

XXXII. OTDK TESTNEVELÉS- ÉS SPORTTUDOMÁNYI SEKCIÓ

**A SZÜLŐK HATÁSA AZ ALSÓS TANULÓK SPORTOLÁSI ÉS  
TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSAINAK KIALAKULÁSÁRA**

## **TARTALOMJEGYZÉK**

|                                                                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| BEVEZETÉS .....                                                                                                           | 2  |
| 1. A SZÜLŐK SZEREPE A GYERMEK EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDJÁNAK<br>ALAKULÁSÁBAN .....                                               | 3  |
| 1.1. A család és a gyermeknevelés .....                                                                                   | 3  |
| 1.2. Az egészséges életmódra nevelés a családban .....                                                                    | 3  |
| 2. CÉLKITŰZÉS.....                                                                                                        | 5  |
| 2. ANYAGOK ÉS MÓDSZEREK .....                                                                                             | 5  |
| 2.1. A kutatás helyszíne .....                                                                                            | 5  |
| 2.2. Népeség és minta .....                                                                                               | 5  |
| 2.3. A kutatás hipotézisei és kérdései .....                                                                              | 6  |
| 2.6. Az eljárás.....                                                                                                      | 6  |
| 3. EREDMÉNYEK .....                                                                                                       | 7  |
| 3.1. A szülők iskolai végzettsége meghatározza a gyermekek sportolási szokásait                                           | 7  |
| 3.2. A szülők iskolai végzettsége meghatározza a gyermekek táplálkozási szokásait                                         | 8  |
| 3.3. A szülők sportolási tapasztalata meghatározza a gyermek sportolási szokásait                                         | 10 |
| 3.4. A szülők sportolással kapcsolatos attitűdjei meghatározzák a gyermekek sportolással<br>kapcsolatos attitűdjeit ..... | 12 |
| 3.5. A szülők által kiépített attitűdök a sport irányában .....                                                           | 15 |
| 4. MEGBESZÉLÉS.....                                                                                                       | 16 |
| 5. ÖSSZEFOGLALÁS .....                                                                                                    | 16 |
| IRODALOMJEGYZÉK .....                                                                                                     | 17 |

## **BEVEZETÉS**

Munkámban az alsós tanulók sportolási és táplálkozási szokásait kutatom, különös figyelmet szentelve a szülőknek illetve a szülők hatásának, hiszen a család a gyermek nevelésének elsődleges színtere. A sport egy olyan magatartási forma, aminek az egészségvédő hatásai széles körben elismertek. Ezt a sokak által vizsgált területet szerettem volna én is felmérni a községemben, Magyarkanizsán.

A pedagógiai gyakorlataim során a számos pozitív mellett talákoztam negatív példákkal is úgy a táplálkozás, mint a sporttevékenységek terén. Leendő pedagógusként foglalkoztatott a szülők szerepe, illetve mennyire lenne az ő feladatuk a pozitív példamutatás. Ezért végeztem el a kutatásaimat 2. és 4. osztályosok körében a magyarkanizsai Jovan Jovanović Zmaj Általános Iskolában, ahova egykor jártam. A gyermekek válaszai mellett azért kíváncsi voltam a szülők véleményére is, így szükséges volt őket is felmérni. Még a tanulók az iskolában a szüleik befolyásától függetlenül töltötték ki velem a kérdőívet, a szülők ezt otthon tették meg annak érdekében, hogy az így kapott eredményeket össze tudjam vetni különböző szempontokat figyelembe véve. A téma fontosságát abban látom, hogy a kapott eredményekkel rávilágíthatok egy esetleges problémára, és a szülői példáról nyújtott általános kép bemutatásával, a javaslataimmal utat mutathatok úgy a pedagógusoknak, mint a szülőknek.

# ***1. A SZÜLŐK SZEREPE A GYERMEK EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDJÁNAK ALAKULÁSÁBAN***

## **1.1. A család és a gyermeknevelés**

A család szót minden ember általában egyéni módon értelmezi. E szó hallatára mindenki előtt másmilyen kép jelenik meg. A család szót nehéz definiálni, mert nagyon tág fogalom, és emiatt nehéz egy definícióba foglalni. A családban sajátítja el a gyermek a viselkedési formákat, melyeket az elkövetkező éveiben alkalmaz. Az alkalmazkodás kialakulása történhet tudatos oktatással, neveléssel, vagy egyszerűen a szülők utánzásával. Az utánzással az azonosulás fogalmát is együtt szokták emlegetni, hiszen a gyermek azzal próbál azonosulni, akit utánoz. Az azonosulás közvetlen is megnyilvánulhat, cselekedetekben, illetve a későbbi évek múltán az elraktározott mintát elő is vehetjük. Ennek köszönhető, hogy a gyermekek olyan magatartásokat is megtanulnak, amit tudatosan a szülők sosem tanítottak neki. (Cseh-Szombathy, 1979)

## **1.2. Az egészséges életmódra nevelés a családban**

Az életrend az egyén mindennapjaiban szokásszerűen visszatérő tevékenységek köre, melynek kialakítása mindig egyénhez igazodó kell, hogy legyen. (Bíróné, 2004) Az életrend középpontjában az egészséges életmód, a rendszeres munkavégzés, pihenés, regenerálódást biztosító tevékenységek állnak. (Tordáné, 2010) Legfontosabb feltétele az egészség megtartása, és a kialakítása bizonyos alapvető arányok megtartását teszi szükségessé, ilyenek a pihenés és munka, aktív és passzív pihenés, munka és pihenés napi rendszeres elosztása, egészséges és rendszeres táplálkozás, élvezetek mértéke életkoronként. (Bíróné, 2004)

A sport egyfajta eszköz az egyén életrendjének kialakítására. (Bíróné, 2004) A sport mint társadalmi jelenség és sajátos emberi tevékenység mind anyagi mind szellemi téren beletartozik az egyetemes kultúrába, és ezért mondhatjuk, hogy a sport értékteremtő funkcióval is bír. (Bíróné, 2004) A sport, mint nevelési eszköz is nagyon fontos szerepet játszik. (Andrzej Wohl, 1967) Magatartásformáló hatása van, erkölcsi meggyőződések kialakításának eszköze, szocializációs hatásai ismertek, vagyis az egyén szocializációjára is eszköz lehet, és emellett munkáltató funkciója is van. (Bíróné, 2004) Machalikné (1995) kutatásában megállapította, hogy a gyermekek rendszeres sporttevékenysége az egészség megszilárdítása szempontjából jelentős

hatással bír. Amikor az egészségről beszélünk, figyelembe kell vennünk, hogy az egészségnek pszichikai, fizikai és szociális feltételei is vannak. Akkor beszélünk egészséges emberről, ha ezek a feltételek összhangban vannak. (Pucsok, 1990) A sportot az iskolai pedagógiai folyamat mellett az egészségmegőrző tevékenységre nevelés leghatásosabb színterének tartják. (Bíróné, 2004) Mivel ez az egyik legfontosabb egészségfejlesztő terület, ezért kiemelten fontos, hogy ne csak az iskolában, ahol a gyermek életének kb. egyharmadát tölti, hanem a családban is sportra ösztönözzék a gyerekeket, és megfelelő viselkedési formát adjanak át.

Sokszor előfordul, hogy maga a család az, aki hibás életmódmintát közvetít. Ekkor általában külső, negatív hatások jutnak kifejezésre mintaként. A szülők, nagyszülők egészségtelenül, rendszertelenül élnek, ezzel alkalmatlanná válva a mintakép megformálására. (Bíróné, 2004) Az olyan családban viszont, ahol a testmozgás fontos szerepet játszik, beszédtema a sport, a szülők is sportoltak/sportolnak, a gyermek nap mint nap ezt látja példaként, és neki is ez egy természetes igényné fog válni az életében, és kedvvel fog végezni különböző sporttevékenységeket. Ha a család támogatja a gyermeket a sporttevékenységben, bátorítja a testmozgásra, ez pozitív hatással lehet az önbizalomra és a teljesítményre egyaránt (Internet 5) A 6-12 éves gyermekek fizikailag a legaktívabbnak számítanak, ezért produktívan kell kihasználni a szabadidejüket; kerékpározni, barkácsolni, kirándulni kell velük, valamilyen sporttevékenységre ösztönözni őket, hiszen ebben a korszakban a legajánlottabb valamilyen sportot elkezdni. A szabadidő sokoldalú felhasználása, amelyben a sport is megfelelő helyet kap, egyelőre nem megoldott társadalmi probléma. (Bíróné, 2004) Azt kellene elérnünk, hogy a rendszeres testedzés az ember életének éppoly természetes igénye legyen, mint a munkáját megkönnyítő gépek használata. (Machalikné, 1995) A szabadidőnek két fajtáját ismerjük, a passzív és az aktív pihenést. (Andrzej Wohl, 1967) Aktív pihenés folytán olyan tevékenységeket folytatunk, amelyek során mozgósítjuk a különböző képességeinket; a testnevelés, a különböző sporttevékenységek az aktív szabadidőben foglalnak helyet. (N. I. Ponovarov, 1966) A szabadidős tevékenységek rendszerében a különböző sportok fontos szerepet töltenek be, hiszen számos kutatás bizonyította, hogy a sporttevékenységeknek rendkívül pozitív az egészséges életmódra gyakorolt hatása. (Pikó-Keresztes, 2007)

Nem csak a sportolás terén fontos a pozitív példa. Az egészséges életmódhoz a fizikai tevékenységen kívül a táplálkozás is hozzátartozik. Egy összetett társadalmi jelenség

leegyszerűsítése lenne, ha a táplálkozás és a fizikai aktivitás között közvetlen összefüggést akarnánk kimutatni, mégis az orvosi álláspontok segítségével kimondhatjuk, hogy a gyermekeknek szükségük van az egészséges táplálkozásra ugyanúgy, mint a fizikai aktivitásra a megfelelő fejlődésük érdekében. (Bíróné, 2004) Az egészséges táplálkozás kialakulása, minőséges életmód tudatosítása nagyon lényeges már gyermekkorban.

## **2. CÉLKITŰZÉS**

A saját településemen a pedagógiai gyakorlataim során a számos pozitív mellett találkoztam negatív példákkal is úgy a táplálkozás, mint a szabadidős tevékenység terén, mely hatására egyre jobban kezdett érdekelni a téma. Leendő pedagógusként és nagy mozgásigényű emberként foglalkoztatott ez a fennálló, problémának is tekinthető állapot. Ennek következtében végeztem el a kutatásomat 2. és 4. osztályosok körében a magyarkanizsai Jovan Jovanović Zmaj Általános Iskolában, ahol én is ültem egykor az iskolapadokban. Kutatásom célja az volt, hogy felmérjem, milyenek a gyermekek táplálkozási szokásai, milyen sporttevékenységeket folytatnak, ha nem sportolnak, akkor miért, és milyen hatással van az említett tevékenységekre a szülők. Ezért a kérdőívet a gyermekek mellett a szülők is kitöltötték, hogy betekintést nyerjek, mennyire befolyásolja a gyermekek életmódját, sporttevékenységét a család, illetve mennyire hasonlít egy gyermek és egy szülő által kitöltött kérdőív.

## **2. ANYAGOK ÉS MÓDSZEREK**

### **2.1. A kutatás helyszíne**

Magyarkanizsa községben három önálló általános iskola működik, amelyeknek egyike Jovan Jovanović Zmaj Általános Iskola. Az iskola központi épülete a Zmaj épület, mely Magyarkanizsán található, ahol a kutatásomat végeztem. Az objektum több mint száz éves. Az 1980-as évek közepétől egészen máig Jovan Jovanović Zmaj Általános Iskola néven működik, és a magyar nyelven alsó és felső tagozaton 324, szerb nyelven pedig 66 felsős diák tanul (a szerb ajkú alsós diákokat egy másik magyarkanizsai iskolaépületben oktatják). (Internet 2)

### **2.2. Népeség és minta**

A kutatást 2013. december 10-én és 11-én végeztem a magyarkanizsai Jovan Jovanović Zmaj Általános Iskolában. A kutatás mintáját a magyarkanizsai Jovan Jovanović Zmaj Általános

Iskola központi épületének másodikos és negyedikes tanulói alkották. A vizsgálatban összesen 74 tanuló vett részt, 29 fiú és 45 lány. A kitöltött szülői kérdőívek száma 69, ami azt jelenti, hogy csupán 5 szülő nem küldte vissza a kérdőívet.

### **2.3. A kutatás hipotézisei és kérdései**

A következő hipotéziseket állítottam fel, melyeket a munkám során bebizonyítok, illetve megcáfolok:

1. A szülők iskolai végzettsége döntően meghatározza a gyermekek sportolási szokásait
2. A szülők iskolai végzettsége döntően meghatározza a gyermekek táplálkozási szokásait
3. A szülők sportolási tapasztalata döntően meghatározza a gyermek sportolási szokásait
4. A szülők sportolással kapcsolatos attitűdjei meghatározzák a gyermekek sportolással kapcsolatos attitűdjeit
5. A szülők többsége pozitív attitűdöket épített ki a sport irányában

### **2.5. Az adatgyűjtés módszere és eszköze**

A kutatásban a kérdőíves kikérdezés módszerét, eszközként pedig a kérdőívet használtam. A kérdőív zárt típusú, két kérdés nyitott. A gyerekeknek szánt kérdőív 30, a szülőknek szánt kérdőív 31 kérdést tartalmaz. Ezekre kérdéstől függően 2-11 válaszlehetőséget ajánlottam fel. A kérdéseknél több válaszlehetőséget is megjelölhettek. A kérdőív anonim volt. A gyerek és a szülői kérdőívek párosítása érdekében az egybe tartozó kérdőíveket megszámoztam.

### **2.6. Az eljárás**

A felmérést a Zmaj (központi) épületben végeztem, 4 tagozatot mértem fel. Egy másodikos és egy negyedikes délelőtti osztályt, és egy másodikos és egy negyedikes délutáni osztályt. A kérdőíveket az osztály összes tagja kitöltötte, emellett minden egyes diák vitt egy kérdőívet haza a szülőnek is, melyet másnapra hoztak vissza.

Először a tanítókkal ismertettem a kutatásom célját, és menetét. Ezt követően kijelöltünk egy időpontot, amikor meglátogattam az osztályt, és kiosztottam a páros szülő-gyerek kérdőíveket. A szülői kérdőíveket a gyerekek az utasításomra a táskába tették, és ezután a nekik szánt kérdőíveket a segítségemmel kitöltötték. Biztosítottam a gyerekeket, hogy a kérdőív anonim. A

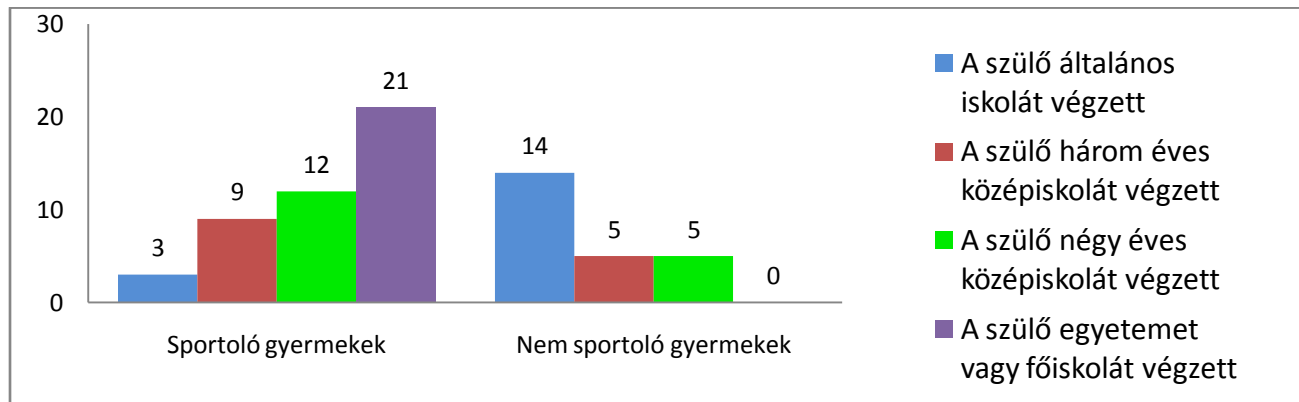
következő napokra a gyerekek 93%-a visszahozta a szülői kérdőíveket, vagyis a 74 szülőből 69 kitöltötte a kérdőívet, ami azt mutatja, hogy a szülők nagymértékben együttműködtek velem a kutatásom megvalósításában. A kérdőívek begyűjtése után az adatok számítógépbe történő bevitele, majd elemzése következett, ezután pedig a következtetések levonása.

### 3. EREDMÉNYEK

#### 3.1. A szülők iskolai végzettsége meghatározza a gyermekek sportolási szokásait

Kutatásom elején fontosnak tartottam megvizsgálni, hogy a szülők iskolai végzettsége milyen hatással van a gyermekek iskolán kívül végzett sporttevékenységére, ugyanis számos irodalom alátámasztja ezt a feltételezést, és kíváncsi voltam, beigazolódik-e az általam vizsgált populációban is. A szülők által kitöltött 69 darab kérdőíveken a végzettségre vonatkozó kérdéseket vizsgáltam összevetve a kérdőív „párjával”, vagyis a gyermekek által kitöltött kérdőívekkel, mégpedig a sportolásra vonatkozó kérdésekkel. A hipotézisem beigazolódott, (2. diagram).  $\chi^2$  próbával megállapítottuk, hogy a megállapítottuk, hogy gyermekek sportolási szokásai alapján (sportoló-nem sportoló) a szülők iskolai végzettsége szignifikánsan különbözik, azaz a szülők iskolai végzettsége döntően meghatározza gyermekük sportolási szokásait. ( $\chi^2=23,38$ ;  $p=0,00$ )

1. diagram: A szülő iskolai végzettségének és a gyermek sporttevékenységének kapcsolata



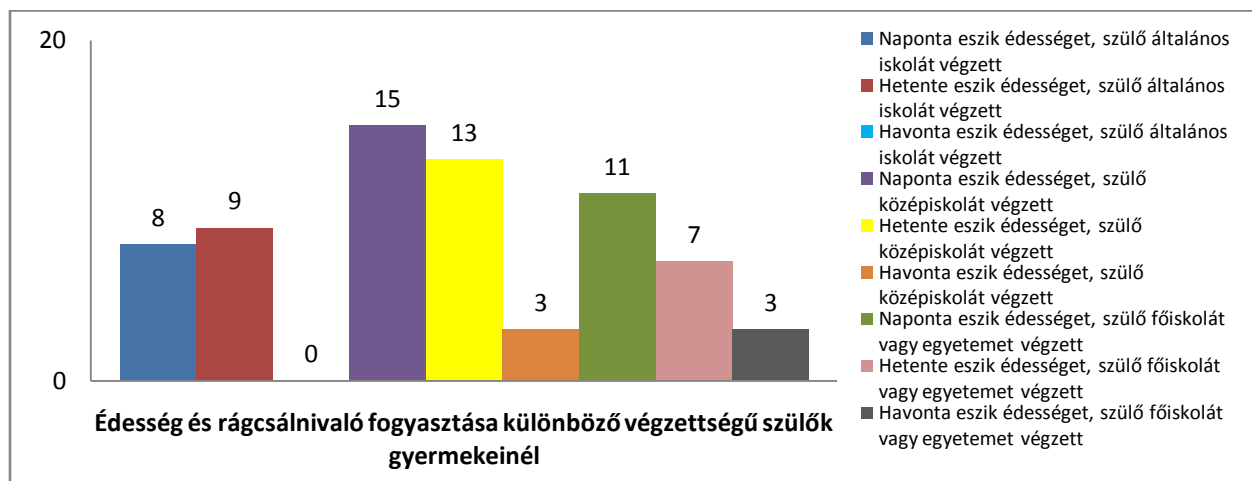
A 1. diagramon lila színnel jelöltem azokat a gyermekeket, akik sportolnak és a szülő egyetemet vagy főiskolát végzett. Jól látható az arány, miszerint ők vannak többségben (21 gyermek). Közepes arányban találhatók azok a sporttevékenységet folytató gyermekek (piros és

zöld szín a sportoló gyermekeknél, akikhez hozzátartozó szülők négy vagy három éves középiskolát végeztek. Kékkel jelöltem azokat a sportoló gyermekeket, akiknek a szülei általános iskolát végeztek, ők alacsony számban találhatók meg a populációmban, vagyis csak három ilyen gyermek van. Ha a minta nem sportoló gyermekeit figyeljük, egyiküknél sem végzett egyetemet vagy főiskolát a szülő. (0 gyermek, nincs lila szín). 5-5 nem sportoló gyermek van, akiknél a szülő három vagy négy éves középiskolát végzett (piros és zöld szín), az összes többinél a szülő általános iskolát végzett (kék szín).

### 3.2. A szülők iskolai végzettsége meghatározza a gyermekek táplálkozási szokásait

Az első hipotézishez hasonlóan szintén a szülők iskolai végzettségéből indultam ki, csak azt vizsgáltam, hogy mennyiben befolyásolja a gyermek táplálkozási szokásait. Megvizsgáltam azt, hogy a magasabb illetve alacsonyabb végzettségű szülő gyermeke mennyi édességet és rágcsálnivalót fogyaszt általában, és azt, hogy mit uzsonnázik a gyermek az iskolában. Az első vizsgálatomnál, vagyis a rágcsálnivalók és édességek fogyasztásával kapcsolatos vizsgálatnál nem kaptam egyértelmű eredményt arra vonatkozólag, hogy a szülők végzettsége ezt befolyásolná, viszont az uzsonnázás kapcsán a magasabb végzettséggel rendelkező szülőknél egy bizonyos fokú egészségtudatos táplálkozás figyelhető meg. Nézzük először az első megfigyelést a táplálkozás kapcsán, vagyis azt, hogy milyen mértékű az édesség és rágcsálnivaló fogyasztása a különböző végzettségű szülők gyermekeinél. (2. diagram)

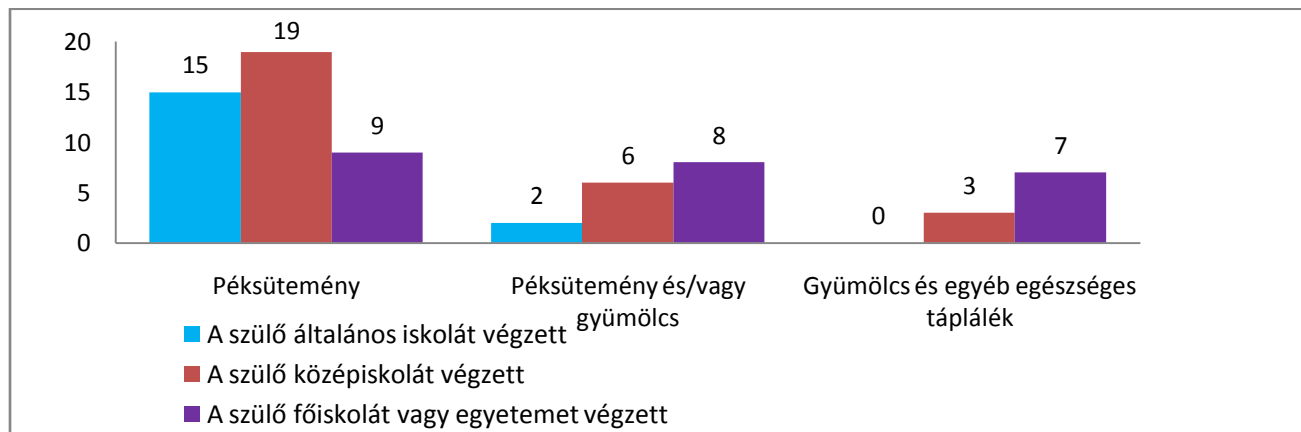
2. diagram: Édesség és rágcsálnivaló fogyasztása különböző végzettségű szülők gyermekeinél



Ahogy a 3. *diagramon* is látszik, nem lett egyértelmű eredmény arra vonatkozólag, hogy a magasabb iskolai végzettségű szülők gyermekei kevesebb rágcsálnivalót fogyasztanak, hiszen viszonylag magas az aránya (11 személy) azoknak a gyermekeknek, akik naponta esznek valami ropogtatni valót vagy édességet, és szüleik egyetemet vagy főiskolát végeztek. Őket az ábrán zölddel jelöltem. Ugyanez jellemző a középiskolát fejezett szülőkre is, akiket lila, citromsárga és narancssárga színnel jelöltem. Legmagasabb számban találhatóak azok a gyermekek, akik naponta esznek édességet, és a szüleik valamilyen középiskolát végeztek, (15 gyermek, lila színnel jelölve). Emellett magas a száma azoknak is, akik középiskolát vagy egyetemet/főiskolát fejeztek, viszont a gyermekük csak hetente (heti 1-2 alkalommal) eszik édességet. Ez a szám megfelelőnek mondható. (a 2. *diagramon* citromsárgával és pirossal jelölve)

Az uzsonnázást illetően azt vizsgáltam, hogy mit esznek a különböző végzettségű szülők gyermekei. Itt már jobb eredményt kaptam arra vonatkozólag, hogy a magasabb végzettségű szülők jobban odafigyelnek a gyermekeik uzsonnájának minőségére. Ezt az alábbi 3. *diagramon* szemléltetem.

3. *diagram*: Az uzsonna fajtája különböző végzettségű szülők gyermekeinél



Ahogy a 3. *diagramon* látható, az első három oszlop azokat a gyermekeket mutatja be, akik kizárólag péksüteményt uzsonnáznak minden nap. E tanulók közül legmagasabb azoknak a száma (19), amelyik szülő középiskolát végzett. Őket piros színnel jelöltem. A péksütemény fogyasztása takarhatja az iskolai étkeztetést, illetve azt, amikor a gyermek vagy a szülő külön megvásárolja az uzsonnára szánt ételt. A magas péksütemény fogyasztásnak az oka valószínűleg az, hogy ez a legegyszerűbb a szülőknek, és a legkönnyebben kivitelezhető módja a uzsonnáztatásnak. Gyakorlataim során (két hét) minden nap megfigyeltem, hogy a gyermekek mit kapnak uzsonnára. A hét minden napján péksüteményt kapnak teával, néha (általában heti

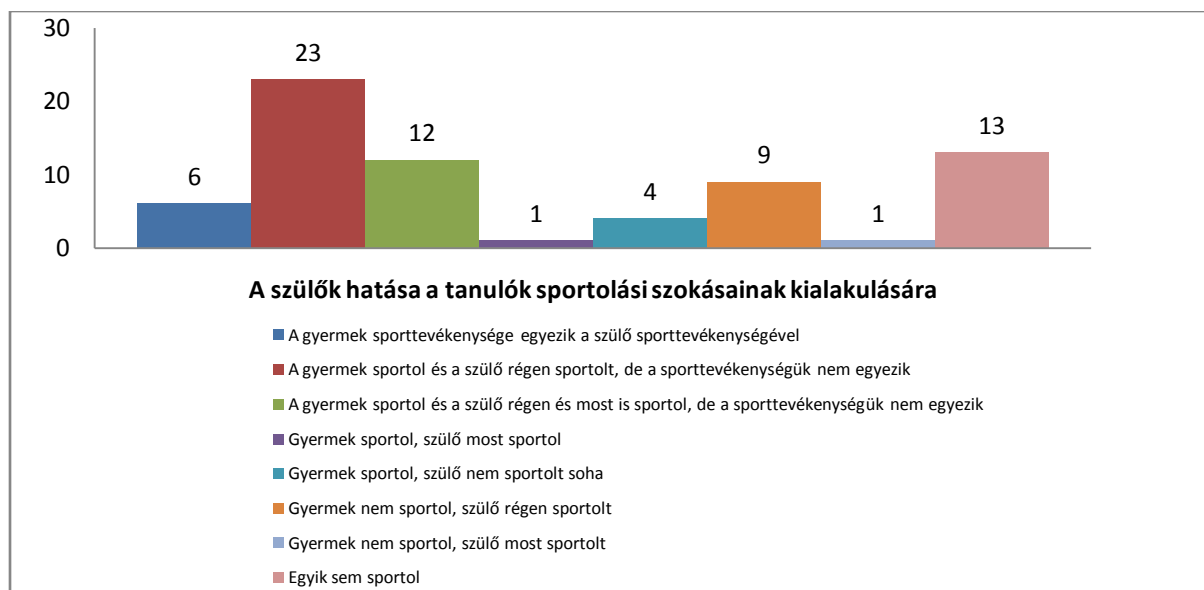
egyszer) a tea helyett joghurt jár, és szintén ritkán (általában heti egyszer) kapnak almát a péksütemény mellé. A péksütemény legtöbbször fagyasztott, leveles tésztából készül.

A 3. *diagramon* a második három oszlop azokat a gyermekeket jelöli, akik gyümölcsöt és péksüteményt is esznek vegyesen. Ők általában azok, akik nem az iskolában uzsonnáznak, és a szülő készíti el nekik az uzsonnát. A legmagasabb közülük azoknak a száma (8), akiknek a szülője egyetemet vagy főiskolát végzett. Az utolsó három oszlop (kettő, mert egynél nincs érték) szemlélteti azokat a gyermekeket, akik csak friss gyümölcsöt, illetve egyéb egészséges ételt fogyasztanak uzsonnára. Itt látszik, hogy egy általános iskolát végzett szülő gyermeke sem tartozik ide, legfőképp egyetemet vagy főiskolát végzett szülők gyermekeiről van szó. (7 gyermek, lilával jelölve) Az egyéb kategóriába a szülők különböző integrált táplálékot jelöltek meg, emellett volt, aki párolt zöldségeket, aszalt gyümölcsöt illetve müzlit írt az egyéb válaszlehetőséghez a vonalra. Itt mutatkozik meg, hogy a mintámban a magasabb végzettségű szülők jobban figyelnek az egészségtudatos táplálkozásra.

### **3.3. A szülők sportolási tapasztalata meghatározza a gyermek sportolási szokásait**

A viselkedési mintákat a gyermek az iskolában, családban, és a környezettől is elsajátíthatja, de a meghatározó viselkedési mintákat természetesen a családi környezetből, a szülőktől hozza. A rendszeres testedzést, mozgástevékenységet általában az általános iskolával egy időben kezdi el, ezért a sportra ösztönzés történhet az iskolában is, de nagyrészt a viselkedési mintákból kifolyólag a családban kezdődik. Korábbi kutatások is bizonyítják, hogy a szülők jelenleg is aktív és korábbi sporttevékenysége szignifikánsan befolyásolja a gyerekek sportaktivitását. (Pikó-Keresztes, 2007) Emellett azok a szülők sportolnak felnőtt korukban is, akik ezt fiatal korukban megszerették. (Frenkl, 1974) Ez okból kifolyólag vizsgáltam meg, hogy a gyermekek jelenleg folytatott sporttevékenységére milyen hatással van a szülők sportolási múltja, illetve jelenlegi sporttevékenysége.

4. diagram: A szülők hatása a tanulók sportolási szokásainak kialakulására



A gyermekek 61 %-a, vagy 45-en rendszeresen sportolnak. 26 gyermek nem végez semmilyen sporttevékenységet az iskolai testnevelési órán kívül. A 4. diagramon látható a szülők hatása a tanulók sportolási szokásainak kialakulására. A 74 darab gyermekek által kitöltött kérdőívből azt a 69-et vizsgáltam meg, ami párosan volt, tehát amit egyaránt a szülő és gyermek is kitöltött és visszakérült hozzám. A 4. diagramon a kapott eredmények láthatóak.

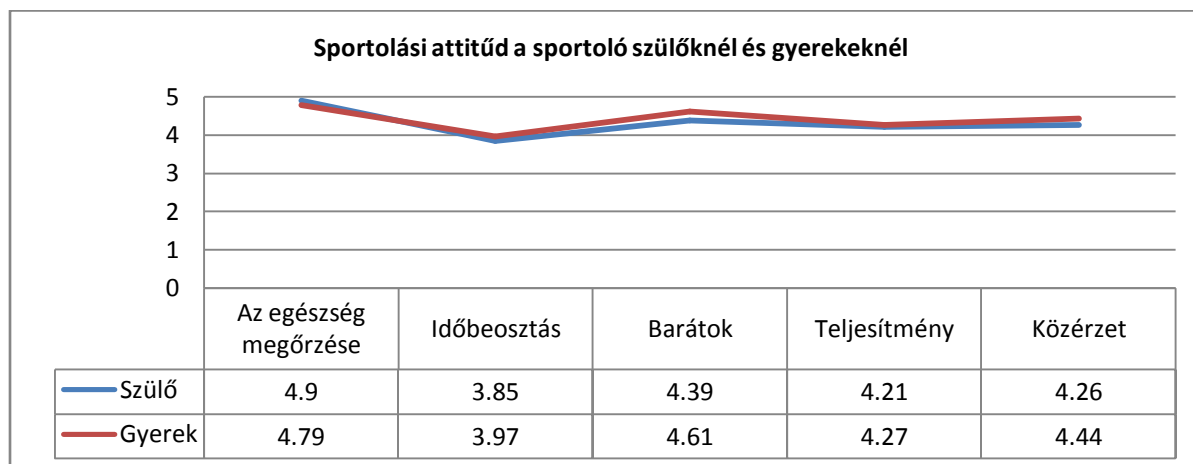
Az eredmények bebizonyították, hogy a vizsgált populációban a szülők mintája befolyásolja a gyermekek sporttevékenységét. A 69 válaszadóból 6 gyermeknek egyezik a sporttevékenysége a szülő múltbéli/fiatalkori (2) vagy mostani (4) sporttevékenységével, ami egyértelműen a pozitív szülő ráhatást mutatják, és a szülőknek meghatározott célja van a gyermek mozgásos tevékenységének kialakításánál. A pozitív élmények mesélése, és a hasonlóan megélt sportélmények ösztönzőleg hatnak a gyermekekre. A legtöbben (a 4. diagramon piros színnel jelölt) azok a gyerekek voltak (23), akik sportolnak, és akiknek a vizsgált szülője fiatalabb korában rendszeresen végzett valamilyen sporttevékenységet, viszont ez nem egyezik a gyermek jelenlegi sporttevékenységével. 13 olyan gyermek van, aki jelenleg sportol, és a felmért szülője régen is rendszeresen sportolt és/vagy jelenleg is végez sporttevékenységet, de a sporttevékenységük szintén nem egyezik. E két helyzetben annak ellenére, hogy a gyermek és a szülő sporttevékenysége nem ugyanaz, maga a mozgás, mint életforma jelen van a gyermek családi környezetében. A pozitív példa a szülőn keresztül kihat a gyermekekre, és nagy a valószínűsége, hogy a család nagymértékben ösztönzi a mozgástevékenységre.

### 3.4. A szülők sportolással kapcsolatos attitűdjei meghatározzák a gyermekek sportolással kapcsolatos attitűdjeit

A szülő és a gyermekek számára összeállított kérdőíveimbe is beletettem ugyanolyan kérdéseket, mely a sportolási attitűdöt vizsgálja, vagyis azt, hogy hogyan viszonyul a bizonyos személy a sporthoz, mi a véleménye a sporttevékenység jótékony hatásairól. Egy skálát készítettem táblázat formájában, ahol az alábbi állításra a kérdőívet kitöltő személy egy X-szel megjelölhette, számára mennyire igaz a felkínált állítás, kijelentés. Az alábbi lehetőségek közül választhatott egy ötfokozatú skálán: egyáltalán nem (1), kissé (2), közepesen (3), eléggé (4), teljes mértékben (5). A következő hipotézisemben azt vizsgálom, hogy mennyire hasonlítanak, a szülők és a gyermekek által adott válaszok az attitűd-kérdésekre, illetve mennyire határozzák meg a szülők sportolással kapcsolatos attitűdjei a gyermekek sportolással kapcsolatos attitűdjeit.

Az első attitűdre vonatkozó kijelentésem a következő volt: **A sportolás hasznos az egészségünk megőrzése érdekében.** A második attitűdre vonatkozó kijelentésem a következő volt: **A sportolás segít megtanulni, hogyan osztjuk be az időnket.** A harmadik attitűdre vonatkozó kijelentésem a következő volt: **A sportolás jóvoltából több baráttra tehetünk szert.** A negyedik attitűdre vonatkozó kijelentésem a következő volt: **A sportolásnak köszönhetően a gyermek ügyesebbé, jobb teljesítményűvé válhat az iskolában.** Az ötödik, egyben utolsó attitűdre vonatkozó kijelentésem a következő volt: **Sportolás után jobb lesz a gyermek kedve, közérzete.**

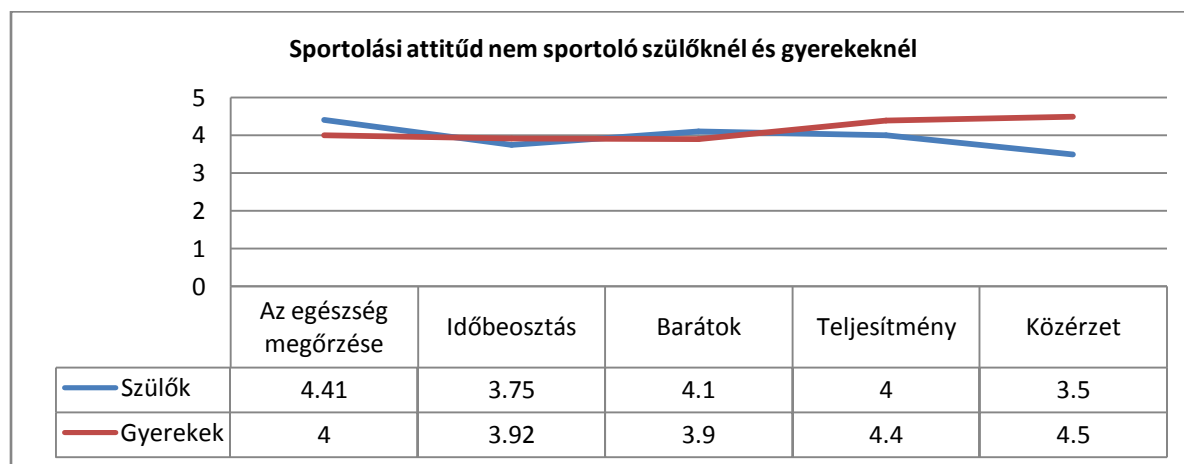
5. diagram: Sportolási attitűd a sportoló szülőknél és gyerekeknél



Az.5. *diagramon* azok a szülők láthatóak, akik vagy régen vagy most sportoltak, és a gyermekeik is sportolnak, tehát mindketten végeznek valamilyen sporttevékenységet. Arra voltam kíváncsi, hogy az a tény, hogy a szülő is végez/végzett sporttevékenységet, mennyire befolyásolja a nevelési ráhatását a gyermekre, mennyire lesznek hasonlóak a gyermekek válaszai, megfigyelhető-e hasonlóság a gyermek és a szülői attitűd-válaszoknál. A megfigyelésnél mind az öt kijelentést, vagyis az egészségre, időbeosztásra, barátokra, teljesítményre, közérzetre vonatkozó kijelentéseket figyelembe vettem, melyet az 5. *diagram* szemléltet. A diagram alatt az értékelt attitűd kijelentések átlaga látható a sportoló szülőknél és gyerekeknél.

Az 5. *diagramon* látható, hogy nagyon hasonlóan értékelték a sportoló szülők sportoló gyermekei a kijelentéseket. Átlagosan az összes kijelentést a szülők 4.32-re, a gyermekek pedig 4,41-re értékelték. Az a szülő, aki maga is végez/végzett valamilyen sporttevékenységet, a gyermekének is hasonlóan jó a hozzáállása a testmozgáshoz, és ő is rendszeresen végez sporttevékenységet. Az a szülő, aki viszont negatív attitűdöt épített ki a sport irányában, az ő gyermeke is hasonlóan mutatkozik.

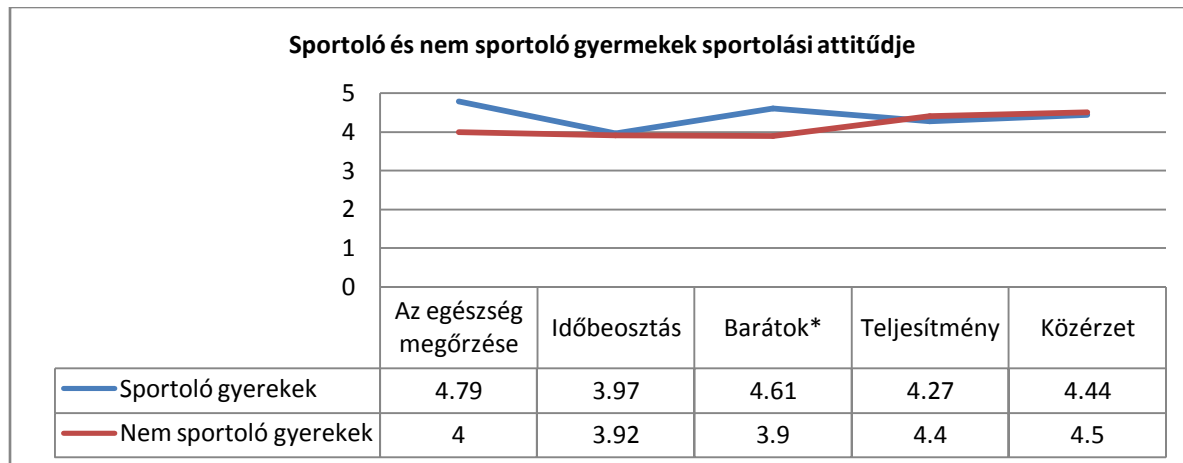
6. *diagram*: Sportolási attitűd nem sportoló szülőknél és gyerekeknél



A 6. *diagramon* megvizsgáltam azt, hogy milyen válaszokat adtak azokra a kérdésekre, ahol sem a gyermek, sem a szülő nem sportolt soha. (13 ilyen kérdőív pár van). A megfigyelésnél szintén mind az öt kijelentést, vagyis az egészségre, időbeosztásra, barátokra, teljesítményre, közérzetre vonatkozó kijelentéseket figyelembe vettem, melyet a 6. *diagram* szemléltet. A diagram alatt az értékelt attitűd kijelentések átlaga látható a sportoló szülőknél és gyerekeknél. A 6. *diagramon* látható, hogy itt is hasonlóan értékelték a nem sportoló szülők és a nem sportoló gyermekeik az

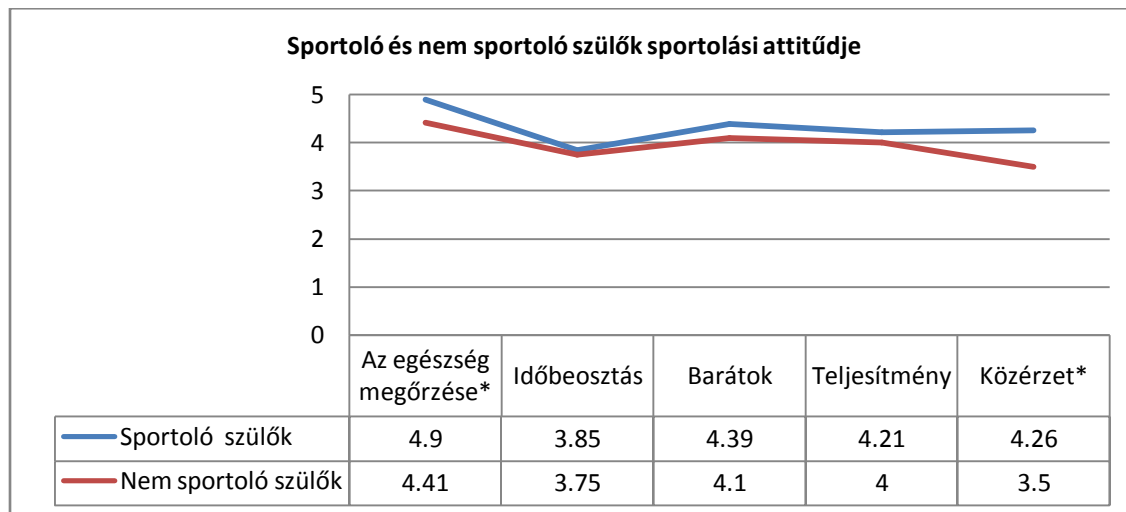
attitűdre vonatkozó kijelentéseket. A legnagyobb eltérés a közérzetre vonatkozó kijelentésnél látható, amit a nem sportoló gyermekek egy egységnyivel magasabbra értékelték szüleiknél.

7. diagram: Sportoló és nem sportoló gyermekek sportolási attitűdje



Megállapítható, hogy az értékek igen közel vannak egymáshoz, mégis úgy tűnik, hogy a sportoló gyerekek némileg jobb véleménnyel vannak a sporttal kapcsolatos tevékenységekről.  $\chi^2$  próbával megállapítottuk, hogy a sportoló gyerekek szerint több barátja lehet annak, aki sporttal foglalkozik ( $\chi^2=9,007$ ;  $p=0,04$ ) Ez a tapasztalatból adódhat, hiszen köztudott a sporttevékenységek közösségformáló ereje, és az a gyermek, aki sportol, biztosan szerzett a tevékenysége alkalmával új barátot.

8. diagram: Sportoló és nem sportoló szülők sportolási attitűdje



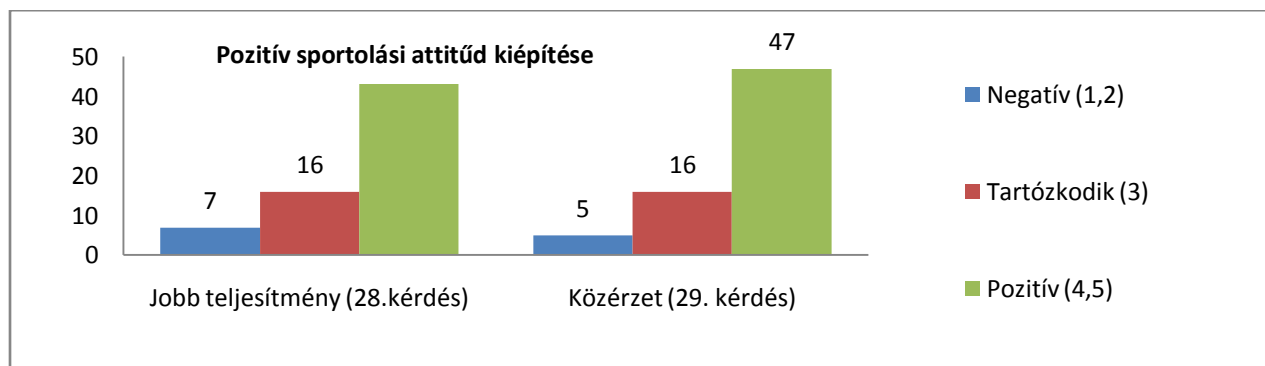
Megállapítható, hogy a sporttal foglalkozó/foglalkozott szülők némileg jobb véleménnyel vannak a sporttal kapcsolatos tevékenységekről. (8.diagram)  $\chi^2$  próbával megállapítottuk, hogy a

sportoló szülők szerint a sportoló gyerekek egészségesebbek ( $\chi^2=4,471$ ;  $p=0,03$ ) A testmozgás valóban nélkülözhetetlen az egészségünk megőrzéséhez, ugyanis többek között megelőzhető az elhízás, a cukorbetegség, a magas vérnyomás, a tartáshibák, testtartási deformációk kialakulása, lassítja az öregedési folyamatot és vitálisan tartja a belső szervek működését. A sportoló/sporttal foglalkozott szülők véleménye szerint a sportoló gyerekeknek jobb a közérzete. ( $\chi^2=11,411$ ;  $p=0,009$ ) Testmozgás alkalmával az agy endorfin hormont termel, amely boldogságérzetet vált ki. Ez az érzés a sportolás befejezését követően még órákig megmarad, aminek köszönhetően a gyerekek vidámabbnak és vitálisabbnak érezhetik magukat. Emellett a rendszeres mozgásnak köszönhetően a gyermekek stressz tűrése is jobb lesz. A sportolás elősegíti a nyugodt alvást a gyermekeknél. (Internet 3)

### 3.5. A szülők által kiépített attitűdök a sport irányában

Az attitűdre vonatkozó kérdések közül a szülői kérdőíveken a 28. kijelentést (A sportolásnak köszönhetően a gyermekem ügyesebb, jobb teljesítményűvé válhat az iskolában.) és a 29. kijelentést (Sportolás után jobb lesz a gyermekem kedve, közérzete.) vizsgáltam meg, és megfigyeltem, mennyire pozitív a szülők általános hozzáállása a sporthoz. Negatív attitűdnek vettem a skálán az 1-es és a 2-es négyzetbe esett voksokat. Aki a 3-ast ikszelte be, azt tartózkodónak vettem, és aki a 4-est és 5-öt jelölte be, azt pozitív attitűdnek vettem. A 9. diagramon láthatóak az eredmények, miszerint a szülők többsége pozitív attitűdöt épített ki a sport irányában.

9. diagram: Pozitív sportolási attitűd kiépítése



#### **4. MEGBESZÉLÉS**

A kapott adatok alapján, a kutatás kezdetén felvetett hipotéziseim a következő módon nyertek, ill. nem nyertek megerősítést:

1. Az általam elvégzett kiértékelés alátámasztja, hogy az első hipotézisem beigazolódott, vagyis a szülők iskolai végzettsége döntően meghatározza a gyermekek sportolási szokásait

2. A második hipotézisem részben igazolódott be, vagyis a szülők iskolai végzettsége csak részben határozza meg a gyermekek táplálkozási szokásait, az édesség és rágsálnivalók fogyasztásának vizsgálatakor nem kaptam szignifikáns eredményeket erre vonatkozólag, viszont az uzsonnáztatást megfigyelve megfigyelhető az iskolai végzettségtől függő egészségtudatos táplálkozás.

3. A harmadik hipotézisem, miszerint a szülők sportolási tapasztalata döntően meghatározza a gyermek sportolási szokásait beigazolódott.

4. A negyedik hipotézisem beigazolódott, vagyis a szülők sportolással kapcsolatos attitűdjei egyértelműen meghatározzák a gyermekek sportolással kapcsolatos attitűdjeit.

5. Az utolsó hipotézisem szintén beigazolódott, miszerint a szülők többsége pozitív attitűdöket épített ki a sport irányában.

#### **5. ÖSSZEFOGLALÁS**

Dolgozatom egy kutatást mutat be, melyet magyarkanizsai Jovan Jovanović Zmaj Általános Iskola másodikos és negyedikes tanulóival és szüleivel végeztem el. A munkám során a következő eredményeket állapítottam meg:

A Jovan Jovanović Zmaj Általános Iskola másodikos és negyedikes tanulóinak többsége rendszeresen végez sporttevékenységet (61%-a), és az ő sportolási szokásaikra döntően kihatással van szülők sportolási tapasztalata, mivel a követendő mintákat a gyermek a családi környezetből hozza. A kutatási eredmények alátámasztották, hogy a szülők iskolai végzettsége döntően meghatározza a gyermekek sportolási szokásait, a 45 sporttevékenységet folytató gyermekből 21-nek a szülője egyetemet vagy főiskolát végzett. A dolgozatomból kiderült, hogy a vizsgált mintában a szülők iskolai végzettsége csak részben határozza meg a gyermekek táplálkozási szokásait, viszont az uzsonnáztatást figyelembe véve megfigyelhető az egyetemet vagy főiskolát végzett szülőknél egészségtudatos életmód preferálása.

Kutatásom további részeiben a szülők által a sport irányában kiépített attitűdöket vizsgáltam meg, vagyis azt, hogy hogyan viszonyul a bizonyos személy a sporthoz. Egy skálán az alábbi lehetőségek közül választhatott az alany: egyáltalán nem (1), kissé (2), közepesen (3), eléggé (4), teljes mértékben (5). Megállapítottam, hogy a szülők sportolással kapcsolatos attitűdjei meghatározzák a gyermekek sportolással kapcsolatos attitűdjeinek kialakulását, emellett a munkám során az a kijelentés is alátámasztást nyert, hogy a szülők többsége pozitív attitűdöket épített ki a sport irányában.

A dolgozatomban rávilágítottam arra, hogy bár az iskola az egyik legfontosabb nevelési szintér, mégis, ami a gyermek életében döntő a mintakövetésben, az mindenképp a család. Ezért leendő pedagógusként azt tanácsolnám az osztálytanítóknak illetve tanároknak, hogy nagyon fontos a szülőkkel való jó viszony és együttműködés fenntartása, és a szülők felvilágosítása a gyermek helyes életmódjának céljából. A szülők sokszor mutatnak negatív követendő példát a gyermekeiknek, ami gyakran történhet akár tapasztalatlanságból, tájékozatlanságból, féltésből vagy jóhiszeműségből. Ezért kell minden esetben pozitívan állni a szülőkhöz, megpróbálni a probléma mögé látni, és rávezetni őket a gyermek helyes életmódjának kialakítására, hiszem az ő példamutatásuk minden esetben meghatározó. A szülőket be kell vonni a különböző tevékenységekbe, szülőértekezleteken, fogadó órákon ismertetni velük, mit és hogyan kellene máshogy tenniük. Ahhoz, hogy kialakuljon a napi szokások között a helyes táplálkozás és a rendszeres testedzés, mint szabadidő eltöltési forma, nagyon fontos úgy az iskolai környezet, mint a szülői ráhatás. Amennyiben ez megtörténik a gyermeknél, a későbbi éveit során az ideálisan kialakított életmódja lehetővé fogja tenni, a társadalom teljes körű, egészséges, munkaszerető tagja legyen, és hogy ő is a pozitív, követendő mintát adja át a jövő generációjának.

## ***IRODALOMJEGYZÉK***

- Bíróné Nagy, E. (2004). A sportpedagógia társadalom- és természettudományos alapjai. In: Bíróné Nagy Edit (szerk.) , *Sportpedagógia, 2004, (ide be kellene írni az oldalszámot)* Budapest-Pécs: Dialóg Campus Kiadó.
- Cseh-Szombathy, L. (1979). *Családszociológiai problémák és módszerek*. Budapest: Gondolat.
- Frenkl, R. (1974). *A sport közelről*. Budapest: Sport.

Füle, S. (2002). *Párbeszéd a szülők és a pedagógusok között*. Budapest: OKKER.

Machalikné Hlavács, I. (1995). A rendszeres sporttevékenység hatása az egészséges életmóddal kapcsolatos szükségletek alakulására. In.: Papp Gábor, Vass Miklós, Soós István (szerk.), *Sportszociológia szöveggyűjtemény 2. kötet*. ,1995, Pécs: Janus Pannonius Tudományegyetem.

Pikó, B. és , Keresztes, N. (2007). *Sport, lélek, egészség*. Budapest: Akadémiai Kiadó.

Ponomarjov, N. I. (1966). A szabadidő és a testkultúra. In.: I. Balyi, és F. Takács Ferenc (Szerk.): *Sportszociológia*, 1974, (305-308). Budapest: Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó.

Vajda, Zs.(1994). *Nevelés, pszichológia, kultúra*. Budapest: Dinasztia Kiadó.

Wohl, A. (1967). A szabad idő problémája korunkban. In.: I. Balyi és F. Takács (Szerk.) *Sportszociológia*.1974, (290-304). Budapest: Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó.

### **Internetes források**

Internet 1 – Magyarokanizsa község hivatalos honlapja (2008): *A község települései*.

<http://www.kanjiza.rs/hun/telepulesek> (2014.01.07.)

Internet 2 – Jovan Jovanović Zmaj Általános Iskola, Magyarokanizsa: *Bemutatkozunk*.

<http://www.jjzkanjiza.edu.rs/> (2014.01.08.)

Internet 3 – Kiss Tímea, *A pihentető alvás 10 titka* (2012)

<http://www.bien.hu/a-pihenteto-alvas-10-titka/otthon/praktikak-es-tippek/114839>  
(2014.03.30)

Internet 4 - Nagy Ágnes, *A mozgás és a sport jótekonny hatása*,

<http://egeszsegcentrum.intelliopen.hu/egeszseges-eletmod/rendszeres-testmozgas/20-a-mozgas-es-a-sport-jotekony-hatasu> (2014.01.09.).

Internet 5 - *A család szerepe a sportban*,

<http://szjuzsti.oldal.biz/> (2014.02.06.)

Internet 6 - Tordáné Hajabács Ilona (2010): *Nevelési alapismeretek*,

<http://www.hagyomanyokhaza.hu/document/1283/original/00037482.pdf> (2014.03.30)

## **NYILATKOZAT A PÁLYÁZÓ EGYÉNI HOZZÁJÁRULÁSÁRÓL A PÁLYAMŰBEN LEÍRT EREDMÉNYEKHEZ**

Kijelentem, hogy a Tudományos Diákköri dolgozat saját munkám, minden felhasznált forrásmunkát az irodalomjegyzékben megneveztem.

Szabadka, 2014. 06. 25.

.....

aláírás