

SZATMÁRI ZOLTÁN¹ – FRITZ PÉTER¹ – SEPRÉNYI ILONA²

¹*Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger
College of Eszterházy Károly, Sport Science Institute, Eger*

²*SZTE Juhász Gyula Pedagógusképző Kar III. évfolyam rekreációs szervezés-
egészségfejlesztés alapszakos hallgató*

E-mail: szatmari.zoltan@ektf.hu

TESTKULTURÁLIS FOGALMAK ÉRTELMEZÉSÉNEK VIZSGÁLATA 11–18 ÉVES TANULÓK KÖRÉBEN

TECHNICAL TERMS OF BODY CULTURE AS KNOWN BY STUDENTS OF 11–18 YEARS OF AGE

Összefoglaló

A testnevelés órákon, edzéseken és a mindennapi testgyakorlása során számtalan testkulturális kifejezéssel ismerkedünk meg és használunk. Ezek helyes értelmezése, megfelelő használata nemcsak a területen elvárható műveltségi szintre van hatással, hanem a testedzés elméleti és gyakorlati hatékonyságára is.

Tanulmányunkban iskoláskorú gyerekek alapvető testkulturális fogalomismeretét elemeztük tanulmányi teljesítmény, nem és mozgás gyakoriság függvényében.

A kérdőíves kutatás során 16 testkulturális fogalom meghatározására kértük fel a vizsgálat résztvevőit. A 72 értékelhető tesztet összevetettünk a legfrissebb szakirodalomban található definíciókkal. Az elemzés során nem szó szerinti megfelelésre voltunk kíváncsiak, hanem a kulcskifejezések meglétére, használatára, mely megoldásokat három kategóriába csoportosítottunk.

Az így minősített eredmények alapján kijelenthető, hogy a vizsgált tanulók általános testkulturális fogalomismerete inkább szegényes, mint megfelelő. Elfogadható teljesítményt csak a jobb tanulási eredményt nyújtó, a testmozgást gyakrabban végző lányoknál regisztrálhattunk.

Kulcsszavak: testkultúra, fogalom, teszt, tanuló

Abstract

The physical education clocks the trainings, but numberless testkulturális gets the hang of an expression in the course of the everyday life the young person. These the usage of his correct interpretation, an equivalent not only has an effect on his learning education level which can be expected, but onto the theoretical and practical efficiency of the workout.

We analysed it in our study, that teenage listeners onto how much it is interpreted on a standard the most fundamental body culture the single group of concepts the learning result, in the function of an achievement and the age.

We got 72 appreciable solutions for the conceptual paraphrase with 16 questionnaire characters in the course of the examination, which ones compared with the definitions which can be found in the freshest literature. We were not curious about a verbatim correspondence naturally in the course of the analysis, but onto the existence of the key expressions, his usage, which one we grouped solutions into three categories.

Based on the results can be declared, that the examined students the concept knowledge of general body culture shows a quite undulating picture.

We may have registered an acceptable performance at girls making the exercise more frequently providing the better learning result only.

Keywords: body culture, concept, test, student

Bevezetés

A testkulturális terminológiai gyűjtemény kialakulása, fejlődése annak a társadalmi igényekben rejlő folyamatnak az eredménye, mely megkísérli, hogy a terület karakteresebb módon határolódjon el más tudományterületektől sajátos, csak rá jellemző módszerekkel és fogalomtárral dolgozzon, továbbá a tudományosság feltételeinek megfelelő kutatómunkát és munkastílust eredményezzen.

A mozgásos cselekvés során – de attól függetlenül is – számtalan olyan kifejezéssel találkozunk szóban vagy írásban, amely információhordozó, pontosabban különböző információk absztrakciója. Ezek a fogalmak a testkultúra sokféleségében egy-egy közös, tartós jegyet, jegyeket általánosítanak.

A fogalmak egy része – a testkultúra jellegét figyelembe véve – általában tudományköziek és elsősorban a testnevelés, sport, rekreáció, és ezen belül az egészség, anatómia, élettan, pedagógia, pszichológia stb. eredetűek, amelyek a gyakorlati alkalmazás közben sajátos értelmezést nyernek.

A fogalmak másik része a testnevelő, edző, rekreátor, animátor stb. szakmai gyakorlatban, a hagyományokban gyökerező, illetve az új területekben formálódó fogalomalkotás, a gyakorlati tapasztalatok magas szinten történő általánosítása révén kialakított szakkifejezés.

A nem megfelelően értelmezett és vagy használt fogalmak egyrészt az ember általános műveltségét minősítik, másrészt a mindennapi életben hibás, téves következtetésekhez vezet, ami a gyakorlatban eredménytelen, sőt káros következményekkel társulhat.

A szójelzések azon kívül, hogy aktivizálják a tárolt információtartalmakat még egy fontos tulajdonságuk van, nevezetesen mozgósítják a speciális mozgásszervi információtartalmakat a mozgásemlékezetből. Ez pedig a mozgástanuláshoz jelent pólolhatatlan előnyt.

Társadalmi elvárása tehát az elméleti és gyakorlati tapasztalatok magas szinten történő általánosítása révén kialakított testkulturális szakkifejezések folyamatos, naprakész értelmezése, elsajátítása és használata.

Szakirodalmi előzmények

A sporttudomány művelői mindig is preferálták a terminológiai gyűjtemények kidolgozását, folyamatos korszerűsítését (Nádori 2005; Gyetvai–Kecske-métiné–Szatmári, 2008), de egyes területek szakemberei is sok időt és energiát fektettek bele ilyen típusú munkák elkészítésébe (Bejek-Hamar, 1996; Honfi, 2004).

Nagy Ágnes (1997) szakdolgozata közel hasonló tartalmú témát dolgozott fel, de ő főiskolai hallgatókat vizsgált.

Említésre méltó olyan irodalommal azonban nem találkoztunk, amely az iskoláskorú gyerekek ilyen jellegű fogalom értelmezését vizsgálták volna a testkultúra területén.

Munkahipotézis

Feltehető, hogy ha az általunk fontosnak tartott testkulturális fogalmak önálló kifejtésére kérünk fel 11–18 éves sport területén jártasabb tanulókat, akkor választ kapunk a következőkre:

- A jobb tanulási átlaggal rendelkező tanulók esetében több helyes válaszra számítunk átlagosabb társaikhoz képest.
- A fiúk és lányok megoldásai között nem találunk lényegbeli különbséget
- A rendszeresebben mozgó gyerekek helyesebben értelmezik a testkultúra elméleti fogalmakat többi társaikhoz képest.

A kutatásról

Módszer

A vizsgálatban – módszertani elemzések alapján – a nyílt kérdőíves módszert használtuk, pontosabban a vizsgált személyek egy-egy fogalmat körülírással határoztak meg a számukra legjobbnak vélt ismeretek alapján.

A válaszokat az EXCEL féle munkaprogramban dolgoztuk fel és értékeltük.

A tanulmányban kiválasztott fogalmak a mindennapi élet testkultúrájában használt általunk fontosnak vélt kifejezések gyűjteménye.

A terminológiában a fogalmak, kifejezések kiválogatásában a következő témakörök játszották a vezető szerepet:

- A természettudományok: anatómiai, fiziológia, biokémiai stb., továbbá rekreáció, prevenció, rehabilitáció, illetve a pszichomotoros teljesítmény fokozása területén használt fogalmak.
- A társadalomtudományok, mint pedagógia, pszichológia, szociológia és ezek társterületei, melyek a fizikai lehetőségek mozgósításához nyújtanak módszereket, eszközöket legyen szó rekreációról, prevencióról, rehabilitációról, vagy éppen sportedzésről.

- Az egészség, életmód, életvitel, mozgással, fizikai aktivitással kapcsolatos tudományterületek alapvető ismeretanyaga.
- A szabadidő hasznos eltöltését, az elveszett erők és energiák pótlására irányuló tevékenységeket tartalmazó új és még újabb területek.
- A koordinációs és kondicionális képességek fejlesztésére irányuló kutatások, módszertani tanulmányok.
- Biomechanikai vizsgálatok a motoros tevékenység mozgáselemzéséhez a teljesítményt alapvetően meghatározó mozgáskészség kialakítására, tökéletesítésére.

A tesz lapon (1. sz. melléklet) a következő testkulturális fogalmak szerepeltek:

(Megjegyzés: Az egyes fogalmak meghatározásánál bővebb leírásokra törekedtünk, hogy a körülírással válaszokban is megtaláljuk az elvárt kulcsszavakat.)

1. Egészség

Az életműködés zavartalansága, a szervezet, illetve a szervek betegség nélküli állapota. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) meghatározása szerint: a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota, tehát nem csupán a betegség, illetve a testi teljesség hiánya. Alapvető emberi működések egyensúlyának következtében – a biológiai megközelítés értelmében – homeosztázis áll fenn. A lelki egészség feltétele viszont az egyén önmagával, majd az őt körülvevő személyekkel mutatott harmóniája (ökológiai feltétel), ami ugyancsak az egészség szerves részeként fogadható el (Fritz, 2011).

2. Testkultúra

Testkultúrán értjük adott társadalomban:

- azokat a célokat, feladatokat, eszközöket, eljárásokat, illetve ezek összességét, amelyek az emberek testi képzését, tökéletesítését szolgálják;
- azokat a testkulturális örökséget érintő értékeket, amelyek a történelmileg kialakult és állandóan újjáalakuló, keletkező testgyakorlatokban, más gyakorlási formákban, sportágakban nyilvánulnak meg.

Testkultúrához hozzátartozik a sport, a testnevelés, a szabadidős sport vagy rekreáció, a testgyakorlat művelés, testedzés, torna, gimnasztika stb. Ez egy gyűjtőfogalom melybe beletartozik a testmozgással kapcsolatos eljárás, eszköz, elméleti tudás stb. összessége (Nádori, 2005).

3. Rekreáció

A kifejezés az újraalkotás szóból ered. Szabadidős tevékenység, amely a testi-szellemi teljesítőkészség és képesség helyreállítására irányul. A tevékeny pihenés érdekében végzett játékos, társas, kulturális és mozgásos tevékenység mely a mindennapi életben szerzett fáradtság, feszültség- feloldása érdekében tesz az ember. Rekreációnak két típusát különböztetjük meg eszközéül: szellemi és mozgásos. A testi-lelki jólét és a pihenés eszközéül, a kultúra, szórakozás és

művelődés tartozik a szellemi rekreációba. A szabadidőnkben nem kényszerített fizikai, testi tevékenységek tartoznak a mozgásos rekreációhoz. A klasszikus megfogalmazás szerint, a rekreáció a munkavégző képesség megteremtésére, helyreállítására, növelésre irányul. A rekreáció funkcionális fogalma kiegészül egy motivációs hatással, célja: felfrissülés, felüdülés, szórakozás (Fritz, 2011).

4. Testnevelés

Tantárgy. Az egyén testi fejlődésére gyakorolt tervszerű, nevelő hatások folyamata, meghatározott társadalmi célok alapján. Fő feladata: a képességek fejlesztése, készségek kialakítása és a pozitív akarati erkölcsi tulajdonságok megerősítése, a negatívak visszaszorítása.

Ha a testgyakorlatok (a gyakorlás folyamata) megfelelnek nevelési, képzési céloknak, és ha ezeket intézményekben, programok (tantervek) keretében kötelezően alkalmazzák, és ha a testi képzés - elsősorban a tanulóifjúság körében - felveszi a tervszerű és rendszeres jelleget, ez esetben már testnevelésről beszélhetünk (Nádori, 2005).

5. Edzés

Valakit vagy valamit (pl.: vas, üveg) erőssé ellenállóvá, valamire alkalmassá tenni. A testnevelés órán és a sportolók felkészítése során a teljesítményszint növelés tudományosan megalapozott, tervszerűen irányított folyamata, amikor az edzéseszközök segítségével, a nevelő-oktató tevékenység során alakítjuk a tanulók, a sportolók teljesítőképeségét és teljesítőkészségét. A nevelő-képző tevékenység alapformája az edzésfolyamatban (Gyetzvai, Kecskeméti, Szatmári, 2008).

6. Stressz

„A stressz az élő szervezetre gyakorolt szokatlan ingerek – fajlagos hatások (közönséges, betegségkeltő, gyógyszeres hatás stb.) összességét fejezi ki.” Folyamatos feszültség vagy tartós idegesség, mely rendszerint egy vagy több állandó negatív ingerre adott tartós válaszreakció a szervezet részéről. A vegetatív idegrendszer hormonális, és pszichikai válasza külső (pl. fájdalomérzet, éghajlatváltozás, fizikai terhelés), vagy belső (pl. izgalom, félelem, aggodás) ingerre (Selye, 1978).

Az öröm, a bánat, a fizikai munka, a hőmérsékletváltozás, apró bosszúságok egyaránt létrehozhatják a stressz állapotot. Egy bizonyos mértékű stresszre szükség van az eredményes munkához, de a mértéken túli hatások rombolóan hatnak a testi és a lelki egészségre egyaránt. A károsító hatás elsősorban a megoldatlan, feldolgozatlan stresszhelyzetek következménye (Gyetzvai, Kecskeméti, Szatmári, 2008).

7. Versenyzés

A versenyzés szabályok által korlátozott és irányított megismételhetetlen küzdelem, melynek döntő motívuma a győzni akarás, tehát mások legyőzésének a vágya, illetve jobbra-többré törekvés. Jellemző továbbá a kockázatvállalás, bizonytalanság, várakozási feszültség, szereplés, alkalmazkodás. Mindez szociá-

lisan elfogadott, és magasan értékelt tevékenységi keretek közt történik (Nádori, 2005).

8. Technika

A technika mesterségbeli tudást, képességet jelent. Meghatározza az adott mozgás kivitelezésének minőségét a zárt készségű sportágaknál (pl. atlétikai számok, súlyemelés), illetve a nyílt készségű sportokban (pl. küzdősportok, labdajátékok) a technikák száma szabja meg a döntési lehetőségek sokaságát (Zopcsák, 2010).

Sporttechnika egyenlő a végrehajtási modellel. Egy adott időszakban a legkorszerűbb és legeredményesebb kivitelezési mód. Pl. a magasugrás flop technikája. (Gyetzvai, Kecskeméti, Szatmári, 2008).

9. Taktika

A sportküzdelem tervezése és irányítása a cselekvést szabályozó pszichológiai, értelmi, fiziológiai stb. feltételek, folyamatok révén.

A taktika lényege az egyén és a csapat fizikai, pszichikai lehetőségeinek optimális felhasználása és kedvező eljárások, magatartásmódok alkalmazása az ellenfél küzdőmódjának és erejének, valamint a küzdőelem külső körülményeinek, továbbá a szabályoknak figyelembevételével. Taktikusan az versenyez, aki az adott küzdelemben saját technikai felkészültségét (mozgásismeretét), a helyzetből adódó optimális megoldással egyesíti.

A taktika ezek szerint a taktikai gyakorlatot és a taktikai gyakorlatból fakadó általánosításokat, ismereteket, elméletet foglalja magába. Sportágtól függően eltérő befolyása van a teljesítmény alakulására (Nádori, 2005).

10. Koordináció

Sportteljesítmény feltételeként szereplő testi képességek egy csoportja.

A mozgáskoordináció célra irányított mozgásfázisoknak, dinamikus impulzusoknak, különböző erősségű – egymást követő – izom-összehúzóadásoknak vagy mozgáselemeknek egymáshoz rendezése, összekapcsolása. (Nádori, 2005)

A mozgáskoordináció az izomcsoportok célszerűen összehangolt, összerendezett, összeegyeztetett működtetését jelenti. A koordinációs képességek a mozgáskoordináció feltételei. A koordinációs képességek: gyorsasági koordináció, ritmus, egyensúly, kineztezis, helyzetfelismerés és reagálás, térbeli tájékozódás, valamint hajlékonyság és lazaság (Gyetzvai, Kecskeméti, Szatmári, 2008).

11. Izomláz

Az izomláz a testmozgás után jelentkező, leginkább nagy megterhelések és edzetlen izmok esetén fellépő izomfájdalom. Kialakulásában szerepet játszik anaerob körülmények között a cukor tökéletlen égéséből származó tejsav, és az izom mikro sérülései. A testmozgás utáni 1-2 napban jelentkezik, és tart, amíg a máj át nem alakítja cukorra glukoneogenesis formájában.

Az izomláz egyik oka az izmokban felgyülemelő tejsav, ami ingerli az izom érző idegvégződéseit a mási ok, hogy a túleröltetett izomrostban finom kis repe-

dések, sérülések keletkeznek, mely parányi réseken keresztül lassacskán víz hatol az izomszövetbe, így pár nap elteltével ödéma, azaz vizenyő, vízfelhalmozódás alakul ki az érintett területen. Az izomrost megduzzad és megnyúlik a víztől. Ezt a tágulási fájdalmat is izomlázként érzékeljük (Nádori 2005).

12. *Fittség*

Olyan pszichés-fizikai állapotot értünk, mely az egészséget és a minőségi életet célozza meg, magába foglalva az általános jó közérzet és a megnövekedett mindennapi teljesítőképességet. A fittség azt jelenti, hogy testünket teljes munkára kész állapotban tartjuk. Minél stabilabb az egyensúly – testi, lelki és szociális értelemben egyaránt –, annál tartósabb az ember egészséges létezése. (Fritz, 2009)

13. *Stretching*

A nyújtás és a feszítés együttese, különböző izom, ín, szalag nyújtási technikák összefoglaló neve. Segítségével növelhető az ízületi mozgékonyosság, az izom rugalmassága, ereje. Részei a statikus, dinamikus nyújtás, a PNF-technika, a contract-relax-módszer, a contractantagonist-relax-módszer stb. (Nádori, 2005).

14. *Reflex*

Az idegrendszer alapfunkciója, amely a fajfejlődés során alakult ki és örökölődik. A szervezetnek az akarattól független reakciója valamely őt érő ingerre.

A reflexek az idegrendszer közvetítésével játszódnak le. A reflexet kiváltó behatás valamely érzőideg végkészülékét hozza izgalomba, az izgalmat az érző idegrost az idegrendszer központjába vezet, ahol az izgalom több-kevesebb idegsejt közvetítésével a megfelelő mozgató idegrostra tevődik át és ez hozza létre a megfelelő perifériás szervben a reflexműködést. A reflexeknek biológiai célszerűségük van. Vannak védő jellegű és a vegetatív szabályozásban résztvevő reflexek, feltétlen illetve feltételes reflexek, tovább izomműködés szempontjából elkülönítünk exteroceptív és proprioceptív reflexeket (Nádori, 2005).

A szervezetnek az akarattól független reakciója valamely őt érő ingerre. (Gyetvai–Kecskemétiné–Szatmári, 2008).

15. *Motiváció*

Belső késztetés, amit az emlékek, tapasztalatok és a külső késztetések együttes hatása alakítja ki. Tehát mindazon belső indítékok összessége, amik meghatározzák, hogy egy adott szituációban az egyén milyen mértékben mozgósítja a rendelkezésre álló képességeit. Tartóssá válása esetén attitűdről (beállítottságról) beszélünk.

Belső késztetés (az emlékek, tapasztalatok és a külső késztetések együttes hatása alakítja ki).

Megjegyzés: A motiválás és motiváció konkrét tevékenységhez kapcsolódó pillanatnyi állapotot jelent. A motiváció tartóssá válása esetén attitűdről (beállítottságról) beszélünk (Gyetvai–Kecskemétiné–Szatmári 2008).

16. Kondíció

Általános erőnléti állapot, mely, magába foglalja a kondicionális képességek (erő, állóképesség, gyorsaság, és ezek kombinációi) meglétét illetve fejlettségét. Minden sporttevékenység a kondíció fejlesztésére irányul valamilyen módon (Zopcsák 2010).

feltétel. Erőnlét, állapot. A testgyakorlatokban a mozgásos teljesítményhez szükséges pszichofiziológiai feltételrendszer. Alapvető csoportjai a koordinációs képességek, illetve a kondicionális képességek (Nádori 2005).

Vizsgált személyek

A felmérésre 2010 októberében Békéscsabán, a 2. Számú Általános Iskolában, 6., 8. osztályban, illetve a Széchenyi István Két Tanítási Nyelvű Közgazdasági Szakközépiskola, 2. és végzős osztályában került sor.

Összesen 100 kérdőív került kiosztásra a két iskolában, amelyből 73 volt értékelhető (39 lány és 34 fiú). Csak olyan teszt került értékelhető kategóriába, amelyre született valamilyen válasz,

Tovább bontva a vizsgálatban résztvevők számát a következő adatokat kaptuk: 11–12 éves korosztályban 13 fiú és 12 lány, 15–16 éves korosztályban 9 fiú és 14 lány és 17–18 éveseknél 12 fiú és 13 lány töltötte ki értékelhetően a kérdőívet. A 13–14 éves korosztályban nem született feldolgozható számú megoldás.

A vizsgálat menete:

Az adatokat Seprényi Ilona III. évfolyamos rekreációs szervező-egészségfejlesztő alapszakos hallgató vette fel lakhelyén az általa jól ismert iskolákban. A hivatalos engedélykérő levelet először az igazgatóknak, majd az osztályfőnököknek mutatta be, akik nagyon segítőkészeknek mutatkoztak.

Az általános iskolában első reakcióként meglehetősen sokat kérdezősködtek a gyerekek, de amikor figyelmesebben elolvasták a kérdéseket, már csak elvétve érdeklődtek.

A középiskolában közgazdasági szakos osztállyal töltöttük ki az íveket. Itt már csendesebben zajlott a munka, nem kérdeztek annyit, néhányan inkább egymással próbáltak beszélgetni annak ellenére, hogy az ilyen viselkedés kerülésére kértük fel a diákokat.

A teszt kitöltésére osztályfőnöki óra keretében került sor, melynek során az egész munka kb. fél órát vett igénybe.

Eredmények

Kutatásunkban a válaszok értékelése, kategorizálása jelentette a legnagyobb kihívást. Egy megfogalmazásban a lényeges, adekvát jegyek megkeresése nagyon személyfüggő. Éppen ezért a válaszok értékelését Seprényi Ilona mellett további két – ezen a területen szintén azonos módon képzett személy – (Németh Livia és Papp Zsófia) hallgató egymástól külön-külön is elvégezte, így próbálva elkerülni, csökkenteni a szubjektív jegyek érvényesülését.

Végül a három érték átlagából született meg a vizsgálatban feldolgozásra kerülő adathalmaz.

A megoldásokat három kategóriába soroltuk: gyenge, közepes, jó.

A válaszok értékelését a nagyobb elemszám végett a tanulók két évenkénti csoportosítása alapján végeztük el.

a) 11–12 éves korosztály (1. táblázat és 1. ábra)

Lányok eredményei

A 25 fős osztályból 12 lány válaszolt értékelhetően. A gyerekek tanulmányi átlagát tekintve a lányoknál jobb eredményekkel büszkélkedhetnek, mint a fiúk. A 12 főből csak öten érik el a 4,0 vagy a fölötti átlagot, heten 3,0 és 3,9-es tanulmányi átlaggal rendelkeznek.

Erre a korosztályra nagyon jellemző a rendszeres testmozgás, a 12 lányból csak öt olyan tanuló akadt, aki a testnevelés órán kívül nem sportol.

A válaszadók közül csupán három gyermek tudta viszonylag pontosan a megadott fogalmak jelentését (1. táblázat). A jó válaszok azonban nincsenek összefüggésben az edzettséggel, illetve a tanulmányi átlaggal. Az a tanuló viszont, aki rendszeresen mozog, és a legjobb tanulmányi teljesítménnyel büszkélkedhet, nem tudta a sporttal és mozgással kapcsolatos fogalmak jelentését.

A korosztály tehát nincs tisztában a testkultúra elméleti fogalmak többségével. Tanulmányi átlaguk elfogadható, emellett pedig diákok többségéről elmondható, hogy a testnevelés órán kívül is rendszeresen mozognak. Sőt néhányuk hetente hét óránál is több órát fordít testmozgásra.

Fiúk eredményei

A 13 fiú közül a válaszadók több mint fele jó vagy közepes választ adott jól a kérdésekre. A tanulmányi átlagot tekintve egészen jó eredményekkel találkozhatunk. Csupán három olyan fiú van, akik 3,0-as átlagot produkált, míg a többi (10) fiú 4,0 fölötti átlagot teljesített.

A megvizsgált 11–12 éves fiúk között mindössze két olyan diák található, aki nem vesz igénybe edzői segítséget – az ő válaszaik meglehetősen gyengére sikeredtek. Két fiú igen szép eredménnyel büszkélkedtek, hiszen tanulmányi átlaguk 5,0, és hetente körülbelül 10 órát fordítanak testedzésre, és mindezek mellett jó válaszokat is adtak a tesztben feltett kérdésekre.

Fontos hozzátenni, visszautalva a bevezetőben leírtakhoz: akik rendszeresen mozognak, sportolnak, azok jobban be tudják osztani az idejüket, és átlagban jobb tanulmányi eredményeket produkálnak, mint akik nem végeznek semmilyen testmozgást. A táblázatból jól leolvasható, hogy a tanulmányi átlag szerinti rangsorolásban utolsó két helyet elfoglalók semmit sem sportolnak, és még a feltett kérdésekre adott válaszaik sem helyesek. Itt nyer némi alapot előbbi feltevés.

A mozgással töltött órák számát tekintve a fiúk egész jól teljesítenek. A vizsgált diákok mindegyike a testnevelés órákon kívül is végez testedzést.

A lányok és a fiúk eredményeinek összehasonlítása

Ebben a korosztályban a fogalmakra adott válaszok meglehetősen hiányos ismeretekről tanúskodnak, ami – korukból kifolyólag – még nem jelent különösebb gondot.

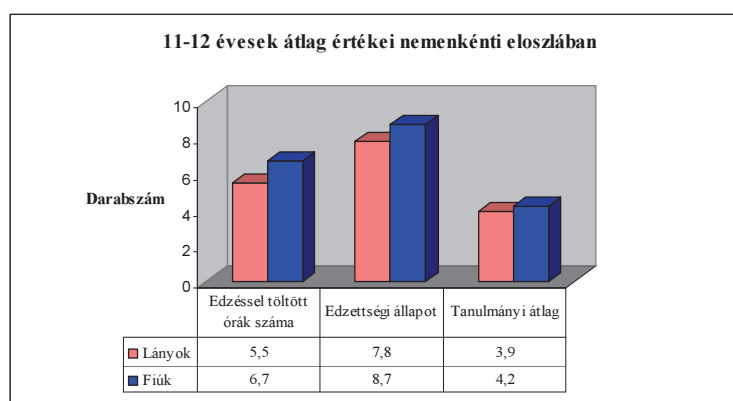
A 25 fős osztályból mindössze hat olyan diákot regisztráltunk, akik lényegében jól válaszoltak a kérdésekre, kilencen közepes szinten, míg tíz esetben túl nehéznek bizonyult a teszt. Ehhez képest az osztály több mint fele, vagyis tizenöt tanuló 4,0–5,0 közötti átlaggal rendelkezik.

A 25 fős osztályból tizenhárman vannak, akik rendszerességgel végeznek testedzést heti legalább 2–3 alkalommal, és mindössze öt olyan diák jár ebbe az osztályba, aki a mozgásszegény kategóriába került.

Az edzéssel töltött órák átlagát tekintve a fiúk teljesítettek jobban. Ők hetente átlagosan 6,7 órát töltenek testedzéssel, míg lányok 5,5 órát szánnak a fizikai aktivitásra. Heti összesítésben ez az arány 80/60 órát mutat. Az edzettségi állapotra adott válaszokat elemezve ismét a fiúk voltak jobbak 8,7–7,75 arányban. A tanulmányi átlag esetében – kissé meglepő módon – szintén a fiúk kerültek az első helyre.

1. táblázat: *A 11–12 éves korosztály összesített felmérési adata /*
1. table: *The aggregated survey data of the 11–12 year age groups*

	Fogalomdefiníciók (db)			Tanulmányi átlag (pont)		Mozgás mennyiség (óra)		
	Jó	Közepes	Gyenge	4,0-5,0	3,0-3,9	Rendszeres edzés	Aktív	Edzetlen
Fiú n=13	3	5	5	10	3	7	4	2
Lány n=12	3	4	5	5	7	6	3	3



1. ábra: *11–12 éves korosztály nemek szerinti átlag értékei /*
1. figure: *11–12 year age groups the values of an average according to genders*

b) 13–14 éves korosztály

Ebből a korcsoportból – különböző elfoglaltság, probléma miatt – csak hat tanuló vett részt a vizsgálatban és mivel csak két diák munkája volt értékelhető így a kutatásunkban ezen korosztály értékelésétől eltekintünk.

c) 15–16 éves korosztály (2. táblázat és 2. ábra)

Lányok eredményei

Ennél a korosztálynál jónak mondható feladatmegoldások születtek. A tizen-négyszáz lány több mint fele, összesen nyolc fő ismerte a testkultúra elméleti fogalmakat, és csak négy olyan diák volt, akiknek helytelenül válaszoltak.

Ebben a korcsoportban már jóval többen vannak olyanok, akik nem veszik igénybe szakember segítségét a testmozgást illetően. A válaszok helyessége és a tanulmányi átlag színvonala között azonban nem fedezhető fel összefüggés. Többen vannak olyanok, akik jó tanulmányi átlagot produkáltak, jól is válaszoltak a kérdésekre, edzettségi állapotuk azonban nem a legideálisabb. Megfigyelhető az is, hogy az adott válaszok összefüggésben vannak a tanulmányi átlaggal. Azok, akiknek 4,0 fölött volt az átlaguk, szinte kivétel nélkül jól válaszoltak, míg a 4,0-es átlag alatt teljesítő lányok többnyire gyenge fogalmi meghatározást adtak.

A 15–16 éves fiatal lányok mozgással töltött óráinak száma biztató, hiszen az ő esetükben a mozgással töltött idő még a heti 1-3 óra is meghaladja a testnevelés órán túl. Hét olyan lány van, aki heti 4–6 órát tölt mozgással, és szintén heten vannak, akik hetente hét vagy annál több órát töltenek fizikai aktivitással. A legmagasabb érték a heti 17 óra volt.

Fiúk eredményei

A 15–16 éves korosztály megoldásai elég gyengégre sikeredtek. A kilenc fiú közül mindössze egyetlen egy tudta jól a fogalmi válaszokat. Öt diák némi tévesztéssel, hárman pedig többnyire helytelen megoldásokkal vetették észre magukat.

A tanulmányi átlagot illetően sem túl fényes a fiúk eredménye. Mindössze három tanuló van, aki 4,0 fölötti teljesítménnyel büszkélkedhet, sőt a kilenc fiúból négyen a 3,3 alatti átlaggal rendelkeznek.

A mozgással kapcsolatos válaszokban már jobbak az eredmények. Az összes diák meglehetősen jó edzettségi állapottal büszkélkedhet, és két tanuló szakember segítségével érte el ezt az állapotot. A mozgással töltött órák száma a lányokhoz képest kevesebb. Van olyan fiú, aki egy héten csupán 2 órát fordít edzésre, a legtöbb aktivitást végrehajtó fiú pedig 10-et – vagyis 7 órával kevesebbet, mint az osztályban a legtöbbet edző lány. A diákok által meghatározott jó edzettségi állapothoz képest az egy héten mozgással töltött órák száma nem a legbiztatóbb. Habár olyan diák itt sincs, aki nem fordít időt mozgásra a testnevelés órán kívül; olyan van, aki csupán 1–3 órát mozog. 4–6 óra közötti időt fordít

edzésre a kilencből négy fiú, és szintén négyen vannak azok, akik 7 órát vagy annál több időt fordítanak testmozgásra.

A fiúk és a lányok eredményeinek összehasonlítása

A 23 főből tizennégyen átlag feletti, nyolcan átlagos mennyiségű időt sportolnak, míg egy vizsgált személy az edzetlen kategóriát „teljesítette”. A tanulmányi átlagot tekintve a lányok, az edzettségi állapotot tekintve pedig a fiúk érték el jobb eredményt. Ami a kérdőívben szereplő testkultúra elméleti alapfogalmak ismeretét illeti, a lányok fölényesen megelőzik a fiúkat. A tizennégy lányból ugyanis nyolcan vannak, akik helyesen válaszoltak, míg a fiúk táborából csak egyetlen tanulót lehet kiemelni a jó válaszok tekintetében.

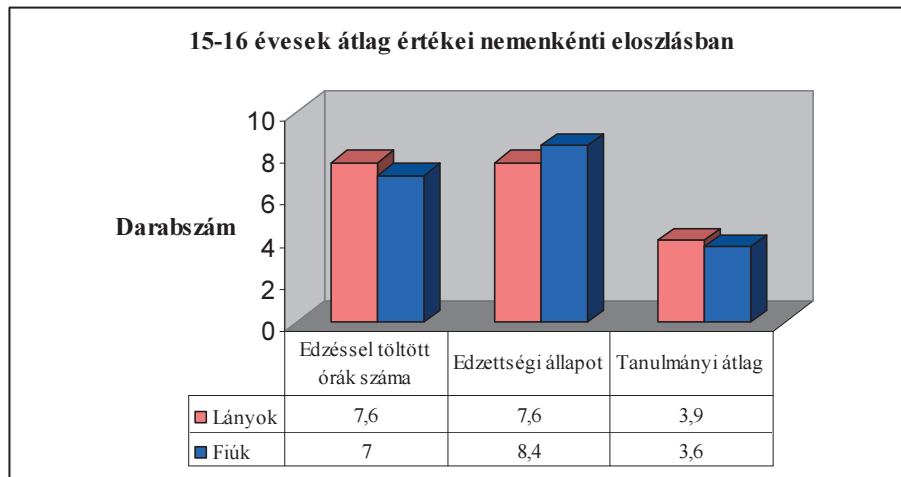
Az edzéssel töltött órák száma alapján ebben a korosztályban a lányok jobb átlaggal rendelkeznek. Ők egy héten átlag 7,6 órát töltenek testedzéssel, míg a fiúk csak 7-et

Az edzettségi állapot a 10-es skálán a lányoknál 7,6, a fiúknál pedig 8,4 értéket mutatott, míg a tanulmányi előmenetel esetében megfordult a helyezés (4,0 illetve 3,6).

Legtöbb definíciós válasz a jó kategóriába sorolható, viszont nagyon nagy az eltérés a lányok és a fiúk között, mivel a nyolc lánnyal szemben csak egyetlen egy fiú tudott megfelelő válaszokat adni a fogalmakra. Fiúknál közepes értékelésű fogalmakat öt, gyenge értékű fogalmakat három gyerek adott meg. Lányoknál ez fordított, hiszen közepes értékelést csak ketten adtak, gyenge válasz viszont kétszer ennyi született. Tanulmányi átlagukat vizsgálva a két nem között a lányok vannak többen a 4,0–5,0 között. 3,0–3,9-es átlaga mindkét esetben hat diáknak volt. Rendszeres edzést nyolc lány és hat fiú végzett. Aktívan sportolók körébe is több lány szerepel, mint fiú. Edzetlen kategóriát egy fiú ért el.

2. táblázat: A 15–16 éves korosztály felmérési adatai
2. table: The aggregated survey data of the 15-16 year age groups

	Fogalomdefiníciós válaszok			Tanulmányi átlag		Mozgásmennyiség		
	Jó	Közepes	Gyenge	4,0–5,0	3,0–3,9	Rendszeres edzés	Aktív	Edzetlen
Fiú n=9	1	5	3	3	6	6	2	1
Lány n=14	8	2	4	8	6	8	6	0



2. ábra: A 15–16 éves korosztály nemenkénti felmérési adatai/

2. figure: 15–16 year age groups the values of an average according to genders

b) 17–18 éves korosztály (3. táblázat és 3. ábra)

Lányok eredményei

A felsőbb éves lányok általában jó válaszoltak a kérdésekre. Tizenhárom lányból hatan ismerték a fogalmakat és négy lány pedig elfogadhatatlan produkciót nyújtott..

Itt is az vehető észre, mint az előző korcsoportnál, hogy ritka az olyan diák, aki szakemberrel (edzővel) végzi a testgyakorlást. Ez viszont nincs összefüggésben azzal, hogy tanulmányi átlaguk nagyon jó, és még a fogalmakat is helyesen tudják.

Edzetségi szintet vizsgálva viszont közepes kategóriába sorolhatók a lányok. Ebben az osztályban a tizenhárom lányból csak kettő olyan diák van, akinek az átlaga 4,0 alatt lenne, illetve közülük két olyan diák volt, aki rossz, és kettő, aki gyenge választ adott a fogalmakra. Egyetlen egy lány volt a tizenháromból, aki heti 20 órát tölt edzéssel, a többieknél átlagosan 5,6 óra tesz ki ez az időtartam.

A mozgással töltött órák száma eléggé széles skálán mozog, mivel négy lány van, aki 1–3 órát tölt mozgással, és további négy, akik hét vagy annál is több órát edzenek délutánonként.

Fiúk eredményei

A 17–18 éves fiúk eredményei messze elmaradnak a lányok mögött. A 12 fiú közül csak ketten tudtak helyesen válaszokat adni a többiek (három kivétellel), pedig csak elvétve oldották meg eredményesen a feladatot. Az életkort tekintve

azt gondolná az ember, hogy ez a korosztály inkább tisztában van a fogalmakkal, mint a fiatalabbak, ezt azonban ez a vizsgálat nem igazolta.

A tanulmányi átlagot nézve a lányokéhoz hasonló a helyzet. Náluk is csak három olyan tanuló van, akinek 4,0 alatti az átlaga.

A 12 főből csak heten edzenek szakmai segítség igénybevételével.

A mozgással töltött időt nézve a 12 fiúból nincs olyan, aki semennyi időt sem fordít a testnevelés órán kívüli mozgásra. Egy fiatalember sorolható az 1–3 órát mozgók csoportjába, négy olyan diák van, aki 4–6 órát tölt egy héten testedzéssel, és heten vannak azok, akik hét vagy annál több órát töltenek fizikai aktivitással.

A fiúk és a lányok eredményeinek összehasonlítása

A tanulmányi átlagok tekintetében a lányok jobb mutatókkal rendelkeznek. Ők átlagosan 4,4-es teljesítményt nyújtottak, míg a fiúk 4,0-ás átlagot produkáltak.

A 17–18 éves korcsoportnál, mint a 15–16 éveseknél is, a lányok fogalmi ismeretei kiemelkedően jobbak a fiúkéhoz képest. A diákok között hét lány és öt fiú válaszolt helyesen. Lányoknál négy közepes és kettő gyenge produkciót találtunk. A fiúk tekintetében három közepesen elfogadható, és négy gyengének minősíthető értéket kaptunk.

Az edzéssel töltött órák számát figyelembe véve ebben a korosztályban a fiúk jobb átlaggal rendelkeznek, mint a lányok. Ők egy héten átlag 7,6 órát töltenek testedzéssel, míg a lányok csak 5,6-ot.

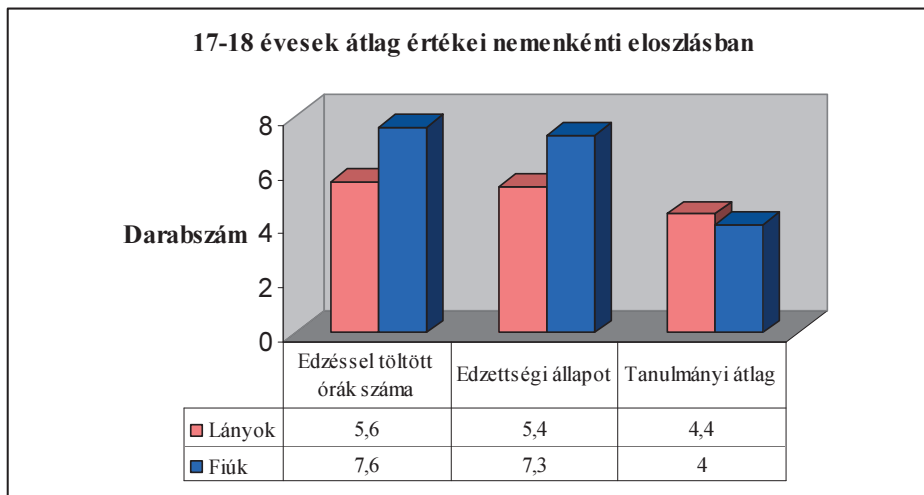
Az edzéssel töltött órák száma is a fiúkénál jelentősebb. Ők több időt szánnak a testük karbantartására, mint a lányok.

Az edzettségi állapot átlagát tekintve ennél a korosztálynál is a fiúk büszkélkedhetnek jobb eredménnyel. A lányok átlagosan 5,4 értékkel jellemezhetőek, míg a fiúk átlaga 7,3.

Az edzettségi állapot a korábban vizsgált korosztályokhoz képest lényegesen sokat romlott. Összesen hét fő van a 25-ből, akik rendszeresen edzenek, és tízen vannak azok, akik az edzetlen kategóriába kerültek.

3. táblázat: *A 17–18 éves korosztály felmérési adatai / 3. table: The aggregated survey data of the 17-18 year age groups*

	Fogalomdefiníciós válaszok			Tanulmányi átlag		Mozgásmennyiség		
	Jó	Közepes	Gyenge	4,0-5,0	3,0-3,9	Rendszeres edzés	Aktív	Edzetlen
Fiú n=12	5	3	4	9	3	4	2	6
Lány n=13	7	4	2	11	2	3	6	4



3. ábra: A 17–18 éves korosztály nemenkénti felmérési adata / **3. figure:** 17–18 year age groups the values of an average according to genders

Összefoglalás

Dolgozatunkban 16 definiált testkulturális fogalom ismertségét vizsgáltok 11–18 éves tanulók körében. A kutatásban a nyílt kérdőíves módszert használtunk. A vizsgált személyek által adott megoldásokat három, a témában járatos személy egymástól függetlenül elemezte, majd az így kapott három értékelés összhangjából született meg a vizsgálatban feldolgozott eredmény/ eredmények.

A tanulmányból kimaradt a 13–14 éves korosztály teljesítményének bemutatása, mivel az értékelhető tesz lapok száma az ő esetükben nem érte el a feldolgozható mennyiséget.

Az első hipotézis csak részben igazolódott be (pontosabban a 17–18 éves korosztály esetében), mivel csak az ő esetükben sikerült összefüggést találni a jobb tanulmányi átlag és a magas szintű fogalom magyarázat között. A többi vizsgálati csoport esetében nem lehetett kimutatni ilyen párhuzamot.

A második feltételezés sem felelt meg az elvárásnak, amennyiben mindhárom korosztályban a lányok válaszai lényegesen jobban sikerültek a fiúk testkulturális fogalom magyarázataihoz képest. A legnagyobb különbséget a 15–16 éves korosztálynál lehetett kimutatni.

A harmadik hipotézis két korosztálynál igazolódott be, amennyiben a 15–16 és 17–18 éves a tanulóknál a testkulturális fogalmak ismerete összefügg a diákok edzettségi állapotával.

Irodalom

- Bejek Klára – Hamar Pál (1996): *Torna ABC*. Okker Kiadó, Budapest
- Fritz Péter (2011): *Rekreáció mindenkinek* I. rész Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged
- Fritz Péter (2009): *Az életminőség*. In: Szatmári Zoltán (2009, szerk.): *Sport, Életmód, Egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Honfi László (2004): *Tornaszaknyelv*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs
- Gyetvai György, Kecskeméti Petri Adrienn, Szatmári Zoltán (2008): *Testkultúra-elmélet és kutatás-módszertani alapismeretek*. Főiskolai jegyzet, JGYPK Kiadó, Szeged
- Kecskeméti Petri Adrienn- Szatmári Zoltán (2007): *Testkultúra elméleti alapfogalmak*. Főiskolai segédanyag, JGYPK Kiadó, Szeged
- Nagy Ágnes (1997): *Az általános iskolások testkulturális ismereteinek vizsgálata*. Szakdolgozat, JGYPK Testnevelés Tanszék, Szeged
- Nádori László (1991): *Az edzés elmélete és módszertana*. Sport Kiadó, Budapest
- Nádori László (2005): *Edzés, versenyzés címszavakban*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs
- Selye János (1978): *Életünk és a stressz*. Akadémia kiadó, Budapest.
- Szatmári Zoltán (2009): *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest
- Zopcsák László (2010): *A személyi edzés alapjai*. Copyright IWI Kft.

MELLÉKLET

A kérdőív

Ez egy anonim kérdőív, amelyet az SZTE JGYPK Testnevelés és Sporttudományi Intézet kutatómunkájában használunk fel!

Megkérünk, hogy válaszolj a következő kérdésekre.

Nemed: Életkorod:

Tanulmányi átlagod:

Testmagasságod: Testtömeged:

Hetente hány órát fordítasz testedzésre:

Iskolán kívül gyakorlataidhoz igénybe veszel-e szakmai segítséget?

igen nem

Milyen edzettségi állapotban vagy? (nagyon gyenge:1; nagyon erős:10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Értelmezd néhány mondatban a következő testedzéssel kapcsolatos fogalmakat:

1. *Egészség*

2. *Testkultúra*

3. *Rekreáció*

4. *Testnevelés*

5. *Edzés:*

6. *Stressz:*

7. *Versenyzés:*
8. *Technika:*
9. *Taktika:*
10. *Mozgáskoordináció:*
11. *Izomláz:*
12. *Fittség:*
13. *Stretching:*
14. *Reflex:*
15. *Motiváció:*
16. *Kondíció:*

KÖSZÖNJÜK SEGÍTSÉGED!