saját maguk töltötték ki. A 15 évesnél fiatalabb gyermekek szüleit pedig arra kérték, hogy segítsenek gyermeküknek a kérdőív kitöltésében. A gyermekekre vonatkozóan a fizikai aktivitást ≥ 60 perc/nap, a képernyő előtt töltött időt pedig ≤ 2 h/nap alapján tekintették relevánsnak.

A fiúk kissé felülreprezentáltak (51%), csakúgy, mint a városi területeken élők (56,4%) és az Oroszországban élők (48,1%). Összességében a gyermekek 2,7%-a számolt be arról, hogy a felmérés időpontjában karanténban volt. Az eredmények kimutatták, hogy nagyon kevés gyermek végez rendszeresen testmozgást (9,3%), továbbá a résztvevők kevesebb, mint kétharmada (60,6%) tölt több mint két órát képernyőhasználattal hétköznapi. Hétfvégén pedig a résztvevők kevesebb, mint fele (47,7%) tölt el 2 óránál többet a képernyő előtt. A válaszadók körülbelül egynegyede (25,0%) számolt be arról, hogy most kevésbé aktív, és hasonló arányuk (23,9%) számolt be arról, hogy kevesebb időt tölt magas intenzitású testmozgással, mint a járvány első hullámában, 2020 tavaszán.

Összehasonlítva a korábbi beszámolóval a téli korlátozások hatása a gyermekek aktivitására jelentősebb hatással bírt. A fizikai aktivitást végző gyermekek aránya a felére csökkent a 2020 tavaszán megfigyelthez képest. Közegészségügyi aggodalomra adhat okot,

hogy ezek a rövid távú viselkedésbeli változások a koronavírusra reagálva állandósulhatnak. Egy másik tanulmányból származó adatok azt mutatják, hogy 2020 októberében kevesebb gyermek volt fizikailag aktív, mint 2020 áprilisában, a különbség azonban nem volt olyan szembetűnő, mint ebben a vizsgálatban. Mivel ez egy példátlan helyzet a mai világban, nem nehéz megfelelően reagálni rá, de az biztos, hogy erőfeszítéseket kell tenni annak érdekében, hogy támogassuk az aktív életmód kialakításában a gyermekeket. A felnőttek körében például kimutatták, hogy azok, akik aktívak voltak a pandémiás időszakban, kisebb valószínűséggel fertőződtek meg COVID-19-cel vagy szenvednek jelentős társbetegségekben. Mivel az új variánsok széles körben elterjedtek és egyre több fiatalt érintenek, fontos hogy az oltás elősegítése mellett a fizikai aktivitás egészséges szintjére is ösztönözzük őket. A család, az iskola és a közösség támogatása fontos annak biztosításához, hogy ez a drámaian alacsony aktivitás ne váljon megszokottá. Az érdekelt feleknek felelősséget kell vállalniuk a fizikai aktivitás és a képernyőidő egészséges szintjének előmozdításáért a gyermekek tanulmányi és szabadidős idejében. (Kovacs, és mtsai., 2022)

3. Vizsgálati anyag és módszerek

Kutatásomban alsó tagozatos tanulókat (1-4. osztály) és azok szüleit vizsgáltam, hogy a szülők szokásai és azok példamutatása mennyire befolyásolja a gyermekek sportolási hajlandóságát és aktív kültéri szabadidőeltöltését.

Vizsgálatom leíró jellegű, keresztmetszeti vizsgálat, tehát több embertől történő adatfelvétel, kvantitatív, mennyiségi és számszerű adatokkal. Kutatásomat online térben végeztem, amely 2023. február elejétől, egészen március közepéig tartott. A vizsgálati célcsoportom a 1-4. évfolyamra járó alsó tagozatos tanulók szüleinek heterogén csoportja, összesen 80 fő.

3.1 Mintavételi eljárás

Az adatok felmérése során egyszerű, nem véletlenszerű mintavétel történt. Az adatgyűjtés online kérdőív segítségével valósult meg. A kérdőívet egy közösségi média platformon osztottam meg, továbbá több ismerősnek elküldtem, hogy osszák meg ismerőseikkel. A kérdőív kitöltése természetesen anonim módon zajlott. Beválasztási kritériumként szabtam, hogy az 1-4. osztályos gyermekek szülei töltsék ki a kérdőívemet. Ezen szempontokon belül kizárásra senki nem került. Összesen 80 darab kérdőív került kitöltésre a beválasztási kritériumoknak és a kitöltés hajlandóságának megfelelően. A 80 darab kérdőívből mindegyiket értékelhetőnek találtam, így a továbbiakban is ezzel a számmal dolgoztam. Kontrollcsoportra ebben a felmérésben nem volt szükségem.

3.2 Alkalmazott módszertan és eljárás

A kérdőíves felmérés során az adatok könnyed elemezhetőségének tekintetében többségében zárt kérdéseket tettem fel, illetve pár darab nyitott kérdést is, melyre rövid válaszokat vártam. A saját szerkesztésű kérdőívem a szülők szociodemográfiai jellemzői után, a szülő majd a gyermek fizikai aktivitására, annak gyakoriságára, szabadidő eltöltési szokásaira, a természetben való mozgásfajták és annak gyakoriságára irányuló kérdésköröket tartalmazta, továbbá a Covid19-járvány hatását ezekre a tevékenységeire. Ezeket a témaköröket pedig 29 darab kérdéssel mértem fel.

A kérdőív kiértékelése után statisztikai elemzést végeztem, méghozzá kvantitatív statisztikai módszerekkel. A statisztikai elemzés során leíró statisztikát valamint Pivot tábla elemzést és khi-négyzet próbát alkalmaztam. Függő változóként a fizikai aktivitásnak a

gyakoriságát, független változóként pedig a lakóhely és a szülők sportolási hajlandóságát használtam. A kiértékelés során kapott eredményeket $p < 0,05$ mellett tekintettem szignifikánsnak. Az adatgyűjtés során kapott adatokat táblázatban a Microsoft Office Excel-ben (2016) rögzítettem. A statisztikai elemzés és a diagramok elkészítése is sajátkezűleg szintén ezzel a programmal készült.

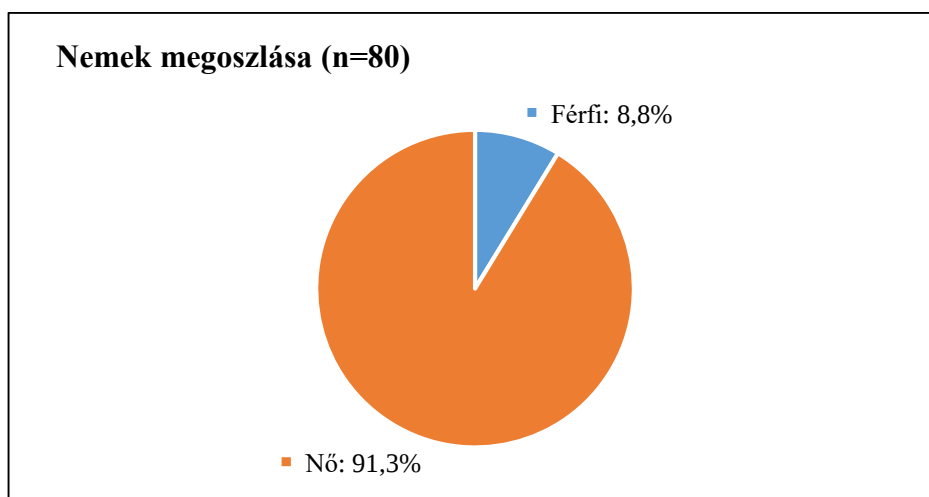
A kutatásom témájáról, céljáról és felhasználásról a kitöltőket részletesen tájékoztattam az online kérdőív elején lévő írásos tájékoztatóban. A kitöltés minden esetben névtelenül történt, az adatokat pedig semmi más célra, csak is az adatelemzés során használtam fel.

4. A kutatás eredményei

Kutatásom eredményeinek leírását 5 csoportra különítettem el. Az első a demográfiai jellemzők, majd a szülők sportolással kapcsolatos élményei a gyermekkorukra és a jelenlegi szokásaikra külön kitérve, a gyermekeik sportolási szokásai és lehetőségei, a szülő-gyermek kültéri aktív tevékenységei és azok gyakorisága, továbbá a Covid19-járvány hatása a kültéri szabadidős tevékenységekre. Ezen főbb témaköröket választottam, amelyek átölelik a vizsgált populáció sportolási szokásainak elemeit.

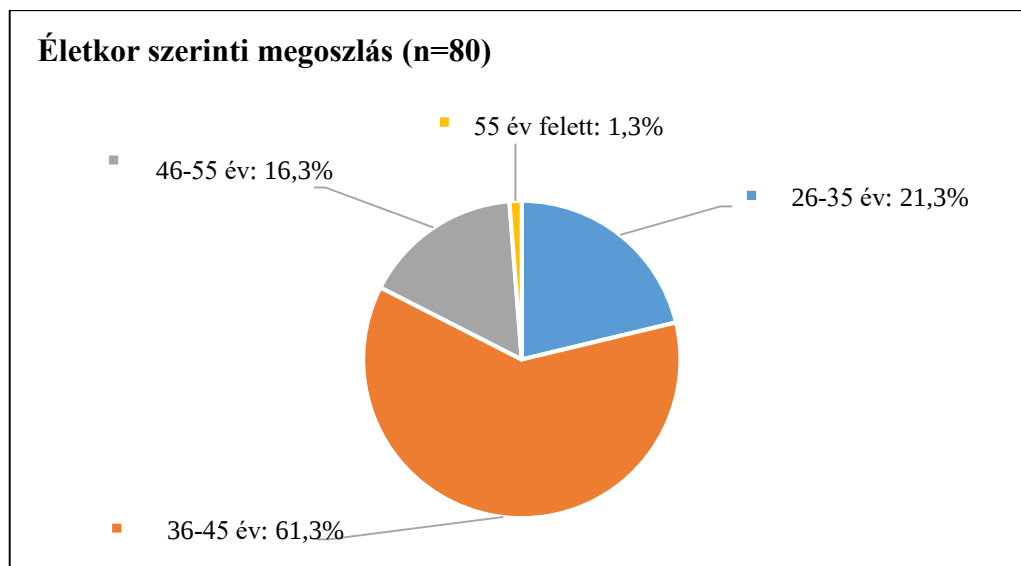
4.1 Demográfiai jellemzők

Kutatásom elkészítéséhez összesen 80 fő járult hozzá. Nemek megoszlásában nagy a különbség, 7 férfi (8,8%) és 73 nő (91,3%) töltötte ki a kérdőívet. Ezt annak tudom be, hogy az édesanyák szívesebben vesznek részt a gyermekükkel kapcsolatos kérdőívek kitöltésében. (1. ábra)



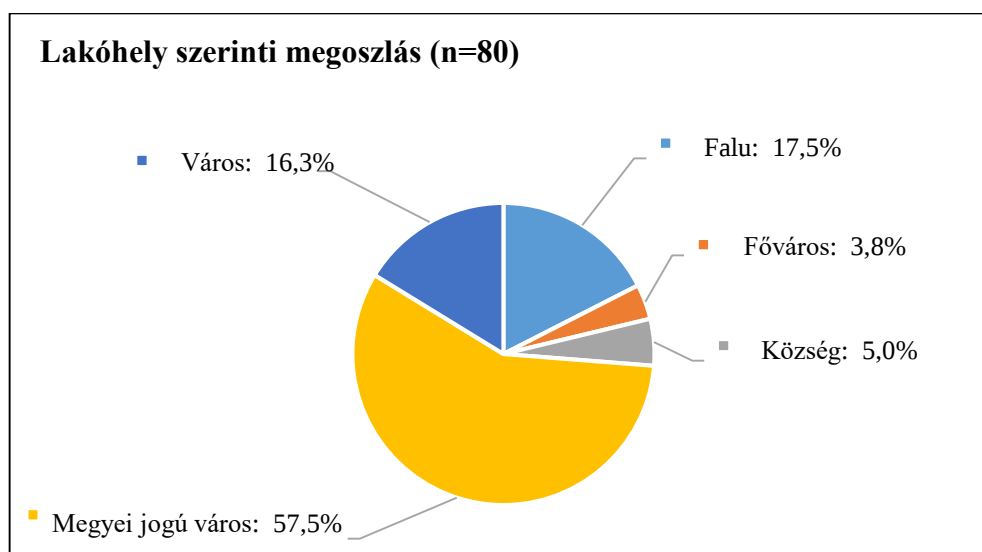
1. ábra: A szülők nemek szerinti megoszlása (n=80)

A kitöltők életkorát vizsgálva, a legfiatalabb egyén 26 éves, míg a legidősebb 62 éves volt, így a minta átlag életkora 41 év. A korosztályi besorolást 10 évenként jelöltem meg. Ez alapján az életkori megoszlás azt mutatja, hogy a 36-45 év közötti korosztály kiemelkedő számot ábrázol, mindössze 49 fővel (61,3%). Ezt követi a 26-35 éves szülők csoportja, összesen 17-en (21,3%). A 46-55 esztendősek 13 fővel képviseltetik magukat (16,3%). 55 év feletti kitöltő mindössze 1 fő volt (1,3%). (2. ábra)



2. ábra: A szülők életkor szerinti megoszlása (n=80)

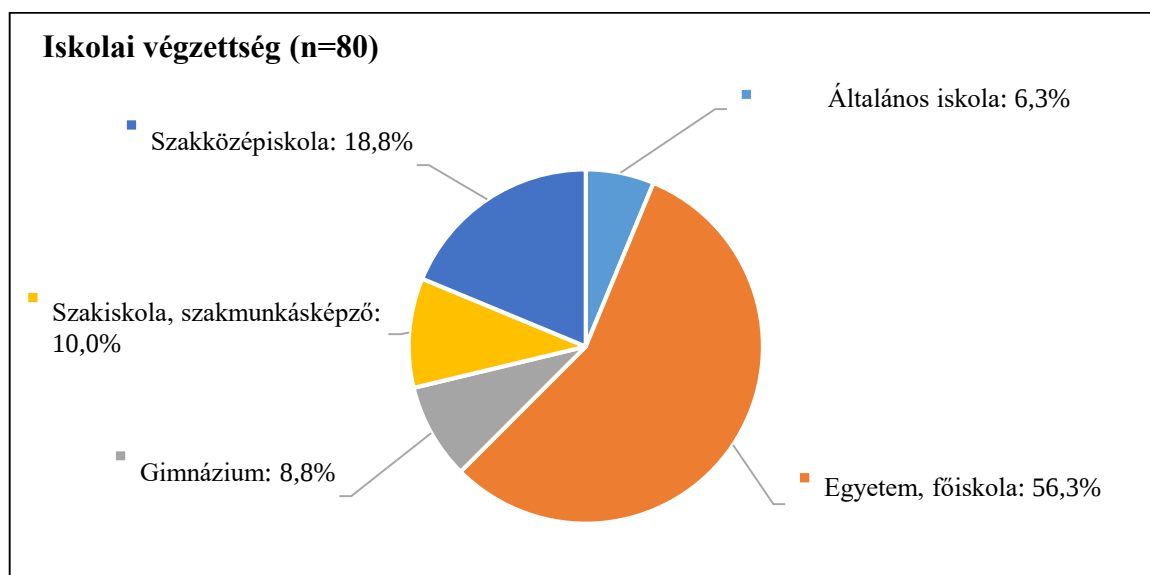
A nem és az életkor után a következő vizsgált demográfiai jellemző a lakóhely. Öt válaszlehetőséget adtam meg, így ez alapján a minta kicsivel több, mint fele, 46 fő (57,5%) megyei jogú városban, 14 fő (17,5%) faluban, 13 fő (16,3%) városban, 4 fő (5%) községben, míg fővárosban 3 fő (3,8%) él. (3. ábra)



3. ábra: Lakóhely szerinti megoszlás (n=80)

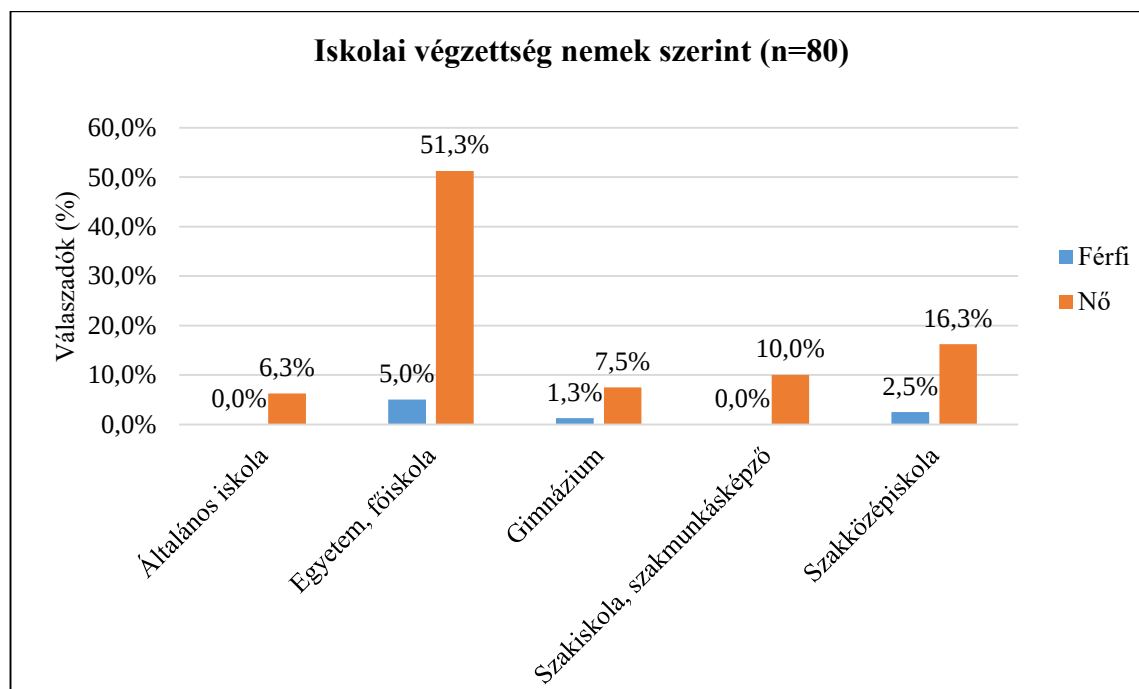
A diákok szüleinek iskolai végzettségére is kíváncsi voltam, hisz úgy gondoltam, hogy a szülők végzettsége nagymértékben befolyásolja a gyermekek fizikai aktivitásának habitusait. Mint az a kördiagramon is jól látható, a szülők több mint fele, 45 fő egyetemi, főiskolai végzettséggel rendelkezik (56,3%). Ezt követi a szakközépiskolai képesítés 15 fővel (18,8%).

A szakiskolát, szakmunkásképzőt végzetek száma 8 fő (10%), gimnáziumi végzettségű 7 fő (8,8%), míg általános iskolai képesítéssel rendelkezik 5 kitöltő (6,3%). (4. ábra)



4. ábra: A szülők iskolai végzettsége (n=80)

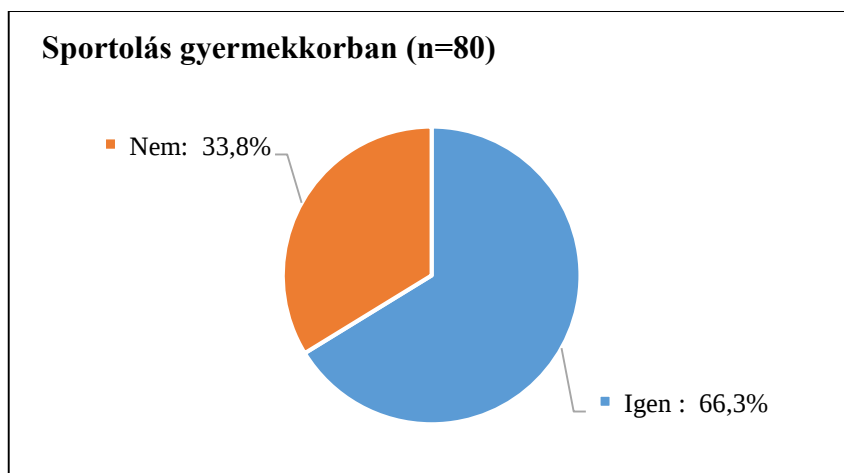
Az iskolai végzettségek nemek szerinti megoszlását vizsgálva nem mutatkoztak szignifikáns különbségek, ennek oka lehet akár az alacsony férfi kitöltési hajlandóság. Ennek okán a további vizsgálatomban nem kívánom külön vizsgálni a két nemre vonatkozó eredményeket. (5. ábra)



5. ábra: A szülők iskolai végzettsége nemek szerinti megoszlásban (n=80)

4.2 Szülők sportolással kapcsolatos élményei és szokásai

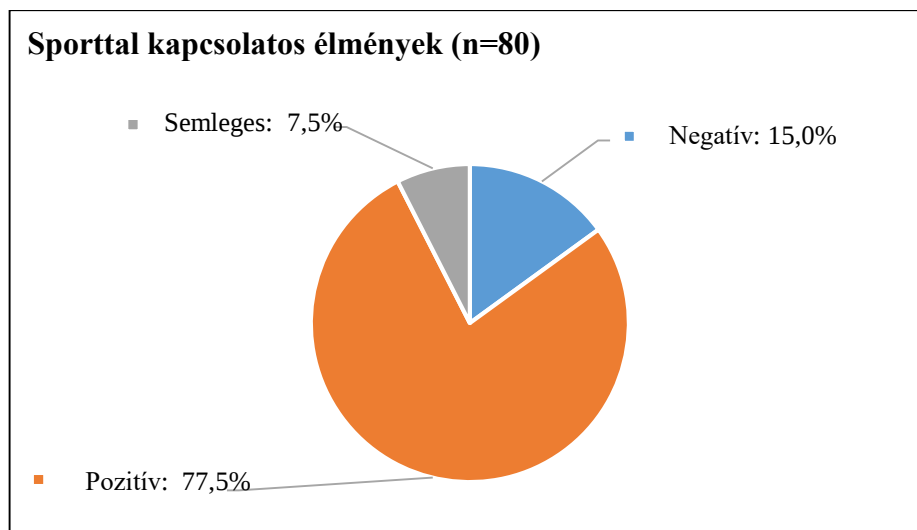
Ebben a témakörben először azt kérdeztem tőlük, hogy a szülők sportoltak-e gyermekkorukban, hiszen ez meghatározza későbbi életük során a sporthoz való hozzáállásukat, továbbá befolyásolhatja saját gyermekeik aktivitását is. A szülők 66,3%-a, 53 fő sportolt, míg 33,8%-uk, 27 fő nem végzett aktívan semmiféle testmozgást. (6. ábra)



6. ábra: A szülők sportoltak-e gyermekkorukban (n=80)

Kíváncsi voltam arra is, ha valaki nem sportolt gyermekként, annak mi lehet az oka. E nyitott kérdésnél pár szavas választ vártam, amivel megindokolják ezt. Szám szerint az alábbi válaszok érkeztek: 11 fő – „Nem volt rá lehetőségem”; 4 fő – „Nem szerettem”; 4 fő – „Lusta voltam”; 4 fő – „Szüleim nem engedték”; 2 fő – „Más volt a hobbim, pl. zenélés”; és 1-1 fő – „Baleset miatt” és „Ügyetlen voltam”. Ebből kiderül, hogy a legfőbb ok az, hogy nem volt rá lehetőségük, mint például faluban éltek, nem voltak meg a feltételek ahhoz, sportot tudjanak űzni.

Azt is felmértem, hogy a szülők sporttal kapcsolatos gyermekkori élményei összességében milyen érzelmet váltottak ki bennük. Két válaszlehetőséget adtam meg: pozitív és negatív, viszont 4 alkalommal nem érkezett válasz, így azokat semlegesnek tekintettem, hisz előfordulhat olyan is, hogy nem váltott ki vagy nem hagyott semmiféle nyomot náluk. Több mint háromnegyedük, összesen 77,5% pozitív kapcsolatot alakított ki a sporttal, míg 15% negatív érzésekkel éli mindennapjait a fizikai aktivitás terén, a maradék válaszadó pedig semleges érzéseket táplál e tevékenység iránt. (7. ábra)

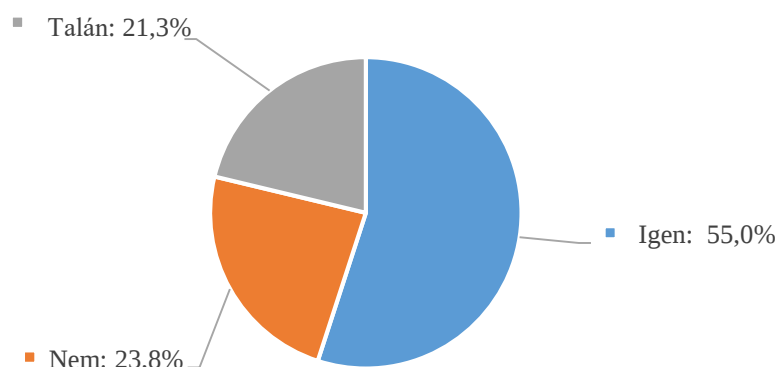


7. ábra: A szülők sporttal kapcsolatos élményei (n=80)

Ezt érdekesnek találtam tovább kutatni, megtalálni ezen érzések, élmények gyökérokat, vajon mi vezetett az egyes attitűdök kialakulásához. Így megkérdeztem őket, ha pozitív élményekkel gazdagodtak a sport által, az minek volt köszönhető, illetve a negatív érzések okára is rákérdeztem. Ezekre a nyitott kérdésekre rövid szöveges választ vártam. Akik pozitív attitűdöt alakítottak ki az évek során, azoknál a legfőbb ok a csapathoz való tartozás volt (26 fő), szerettek a sportközösséghez tartozni és egy csapat tagja lenni. Ezt követte az az indok, hogy a sport örömet okozott számukra (15 fő), szerették csinálni, valaki úgy is fogalmazott, maga a Flow-élmény, ami magával ragadta az embert ilyenkor. Volt, aki azért emlékszik pozitívan a gyermekkori sportra, mert sikerélménye volt benne (3 fő), vagy kitartásra nevelte (3 fő), vagy épp jó eredményeket ért el benne, ami jelentős motiváló hatással bírt (3 fő). További megjelölt okok: kihívás, szülők sportoltak és ez motiváló volt, sok sportágot megismerhetett, önbizalmat adott számára. A negatív érzések kialakulásához az alábbi magyarázatot adták: nem volt benne jó, tehetséges (7 fő), többi társ kinevette, kigúnyolta (2 fő), továbbá teherként élte meg (1 fő), nem szerette a testnevelés órát (1 fő), edzők szigorúsága miatt (1 fő).

A gyermekkori élményekhez fűződve és az előző kérdéshez kapcsolódva megkérdeztem azt is a szülőktől, hogy mit gondolnak arról, vajon az ő gyermekkori élményeik a sporttal kapcsolatban mennyire lehetnek hatással gyermekük fizikai aktivitásának attitűdjére. Három válasz lehetőségből választhattak, mely alapján 55%-a úgy gondolja, hogy igen, hatással van gyermekükre, míg 21,3%-a talán választ adott, addig 23,8% szerint egyáltalán nem befolyásolja őket. Ez eredmények tehát azt mutatják, hogy több mint felük úgy gondolja, a saját gyermekkori élményei a testmozgással kapcsolatban igenis meghatározzák gyermekük sporthoz fűződő viszonyát. (8. ábra)

**Szülői gyermekkori sportolásának befolyásoltsága a
gyermekre (n=80)**



8. ábra: Szülő sporttal kapcsolatos tapasztalata befolyásolja-e a gyermeke sporthoz fűződő viszonyát (n=80)

A szülők jelenlegi sportolási szokásainak felmérése alapján jelenleg aktívan sportol 51,3%-a, összesen 41 fő, míg 48,8%, összesen 39 fő nem végez semmi fajta fizikai aktivitást. Az aktív sportoló szülőket megkérdeztem arról is, hogy milyen sportot űznek szívesen, itt több választ is megadhattak, ennek alapján az alábbi táblázat ad átfogó képet arról, hogy milyen sokféle sportban tevékenykednek.

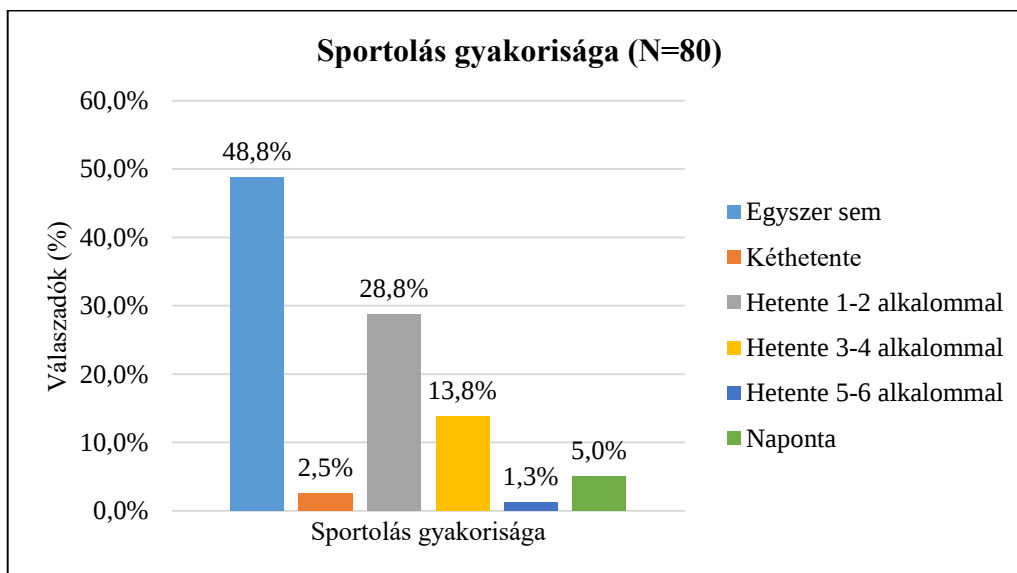
Sportág	Fő	%
Futás	14	34,1%
Aerobic	7	17,1%
Biciklizés	6	14,6%
Crossfit	5	12,2%
Női torna	4	9,8%
Konditermi edzés	4	9,8%
TRX	3	7,3%
Úszás	3	7,3%
Zumba	3	7,3%
Jóga	2	4,9%
Pilates	2	4,9%
Gerinctorna	2	4,9%
Kardió	1	2,4%
Séta	1	2,4%
Túrázás	1	2,4%
Kosárlabda	1	2,4%
Futball	1	2,4%
Teke	1	2,4%
Ping-pong	1	2,4%

Jégkorong	1	2,4%
Pool billiárd	1	2,4%
Falmászás	1	2,4%
Sífutás	1	2,4%
Néptánc	1	2,4%
Tenisz	1	2,4%

9. ábra: Szülők által űzött sportok és azok részvételi aránya (n=41)

A táblázat szerint a legkedveltebb fizikai aktivitás a futás, melyet a sportoló szülők 34,1%-a végez. Ezt követi az aerobics, mint csoportos óratípus 17,1%-al, a harmadik legnépszerűbb mozgásfajta pedig a biciklizés 14,6%-os részvételi aránnyal. (9. ábra)

A sportolás heti gyakorisága a következő eredmények szerint alakult. Az előzőekben kifejtettem, hogy majdnem felük nem végez testmozgást, így ők egyszer sem mozognak (48,8%). Kéthetente nagyon kevesen (2,5%), heti gyakorisággal, 1-2 alkalommal pedig már majdnem harmaduk (28,8%) végez testmozgást. Heti 3-4 alkalommal 13,8%, míg heti akár 5-6 alkalommal 1,3% is eljár sportolni. Továbbá vannak olyan szülők akik naponta is aktívak valamely sportágban (5%). Összeségében tehát elmondható, hogy a sportoló szülők jelentős része heti rendszerességgel van jelen a fizikai aktivitás területén. (10. ábra)

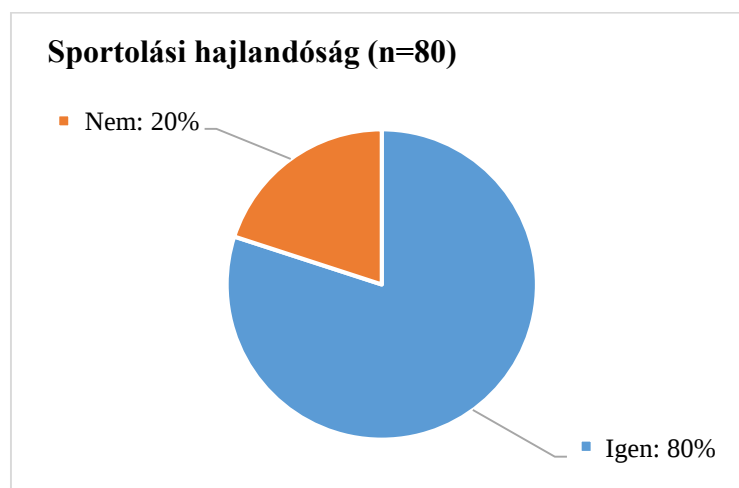


10. ábra: Szülők fizikai aktivitásának gyakorisága (n=80)

4.3 A gyermekek sportolási szokásai és lehetőségei

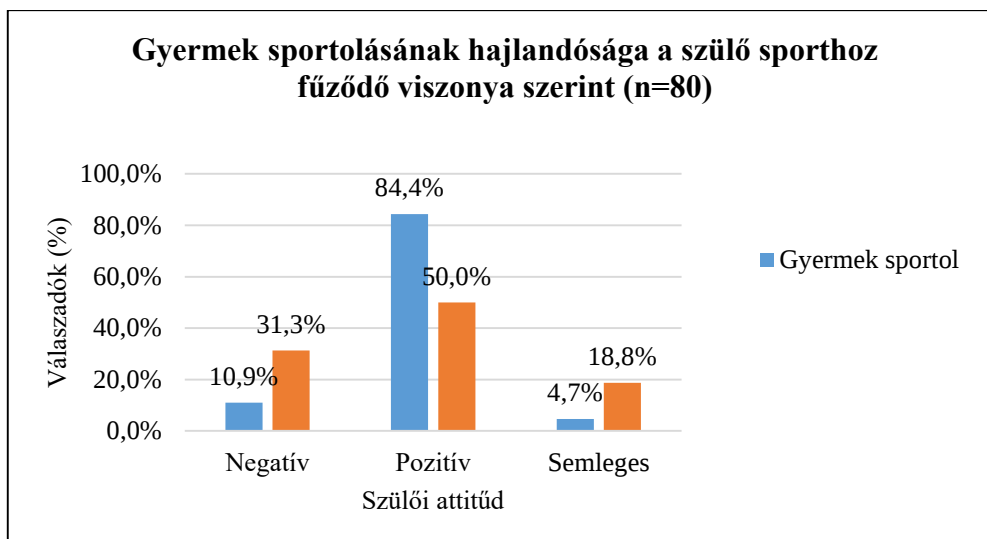
A szülői szokások felmérése után következett a gyermekek habitusainak tanulmányozása. A sportolás hajlandóságát, a típusát, a helyszínét vizsgáltam, továbbá, hogy vannak-e közöttük igazolt sportolók, akik versenyszerűen űzik e tevékenységeket.

Mivel az alsó tagozatos populációt vizsgáltam, így a gyermekek osztályok szerinti megoszlása a következőképpen alakult: legtöbben az első osztályba járnak, összesen 30 fő (37,5%), ezt követi a sorban a harmadik osztály 28 fővel (35%), majd a negyedik osztályba 14 fő jár (17,5%), és a második osztályból vannak a legkevesebben, mindössze 8 fővel (10%). Közülük 80% aktívan sportol (64 fő). A maradék 20% sajnos nem végez ilyen tevékenységeket az iskolai testnevelés órákon kívül. (11. ábra)



11. ábra: A gyermekek sportolási hajlandósága (n=80)

Az egyik kutatási kérdésben azt vizsgálom, hogy a szülők sportolással kapcsolatos gyermekkori élményei, tapasztalatai mennyire befolyásolják a gyermekek sportolási hajlandóságát. Ezt a szülőktől meg is kérdeztem kérdőívemben, melynek eredményeit bemutattam már a 8. ábra alapján, viszont khi-négyzet próba segítségével is összevetettem az adatokat. A szülők sporttal kapcsolatos élményeit (7. ábra) vetettem össze a gyermekek sportolási hajlandóságával (11. ábra). Az eredmény alapján szignifikáns különbség mutatkozik ($p=0,03$), miszerint azon gyermekek, akiknek szülei pozitív attitűdöt alakítottak ki életük során a sporttevékenységekkel, ők nagyobb arányban végeznek testmozgást (84,4%), mint azok, akik negatív vagy épp semleges viszonyban vannak a fizikai aktivitással (10,9%; 4,7%). (12. ábra)



12. ábra: A gyermek sportolási hajlandósága a szülők sporttal kapcsolatos élményei függvényében (n=80)

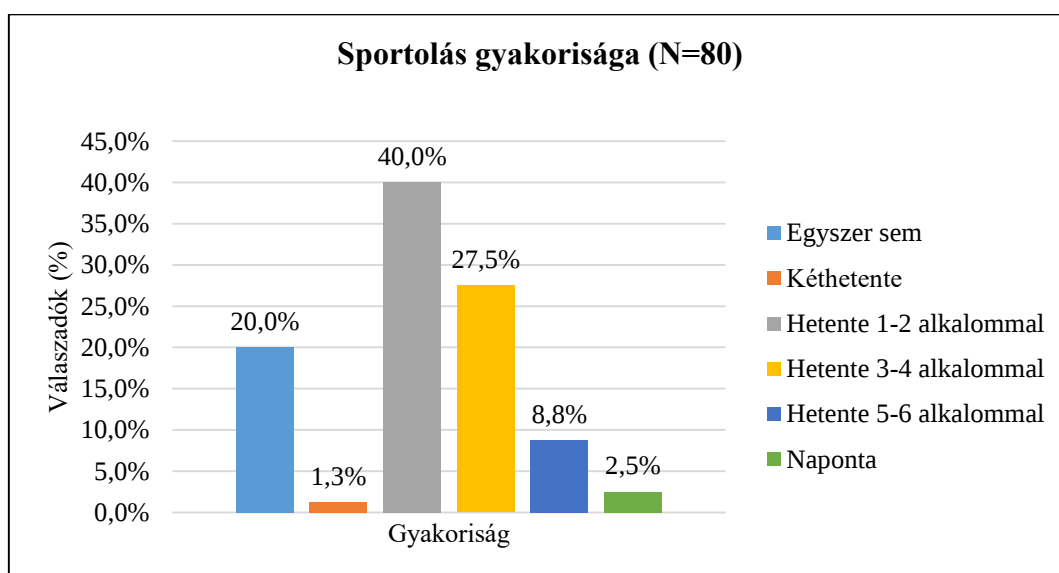
Fontosnak tartottam megkérdezni, hogy aki rendszeresen sportol, milyen sportágat űz. A kérdésnél nem adtam meg válaszlehetőségeket, a szülők leírhatták, mit is csinál gyermekük. A válaszok elég széleskörűek és sokszínűek lettek, összesen 21 sportágat sikerült összegyűjteni. A legnépszerűbb 34,4%-os eredménnyel a labdarúgás. A második holtversenyben az úszás, és a tánc volt 18,8%-al. A harmadik leggyakoribb pedig a kosárlabda 10,9%-os részvétellel. A többi sportágakban csak páran vesznek részt. (13. ábra)

Sportág	Fő	%
Labdarúgás	22	34,4%
Úszás	12	18,8%
Tánc	12	18,8%
Kosárlabda	7	10,9%
Karate	5	7,8%
Atlétika	5	7,8%
Kézilabda	4	6,3%
Torna	4	6,3%
Jégkorong	4	6,3%
Lovaglás	3	4,7%
Balett	3	4,7%
Kerékpározás	3	4,7%
Falmászás	1	1,6%
Gyeplabda	1	1,6%
Tenisz	1	1,6%
Kickbox	1	1,6%
Túrázás	1	1,6%
Röplabda	1	1,6%

Ritmikus gimnasztika	1	1,56%
Vízilabda	1	1,56%

13. ábra: A gyermekek által űzött sportágak és azok részvételi aránya (n=64)

A sportolás gyakorisága a következő, mely kérdésnél kiemelttem, hogy az iskolai testnevelés órákat ne számolják bele az alkalmakba. Ezen szempont által kapott eredmények szerint míg az alsósok 20%-a egyszer sem sportol, addig legtöbben, mindössze 40%-uk legalább hetente 1-2 alkalommal végez ilyen tevékenységet. 27,5% egy héten 3-4 alkalommal, míg 8,8% hetente akár 5-6-szor is mozog. Akadnak olyanok is, akik mindennap végeznek fizikai aktivitást (2,5%). Csekély részük kéthetente edz csak (1,3%). Olyan tanuló pedig nem volt, aki havi gyakorisággal végezne csak ilyen tevékenységet az iskolai testnevelésen kívül. (14. ábra)



14. ábra: Gyermek sportolásának gyakorisága (n=80)

A testmozgás helyszínei közül a leggyakoribb, több mint fele diák, 52,5%-a sportegyesületben vagy sportklubban mozog. Ezt követi a szabadban, természetben 37,5%-kal, majd az iskola által biztosított délutáni sportfoglalkozások, sportszakkörök 33,8%-kal. A többi helyszínen való arány így alakult: sehol 20%, otthon 16,3%, közösségi szabad sportpályákon 13,8% és edzőteremben 2,5%.

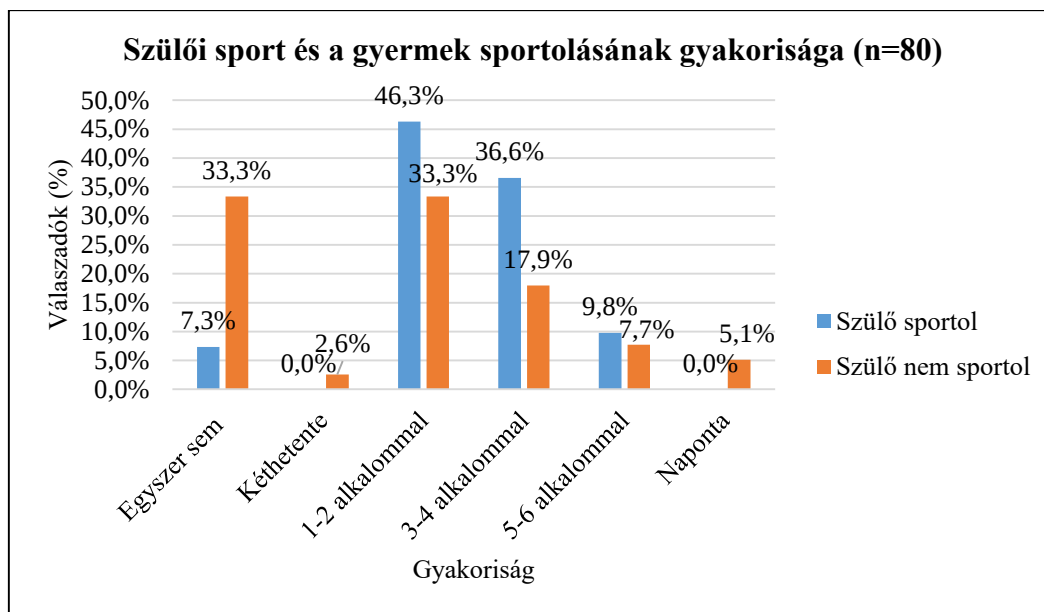
Azokra is gondoltam, akik esetleg versenyszerűen sportolnak, így rákérdeztem, van-e olyan egyén, aki valamilyen sportegyesület igazolt tagja és pontosan melyik sportban. Összesen 41 fő igazolt sportoló van a vizsgált mintában (51,3%). A legtöbben labdarúgásban (10 fő), táncban (7 fő) és kosárlabdában (5 fő) igazolt versenyzők. Az úszás kivételével hasonlóság mutatkozik az űzött sportágak részvételi aránya és az igazolt sportolók aránya között. (15. ábra)

Sportág	Fő	%
Labdarúgás	10	24,4%
Tánc	7	17,1%
Kosárlabda	5	12,2%
Jégkorong	4	9,8%
Kézilabda	3	7,3%
Úszás	3	7,3%
Karate	2	4,9%
Fitnesz	2	4,9%
Gyeplabda	1	2,4%
Torna	1	2,4%
Vízilabda	1	2,4%
Tenisz	1	2,4%
Ritmikus gimnasztika	1	2,4%

15. ábra: Igazolt sportolók sportáganként (n=41)

A szülőket arról is kérdeztem, hogy mennyire tartják fontosnak, hogy gyermekük aktívan sportoljon. Három válaszlehetőséget adtam meg, mely szerint jelentős részük, 81,3% teljes mértékben fontosnak tartja, hogy gyermeke mozogjon, míg fennmaradó része csak részben tartja csak fontosnak ennek a tevékenységnek a művelését. Arra nem érkezett szavazat, hogy egyáltalán nem tartanak fontosnak gyermekük aktivitását.

A szülők sportolási szokásait összevetettem az iskolások sportolási gyakoriságával. Azok, akiknek szülei is sportolnak, szignifikánsan több alkalommal ($p=0,03$) végeznek fizikai aktivitásra irányuló tevékenységeket, mint azok, akiknek szülője sem sportol. A populáció majdnem fele, 46,3%-a 1-2 alkalommal mozog a héten, hiszen szülei is sportolnak. A heti 3-4 alkalommal mozgók, akiknek szülei is sportolnak, nagyobb arányban vannak (36,6%), mint azok, akik heti ugyanennyiszor sportolnak (17,9%), csak éppen szüleik sem végeznek ilyen tevékenységet. A diagramon látható, hogy a minta 33,3%-a egyszer sem sportol a héten, nekik szüleik sem mozognak, illetve akad olyan sportoló szülők gyermeke, akik testmozgást soha nem végeznek (7,3%). (16. ábra)

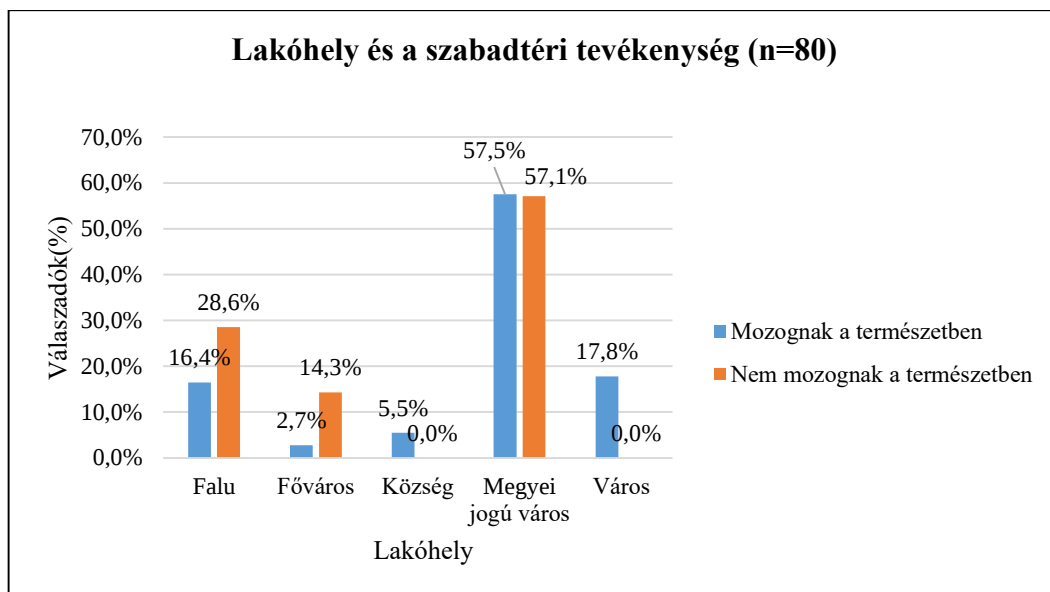


16. ábra: A gyermekek sportolásának gyakorisága a szülők sportolási szokásainak függvényében (n=80)

4.5 Szülő-gyermek szabadtéri szabadidős tevékenységei

Ebben a témakörben szerettem volna felmérni, hogy a szülők szoktak-e gyermekükkel közösen kültéri szabadidős tevékenységeket végezni, illetve milyen jellegűt és azt általában milyen gyakorisággal teszik. Továbbá mit gondolnak a szabadtéri tevékenységekről, mennyire fontos számukra, hogy gyermekük a szabadban is mozogjon. A közös fizikai aktivitás is példamutató lehet a gyermekek számára, sok élménnyel és tapasztalattal gazdagodhatnak mely a felnőtt korukra is kihatással lesz.

A családok nagy része 91,3%-a, összesen 73 család szokott rendszeresen együtt a természetben mozogni. Érdekelt az is, hogy lakóhely függvényében van-e eltérés, úgy gondoltam, hogy például a falusi vagy községben élő családok többet tartózkodnak a szabadban, mint a városiak a természet közelségéből adódóan. Mint az a diagramon is jól látható, a faluban élők szignifikánsan többet tartózkodnak a természetben, mint a városban élő családok ($p=6,21346E-12$). (17. ábra)



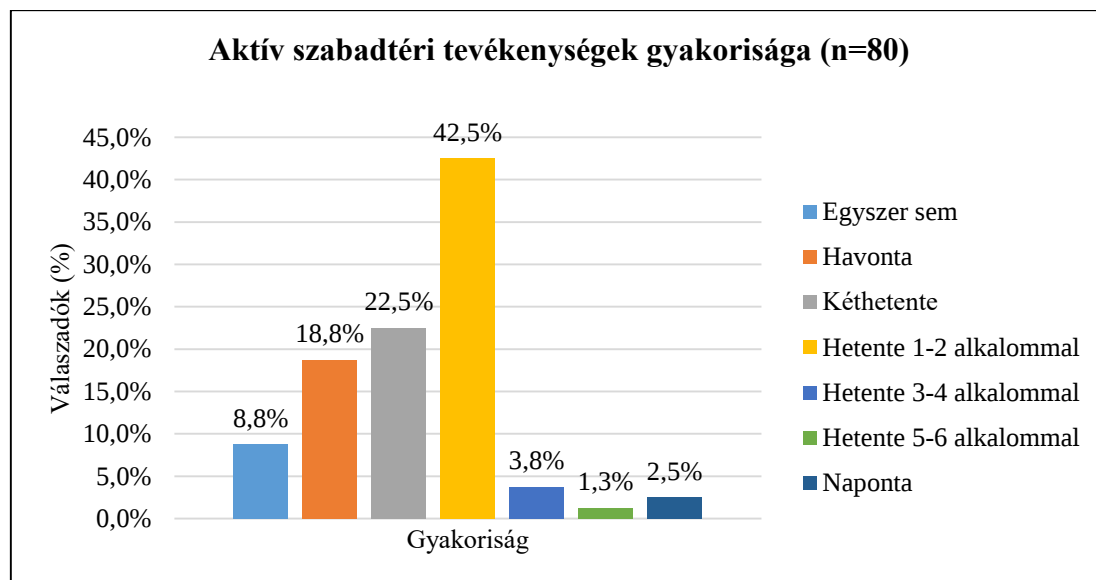
17. ábra: A szabadidősi szabadidős tevékenységek a lakóhely függvényében (n=80)

A tevékenységek jellegét a kérdőívben megadtam, és hagytam egyéb válaszlehetőséget is, mely alapján a legkedveltebb a biciklizés a családok számára, jelentős részük, 89% végzi közösen ezt a tevékenységet. A második a túrázás, természetjárás 71,2%-kal, majd pedig a kültéri futball 32,9%-ban. A családok által végzett kültéri tevékenységek igen széleskörűek, összesen 18 szabadidősportban aktívak. (18. ábra)

Szabadidősi tevékenység	Fő	%
Kerékpározás	65	89,0%
Túrázás, természetjárás	52	71,2%
Kültéri futball	24	32,9%
Görkorcsolya	20	27,4%
Korcsolyázás	18	24,7%
Úszás	17	23,3%
Kültéri kosárlabda	16	21,9%
Kültéri, vagy terepfutás	11	15,1%
Lovaglás	6	8,2%
Síelés	5	6,8%
Kültéri tenisz	5	6,8%
Kültéri ping-pong	4	5,5%
Hegymászás	3	4,1%
Tollaslabda	3	4,1%
Rollerezés	2	2,7%
Kenu	1	1,4%
Kajak	1	1,4%

18. ábra: Szabadidősi aktív szabadidős tevékenységek és részvételi arányuk (n=73)

Ezen tevékenységek gyakoriságának vizsgálata szerint a legtöbben, 42,5%-a hetente legalább 1-2 alkalommal sportolnak szabadtéren. Kéthetente a családok 22,5%-a, havonta pedig 18,8%-a mozog kültéren. Sajnálatos módon a családok 8,8%-a egyszer sem tevékenykedik aktívan a szabadban. (19. ábra)



19. ábra: Családok aktív szabadtéri tevékenységeinek gyakorisága (n=80)

Azt is kutattam, hogy a szülőknek mennyire fontos, hogy a gyermeke a szabadban is mozogjon. Az eredmények alapján majdnem háromnegyedük, 73,8% teljes mértékben fontosnak tartja, hogy a szabad levegőn is aktív legyen gyermeke, míg 26,3% csak részben tartja ezt fontosnak. Olyan nem volt, hogy valaki egyáltalán ne tartotta volna fontosnak gyermeke friss levegőn való tartózkodását.

4.6 A Covid19-járvány hatása a szabadtéri aktív szabadidős tevékenységekre

Érdekesnek találtam azt is megvizsgálni, hogy a pandémiás időszak mennyire befolyásolta ezen tevékenységeket. Úgy gondolom, hogy a járvány miatti bezártság azt váltotta ki az emberekből, hogy nagyobb igényük volt a szabadban való tartózkodásra. Így megkérdeztem, hogy ebben az időszakban esetleg többet tartózkodtak-e a természetben, de mindössze csak a válaszadók kicsivel több, mint fele, 53,8%-a válaszolt igennel. A többi család nem töltött ennek okán több időt a természetben. Továbbá arra is rákérdeztem, hogy a jelenlegi tevékenységeikre hatással lehet-e, azóta több időt töltenek-e a szabadban. Csupán 17,5%-uk válaszolta, hogy igen, azóta több időt töltenek a természetben, a többi 82,5%-ra ez nem volt hatással, ők ugyanannyi időt töltenek a természetben, mint azelőtt. Mondhatni, a járvány egyik

pozitív hatása, hogy legalább majdnem 20%-ukra jó hatást tett, mert megtartották jó szokásukat és azóta többen mozognak kültéren családjukkal együtt.

A kérdőívem végét egy nyitott kérdéssel zártam, ami így szólt: „Ön szerint milyen előnyei vannak a kültéri (sport)tevékenységeknek?“, melyre hosszabb szöveges válaszokat vártam, hisz lényegesnek tartottam, hogy mit nyújthat a szabadtéren végzett aktív tevékenység az embereknek. A válaszokat próbáltam kategorizálni, melyekből kiderült, több mint felük a friss, jó levegő miatt szeret szabadtéren tevékenykedni, továbbá azért mert a feltöltődnek közben. A harmadik helyen az immunrendszer erősítés és az immunvédelem állt. A következő válaszok érkeztek a továbbiakban: egészségesebb, nő az állóképesség, természet közelsége, felfedezése, testi-lelki feltöltődés, napsütés, stressz levezetése, szabadság, nincs időhöz kötve, minőségi időtöltés, ingyen van, nagy mozgástér, több endorfin, jobb közérzet, egyensúlyteremtés, több inger, élményszerzés, változatos útvonalak, sok látnivaló és jó családi program.

Némelyik kitöltőtől nagyon szép, jól megfogalmazott választ kaptam a kérdésekre, melyek úgy gondolom, tökéletesen bemutatják a kutatott témám lényegét és azt, hogy mit is nyújthat az embereknek a sport, a természet csodái, és a közösség, továbbá ezeket hogyan értékelik és élik meg. Ezáltal szeretnék bemutatni párat, melyek kiváló zárását adják kutatási eredményeimnek:

„Jó levegő, immunvédelem kialakulása a változó időjáráshoz történő hozzá szokással (nincs rossz idő, csak rosszul öltözött sportoló), szerintem jobban feltöltődünk, több endorfin termel a szervezet.”

„Serkenti az elmét, így a koncentráció javul, fáradtság csökken. Immunrendszer javító ereje van. Táplálkozást segíti, a bélflóra mozgása optimalizálódik. Hangulatjavító hatása van, így a depressziót vissza lehet szorítani. Fejlődik az izomzat, nő az álló képesség.”

„Pozitívan hat a levegő, a napfény, a természet illata és a csend, vagy a természet hangjai, a természet színei. Lehetőség az elvonulásra, a csendes elmélkedésre, a zavaró tényezők kizárására.”

„Oxigéndús környezetben, adott esetben napsütésben, ami eleve jó hatással van a hangulatra, emiatt az emberi teljesítőképesség megnőhet! Jobban esik az intenzív mozgás! A tüdő megfelelően edződik stb.! Egy nyaralás vagy kirándulás során közösségi spotpályákon, strandon vagy csak egy réten olyan emberekkel is találkozhatunk, barátságokat köthetünk, akikkel egyébként életünk során máshol nem! Ez építi a jellemet, az embert!”

5. Összefoglalás

Dolgozatomban kérdőíves vizsgálat segítségével mértem fel a szülők sportolási attitűdjét, és annak ráhatását alsó tagozatos gyermekük fizikai aktivitására. E korosztály az iskolán kívül a legtöbb idejét még családjával tölti, és a család, mint elsődleges szociális színtér erős befolyással van a gyermek életére, azon belül pedig a kialakuló szokásaira. Ebbe beletartozik a sportolási szokás is. A családon belül a szülő egy követendő minta a gyermek számára, akinek attitűdjét akaratlanul is, de átveszi gyermeke. Így van ez a sportolással is. Az a gyermek, aki egy fizikailag aktív családban nő fel, már kisgyermek kora óta igényelni fogja a testmozgást és annak örömét. Ennek okán kutatásomban azt vizsgáltam, mennyire meghatározó ez a kapcsolat gyermek és szülő között. A vizsgált minta nagysága 80 fő volt.

A feltárást először a szülők oldalán kezdtem. A demográfiai jellemzőik kiértékelése után a fizikai aktivitásukat vizsgáltam gyermekkorukra és a jelenre vonatkozóan. Az eredmények azt mutatják, hogy gyerekként 66,3%-uk sportolt aktívan. Akik nem sportoltak régen, azoknál a fő ok az volt, hogy nem volt rá lehetőségük vagy egyáltalán nem is szerettek mozogni. Ennek ellenére elmondható, hogy a több mint háromnegyedük, 77,5%-a pozitív attitűdöt épített ki a sport iránt gyermekkori élményeik alapján, aminek legfőbb oka az volt, hogy egy csapathoz tartoztak, szerettek a barátaikkal együtt mozogni, illetve az, hogy a mozgás örömteli volt számukra vagy olyan jó eredményeket értek el, ami rendkívül motiválta őket. Ennek okán a harmadik kutatási kérdésem beigazolódott, miszerint *„A szülők többsége pozitív attitűdöket épített ki a sport irányába.”* Azt pedig, hogy ez a bennük élő sportattitűd hatással van-e a gyermekik aktivitására, mindössze 55%-uk gondolja. 23,8% viszont úgy vélekedik, hogy ez nincs összefüggésben gyermekkori élményeivel. Jelenleg mindössze csak 51,3%-a sportol aktívan, tehát egy visszaeső tendencia mutatkozik a gyermekkorukhoz képest. Legtöbben, vagyis majdnem a vizsgált minta fele, 48,8%-a egyszer sem végez testmozgást. De az aktívan sportolók jelentős része heti rendszerességgel, minimum heti 1-2 alkalommal fizikailag aktív.

Ezt követően vizsgálatomat az alsós gyermekek oldalán folytattam, akik közül 80% aktívan sportol. Az első kutatási kérdésem így hangzott: *„A szülők sportolással kapcsolatos tapasztalata befolyással van a gyermek sportolási hajlandóságára.”* E két változó összevetése szerint szignifikáns különbség mutatkozik ($p=0,03$), miszerint azon gyermekek, akiknek szülei pozitív attitűdöt alakítottak ki életük során a sporttevékenységekkel, ők nagyobb arányban végeznek testmozgást (84,4%), mint azok, akik negatív (10,9%) vagy épp semleges (4,7%) viszonyban vannak a fizikai aktivitással, így ennél fogva az eredmények kutatási kérdésemet alátámasztják. A tanulók által legkedveltebb sportágak a labdarúgás, az úszás és a tánc. Az

alsósok 40%-a legalább hetente 1-2 alkalommal, míg 27,5% egy héten 3-4-szer is hódol kedvenc sportágának, amely tevékenységeket több mint felük sportegyesületben vagy sportklubban végez. De kedvelt sporthelyszín számukra a természet is, ahol 37,5%-uk mozog szívesen. Mindemelett az iskolában lévő délutáni sportfoglalkozások, sportszakkörök is népszerűek, 33,8% mozog ezen alkalmakon. A diákok között található versenysportoló is: a minta fele igazolt sportegyesületi tag, ezen belül a legtöbben labdarúgásban, táncban és kosárlabdában igazoltak. A második kutatási kérdésem alapján, miszerint „*A szülők sporttal kapcsolatos attitűdje tükröződik a gyermek sportolási szokásainak gyakoriságában.*”, a szülők sportolási hajlandóságát összevettem az iskolások sportolási gyakoriságával. Azon gyermekek, akiknek szülei is sportolnak, szignifikánsan több alkalommal ($p=0,03$) végeznek fizikai aktivitásra irányuló tevékenységeket, mint azok, akiknek szülője nem sportol. A heti 3-4 alkalommal mozgók, akiknek szülei is sportolnak, nagyobb arányban vannak, mint azok, akik heti ugyanennyiszor sportolnak, csak éppen szüleik nem végeznek ilyen tevékenységet. De akad olyan sportoló szülők gyermeke, akik testmozgást soha nem végeznek. Ezek alapján a vizsgált eredmények alátámasztják második kutatási kérdésemet is.

A szülők és gyermekek különálló sporttevékenységének vizsgálata után következett a közös szokások vizsgálata, azon túl a szabadtéri szabadidősport magatartásainak felmérése. A családok nagy része 91,3%-a rendszeresen mozog együtt a természetben. Úgy gondoltam, hogy a lakóhely meghatározó lehet ebben, például a falusi vagy községben élők többet tartózkodnak a szabadban a természet közelsége miatt, így negyedik kutatási kérdésemet így fogalmaztam: „*A lakóhely jelentősen meghatározza a családok szabadtéri szabadidős tevékenységekben való részvételét.*”, mely szignifikáns különbséget mutatott. Az eredmények alapján például a falusi családok többet tartózkodnak a szabadban, mint a megyei jogú városban élők. A családok favorit szabadidős tevékenysége nem meglepő módon a biciklizés, 89%-a végzi előszeretettel e mozgásformát. Ezt követi a túrázás, természetjárás 71,2%-kal, majd a kültéri futball 32,9%-kal. Kedvenc szabadtéri tevékenységeiket a családok 42,5%-a legalább hetente 1-2 alkalommal végzi, ugyanakkor 8,8%-a egyszer sem mozog a szabadban. Holott a szülők 73,8% teljes mértékben fontosnak tartja a szabadtéri mozgást gyermeke számára, és olyan nem volt a vizsgált mintában, aki egyáltalán ne tartotta volna ezt fontosnak.

Végül pedig a pandémiás időszak hatását mértem fel, hogy ez az időszak mennyire befolyásolta a szabadtéren végzett aktív tevékenységeket. A járvány korszakában a családok 53,8%-a, több mint fele tartózkodott többet a természetben, mint azelőtt, de mindössze csak 17,5% tölt azóta több időt a szabadban. Ez alapján az utolsó kutatási kérdésemet is alátámasztják a vizsgálati eredmények, miszerint „*A koronavírus járvány hatással volt a kültéri*

szabadidős tevékenységek gyakoriságára.”. A szabadtéri szabadidős tevékenységek által okozott pozitív hatások és azok előnyei a vizsgált minta szerint a következők: a friss és jó levegő miatt szeretnek a természetben mozogni, továbbá azért mert feltöltődnek közben és erősödik ők illetve gyermekeik immunrendszere is.

Mindent összevetve a kimutatott eredmények jelentős részére számítottam, melyek az 5 kutatási kérdésem közül egyet nem támasztottak alá, így a vizsgálat eredményeit jónak találtam. Amint azt a dolgozatom elején is említettem, más tényezők is hatással bírnak a gyermek sportolási attitűdjére, a saját korcsoportnak valamint az iskolának is óriási szerepe van benne. Az iskolán belül pedig a tanítóknak, mint „második szülők”-nek van benne kompetenciája, hogy a gyermeki attitűdöt formálja, és nem csak testnevelés, hanem akár természetismeret órán is. Így leendő tanítóként én is ezt vallom, hogy igenis fontos a gyermekkel megszerettetni a mozgás örömét és megismertetni velük a természet magával ragadó erejét.

6. Irodalomjegyzék

- Fintor, G. (2022). A magyar lakosság sportolási szokásai. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 23. évfolyam 97. szám, 13-18. p.
- Fintor, G., & Szabó, J. (2014). A sportolást befolyásoló tényezők az általános iskolásoknál. *Educatio, Felsőoktatási expanzió*, 2014/2. szám, 305-311. p.
- Fritz, P., & Szatmári, Z. (2010). Utánpótláskorú gyerekek sportolási szokásainak vizsgálata. *Acta Academiae Agriensis, Sectio Sport, Nova series tom. XXXVII.*, 49–65. p.
- Fügedi, B., Bognár, J., & Kovács, L. T. (2019). A szülői minta szerepe a sportolási szokásokban és a testnevelés megítélésében. *ACTA Universitatis, Sectio Sport, Tom. XLVI.*, 47–55. p.
- Herpainé, L. J., Simon, I. Á., & Nábrádi, Z. (2017). Családok sportolási szokásainak szocioökonómiai háttere. *Képzés és gyakorlat*, 15. évfolyam, 4. szám, 37-52. p.
- Kinyó, L., & Bús, E. (2015). Az iskolai és iskolán kívüli társas tevékenységek jellemzői és összefüggései az online adatgyűjtésből származó háttér adatokkal a 9-12 éves diákok körében. *Iskolakultúra*, 2015/4. szám, 31-48. p.
- Kovács, K. (2011). A gyermek szabadidős tevékenységének alakulása a lakóhely függvényében. *Iskolakultúra*, 21. évfolyam, 2-3. szám, 59-67. p.
- Kovacs, V. A., Mirko, B., Thomas, S., Rok, B., Stephen, W., Kremlin, W., & Anthony D., O. (2022). Are we underestimating the impact of COVID-19 on children's physical activity in Europe? - a study of 24 302 children. *European Journal of Public Health*, Volume 32, Issue 3, 494–496. p.
- Laczkó, T., & Rétsági, E. (2015). *A sport társadalmi aspektusai*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar.
- Opić, S., & Đuranović, M. (2014). Leisure time of young due to some socio-demographic characteristics. *Social and Behavioral Sciences* (159), 546-551. p.
- Perényi, S. (2011). Sportolási szokások - Sportolási esélyek és változástrendek. In S. A. Bauer Béla, *Arctalan(?) Nemzedék* (old.: 159-184. p.). Budapest: Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet.

7. Ábrajegyzék

1. ábra: A szülők nemek szerinti megoszlása (n=80).....	18
2. ábra: A szülők életkor szerinti megoszlása (n=80)	19
3. ábra: Lakóhely szerinti megoszlás (n=80)	19
4. ábra: A szülők iskolai végzettsége (n=80)	20
5. ábra: A szülők iskolai végzettsége nemek szerinti megoszlásban (n=80)	20
6. ábra: A szülők sportoltak-e gyermekkorukban (n=80)	21
7. ábra: A szülők sporttal kapcsolatos élményei (n=80)	22
8. ábra: Szülő sporttal kapcsolatos tapasztalata befolyásolja-e a gyermeke sporthoz fűződő viszonyát (n=80).....	23
9. ábra: Szülők által üzött sportok és azok részvételi aránya (n=41)	24
10. ábra: Szülők fizikai aktivitásának gyakorisága (n=80)	24
11. ábra: A gyermekek sportolási hajlandósága (n=80).....	25
12. ábra: A gyermek sportolási hajlandósága a szülők sporttal kapcsolatos élményei függvényében (n=80)	26
13. ábra: A gyermekek által üzött sportágak és azok részvételi aránya (n=64)	27
14. ábra: Gyermekek sportolásának gyakorisága (n=80).....	27
15. ábra: Igazolt sportolók sportáganként (n=41)	28
16. ábra: A gyermekek sportolásának gyakorisága a szülők sportolási szokásainak függvényében (n=80)	29
17. ábra: A szabadidős tevékenységek a lakóhely függvényében (n=80).....	30
18. ábra: Szabadidős aktív szabadidős tevékenységek és részvételi arányuk (n=73)	30
19. ábra: Családok aktív szabadidős tevékenységeinek gyakorisága (n=80)	31

8. Mellékletek

8.1. Kutatási kérdőív

Kedves Szülő!

Szrnka Vanessza vagyok a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem Tanító szakos, végzős hallgatója. Szakdolgozatom témája: *A szülői minta hatása a gyermek sportolási, valamint szabadtéri szabadidős tevékenységeire.*

Kérem, hogy kérdőívemet csak olyan szülők töltsék ki, akiknek gyermeke jelenleg **általános iskolai, alsós** (1-4. osztályig) **tanulmányait** végzi. A kérdőív teljesen anonim, így kérem, hogy a kérdésekre őszintén, valóságnak megfelelően válaszoljanak, ezzel is hozzájárulva kutatási munkám eredményességéhez.

Segítségét előre is köszönöm!

1. Az Ön neme?
 - a. Férfi
 - b. Nő
2. Életkora? _____
3. Lakóhelye?
 - a. Főváros
 - b. Megyei jogú város
 - c. Város
 - d. Község
 - e. Falu
4. Legmagasabb iskolai végzettsége?
 - a. Általános iskola
 - b. Szakiskola, szakmunkásképző
 - c. Szakközépiskola
 - d. Gimnázium
 - e. Egyetem, főiskola
5. Ön sportolt gyermekkorában?
 - a. Igen
 - b. Nem
6. Ha nem, mi volt ennek az oka?

7. A sporttal kapcsolatos gyermekkori élményei összességében milyen érzelmet váltottak ki Önben?
 - a. Pozitív

b. Negatív

8. Ha pozitív, miért?

9. Ha negatív, miért?

10. Mit gondol, az Ön sportoláshoz fűződő gyermekkori élményei/érzései hatással lehetnek-e gyermeke sporthoz fűződő viszonyára?

- a. Igen.
- b. Nem.
- c. Talán.

11. Ön sportol jelenleg?

- a. Igen.
- b. Nem.

12. Ha igen, milyen mozgásformát űz jelenleg? (Több választ is megadhat!)

13. Milyen gyakorisággal mozog?

- a. Egyszer sem
- b. Naponta
- c. Hetente 1-2 alkalommal
- d. Hetente 3-4 alkalommal
- e. Hetente 5-6 alkalommal
- f. Kéthetente
- g. Havonta

14. Hol szokott általában sportolni/edzeni/mozogni? (Több választ is megadhat!)

- a. Sehol
- b. Otthon
- c. Edzőteremben
- d. Sportegyesületben/klubban
- e. Községi szabad sportpályákon
- f. Szabadban, természetben
- g. Egyéb: _____

15. Gyermeke hányadik osztályos?

- a. 1. osztályos
- b. 2. osztályos
- c. 3. osztályos
- d. 4. osztályos

16. Gyermeked sportol jelenleg?

- a. Igen
- b. Nem

17. Ha igen, milyen sportot űz gyermeked jelenleg? (Több választ is megadhat!)

18. Igazolt sportolója gyermeked valamelyik sportszövetségnek?

- a. Igen
- b. Nem

19. Ha igen, milyen sportban?

20. Milyen gyakorisággal sportol gyermeked?

(Az iskolai testnevelés órákat kérem, ne számolja bele!)

- a. Egyszer sem
- b. Naponta
- c. Hetente 1-2 alkalommal
- d. Hetente 3-4 alkalommal
- e. Hetente 5-6 alkalommal
- f. Kéthetente
- g. Havonta

21. Hol szokott általában sportolni/edzeni/mozogni gyermeked? (Több választ is megadhat!)

- a. Sehol
- b. Otthon
- c. Iskola által biztosított délutáni sportfoglalkozáson, sportszakkörön
- d. Edzőteremben
- e. Sportegyesületben/klubban
- f. Közösségi szabad sportpályákon
- g. Szabadban, természetben
- h. Egyéb: _____

22. Mennyire tartja fontosnak, hogy gyermeked sportoljon/mozogjon?

- a. Teljes mértékben fontosnak tartom
- b. Részben tartom csak fontosnak
- c. Egyáltalán nem tartom fontosnak

23. Szokott-e gyermekeddel együtt a természetben sportolni/mozogni?

- a. Igen
- b. Nem

24. Ha igen, milyen **kültéri** (sport)tevékenységet szoktak végezni?

Nem fedett pályás sporttevékenységek is ide tartozhatnak! (Több választ is megadhat!)

- a. Kerékpározás
- b. Görkorcsolya

- c. Kültéri, vagy terepfutás
- d. Túrázás, természetjárás
- e. Hegymászás
- f. Lovaglás
- g. Kültéri futball
- h. Kültéri kosárlabda
- i. Kültéri röplabda
- j. Kültéri tenisz
- k. Kültéri ping-pong
- l. Úszás
- m. Kajak
- n. Kenu
- o. Sárkányhajó
- p. Wakeboard
- q. Síelés
- r. Snowboard
- s. Korcsolyázás
- t. Egyéb: _____

25. Milyen gyakorisággal sportolnak/mozognak gyermekével a természetben?

- a. Egyszer sem
- b. Naponta
- c. Hetente 1-2 alkalommal
- d. Hetente 3-4 alkalommal
- e. Hetente 5-6 alkalommal
- f. Kéthetente
- g. Havonta

26. Mennyire tartja fontosnak, hogy gyermeke a természetben sportoljon/mozogjon?

- a. Teljes mértékben fontosnak tartom
- b. Részben tartom csak fontosnak
- c. Egyáltalán nem tartom fontosnak

27. A Covid-19 járvány időszakában több időt töltöttek a természetben?

- a. Igen.
- b. Nem.

28. A Covid-19 járvány kihatással volt a jelenlegi kültéri tevékenységeikre?

- a. Igen, azóta több időt töltünk a természetben
- b. Nem, jelenleg is annyi időt töltünk a természetben, mint azelőtt
- c. Nem, egyáltalán nem töltünk időt a természetben

29. Ön szerint milyen előnye(i) van(nak) a kültéri (sport)tevékenységeknek?

Köszönöm, hogy kitöltötte a kérdőívet, sokat segített szakdolgozatom elkészítésében!
További szép napot kívánok!