

Példának tekinthető-e a testnevelő tanárok életmódja?

Ménesi Adrienn Edit

Bevezetés

„Mens sana in corpore sano” – ép testben ép lélek, tartja a régi latin mondás.

Teszem fel a kérdést, milyen is valójában az ideális testnevelő tanár? Számomra olyan hiteles személy, aki káros szenvedélyektől mentes életmódot folytat (dohányzás, alkohol, drog, stb.), kortól és nemtől függetlenül megtartja sportos életmódját, életvitele és társadalmi szerepvállalása egy egészséges összképet mutat róla.

Kutatásom kiterjedt a testnevelő tanárok életmódjára. Érdekelt, hogy az általam felmért adatokat, mennyire támasztják alá az alábbi tudományosan igazolt feltevések. Hipotéziseket állítottam fel a kutatásom kiértékelése előtt. Azt feltételeztem, hogy a testnevelő tanárok körében is jelen van az obesitas, de a mai napig megtartják a mozgásigényüket és a családi légkörben is megnyilvánul a testnevelői szerepvállalás.

Mivel az általános- és középiskolai testnevelő tanárok munkája van a legnagyobb hatással a 6 és 18 év közötti gyermekek, fiatalok egészséges életmódjára, sportolási ösztönzésére, ezért a kutatásom rájuk összpontosult. Természetesen az utóbbi időben még nagyobb hangsúlyt kap a testnevelés illetve sportolás az iskolákban, mivel a 2012-es tanévtől kezdve törvényileg is szabályozva van a magasabb óraszámkeret a testnevelés órák tekintetében. (A Nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény (Nkt.) 27. § (11) bekezdés)

Az egészség lényegében egyensúlyi állapot, amely magában foglalja a fizikai-biológiai, személyes és szociális létezés élményét. Korántsem jelenti azt, hogy az egészséges ember mentes minden egészségügyi problémáktól, hanem inkább azt, hogy az egyén optimálisan létezik (Pikó, 1996).

Egészségesnek akkor érezhetjük magunkat, ha a harmónia és a kiegyensúlyozottság helyet foglal az életünkben.

A testi és lelki egészség szorosan összefügg az egészséges életmóddal, amely nem csupán az egészség-magatartást foglalja magában, hanem például az életproblémák hatékony megoldását is, és kihat általában véve az egészséggel kapcsolatos életminőségre is (Vuillemin-Boinin és mtsai, 2005).

A rendszeres és sokoldalú fizikai aktivitás nagy részben hozzájárul az egészség hosszú távú megőrzéséhez.

Napjaink egyik legnagyobb problémája az egészséges életmód kialakításához, a rosszul eltöltött szabadidő. A helytelen táplálkozás-, sportolási szokások rányomják a bélyegüket az optimális testi és fizikai állapotra.

A sport szeretete elősegíti a rendszeres sportolást, és biztosítja, hogy a fizikai aktivitás az életmód részévé váljon (Giles-Corti-Donovan, 2002).

A szakirodalmi adatok tükrében megállapíthatjuk, hogy a fizikailag aktív életmód jó közérzetet biztosít, segít a pozitív gondolkodás kialakulásában, a szorongás és depresszió oldásában, fejleszti az önbizalmat, hasznos a mértékletesség és a harmónia, azaz, az egyensúly megtalálásában. Hozzájárul már fiatal korban az identitás fejlődéséhez és kiemelt a szocializációs szerepe, nem utolsósorban pedig hozzájárul az egészség fejlesztéséhez és annak megőrzéséhez is (egészségvédő hatás), ezért kell megalapozni már kora gyermekkorban a sportolás pozitív hatásait, hogy a későbbiekben egészséges és boldog felnőttként is élvezhessük. Aktívan tenni kell az egészségért! Ez az alapja az egészségtudatosságnak.

Ellenben a fizikailag inaktív életmóddal, más néven ülő életmód, amely napjainkban szomorúan mondható el társadalmunkról. Az inaktív életmódnak számos negatív hatását ismerjük. Az egészséget fenyegető kockázati tényezőket, azaz a betegségekkel jelleget említeném meg elsősorban. A felgyorsult világunkban említést kell tenni arról is, hogy sokaknak nem fér bele, nem adatik meg az, hogy fizikai aktivitást végezzenek.

Az egyén hozza meg az életmódjával kapcsolatos magatartási döntéseket, de ezt a döntését körülményei (kultúra, társadalom, elfoglalt pozíciója) és személyisége (motiváció, konfliktus- és stressz kezelő képessége) jelentősen befolyásolják (Pikó, 2006).

A világ változik. A fiatalság manapság többnyire a médiában és az interneten találja meg a válaszokat a kérdéseire, ami erős hatást gyakorol rájuk, legyen szó egészséggel, betegséggel, életmóddal és sok más őket is érintő témával kapcsolatban.

A médiában a női testre vonatkozó ideálkép rendkívül vékony testalkatot jelenít meg, mely sok nő számára elérhetetlen, ez pedig a fogyókúra divatjának rohamos terjedésével jár. A nők számára a megjelenés és a testalkat fontosabb, mint a férfiak számára, s nem véletlen, hogy a nők többnyire elégedetlenebbek testükkel, mint a férfiak (McCabe-Ricciardelli, 2001).

Előző tanulmányok azt mutatták, ha a férfiak valóban túlsúlyosak, a súlyfelesleg elvesztése érdekében hajlamosak sportolni, viszont a nők akkor is, ha elégedetlenek az alakjukkal.

Jelen kutatás eredményei megalapozzák a további kutatások irányvonalait.

Anyag és módszerek

Felmérésemet 2012-ben végeztem a hódmezővásárhelyi és szegedi általános-, és középiskolai testnevelő tanárok körében kérdőíves módszerrel. A kérdőíveket személyesen vittem ki az iskolákba mindkét városban. A 173 db kiadott kérdőívből 14 db nem volt értékelhető, így az elemzéshez összesen 159 db került feldolgozásra. A válaszadók 49,1 %-a férfi (78 fő), 50,9 %-a pedig nő (81 fő). A testnevelő tanárok átlag életkora 47 év (szórás: 9,835) volt. Az adatgyűjtéshez önkitöltéses kérdőíves módszert alkalmaztam, amelynek legfontosabb célja az volt, hogy felmérjem a testnevelő tanárok egészségtudatosságát, egészség-magatartását és sportolási szokásaikat. A kérdőív itemei szociodemográfiai tényezőkön túl kiterjed az egészségi állapot vizsgálatra, testmagasság, testsúly, sportolási gyakoriság, társas hatás, megelégedettségi mutatók, illetve a káros és preventív egészség-magatartására. A kérdőív kitöltése kb. 10 percet vett igénybe.

Örömmel tapasztaltam, hogy a testnevelők többsége készségesen és segítőkészen állt hozzá a kutatásom témájához, érdekelte őket, vajon milyen eredmények születhetnek.

Az eredmények kiértékelése az SPSS 20.0 verziójú IBM SPSS Statistics Data Editor programot használtam.

Eredmények

A szociodemográfiai változók közül megvizsgáltam a megkérdezett testnevelő tanárok nemét, életkorát, testsúlyát, testmagasságát, lakhelyét, gyermekeinek számát. Elemzésemben a testnevelő tanárok nemét tekintve, közel azonos arány mutatkozott. Kiderült, hogy a 159 db testnevelő tanár közül kis különbséggel, de nagyobb számban nőkről (50,9 %) beszélhetek, férfiak (49,1%) fordultak elő. Korosztályt tekintve 23 illetve 65 év közöttiek vettek részt a kutatásomban. Lakhelyüket kiértékelve azt tapasztaltam, hogy Szegeden százalékos arányban több nő tanít (34%), mint férfi (33%), viszont Hódmezővásárhelyen fordítottan alakult a helyzet, ott 12% férfi, illetve 11% nő arányában. Egyéb kategóriában a férfiak 4%-a, a nők 3%-a tartozik. Ez alatt azt értem, hogy a lakhelyük más településen van, mint ahol tanítanak. (Algyő, Deszk, Domaszék, Kübekháza, Szatymaz, Zsombó) *(1. ábra)*

Testsúlyukat és testmagasságukat a Body Mass Index felméréséhez kérdeztem meg, aminek eredményei számomra igen érdekesnek bizonyultak. *(2. ábra)* Igazolást nyert az, hogy az elhízás illetve túlsúly, mint ahogyan a teljes lakosságnál, jelen van a kutatásban résztvevő testnevelő tanároknál is.

Az egyszerű BMI csoportosítás során örömmel tapasztaltam, hogy nagyobb részt (55%) a normális testsúly tartományba tartoznak, azonban kevésbé pozitív tény az, hogy 43% a túlsúlyos tartományt

gyarapította. Ezen belül is 35% a túlsúlyost, 5% az 1. fokú elhízottak tartományát, 2% a 2. fokú elhízottakét, 1% a 3. fokú elhízottakét, és csak 2% tartozott az enyhe sovány kategóriába.

Kutatásom első lépésében arra voltam kíváncsi, hogy a megkérdezettek a Body Mass Index számolása alapján mely kategóriákba tudom besorolni nemek viszonylatában. (3.ábra) A BMI eredmény azt mutatja, hogy a normális testsúly tartományban nagyobb (39%) a nők aránya, mint a férfiaké (16%). Ezzel szemben a túlsúlyos tartományba a férfiak 26%-a tartozik, a nők esetében pedig ez csak 9%. Az enyhe sovány (2%) és a 3. fokú elhízás (1%) csak a nők körében jelenik meg. A 2. fokú elhízást pedig csak a férfiak esetében lehet kimutatni (3%). 1. fokú elhízás tartományába a férfiak 4%-a illetve a nők 1%-a tartozott a kutatásban szereplők körében.

(4.ábra) A teljes mintát elemezve, de nemekre bontva azt állapítottam meg, hogy a férfiak 4%-a nem sportolt régen, ami a nőket illeti pedig csak 1%, tehát több férfi nem sportolt régen, mint nő, de ez az arány az idő előre haladtával megváltozott. Több nő hagyott fel a sportolással (17%), mint férfi (13%).

Az 5.ábrát elemezve megállapíthatom, hogy minden BMI csoportosítás szerinti kategóriában a verseny szint jelent meg legnagyobb számban. Legnagyobb százalékban (29,6%) a normális testsúlyú tartományban, soron következő legmagasabb érték (20,1%) a túlsúlyosaknál figyelhető meg. 1. fokú elhízottak tartományában 3,8%-a a testnevelő tanároknak sportolt versenyszerűen. További 1,3-1,3% pedig az enyhe sovány, illetve 2. fokú elhízottak esetében. Ugyancsak mindegyik testtömeg index kategóriában fellelhető az élsportolók aránya, amely a következőképpen alakult: 14,5% a normális testsúlyú, 8,8% a túlsúlyos és 1,3% a 2. fokú elhízottak és 0,6% az enyhe sovány, 1. fokú és 3. fokú elhízottak körében. Hobbi szinten sportolók legnagyobb arányban (8,8%) a normális testsúlyúaknál jelentek meg. 5,7%-a a kutatásban résztvevőknek nyilatkozta, hogy hobbi szinten sportolt. Ez az adat a túlsúlyos kategóriában figyelhető meg. Kis százalékban (0,6%) azonban az 1. fokú elhízottak tartományában is tapasztalhattam hobbi szinten sportolókat. Azok, akik nem sportoltak, 1,9 ill. 0,6 %-ban jelennek meg a normális testsúlyú és a túlsúlyos tartományban.

A 6, 7, 8, 9. ábra az elégedettségi mutató tárgykörét vizsgálja. Jelen tanulmányom célja volt felderíteni azt is, hogy a válaszadók mennyire elégedettek önmagukkal az egészségi és az edzettségi állapot terén, férfiak és nők esetén egyaránt.

Egészségi állapotot elemezve kimagaslóan nagy azoknak az aránya (32%) férfiak körében, akik az elégedett kategóriába sorolták magukat túlsúlyosként. A túlsúlyosokhoz viszonyítva csak 15% elégedett önmagával a normális testsúlyú tartományban, és további 6% és 3% elégedett egészségi

állapotával a 1.fokú illetve a 2. fokú elhízottak körében. Teljes mértékben elégedett a férfiak 9%-a a túlsúlyosok közt és csak 10% az, aki a normális testsúlyúak közé tartozik. 12% az a férfiaknál, aki nem tudja eldönteni milyen az egészségi állapota és ugyan ez mondható el 6%-ban a normális testsúly, 3%-ban az 1. fokú és 1%-ban a 2. fokú elhízottak tartományában. 1-1% nyilatkozta, hogy egyáltalán nem elégedett az egészségi állapotával a túlsúlyosak és a 2. fokú elhízottak közt. (6.ábra)

Nők esetében a legkimagaslóbb eredmény (46%) az elégedett kategóriában a normális testsúly tartományban mutatkozik. A következő szintén magas arány (22%) a teljes mértékben elégedettek csoportját gyarapítja. 9%-a a nőknek nyilatkozott elégedettként a túlsúlyosak közt. 7% azoknak a nőknek az aránya a normális testsúlyú tartományban, akik nem tudják eldönteni, hogy elégedettek-e egészségi állapotukkal, 5% érezi ugyan így a túlsúlyosak között. 4%-a a nőknek elégedett az enyhe sovány tartományban. 2% teljes mértékben elégedett egészségi állapotával a túlsúlyosak körében. Azonos arányban (1%) nem tudják eldönteni a nők az 1. fokú és 3. fokú elhízottak esetében, hogy elégedettek-e. További 1-1% a normális testsúlyú és a túlsúlyos tartományban tartozik az egyáltalán nem, illetve az annyira nem elégedettek közé. (7. ábra)

Edzettségi állapot kérdésében azt tapasztaltam, hogy férfiak esetében a legkimagaslóbb eredmény (26%) az elégedett kategóriában a túlsúlyos tartományban mutatkozott. 14%-a a férfiaknak elégedett az edzettségi állapotával a normális testsúlyúak körében, 5% az 1. fokú elhízottak és 1% a 2. fokú elhízottak esetében. 12%-a a férfiaknak az, aki teljes mértékben elégedett a normális testsúlyúak közt és 9% a túlsúlyosak körében. Nem tudja eldönteni edzettségi állapotát a kortársaihoz viszonyítva a férfiak 17%-a túlsúlyos tartományban, 5%-a a normális testsúlyúak körében, 4%-a az 1. fokú elhízottak körében és 2% a 2. fokú elhízottak tartományában. Annyira nem elégedett a férfiak 3%-a a 2. fokú elhízottak körében és 1-1%-a a normális testsúlyúak és a túlsúlyosak tartományában. Egyáltalán nem elégedett a túlsúlyos tartományban a férfiak 1%-a. (8.ábra)

A megkérdezett nőknél a legkimagaslóbb válaszarány (42%) az elégedett kategóriában a normális testsúlyúaknál figyelhető meg, amely túlsúlyosoknál 7%-ot mutat és 2%-ot az enyhe sovány tartományában. Soron következő legmagasabb adat 16%-ban nyilvánul meg a normális testsúly esetében és további 1%-ban a túlsúlyos csoportba sorolhatóknál, amely a teljes mértékben elégedettek számát növelte. 15% a nők körében, a normális testsúlyúak esetében, 7% a túlsúlyosaknál, valamint 1% az 1. fokú elhízottaknál és az enyhe soványak esetén nem tudja eldönteni, hova sorolná az edzettségi állapotát. 1% nyilatkozta, hogy annyira nem elégedett a normális testsúly tartományában. Egyáltalán nem elégedett a nők 2%-a a normális testsúlyúak körében, 1-1%-ban pedig a túlsúlyos és 3. fokú elhízott tartományban. (9.ábra)

(10.ábra) Megállapíthatom, hogy a megkérdezettek több, mint felének (52,8%) volt komolyabb sportsérülése. Előzetes feltételezéseimnek megfelelően a múltban nem sportoló válaszadók közül nincs olyan, aki sportsérülést szenvedett volna. Hobbi szinten sportolók körében ugyanaz az adat volt kimutatható mindkét esetben, azaz 7,5%. Verseny szinten sportolók esetében továbbra sem nagy százalékban (0,6%), de azok vannak többségben, akiknek nem volt komolyabb sérülésük. Jelentős eltéréseket tapasztaltam az élsportolóknál. 17,6%-ban jellemző a sérülés és 8,8%-ban figyelhető meg a sérülés elkerülése.

Nemenként vizsgálva a káros szenvedélyek gyakoriságát, azt az eredményt kaptam, hogy a dohányzás kevésbé gyakori a kutatásban résztvevő testnevelő tanárok életmódjában. (11.ábra) Nők 17%-a vallja, hogy dohányzott, férfiak esetében ez, csak 15%-ra tehető. Alkoholfogyasztás esetében sokkal nagyobb százalékot állapíthatok meg. Férfiak 87%-a nyilatkozta, hogy fogyasztott alkoholt az elmúlt hónapban, nők esetében ez a változó 63%-ot jelent. Tanulmányom eredménye alapján kijelenthetem, hogy igen erősen mutatkozott a különbség az említett káros szenvedélyek között. Dohányzás esetén a nők 2%-al, alkoholfogyasztás esetén viszont a férfiak 24%-al mutattak negatívabb eredményt a teljes mintát elemezve.

A felmérésben szereplő testnevelő tanárok gyermekeinek sportolási aktivitását vizsgálva (12.ábra) örömmel azt állapíthatom meg, hogy nagyobb részt (82%) sportolnak és csak 18%-uk nem végez fizikai aktivitást. A 18% nem sportolók közül 1% még nem sportol (kisbaba). Az adatok sportoló gyermekek körében a következőképpen alakultak: Hobbi szinten – 33%, Verseny szinten – 36%, Élsportolói szinten pedig – 13%.

(13.ábra) Örömmel tapasztaltam, hogy a legkimagaslóbb eredmény, a gyermeki irányvonal 43%-ban, a szülők javára pedig a pedagógiai irányvonal 33%-ban érvényesül a gyermek saját döntése mellett, de mindkét eset nagyon pozitív. Közeli barát illetve testvér hatására a testnevelő tanárok gyerekeinek 8%-a választotta a sportágát. Fel kell hívni azonban a figyelmet, hogy testnevelő tanár, avagy más pedagógus ajánlására nem volt olyan gyermek, aki valamilyen sportágat választott volna a kutatásban résztvevő tanárok gyermekei közül. Meg kell azonban említeni azt is, hogy az említett gyermekek 17%-a nem sportol.

A sportolási gyakoriság korosztályok szerinti felosztásában (14.ábra) a következő eredmények jelentek meg: Legnagyobb arányban a hetente, heti többszöri kategória jelent meg 29%-ban a középkorúak, 16%-ban az érett, 7%-ban a fiatalok és 1%-ban az idősödők körében, amely az

utóbbiban csak második helyen áll a teljes minta korosztályainak kiértékelésénél. Naponta sportolók a legnagyobb százalékban (9%) a középkorúak, 5%-ban az érettek, 4%-ban az idősödők és 3%-ban a fiatalok körében. Alkalmanként sportolók 3-3%-ban jelentek meg a fiatalok és az érettek körében egyaránt, 2%-ban a középkorúak és 1%-ban az idősödők esetén. Minden korosztály esetében jelen vannak a nem sportolók. 1-1%-ban a fiatalok és az idősödők körében, 3%-ban az érettek és legmagasabb százalékban (10%) a középkorúak esetén.

Megbeszélés és következtetések

Kimutatásaim alapján a vizsgált minta közel fele (45%) esik a normál kategórián kívülre a BMI ^[1] szerint. Ezen belül is a normális testsúly inkább a nőkre jellemző, mint a férfiakra. Ebből arra a következtetésre lehet jutni, hogy kortól függetlenül a nők sokkal inkább foglalkoznak a saját testi egyensúlyukkal, mint a férfiak, *(Lásd: 2. és 3. ábra)* viszont a férfiak esetén a teljes mintának 26%-a tartozik a túlsúlyos kategóriába. Ezt a kérdést kicsit jobban körbejárva, figyelembe véve a BMI számítás képletét $(BMI = \frac{testtömeg [kg]}{testmagasság^2 [m^2]})$, valamint a válaszadók sportolási szintjét a BMI tükrében *(5. ábra)*, kiderül, hogy a BMI szerinti túlsúlyos kategóriának nagyon jelentős része még most is aktívan sportol, ezért a BMI számítás véleményem szerint a sportolók esetén nem ad teljesen tökéletes értéket. Például egy 190cm magas, 92kg-os sportosabb felépítésű egyén, a BMI szerinti számításokban már túlsúlyosként mutatkozik. Ezt alátámasztja a kutatásomban mért elégedettségi eloszlás is, mely szerint a legtöbb elégedett férfi a túlsúlyos kategóriában van. *(6. ábra)* Emiatt a férfiak esetén nehezebb felállítani pontosabb mércét.

A testnevelő tanárok csoportját elemezve, érdekesnek találom az elégedettséget az elhízottak tartományában (1. és 2. fokú elhízás), ahol 9% elégedett egészségi állapotával.

A sportolási szokások elhagyása a nők részéről mutatkozott meg jobban. Nők esetében 16%-al nőtt azoknak az aránya, akik felhagytak sportolási szokásaikkal. Férfiak körében kevesebb, azaz 9%-al nőtt ezen érték változása. Ez a nemek közötti különbség talán azzal magyarázható, hogy a nők terhesség miatt és az után, a családon belül megváltozott szerepük miatt, már nem kezdtek el újra sportolni, de ennek nincs kimutatott magyarázata a kutatásomban. A kimutatásból viszont látszik az, hogy a korosztályba való besorolás nélkül a nők nagyon jelentős része a normális testsúly keretein belül mozog a BMI-t tekintve.

Számomra meglepően pozitív eredményt hozott a sportolási gyakoriság, mely szerint kortól függetlenül több, mint 85%-a sportol valamilyen szinten és több, mint 74%-a hetente többször is. *(14. ábra)*

További pozitívumként megjegyezhető a testnevelő tanárok szülőként betöltött szerepe is. A gyermekeiknek mindössze nagyon kis hányada (18%) nem sportol, de ez akár a gyermekek korából, akár valami egyéb okból is származhat, viszont a maradék 82% aktívan sportoltatja gyermekét.

A kérdőívből kinyert adatok alapján, a mintában sem a dohányzásra, sem az alkoholfogyasztásra nem találtam átlagon felüli vagy aluli értéket. Valójában egy testnevelő tanár esetében mindkét káros szenvedély így is soknak bizonyulhat.

Méréseim alapján úgy gondolom, hogy továbbra is jó példának tekinthetők a testnevelő tanárok életmódjukkal kapcsolatban az általuk oktatott fiatalok számára.

Irodalomjegyzék

Pikó B. (1996) Az egészségi állapot komplexitása és mérési lehetőségei. *Lege Artis Medicinae*, 6, 474-477.

Vuillemin, A.-Boinin, S.-Bertratis, S.-Tessier, S.-Oppert, J.-M.-Hercberg, S.-Guillemin, F.Briacon, S. (2005) Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Preventive Medicine*, 41, 562-569.

Giles-Corti, B.-Donovan, R.J. (2002) Socioeconomic status differences in recreational physical activity levels and real and perceived access to a supportive physical environment, *Preventive Medicine*, 35, 601-611

Pikó B. (2006) Életmód, kultúra, egészségkultúra. In: Barabás K. (szerk.) *Egészségfejlesztés – Alapismeretek pedagógusok számára*. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 269-272.

McCabe, M.P.-Ricciardelli, L. (2001) The structure of the sociocultural factors to eating attitudes and behaviors among middle school girls. *Journal of Behavioral Medicine*, 8, 20-41.

Markland, D.-Hardy, L. (1993) The exercise motivation inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals' reason for participation in regular physical exercise. *Personality and Individual Differences*, 15, 289-296.

Hivatkozás:

[1] http://en.wikipedia.org/wiki/Body_mass_index

Kapcsolódó irodalom:

Pikó Bettina, Keresztes Noémi (2007) Sport, lélek, egészség. Akadémiai Kiadó, Budapest

Dobozy László-Jakabházy László (1992) Sportrekreáció, Magyar Testnevelési egyetem, Budapest

Dr. Jakabházy László (1996) Fittkontroll I-III. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest

Kapcsolódó internetes források:

<http://www.anyanyelv-pedagogia.hu/cikkek.php?id=187>

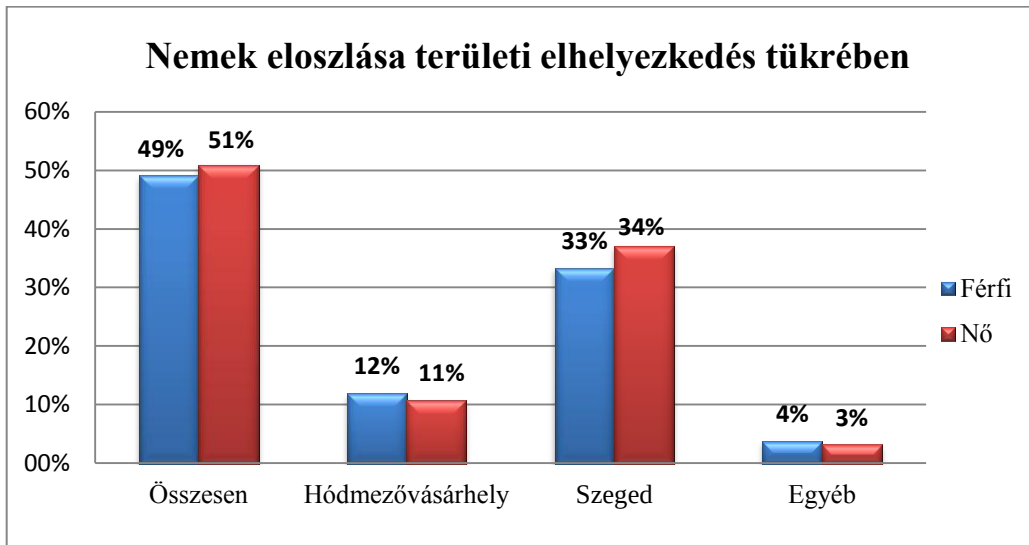
http://sporttudomany.hu/kiadvanyok/pdf/MSTT_200902.pdf

<http://www.csanadiiskola.hu/docs/Sportiskolakmenu/modszertanianyagok/sportegeszsegtan.pdf>

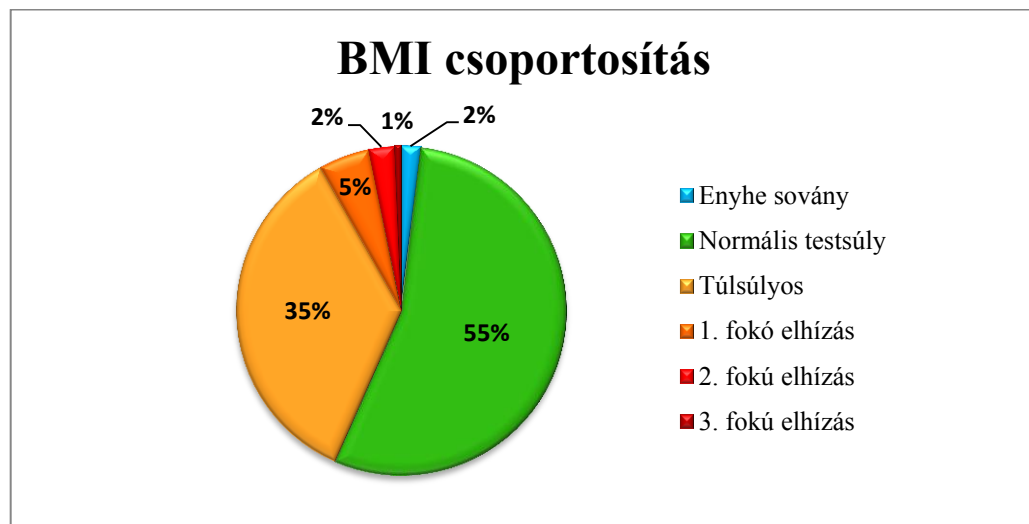
<http://tf.hu/otdk/files/2010/07/XXX.-OTDK-Testnevel%C3%A9s-%C3%A9s-Sporttudom%C3%A1nyi-Szekci%C3%B3-programf%C3%BCzet.pdf>

<http://www.csanadiiskola.hu/docs/Sportiskolakmenu/modszertanianyagok/testnevelmdrhamarpal.pdf>

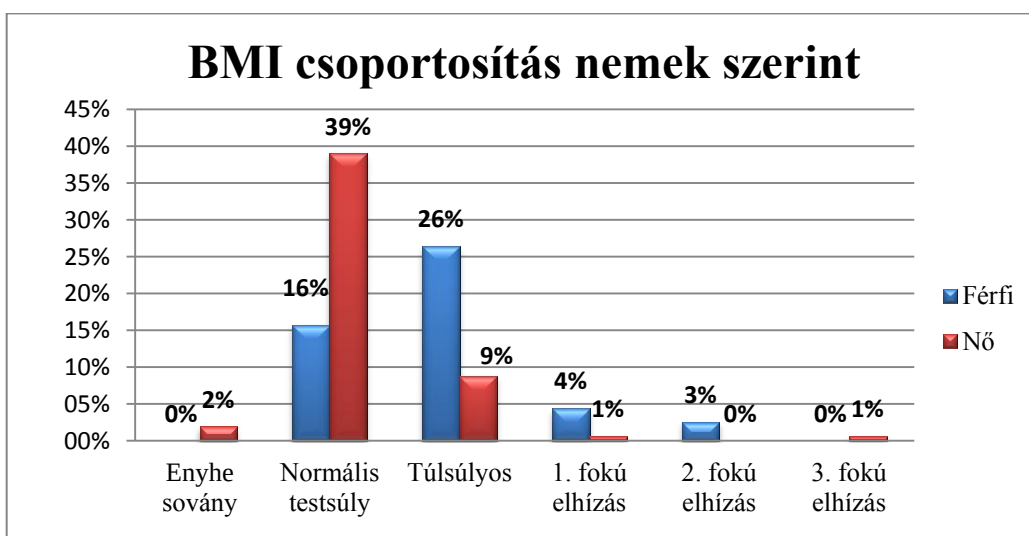
Melléklet



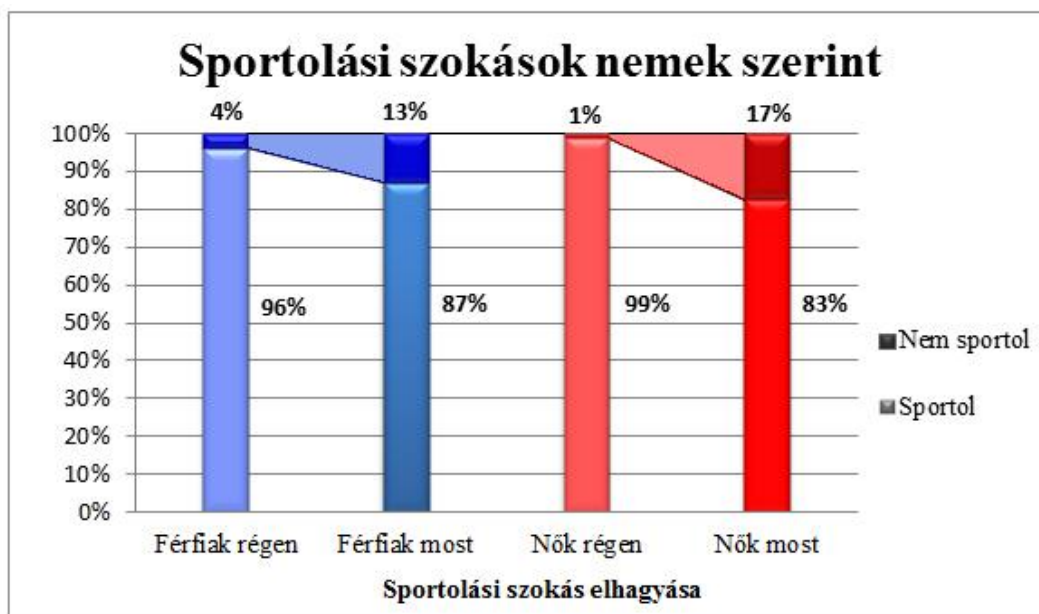
1. ábra



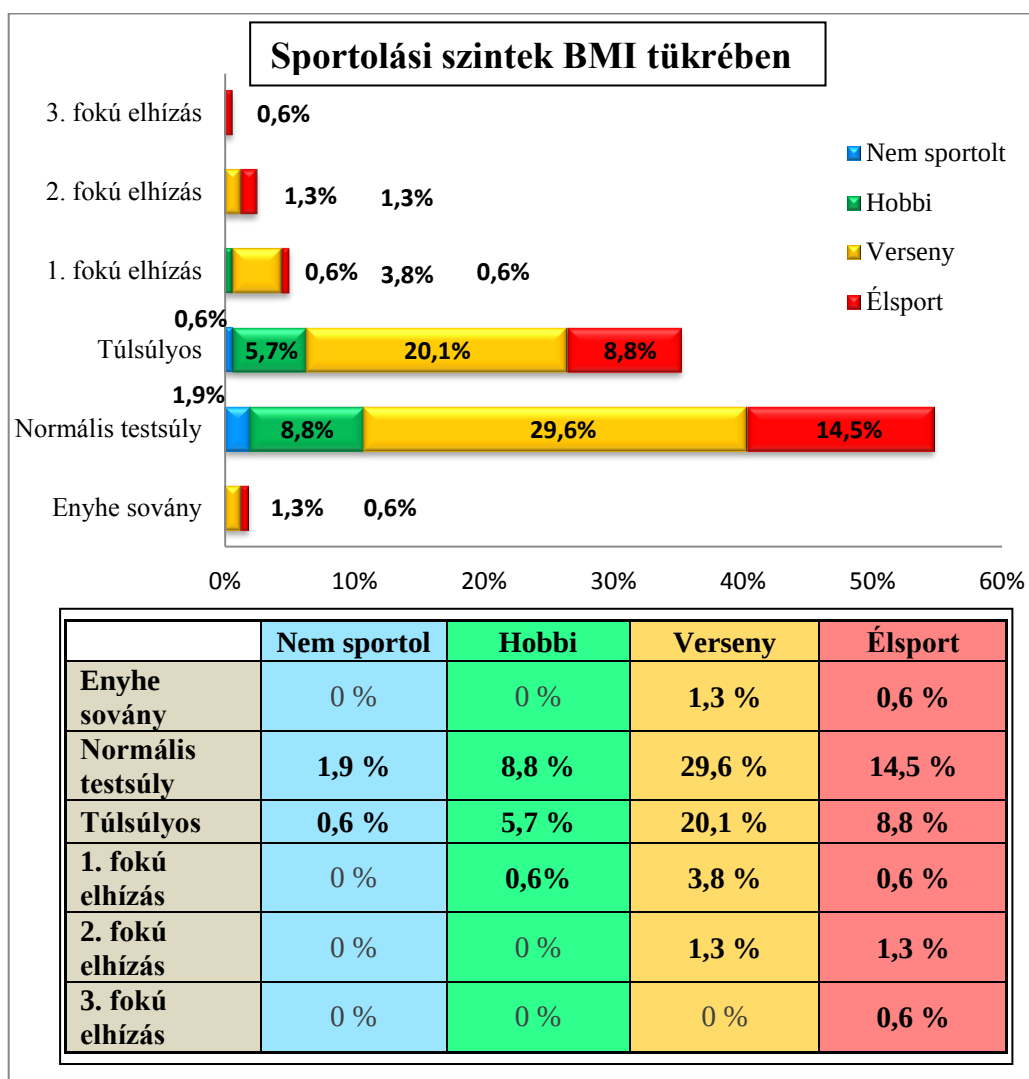
2. ábra



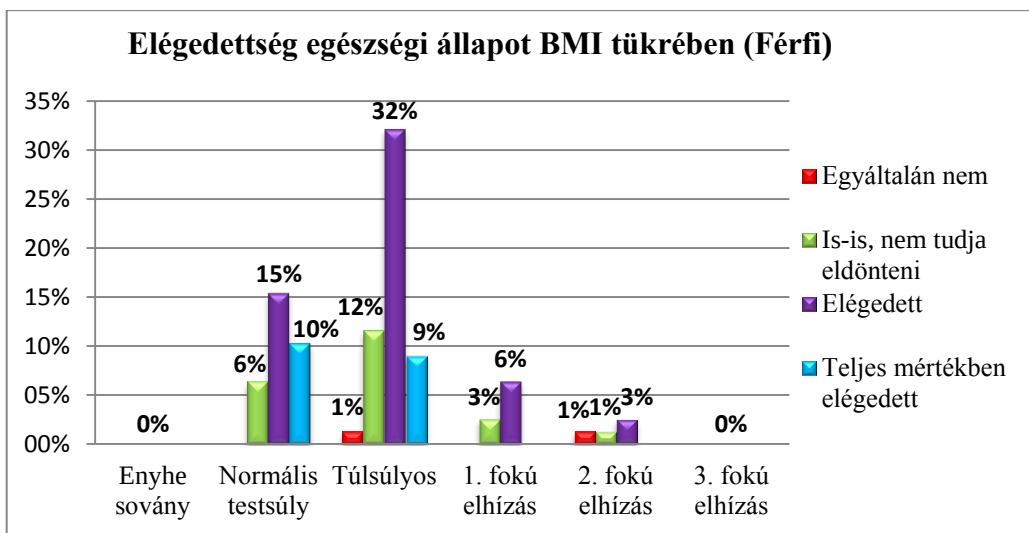
3. ábra



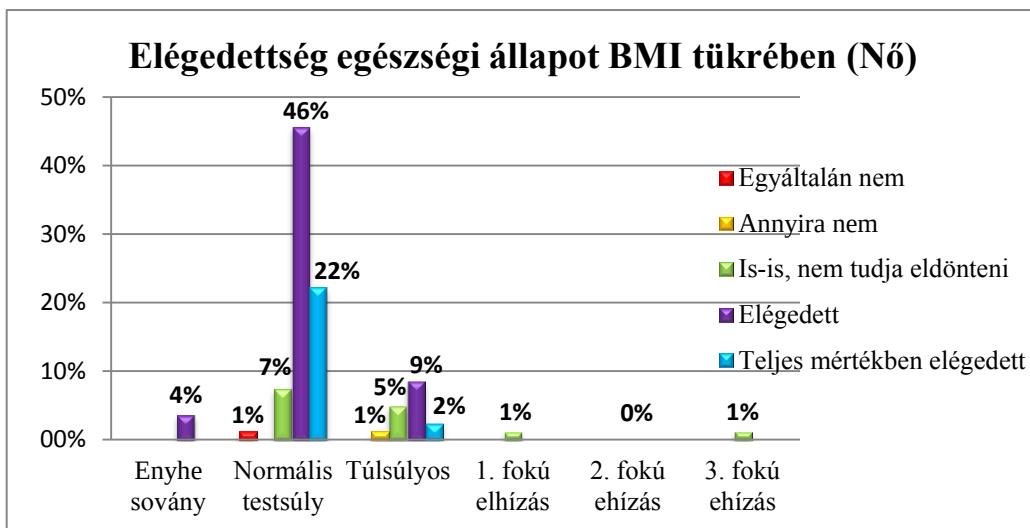
4. ábra



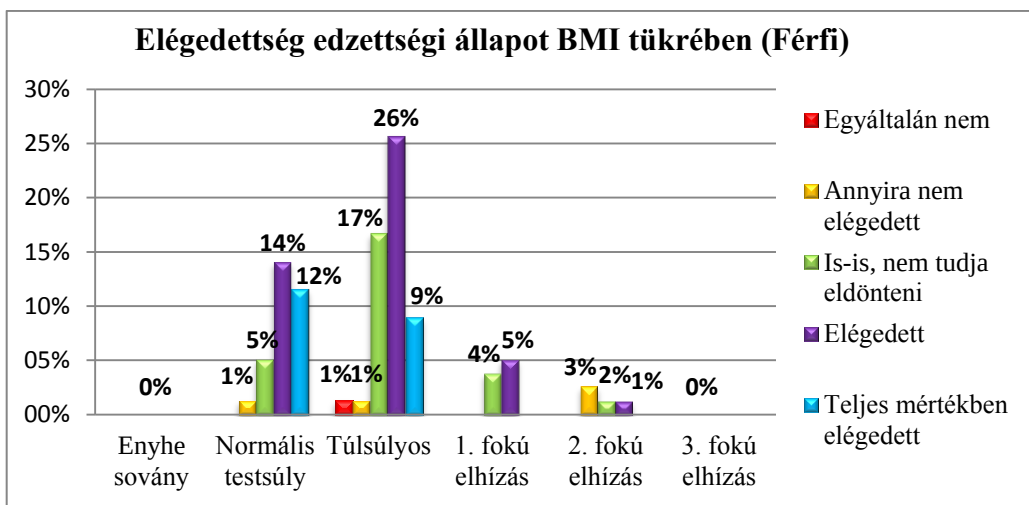
5. ábra



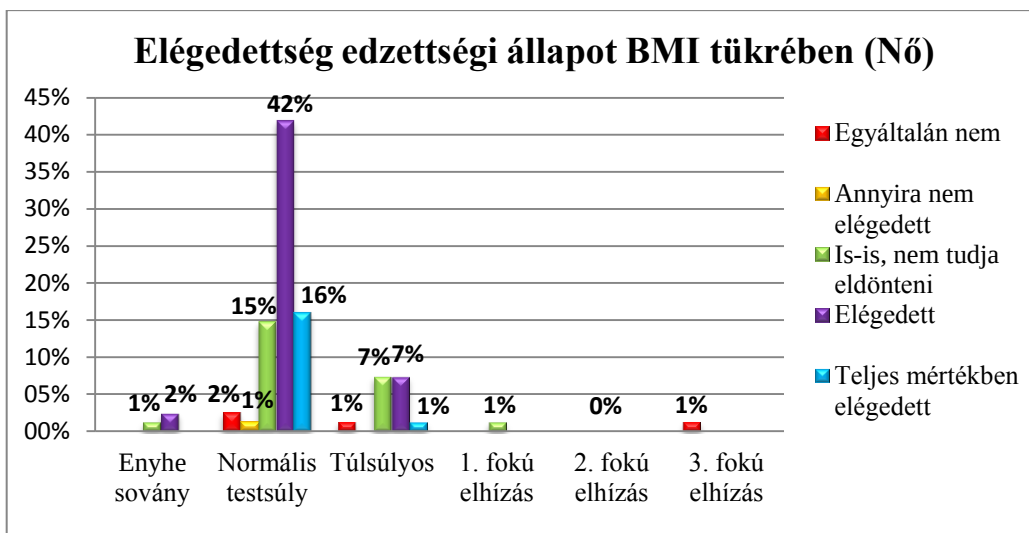
6. ábra



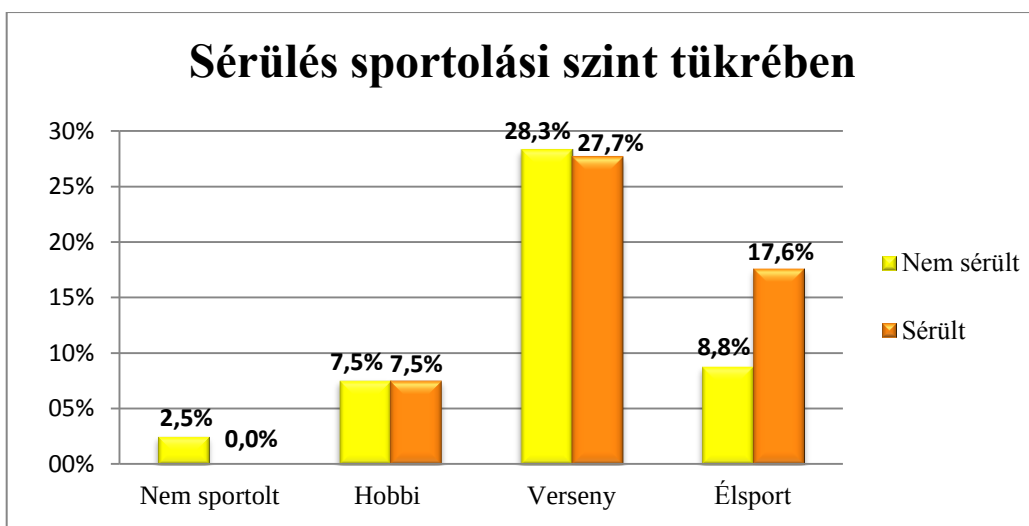
7. ábra



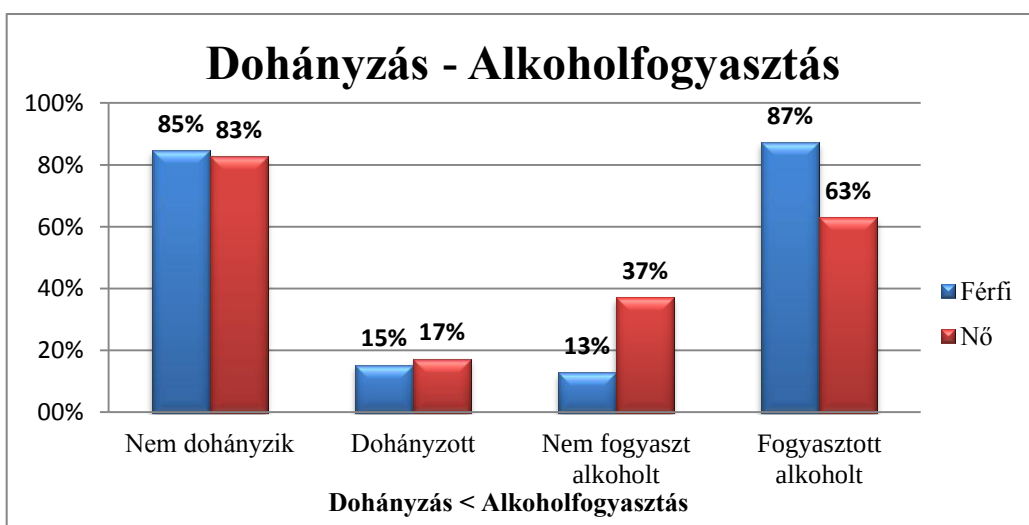
8. ábra



9. ábra



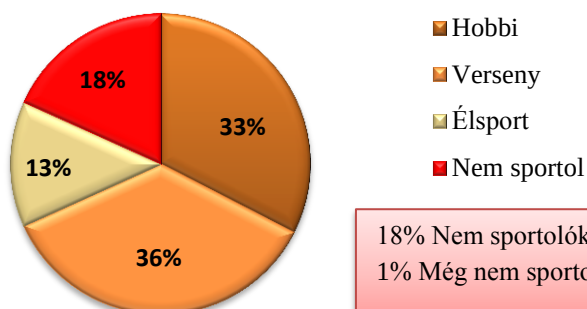
10. ábra



11. ábra

Gyermekek sportolási aktivitása

(A testnevelő tanárok ... %-ának a gyermeke:)

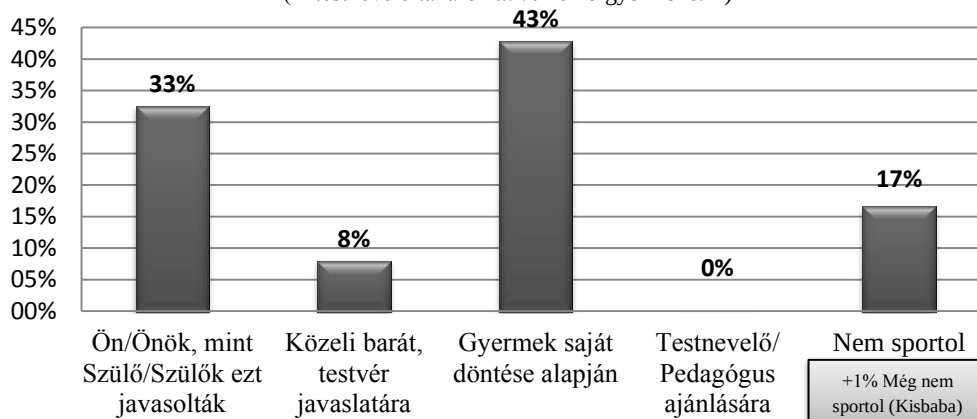


18% Nem sportolók közül:
1% Még nem sportol (Kisbaba)

12. ábra

Gyermekek kinek a hatására választotta a sportágat

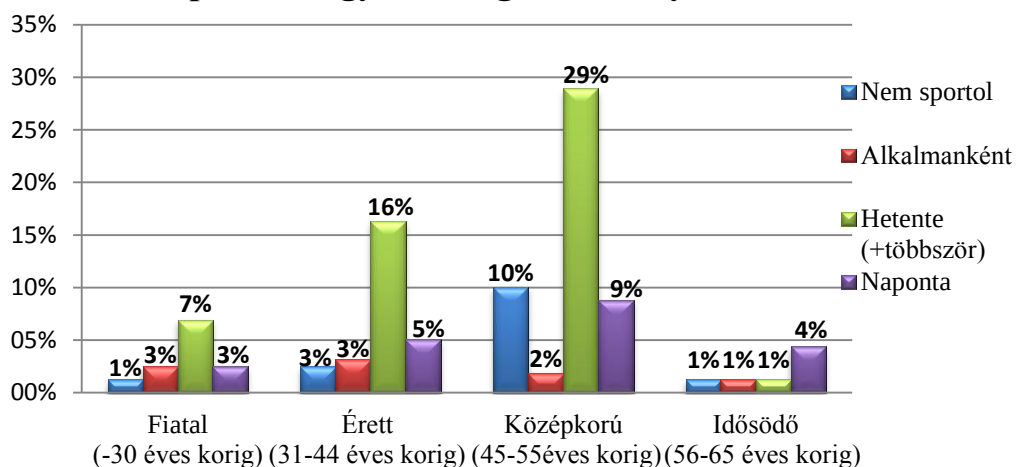
(A testnevelő tanárok ... %-nak a gyermeke:)



+1% Még nem sportol (Kisbaba)

13. ábra

Sportolási gyakoriság korosztályok szerint



14. ábra

Kérdőív

1. Az Ön neme: ☐ Férfi ☐ Nő
Az Ön kora: _____ életév
Az Ön testsúlya: _____ kg
Az Ön testmagassága: _____ cm
2. Az Ön lakhelye?
☐ Hódmezővásárhely
☐ Szeged
☐ Egyéb: _____
3. Az Ön családi állapota?
☐ Hajadon/Nőtlen
☐ Házas
☐ Elvált
☐ Özvegy
☐ Élettársi viszony
4. Az Ön gyermekeinek száma?
☐ Nincs gyermekem
☐ 1
☐ 2
☐ 3
☐ 3-nál több
5. Mit mondana, hogyan tudnak jövedelmükből kijönni?
☐ Csak nagy nehézségek árán
☐ Vannak nehézségek a megélhetésben
☐ Elég jól kijönnek
☐ Gond nélkül kijönnek a jövedelmükből
6. Hol dolgozik?
☐ Általános iskola
☐ Középiskola
7. Mióta tanít? (Írja be hány éve)
_____ éve.
8. Milyennek tartja egészségi állapotát saját kortársaihoz hasonlítva?
☐ Rossz
☐ Még éppen elfogadható
☐ Jó
☐ Kiváló
9. Milyennek tartja edzettségi szintjét saját kortársaihoz hasonlítva?
☐ Rossz
☐ Még éppen elfogadható
☐ Jó
☐ Kiváló
10. Mennyire elégedett saját egészségi állapotával?
Egyáltalán nem
1 2 3 Teljes mértékben
4 5
11. Mennyire elégedett a saját edzettségi állapotával?
Egyáltalán nem
1 2 3 Teljes mértékben
4 5

12. Az 1 évvel ezelőttihez képest milyennek tartja egészségi állapotát most?
- ☐ Most sokkal rosszabb
 - ☐ Most valamivel rosszabb
 - ☐ Nagyjából ugyanolyan
 - ☐ Most valamivel jobb
 - ☐ Most sokkal jobb
13. Az 1 évvel ezelőttihez képest milyennek tartja edzettségi állapotát most?
- ☐ Most sokkal rosszabb
 - ☐ Most valamivel rosszabb
 - ☐ Nagyjából ugyanolyan
 - ☐ Most valamivel jobb
 - ☐ Most sokkal jobb
14. Az ELMÚLT HÓNAPBAN kb. mennyit dohányzott?
- ☐ Egyszer sem
 - ☐ Csak néha egyet
 - ☐ 1-5 szálát naponta
 - ☐ 6-10 szálát naponta
 - ☐ 11-20 szálát naponta
 - ☐ 20-nál többet naponta
15. Az ELMÚLT HÓNAPBAN kb. hányszor fogyasztott alkoholt?
- ☐ Egyszer sem
 - ☐ 1-2szer
 - ☐ 3-9szer
 - ☐ 10-19szer
 - ☐ 20-39szer
 - ☐ Több, mint 40szer
16. Mennyire fontos Önnek a sport?
- | | | | | |
|----------------|---|---|---|------------------|
| Egyáltalán nem | | | | Teljes mértékben |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
17. Mit sportolt? Nevezze meg a számára legjelentősebb sportágat. (maximum 1 sportágat írjon le)
- _____
- ☐ Nem sportoltam
18. Milyen szinten sportolt?
- ☐ Hobbi
 - ☐ Verseny
 - ☐ Élsport
 - ☐ Nem sportoltam
19. Volt-e komolyabb sportsérülése?
- ☐ Igen
 - ☐ Nem
20. Jelenleg mit sportol? Nevezze meg a számára legjelentősebb sportágat. (maximum 1 sportágat írjon le)
- _____
- ☐ Nem sportolok

21. Milyen rendszerességgel sportol?

- ☐ Alkalmanként
- ☐ Havonta egyszer-kétszer
- ☐ Hetente
- ☐ Heti többször
- ☐ Naponta
- ☐ Nem sportolok

22. Milyen keretek közt sportol?

- ☐ Baráti
- ☐ Egyesületi
- ☐ Egyedül
- ☐ Tömegsport
- ☐ Egyéni edzésterv alapján
- ☐ Nem sportolok
- ☐ Egyéb: _____

23. Iskolai tevékenységén kívül foglalkozik-e egyéb sportoktatással?

- ☐ Igen, éspedig: _____
- ☐ Nem

24. Sportol-e a gyermeke?

- ☐ Igen
- ☐ Nem
- ☐ Nincs gyermekem

25. Jelenleg mit sportol a gyermeke?

Nevezze meg a gyermeke számára legjelentősebb sportágat. (maximum 1 sportágat írjon le)

- _____
- ☐ Nem sportol
- ☐ Nincs gyermekem

26. Milyen szinten sportol a gyermeke?

- ☐ Hobbi
- ☐ Verseny
- ☐ Élsport
- ☐ Nem sportol
- ☐ Nincs gyermekem

27. Milyen keretek között sportol gyermeke?

- ☐ Baráti
- ☐ Egyesületi
- ☐ Egyedül
- ☐ Tömegsport
- ☐ Egyéni edzésterv alapján
- ☐ Nem sportol
- ☐ Egyéb: _____
- ☐ Nincs gyermekem

28. Szeretné-e, hogy gyermeke ugyanazt a sportágat űzze mint Ön?

- ☐ Igen
- ☐ Nem, mert _____
(pl.: anyagi ok, sérülés, egyéb tapasztalat)
- ☐ Nincs gyermekem

29. Gyermekének a hatására választotta ezt a sportágat?

- ☐ Ön/Önök mint szülő/szülők ezt javasolták
- ☐ Pedagógus/osztályfőnök javaslatára
- ☐ Testnevelő tanár javaslatára
- ☐ Közele barát javaslatára
- ☐ Gyermekének saját döntése alapján
- ☐ Egyéb: _____
- ☐ Nincs gyermekem

30. Szokott-e Ön együtt sportolni a gyermekével?

- ☐ Soha
- ☐ Ritkán
- ☐ Gyakran
- ☐ Nincs gyermekem

31. Ha igen, akkor Önök mit sportolnak szívesen szabad idejükből? (Írjon maximum 3 példát)

- 1: _____
- 2: _____
- 3: _____

32. Mi a célja azzal, hogy „járatja” gyermekét sportolni? (Maximum 2 választ jelöljön be)

- ☐ Élősportolóvá váljon
- ☐ Sportoljon kedvére az egészség megőrzése érdekében
- ☐ Csak a heti mozgás miatt
- ☐ Szabadidő hasznos eltöltése miatt
- ☐ Nevelési céllal
- ☐ Egyéb: _____
- ☐ Nincs gyermekem

33. Alapvetően milyen jellegű sportágakat szeret? (Maximum 3 választ jelöljön be)

- ☐ Aerob
- ☐ Anaerob
- ☐ Cardio
- ☐ Harmóniára törekvő
- ☐ Fitnes jellegű
- ☐ Testtömeg növelő
- ☐ Csapatépítő
- ☐ Rekreáló
- ☐ Játék kedvéért
- ☐ Szabadban végezhető
- ☐ Otthon végezhető
- ☐ Ciklikus mozgású
- ☐ Egyéb: _____

34. A jövőben még milyen sportot vagy extrém sportot próbálna ki szívesen, amit még nem sikerült eddig kipróbálnia? (Maximum 3 sportot írjon le)

- 1: _____
- 2: _____
- 3: _____