



ACTA UNIVERSITATIS DE CAROLO ESZTERHÁZY NOMINATAE

TOM. XLV.

SECTIO SPORT

REDIGUNT

BALÁZS FÜGEDI – LÁSZLÓ RÉVÉSZ

EGER, 2018

Az „Acta Universitatis de Carolo Eszterházy Nominatae” a IV. sorozata és folytatása az „Acta Academiae Paedagogicae Agriensis” (I. sorozat 1955–1962), az „Acta Academiae Paedagogicae Agriensis. Nova series” (II. sorozat 1963–2008), illetve az „Acta Academiae Agriensis. Nova series” (III. sorozat 2009–2017) tudományos közleményeinek.

AZ ESZTERHÁZY KÁROLY EGYETEM TUDOMÁNYOS KÖZLEMÉNYEI

XLV. KÖTET

TANULMÁNYOK A SPORTTUDOMÁNY KÖRÉBŐL

SZERKESZTI
FÜGEDI BALÁZS – RÉVÉSZ LÁSZLÓ

EGER, 2018

**ACTA UNIVERSITATIS
DE CAROLO ESZTERHÁZY NOMINATAE**

TOM. XLV.

SECTIO SPORT

REDIGUNT
BALÁZS FÜGEDI – LÁSZLÓ RÉVÉSZ

EGER, 2018

Szerkesztőbizottság elnöke:

Bognár József

Szerkesztőbizottság:

Atlasz Tamás – Pécsi Tudományegyetem, Pécs
Dobay Beáta – Selye János Egyetem, Révkomárom
Géczi Gábor – Testnevelési Egyetem, Budapest
Halasi Szabolcs – Újvidéki Egyetem, Szabadka
Gósi Zsuzsanna – ELTE PPK, Budapest
Ihász Ferenc – ELTE PPK, Szombathely
Kállay Éva – Babeş-Bolyai Egyetem, Kolozsvár
Kovács Klára – Debreceni Egyetem, Debrecen
Kristonné Bakos Magdolna – EKE, Eger
Lepes József – Újvidéki Egyetem, Szabadka
Simon István – Soproni Egyetem, Sopron
Szakály Zsolt – Széchenyi István Egyetem, Győr
Tóth László – Testnevelési Egyetem, Budapest

ISSN 2677-0105

A kiadásért felelős
az Eszterházy Károly Egyetem rektora
Megjelent az EKE Líceum Kiadó gondozásában
Kiadóvezető: Nagy Andor
Felelős szerkesztő: Domonkosi Ágnes
Nyomdai előkészítés: Csombó Bence
Arculatterv: Csombó Bence

Megjelent: 2018-ban

Készült: az Eszterházy Károly Egyetem nyomdájában, Egerben
Felelős vezető: Kérészy László



TARTALOMJEGYZÉK

Oláh Dávid, Hegedüs Ferenc, Bognár József

A sportolói karrier és a tanulás kapcsolatának vizsgálata
élvonalbeli labdarúgók körében.....5

Varga Attila

IKT-eszköz-használati szokások vizsgálata
testnevelés szakos hallgatók körében..... 17

Juhász István, Horváth László, Rácz László

Serdülő korú fiú kézilabdázók kiválasztási folyamatának tapasztalatai..... 25

Ormay Anikó, Benczenleitner Ottó, Béres Sándor

A Kölyökatlétika dobófeladatainak alkalmazhatósága
az általános iskolai testnevelésben..... 37

Fodor Éva, Révész László

A tanösvények tervezésének módszertani sajátossága 49

Tóthné Vojtkó Veronika, Fügedi Balázs

Nemzetközi kutatások
az olimpiai nevelési programok hatásának vizsgálatában 65

Faragó Beatrix, Kovácsné Tóth Ágnes, Lengvári Balázs,

Pápai Zsófia, Konczos Csaba, Szakály Zsolt

Az egészségmagatartás és az életmód vizsgálata
a nagyvárosi környezet hatásában 79

OLÁH DÁVID^{1,3}, HEGEDÜS FERENC¹, BOGNÁR JÓZSEF²

A SPORTOLÓI KARRIER ÉS A TANULÁS KAPCSOLATÁNAK VIZSGÁLATA ÉLVONALBELI LABDARÚGÓK KÖRÉBEN / ASSOCIATIONS BETWEEN ATHLETES' CAREER AND LEARNING IN ELITE FOOTBALL PLAYERS

¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

²Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

³Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest

Absztrakt

Kutatásunk elsődleges célja annak megállapítása volt, hogy az élvonalbeli labdarúgók értékrendjében mennyire fontos szerepet tölt be a tanulás, illetve, hogy a középiskolai tanulmányi eredményük, továbbtanulási arányuk és a sportolói karrierjük hogyan függ össze. Ezenkívül arra is kíváncsiak voltunk, hogy a játékosok mivel szeretnének foglalkozni a sportpályafutásuk befejeztével, és hogy milyen mértékben befolyásolja választásukat a családi minta. Kutatásunk során élvonalbeli labdarúgókat kérdeztünk meg (N=100) és általunk készített, 26 kérdésből álló kérdőívvel. A válaszokat SPSS 21.0 program segítségével elemeztük. Eredményeink alapján elmondható, hogy a mintát alkotó sportolók többsége érettségizett, továbbtanulást és a diplomaszerezést 48%-ban tervezték, ennek ellenére jelenleg a felsőfokú tanulmányokat végzők aránya mindössze 15%. Akik nem tanulnak, azok többsége a profi sportot helyezi időrendben előtérbe, a tanulás náluk az aktív sportpályafutás befejeztével kap majd prioritást. A középiskolai eredmények és a család tanulásról alkotott véleménye között lévő kapcsolat szignifikáns összefüggést mutat ($p=0,000$). Ezek szerint családi értékrend hatása a sportolói karrier befejezése utáni tanulás kapcsolatában is kimutatható. Érdeemes a kérdéskörrel több oldalról és módszerrel tovább foglalkozni, mivel fontos tudatosan tervezni a sportolói karrier utáni életet.

Kulcsszavak: profi labdarúgók, továbbtanulás, sportolói karrier, családi értékrend

Abstract

The purpose of our study was to find out how much it is important for elite soccer players to carry on with their studies and also how their secondary school grades, entrance to higher education programs and their sport career correlate. It was also a goal of this study to explore what goals players have after their sport career and how parental values are associated with their plans. Elite soccer players (N=100) answered 26 open and closed-ended questions. Data analysis was conducted with SPSS 21.0. According to the results, most of the elite players have already graduated with their secondary school leaving exam, 48% planned to carry on with studies at higher education programs, however it is only 13%, who are currently doing so. The majority of our sample places soccer at highest importance and they plan to carry on with their studies once they leave the professional career. There is a strong correlation between secondary school grades and views of studying in the family ($p < 0,000$). What that means is family values have a strong impact on how players relate to study not only during their sport career but also afterwards. It is important to focus more on this issue through different means and methods and also to help players to plan their live further on after their sport career.

Keywords: professional football players, higher educations, athlete career, values of family

Bevezetés

A sportolók tanulmányi eredményeit, továbbtanulási szándékait döntően befolyásolja a szülők iskolai végzettsége (Egressy, 2004; Karácsony, 1987). A Héraléksz-programban részt vevő fiatal sportolók körében végzett vizsgálatok is egyértelműen bebizonyították, hogy összefüggés van a szülők iskolázottsága és a gyermek sportpályafutása között. A sportolók között felülreprezentáltak a magasabb végzettségű, anyagilag jobb helyzetben levő családok gyermekei. Az adatok tükrében elmondhatjuk, hogy a sportoló gyermekek szülei nem csupán magasabb végzettséggel rendelkeznek, mint az átlagnépesség, hanem az oktatás forradalmi méretű kiterjedése is előbb érte el rétegüket, mint más csoportokat (Velenczei, 2012). Lannert (2000) megállapításai is ezt erősítik, miszerint a családi háttér szerepe – ezen belül is elsősorban a szülők iskolai végzettsége és az általuk közvetített kultúra – alapvetően befolyásolja a gyermekek további sorsát, így sikerességét, sportolási eredményességét.

A család több más fontos funkciója mellett a kulturális tőke átadásának színtere is (Bognár és mtsai, 2006). A szülőknek gyermekeik tanulására vonatkozó elképzelései annyira meghatározóak, hogy igen nehéz kitörni belőle. A szülők a legtöbb esetben a magukéhoz hasonló életpályát képzelnek el a gyermekeik számára (Liskó, 2000).

Az iskolázottsági és szociális hátránnyal induló egyének és társadalmi csoportok kimaradása a felsőoktatás köréből jóval jelentősebb az előzetes feltételezéseknél. Nincs mindenkinek ugyanannyi esélye arra, hogy élsportolóvá váljon, melyet a társadalmi-gazdasági tényezők, leginkább a családi háttér befolyásol. Az anyagilag és kulturálisan kedvezőbb helyzetű fiataloknak nagyobb lehetőségük van arra, hogy élsportolókká váljanak (Földesiné, 1984).

Csáki és mtsai (2013) összefoglalták a különböző elméleteket a tehetséges labdarúgók kiválasztásához és beválásához és azt mutatták ki, hogy a szülők és a család szerepe kimagasló. A családi háttérnek döntő szerepe van abban, hogy egy fiatal játékosnak sikerül-e profi labdarúgóvá válnia (Csíkszentmihályi, Rathunde és Whalen, 2010; Orosz, 2008; Czeizel, 2004), míg más kutatók az edző szerepét hangsúlyozzák ki a folyamatban (Chusion, Ford és Williams 2012; Kun és Tóth 2010).

Régóta ismert, hogy az iskolán belüli tényezőknek jelentős a tanulói teljesítménykülönbségekben játszott szerepe (Coleman és mtsai, 1966). A tanulói sikerekben és eredményességben bátran állíthatjuk, hogy szinte elhanyagolható az iskola hatása, sokkal inkább a tanuló családi háttere és az egyéni képességei-ambíciói számítanak.

Magyarországon is igen nagy a származási és kulturális háttér szerepe az iskolázottság szintjében és a kulturális javak elsajátításában. Horn és Sinka (2006) eredményei azt mutatják, hogy az eredményességet 42%-ban a tanulók társadalmi és kulturális háttere okozza, ugyanakkor az iskola által befolyásolható tényezőkkel mindössze 5%-ot magyaráznak. A felsőoktatásba bekerülés esélye jóval korábban eldől, mint a tényleges továbbtanulási döntés időszaka: az iskolai életút középső, közoktatási szakasza (8–12 éves kor) és a gyermekkortól jellemző családi-szociális háttér a nagy többségnél kijelöli az utakat, felállítja a csak igen nehezen áttörhető korlátokat (Fábri, 2014).

Kanczler és Kovács (2012) négy olyan döntési csomópontot határozott meg, ami jól elkülöníthető egy sportoló életében. Az első az iskolaválasztás, a második a felső tagozatba való lépés, a harmadik a középiskolába való jelentkezés, míg a negyedik a felsőoktatásba való felvételi. Imisert, hogy minden csomópont összefüggésben van az iskolával és a tanulással, ezért különösen fontos a sport és a tanulás kapcsolatának átgondolása, megoldása és rendezése. Egressy (2004) úszókkal végzett kutatásából kiderül, hogy a rendszerváltást követően egyre többen tudják összeegyeztetni a továbbtanulást a versenysporttal, köszönhetően a különböző ösztöndíjaknak és egyéb képzési és támogatási formáknak.

A sportkarrier, még a legígéretesebb is, nagyon esetleges, bizonytalan pálya. Nem lehet az a bizonyos egy lap, amire mindet rá lehet tenni. Az élsport rengeteg kockázatot rejt magában, nem egy előre kiszámítható, „nyugdíjas” szakma. Földesiné (1984) olimpikonokkal végzett kutatása is erről árulkodik. Az általa megvizsgált sportolók közül többen sérülés, családi okok miatt hagyták abba idő előtt a profi karriert, de voltak közöttük olyanok, akik az edzőjükkel kialakult rossz kapcsolat miatt vonultak vissza. A vizsgált minta negyede a sport és a munka vagy tanulás összeegyeztethetlenségére hivatkozott, ugyanakkor

elég egy sérülés, egy új edző új elképzelése és a legragyogóbb sportkarrier is derékba törhet. De még optimális esetben is egy aktív sportkarrier csak rövid ideig tart. Az edzők többsége csak a pillanatnyi sikert tartja szem előtt, az a fontos, hogy a kiadott edzőmunka el legyen végezve. Pedig a futballozó gyerekeknek csak igen kis százaléka tud a későbbiekben megélni a labdarúgásból. Ráadásul az ő esetükben is igaz, hogy bármikor kikerülhetnek a csapatból egy sérülés, új edző, új koncepció, vagy éppen átmeneti rossz forma miatt.

Az aktivitásemélet, más néven helyettesítésemélet szerint a karrierzárás úgy történik, hogy az elvesző, befejeződő szerepeket az egyén új szerepekkel, feladatokkal helyettesíti, így a teljes aktivitás fennmarad, csak más formában. Jó példa erre, amikor aktív sportolók sportújságírói, szakkomentátori, edzői, sportvezetői stb. vonalon tanulnak tovább és tevékenykednek később. Ebben segítségükre van korábbi pályájukon szerzett elismertségük, hitelességük, illetve a korábbi élet során megszerzett kapcsolati tőkéjük, a személyes és szakmai kapcsolatrendszer. Pszichológiai szempontból az aktív sportolói pályafutás végén jelentkező mentális állapot hasonlít a gyász jelenségéhez, és hasonló szakaszokra lehet bontani. Másik megfigyelhető jelenség ezeknél a sportolóknál az ún. szociális halál, amikor a megszűnő médiaérdeklődés miatt a melőzöttség negatív érzését élik át ezek a sportolók. A sportolói hivatás nagyon kockázatos, kiszámíthatatlan pálya, többféleképpen, akár egy pillanat alatt véget érhet egy karrier. A karrierzárás legfőbb okai lehetnek a sérülés, életkor, kiszelektálódás vagy éppen az önkéntes befejezés (Tóth, 2010).

Azt, hogy a sportolók mennyire vannak tudatában annak, hogy karrierjük hamarosan a végéhez ér, Glaser és Strauss (1965) elmélete alapján 4 különböző szintet figyelhetünk meg a sportolók esetében, melyben a zárt tudatosságtól a sportoló által is elismert karrier befejezésig juthatunk el. Egy karrierzárás mindig nehéz feladat, és magában hordozza a krízis vagy a megnyugvás fázisának lehetőségét, nyilván ez az adott sportolótól függ. Mindenképpen nagy segítséget nyújt a zavartalan visszavonulásban, ha a klub még tartja vele a kapcsolatot, beveszik különböző munkákba, esetleg hosszabb távon foglalkoztatják (Tóth, 2010).

A svéd Karolinska Intézet munkatársai éveken át végeztek kutatásokat futballistákon. Azt vizsgálták, hogy van-e összefüggés a játékos intelligenciaszintje és sportban elért eredményei között. Méréseik azt bizonyítják, hogy a legjobb csapatok játékosai nemcsak hogy nem buták, de kimagasló értelmi képességekkel rendelkeznek, intelligenciaszintjüket tekintve a lakosság felső 2%-hoz tartoznak. Vestberg, Gustafson, Maurex, Ingvar és Petrovic (2012) kutatók szerint a jó focisták nagyon okosak, a probléma az, hogy nagyon fiatal korban kezdenek el focizni, így nincs idejük a tanulásra, ezért tűnnek néha butának. Ahhoz, hogy valaki kiváló futballista legyen, szükség van fizikai képességekre és gyorsaságra – ez azonban nem sokat ér, ha nincs hozzá agy, amely tudja, hogy mit kell tenni. Több korábbi kutatás foglalkozott a tanulás és a fizikai aktivitás kapcsolatával, amelyek többször ellentmondásokat mutattak. Bakonyi, Derzsy és Semjén (1985) gimnazista fiúkon és lányokon végzett kutatása alapján megállapíthatjuk, hogy

a szellemi és a fizikai képességek összefüggését vizsgálva szignifikáns kapcsolatot találunk. *Rácz, Andrejszki, Farkas és Hamar* (2006) eredményei viszont azt mutatják, hogy a sportoló és nem sportoló tanulók iskolai átlagát összehasonlítva nem jelentősen, de valamivel rosszabbak a sportoló tanulók eredményei társaikénál. *Kovac* (1996) kutatása a sport általános kognitív készségeiről eredménye azt mutatja, hogy pozitív összefüggés van a sikeres sportesemények és a kognitív kreativitás között a fiatal labdarúgóknál.

Mann, Williams, Ward és Janelle (2007) kutatásainak eredményei összhangban vannak a sportolók teljesítményét és a tanulás eredményességét vizsgáló korábbi tanulmányokkal, amelyek azt mutatják, hogy az elit sportolók az átlagos sportolókhöz és a lakossághoz képest magasabb kognitív teljesítményt mutatnak a sportspecifikus helyzetekben.

Kutatási célunk az volt, hogy megvizsgáljuk az élvonalbeli labdarúgóknál a tanulás és a sporttevékenység kapcsolatát. Vajon a családnak a tanulás fontosságáról alkotott véleménye megjelenik a sportolók tanulmányi eredményességében? A tanulást befejező sportolókat milyen okok befolyásolták sportolói karrierjük befejezésében, illetve akik továbbtanultak, milyen formában vesznek részt a felnőttképzés rendszerében? A sportolói kettős karrier második transzfere, a civil életbe, a munkaerőpiacra való kerülést jelenti, amellyel nemzetközi és hazai szervezetek jó gyakorlatai is foglalkoznak, támogatnak. *Földesiné* (1999) kutatási eredményeinél is megjelenik ennek a problémának a vizsgálata, miszerint a sportoló a sporttevékenységén keresztül igen szűk távlatokat kap, és nehéz a versenyzői hivatást civil foglalkozássá felváltani.

A témával kapcsolatosan a következő hipotéziseket állítottuk fel:

- H1: Feltételezzük, hogy a család véleménye alapján kialakult tanulás fontossága és a labdarúgók középiskolai eredményessége között összefüggés mutatható ki.
- H2: Feltételezzük, hogy a tanulás befejezésének, esetleg felfüggesztésének legerősebb oka a profi sport miatti időhiány volt.
- H3: Feltételezzük továbbá, hogy azok, akik még mindig tanulmányokat folytatnak, legmagasabb arányban sporttal kapcsolatos képzésekben vesznek részt.

Módszerek

A mintánk kiválasztásakor nem véletlen mintavételi eljárást alkalmaztunk, azon belül is az elbírálósos, szakértői mintavétel jellemezte kutatásunkat, hiszen fontos volt, hogy profi labdarúgók szerepeljenek a mintánkban. A teljes populációt a Magyarországon profi labdarúgásban NB1-ben szereplő labdarúgók jelentették. Mintánkba a nem véletlen mintavételi technikával 100 fő került. Ez azt jelentette tehát, hogy csak olyan labdarúgókat mértünk fel, akik szerepeltek a magyar élvonalban, rendelkeznek legalább egy NB1-es mérkő-

zéssel. A felmért sportolók átlagéletkora 29,06 év, és élvonalbeli mérkőzéseinek a száma 1 és 410 között alakult (átlag: 61,27).

Az adatgyűjtést kérdőív segítségével végeztük. A saját szerkesztésű kérdőívben a sportággal való megismerkedés körülményeire, a szociokulturális háttérre, a tanulmányi eredményekre, illetve a továbbtanulási szándéokra kérdeztünk rá. Azt is vizsgáltuk, hogy milyen helyet foglal el a tanulás a megkérdezett családja értékrendjében (szülők iskolai végzettsége, tanul-e jelenleg, ha nem, miért nem, ha igen, hol és mit) és hogy erre vonatkozóan milyen jövőbeli terveik, elképzeléseik vonatkoznak. A kérdőíves módszerrel gyűjtött adatokat az SPSS 23 program segítségével elemeztük. A kérdésekre kapott válaszok vizsgálatánál leíró statisztikai- (gyakoriságvizsgálat, átlag, szórás), illetve összefüggés-vizsgálatokat is végeztünk.

Eredmények

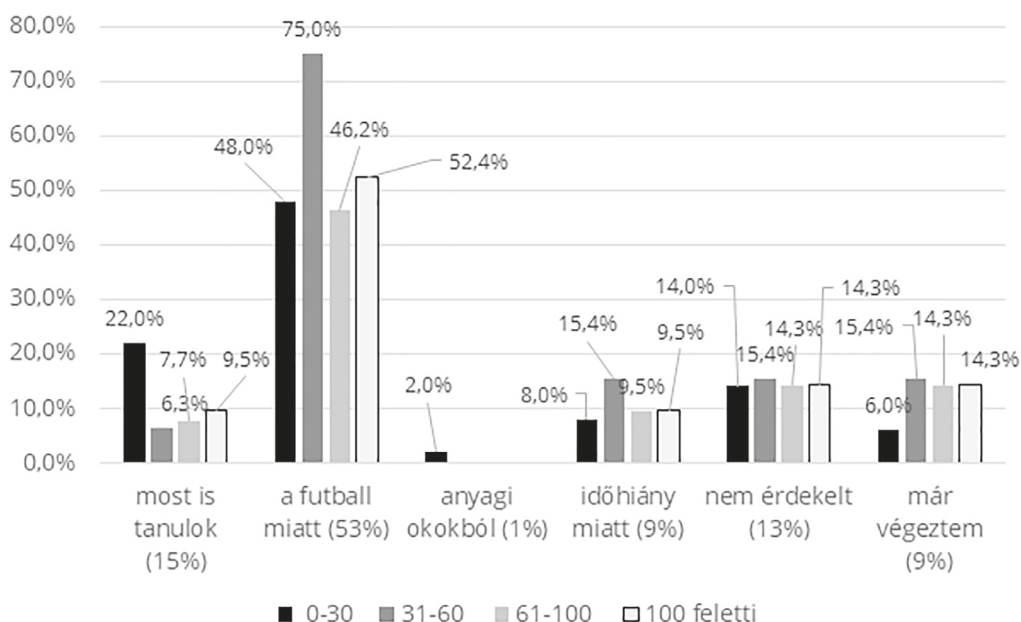
A labdarúgók középiskolai eredményessége és a családban megjelenő tanulás fontossága közötti vizsgálatnál megfigyelhető, hogy a tanulás fontossága egyértelmű minden családban, ezért azt vizsgáltuk, hogy ez milyen mértékben van jelen. A labdarúgók családjának mindössze 32%-nál közepesen volt fontos, 45%-nál fontos volt és 23%-nál pedig nagyon fontos volt a tanulás. A labdarúgók középiskolai eredményeinél megfigyelhető, hogy a 4-es és 5-ös tanulók aránya 47%. Ha beleszámoljuk a közepes teljesítményt nyújtó 48%-ot, akkor a megkérdezetteknek 95% közepes vagy annál jobb teljesítményt nyújtott, és mindössze 5%-a tanult elégséges eredménnyel. Vizsgáltuk tehát ennek a két változónak (eredményesség, értékrend) összefüggését (1. táblázat). A keresztábra-elemzés során megállapítható, hogy a családi értékrend hatása a labdarúgók tanulmányi eredményességében is megjelenik (Pearson Chi-Square = 32,325; $p = 0,000$).

Milyen volt az eredménye középiskolában?	Mennyire volt fontos családjában a tanulás?		
	közepesen fontos (32%)	fontos (45%)	nagyon fontos (23%)
Elégséges (5%)	40,0%	60,0%	0,0%
Közepes (48%)	47,9%	45,8%	6,3%
Jó (35%)	20,0%	48,6%	31,4%
Jeles (12%)	0,0%	25,0%	75,0%

1. táblázat: A labdarúgók tanulmányi eredményességének és a család tanulási értékrendjének összefüggése (N = 100)

Azoknál a sportolóknál, ahol a középiskolai tanulmányi eredmény jeles, a tanulás fontossága kiemelt szereppel jelenik meg (75%). Az elégséges tanulmányi eredménnyel rendelkező labdarúgóknál a családi értékrend a tanulás szerepéről kisebb, mint a jobb tanulmányi eredményű sportolóknál, és mint megfigyelhető, a nagyon fontos kategória meg sem jelenik náluk. Az is megfigyelhető, hogy azoknál a családoknál, ahol a tanulást csak kevésbé tartották fontosnak, a legfeljebb közepes eredményű sportolók aránya 78,2%, míg azoknál a családoknál, akiknél nagyon fontos a tanulás, a legalább jó teljesítményű labdarúgóknál találjuk az ehhez közeli magas (87%) arányszámot. Tehát az összefüggés a tanulás fontosságának megítéléséről és a tanulmányi eredményről a labdarúgók esetében is kimutatható. Vagyis napjaink labdarúgóinál és a kilencvenes évek során végzett vizsgálatok alapján is elmondható, hogy a családi háttér szerepe – ezen belül is elsősorban a szülők iskolai végzettsége és az általuk közvetített kultúra – alapvetően befolyásolja a gyermekek további sorsát, tanulmányi eredményességét. Tehát feltételezhetjük, hogy a sportolói karrierre, a beválás folyamatára is hatással lehet.

Azt is vizsgáltuk, hogy a labdarúgók mennyiben felelnek meg a nemzetközi elvárásoknak, és melyek azok az okok, amelyek a tanulás befejezését meghatározták. A 100 fő megkérdezett focista közül jelenleg 15 % tanul formális keretek között, amelyből 13%-uk még gimnazista, érettségi előtt áll. 87% tanul egyetemen vagy főiskolán az ország különböző felsőoktatási intézményeiben. A tanulás befejezésének okaként a „futball miatt” válaszok aránya volt a legmagasabb (53,0%) (1. ábra). Érdekes a „nem érdekelt” válaszok aránya 13,0%. Ha figyelembe vesszük azt, hogy nincs olyan családi háttérű megkérdezett, ahol a tudás legalább közepes fontosságú ne lett volna, ez az adat elgondolkodtató. Ezért tételesen megvizsgáltuk ezeket a válaszokat, és azt találtuk, hogy 33%-ban a családban közepesen, 67%-ban pedig fontos volt a tudás. Ezek a fiatalok (13%) tehát vagy eddigi élettapasztalataik, vagy a „könnyebbik út választása” miatt eltértek a szülői értékrendtől. A tanulás befejezésének okait vizsgáltuk a középiskolai tanulmányi eredmények és a mérkőzések számának összefüggésében is, de ezek között nem mutatható ki szignifikáns összefüggés, vagyis egyik változó sem befolyásolta a tanulás befejezését. A legfeljebb két bajnokságban sportoló labdarúgók kiemelkedően a sport miatt nem folytatnak tanulmányokat, de a magas mérkőzésszámmal rendelkezőknél is ez az ok jelenik meg a legmagasabb arányban.



1. ábra: Tanulás befejezésének okai és a mérkőzésszám összefüggése (N = 100)

A következőkben megvizsgáltuk azokat a labdarúgókat, akik jelenleg tanulmányokat folytatnak. A két fő gimnazista tanulón kívül a 13 sportoló leginkább sporttal kapcsolatos képzésben vesz részt. Ezek között az intézmények között találjuk a Nyíregyházi Egyetemet, a Pécsi, Szegedi Egyetemet, a Budapesti Corvinus Egyetemet vagy például a Semmelweis Egyetemet. Szakokat tekintve is nagy a szórás: a jogász hallgatótól a gazdálkodást tanuló diákon át az orvostanhallgatóig minden megtalálható. Legjellemzőbb irány természetesen a sporttudományok (sportmenedzser, testnevelő, rekreáció, edző). A labdarúgók profi pályafutása utáni élete és az NB1-es mérkőzésszám közti szignifikáns kapcsolat ((Pearson Chi-Square = 19,696; $p = 0,043$) azt igazolja, hogy a sportolás eredményessége meghatározza a jövőkép alakulását, a sportolók jövőbeli céljait (2. táblázat). Az edzősködés, a csapatmenedzselés reális lehetőség, a megkérdezettek 36,5%-a ezen a területen látja a jövőjét. 15,3% külföldön, 15,3% más területen szeretne dolgozni, 30,6 % pedig még nem tudja. Ennek megfelelően igen magas azoknak az aránya, akik még semmit sem tettek jövőbeli karrierjükért. Ők azok, akik a futballpályán töltik azt az időt, aktívan sportolnak, legalább két szezonon túl vannak a legmagasabb bajnokságban. Ilyen módon ők jó eséllyel kimaradnak az iskolarendszerű képzésekből, hiszen a terveik között legfeljebb a külföldi sportolás lehetősége jelenik meg. Számukra nyújt lehetőséget a felnőttképzés, az egyre elterjedtebb LLL (longlife learning), az élethosszig tartó tanulás rohamosan fejlődő rendszere.

mérkőzészám	Jövőkép				
	egyéb (2,4%)	edzős- kódés (36,5%)	más terület (15,3%)	nem tudom (30,6%)	külföld (15,3%)
1–30	2,6%	48,7%	15,4%	15,4%	17,9%
31–60	6,7%	26,7%	6,7%	53,3%	6,7%
61–100	0,0%	8,3%	8,3%	58,3%	25,0%
100 felett	0,0%	36,8%	26,3%	26,3%	10,5%

2. táblázat: Jövőkép és az NB1-es labdarúgó mérkőzések számának összefüggése (N = 85)

A labdarúgóedző képzés tipikusan olyan többlépcsős rendszer, ami a formális oktatáson kívül épül fel. Alapja a középfokú OKJ-s bizonyítvány, erre épülnek a különböző UEFA- és MLSZ-licenckek C-től Pro-ig. A különböző osztályokban való edzősködéshez meghatározott végzettségre van szükség. A kevés mérkőzéssel rendelkezők jövőképe a leginkább tervezett, csak 15,4%-uk nem tudja még, hogy mihez kezd a sport után. Legtöbbjük (48,7%) edzősködni szeretne, vagy sportkarrierjét külföldön folytatni. Az általunk vizsgált mintában már 16-an szereztek meg az UEFA-licenc valamelyik fokozatát, tehát 16% a focisták közül már részt vett felnőttképzésben, 40%-uk pedig tervezi. Ezek a számok magasan felülmúlják a KSH 2011-es felméréseinek magyar lakosságra meghatározott 4,2%-os átlagát.

Megbeszélés és következtetések

Tanulmányunk újszerűségét jelenti, hogy az eredményesség és a sporttevékenység vizsgálatát a magyar labdarúgóknak azon csoportjánál vizsgáltuk, amelybe a legalább egy profi mérkőzést játszó játékosok kerültek. A kutatásunk előtt felmerülő kérdéseinkre egyértelmű válaszokat kaptunk. A felmért sportolók többsége érettségizett, a diplomások és felsőfokú tanulmányokat végzők aránya is magas a labdarúgók körében a magyar lakosság adataihoz képest. Akik nem tanulnak, azok többsége a profi sportot helyezte időrendben előtérbe, a tanulás csak az aktív sportpályafutás befejeztével kerül előtérbe. A továbbtanulást és a diplomaszerezést 48%-ban tervezték, ennek ellenére jelenleg csak 15%-uk tanul még. A középiskolai eredmények és a családnak a tanulásról alkotott véleménye között lévő kapcsolat azonban szignifikáns összefüggést mutat (Pearson Chi-Square = 32,32 p = 0,000) vagyis első hipotézisünk beigazolódott: a családi értékrend hatása kimutatható. Az Európai Unió konkrét célokat, elvárásokat fogalmaz meg a tagországok polgárainak iskolázottságával kapcsolatban. Eszerint a tagországokban 2020-ig a 30–34 éves uniós lakosok legalább 40%-ának rendelkeznie kell felsőfokú iskolai végzettséggel. A 2001-es népszámlálás adatai szerint a 20–24 éves korcsoportban a legalább középfokú

érettségivel rendelkezők aránya a korcsoport létszámához viszonyítva 52%, tehát ebben a tekintetben jelentős lemaradásunk van jelenleg a célkitűzéshez képest (TÁRKI 2012). Második hipotézisünkben arra kerestük a választ, hogy azoknál a sportolók, akik abbahagyták a tanulást, mi volt ennek a fő oka. A kérdőívünkre kapott válaszok alapján arra a következtetésre jutottunk, hogy lehetséges az élsport melletti tanulás, de valóban nagyon nehéz, hiszen a megkérdezett labdarúgók csupán 22% nem hagyta abba a tanulást, azok közül, pedig akik abbahagyták, a legtöbben a futballra, illetve az időhiányra hivatkoztak, ezzel beigazolvva második hipotézisünket. *Földesiné* (1999) nyilatkozata is azt erősíti, hogy a sportoló a sporton keresztül nagyon szűk távlatokat kap, ezért gyakori a sportéletben való benmaradás, a civil életben a sporttal kapcsolatos munkák vállalása. Ez a nyilatkozata is megerősíti azt a nézetet, mely szerint a sportolóknak a versenyzői hivatást civil foglalkozássá felváltani nehéz és fájdalmas folyamat. A kutatási adatokból az is egyértelműen kiderült, hogy a szülők iskolai végzettsége meghatározó szerepet játszik a megkérdezett sportolók tanuláshoz való viszonyában, eredményességében.

Összefoglalva tehát elmondható, hogy a labdarúgók között is vannak értelmes, iskolázott emberek, illetve az is kiderült, hogy a labdarúgók semmivel sem produkáltak gyengébb eredményeket, mint a lakosság többi része. Úgy gondoljuk, hogy minden labdarúgásban dolgozó szakembernek szüksége van még szemléletváltásra, és már gyerekkorban, majd az akadémiákon nevelkedő játékosok esetén is sokkal jobban előtérbe kell helyezni a tanulást. Érdemes lenne kutatásunkat kiterjeszteni más sportágakra is, illetve terveink között szerepel a teljes magyar első és másodosztályú labdarúgó-bajnokságban szereplő labdarúgók felmérése, hiszen ma ez a két bajnokság számít professzionális bajnokságnak Magyarországon.

Irodalomjegyzék

- Bakonyi, F., Derzsy, B., Semjén, S. (1985): Az intelligencia és a fizikai képességek közötti összefüggés 16 éves korban. *Testnevelési Főiskola Közleményei*, 3.
- Bognár J., Trzaskoma-Bicsérdy G., Révész L., Gécz G. (2006): A szülők szerepe a sporttehetség-gondozásban. *Kalokagathia* 44: 1-2. 86-95.
- Chusion, C., Ford, P.L., Williams, M.A. (2012): Coache behaviours and practice structures in youth soccer: Implications for talent development. *Journal of Sport Sciences*, 1: 1-11.
- Coleman, J. S., Campbell, E., Q., Hobson, C., J., McPartland, J., Mood, A., M., Weinfeld, F., D., York, R., L. (1966): *Equility of Educational Opportunity*. United States Government Printing Office, Washington, D. C.
- Czeizel, E. (2004): *Sors és tehetség*. Urbis Könyvkiadó, Budapest.
- Csáki, I., Bognár, J., Révész, L., Gécz, G. (2013): Elméletek és gyakorlatok a tehetséges labdarúgó kiválasztásához és bevalásához. *Magyar Sporttudományi Szemle*. 14: 53. 12-18.

- Csikszentmihályi, M., Rathunde, K., Whalen, S. (2010): *Tehetséges gyerekek. Flow az iskolában*. Budapest, Nyitott Könyvműhely.
- Egressy, J. (2004): Éltsport vagy továbbtanulás? *Magyar Sporttudományi Szemle*, 2–3.
- Fábri, Gy. (2014): „Kvalitatív és kvantitatív felmérés, országos és regionális reprezentatív attitűd vizsgálatok, elemzések kutatás-fejlesztési szolgáltatás”. Zárótanulmány. „Felsőoktatási szakpolitikai és fejlesztéspolitikai elemzések az ESZA fejlesztések tervezése érdekében” c. TÁMOP-7.2.1-11/K-2012-0005
- Földesiné, Szabó Gy. (1984): *Magyar olimpikonok önmagukról és a sportról*. Közgazdasági és Jogi Kiadó. Budapest.
- Földesiné, Szabó. Gy. (1999): *Félamatőrök, félprofik. Magyar Olimpikonok (1980-1996)*. Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest.
- Glaser, B., Strauss, A. (1965): *Time for Dying*. Aldine, Chicago.
- Horn, D., Sinka, E. (2006): A közoktatás minősége és eredményessége. In: Halász, G., Lannert, J. (szerk.): *Jelentés a magyar közoktatásról 2006*. Országos Közoktatási Intézet, Budapest. 341–347.
- Kanczler, I., Kovács, A. (2012): A tanulás és a sport összehangolását segítő program bemutatása. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 3.
- Karácsony, I. (1987): A tanulás és a sporttevékenység kapcsolata a férfi tornászok sportpályafutásában. *A Testnevelési Főiskola Közleményei*. 1987. 2. szám, Budapest.
- Kovac, T. (1996): On the profile of young soccer talents: A preliminary study. *Studia Psychologica* 38: 63–66.
- Kun, I., Tóth, L. (2010): Tehetség a labdarúgásban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 11: 41. 37–41.
- Lannert, J. (2000): „Továbbhaladás a magyar iskolarendszerben” In: Kolosi, T., Tóth, I., Vukovich, Gy. (szerk.): *Társadalmi riport*. TÁRKI, Budapest. 205–222.
- Liskó, I. (2000): Társadalmi esélyek és az iskola. *Új Pedagógiai Szemle*, 1.
- Mann, DT., Williams, AM., Ward, P., Janelle, CM. (2007) Perceptual-cognitive expertise in sport: a meta-analysis. *J Sport Exerc Psychol* 29(4). 457–478.
- Orosz, R. (2008): *A labdarúgó tehetség kibontakozását befolyásoló pszichológiai tényezők vizsgálata*, PhD-értekezés, Debreceni Egyetem, Humán Tudományok Doktori Iskola.
- Rácz, K., Andrejszki, H., Farkas, P., Hamar, P. (2006): A testnevelés és a tanulmányi eredmények közötti összefüggés vizsgálata. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 2.
- Tóth, L. (2010): Lélektani és sportlélektani ismeretek. Jegyzet az OKJ-s sporszakemberképzés számára. Budapest.
- Velencei, A. (2012): *Társadalmi esélyegyenlőtlenség az utánpótláskorú sportolók körében az államilag finanszírozott programokban résztvevők esetében*. SOTE Sport és Társadalomtudományi Program, Budapest.
- Vestberg, T., Gustafson, R., Maurex, L., Ingvar, M., Petrovic, P. (2012): Executive Functions Predict the Success of Top-Soccer Players. *PLoS ONE* 7 (4): e34731. doi:10.1371/journal.pone.0034731

VARGA ATTILA

IKT-ESZKÖZ-HASZNÁLATI SZOKÁSOK VIZSGÁLATA TESTNEVELÉS SZAKOS HALLGATÓK KÖRÉBEN / ICT USE IN PHYSICAL EDUCATION TEACHER EDUCATION STUDENTS

Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

Absztrakt

A 21. század gazdasági és társadalmi folyamatainak egyik legfontosabb mozgatórugója az infokommunikációs technológiák (IKT) térhódítása, széles körű használatuk. Az IKT-eszközök jelenléte nemcsak a hétköznapi életünkre, de az oktatásra is közvetlen hatást gyakorolnak, kihívás elé állítva ezzel napjaink oktatási rendszerét. Egyéb iskolai tantárgyakhoz hasonlóan a testnevelésben is folyamatosan felmerül az információs és kommunikációs technológia integrálása az oktatási folyamatba (Kretschmann, 2015). Ahhoz azonban hogy a leendő testnevelő tanárok képesek legyenek az IKT-eszközöket használni a tanári munkájuk során, rendelkezniük kell alapvető számítástechnikai ismeretekkel, magabiztos eszközhasználattal. Továbbá pedagógusképzés során megfelelő felkészítésben kell részesülniük, hiszen itt konkrét lehetőség kínálkozik a szemléletformálásra, -váltásra, miszerint hasznos lehet a digitális eszközök iskolai alkalmazása.

Jelen kutatás célja, hogy feltárja az Eszterházy Károly Egyetemen végzett testnevelés szakos hallgatók IKT-használati ismereteit, internetezési és internet-elérési szokásait, viszonyulását a digitális eszközök oktatási célú felhasználása iránt. Vizsgálatunk módszereként a kérdőíves vizsgálatot választottuk, az általunk összeállított kérdőívet 60 végzős testnevelés szakos hallgató töltötte ki. Eredményeink alapján elmondható, hogy a hallgatók megfelelő számítástechnikai ismerettel rendelkeznek, tanulásukhoz különféle IKT-eszközöket is használnak a hagyományos jegyzetek, tankönyvek mellett, és döntő többségük támogatná digitális eszközök használatát a gyakorlati órák során is. Vizsgálatunk eredménye hozzájárulhat kutatási területünk pontosabb megismeréséhez, s egyben hiánypótlást is jelent, hiszen testnevelő tanárok körében hasonló jellegű vizsgálat eddig még nem történt hazánkban.

Kulcsszavak: IKT, testnevelő tanár, oktatási módszer

Abstract

One of the most important moving forces of the 21st century's economic and social processes is the spread of information technology and their widespread use. The presence of ICT tools has a direct impact not just on our everyday life, but also on education, thus challenging today's educational system. As well as other school subjects, physical education (PE) is emerging in terms of integrating information and communication technology (ICT) into regular classes (Kretschmann, 2015). However, in order for PE teachers to be able to use ICT tools into their teaching work, they must have basic computer skills, confident use of equipment, and receive appropriate training during their studies, as there is a concrete opportunity for change in attitude formation, which makes it possible to use digital devices in schools. The purpose of this paper is to explore the ICT usage, internet and internet access habits of Physical Education students at Eszterházy Károly University and their relation to the educational use of digital devices. As a method of our research, we used self-prepared questionnaire tests, completed by 60 graduating physical education students. Based on the results we state that the students are competent computer users, in addition to traditional notes and textbooks, they use different ICT tools for their learning; and the vast majority of them would support the use of digital devices during practice training as well. The results of our study can contribute to a better understanding of the field of research and also serves as a novelty since examination of PE teachers has not been in the focus of research in Hungary yet.

Keywords: ICT, physical education teacher, educational method

Bevezetés

Az infokommunikációs eszközök használata mára a mindennapi életünk szerves részévé vált, a számítógépek, laptopok, tabletek, mobiltelefonok az információszerzés, információáramlás és a kommunikáció első számú színtereivé léptek elő. A mai felsőoktatási rendszerben tanuló fiatalok nagyrészt annak az Y és Z generációknak tagjai, akik már a digitalizált világba születtek, és készségszintű felhasználói a technológiai újításoknak, legyen szó akár szórakozásról, szabadidős tevékenységről, információszerzésről és -továbbadásáról vagy kapcsolattartásról. A szakirodalmi megfogalmazások alapján ők a „digitális bennszülöttek” (M. Prensky 2001), Nintendo- vagy netnemzedék (Tapscott, 1997; Tapscott és Williams, 2006; Oblinger, 2003), akik már a tanulmányaikhoz is használják a számítógépet, az internetes forrásokat, s mellette mobiltelefon, tablet, e-könyv-olvasó és egyéb „okoseszköz” segítségével is tanulnak.

A világ számos országában éppen ezért megpróbálják biztosítani a szükséges vagy legalább a minimális technikai erőforrásokat az oktatásban, hogy az IKT-ban rejlő lehetőségeket kiaknázhassák, és úgy vélik, hogy az információs és

kommunikációs technológiák használata potenciális eszközei lehetnek az oktatás területén bekövetkező változásoknak és újításoknak. Különösen igaz lehet ez a pedagógusképzésre, hiszen itt konkrét lehetőség kínálkozik a szemléletformálásra, -váltásra, miszerint hasznos lehet a digitális eszközök iskolai alkalmazása.

Az oktatással kapcsolatos magyarországi és hazánk részvételével végzett nemzetközi IKT-kutatások száma jelentős, azonban ezek nagyrészt a közoktatásra koncentrálnak, és csak kisebb mértékben jelenik meg a felsőoktatás vizsgálata (Molnár és Kárpáti, 2012). A tanárjelöltek körében végzett felmérésekre két fő irány jellemző: egyrészt mérhetik a képzés során realizálódó IKT-használatot, másrészt irányulhatnak a képzésben részt vevők korábbi tapasztalataira, hiszen ezek a pedagógus-gondolatkutatások alapján befolyással vannak a későbbi tanári viselkedésformákra (Falus, 2001). A korábbi nemzetközi kutatások eredményei szerint is az egyik kulcskérdés a pedagógus maga, hiszen az oktatási környezetben történő technológia használatát nagymértékben befolyásolja a tanároknak a technológia használatához való viszonyulása (Albirini, 2006; Baylor és Ritchie, 2002).

A testnevelőtanárr-képzés területén végzett nemzetközi IKT-kutatások száma nem számottevő, ezek közül csak néhány vizsgálat helyezi fókuszába a tanárjelölteket. Gubacs (2004) egy digitális eszközökkel támogatott projektalapú tanítás során vizsgálta a leendő testnevelő tanárokat, Yaman (2007) a testnevelő tanár szakos hallgatók viszonyulását tanulmányozta az internethasználattal kapcsolatosan, Goktas (2012) pedig testnevelés és sport szakos hallgatók IKT-használatával kapcsolatos attitűdjét tárta fel.

A hazai szakirodalom áttanulmányozása után megállapítható, hogy a felsőoktatásban tanuló testnevelés szakos hallgatók vizsgálatára az IKT területén eddig még nem került sor. Témaválasztásunk egyik indoka a területen jelentkező hiánypótlás, másrészt úgy gondoljuk, hogy a jövő testnevelő tanárai, sportpedagógusai számára is fontos lesz a hétköznapi életükben kiemelt szerepet játszó digitális eszközök oktatási célú megismerése. Tisztában kell lenniük azzal, hogy a számítógép és más modern technikai eszközök (pulzusmérők, mozgásérzékelők, pedométerek, testösszetétel-analizátorok, számítógépes egészségügyi rendszerek, mobilapplikációk) milyen módon járulhatnak hozzá a tanulók motiválásához, munkájuk pontosabb követéséhez, adatgyűjtéshez, oktatásmódszertani fejlesztésekhez. Részkutatásom eredménye hozzásegíthet bennünket ahhoz, hogy valós képet kapjunk a testnevelés szakos tanárjelöltek digitális eszközhasználati szokásairól, viszonyulásukról és véleményükről, ezáltal is előmozdítva a gyorsabb alkalmazkodást a digitális eszközök és az internetes lehetőségek oktatási célú felhasználásához.

Anyag és módszerek

A kutatás helyszíne az egri Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézete volt, ahol a 2017/18-as tanévben végzett testnevelő tanárokat vizsgáltunk.

A vizsgálatban összesen $N = 60$ fő vett részt, melyből 22 fő (36,7%) nappali, 38 fő (63,3%) pedig levelező tagozatos hallgatók voltak. A résztvevők életkora 23 és 50 év közé esett, míg átlagéletkoruk 30,62 év volt. A mintában 34 férfi (56,7%) és 26 nő (43,3%) szerepelt.

A vizsgálatához saját összeállítású kérdőívet készítettünk és használtunk. Az általunk szerkesztett kérdőív összesen 17 kérdésből állt (érintett témakörök: IKT-eszköz-használati szokások, számítástechnikai ismeretek, internetezési szokások és célok, tanuláshoz használható IKT-eszközökhöz kapcsolódó vélemények), melyet 3 demográfiai adatra vonatkozó kérdéssel egészítettünk ki. A vizsgálatban részt vevőknek a nemük, életkoruk és lakóhelyük megnevezése után a feltett kérdésekre papíralapú feleletválasztós teszt formájában kellett hogy megjelöljék az önmagukra leginkább érvényes választ. A kérdőív kitöltése átlagosan 6 percet vett igénybe, és teljesen anonim volt. A vizsgálatban a statisztikai feldolgozás Microsoft Excel, valamint az IBM SPSS programcsomag 21.0 verziójával történt (SPSS Inc, Chicago Illinois). A leíró statisztika mellett a változók (pl. nemek) szerinti eltéréseket két mintás t-próbával ellenőriztük, az összefüggések feltárására Pearson-féle khi-négyzet-próbát alkalmaztunk, a statisztikai próbák eredményeit $p < 0,05$ esetén tekintettük szignifikánsnak.

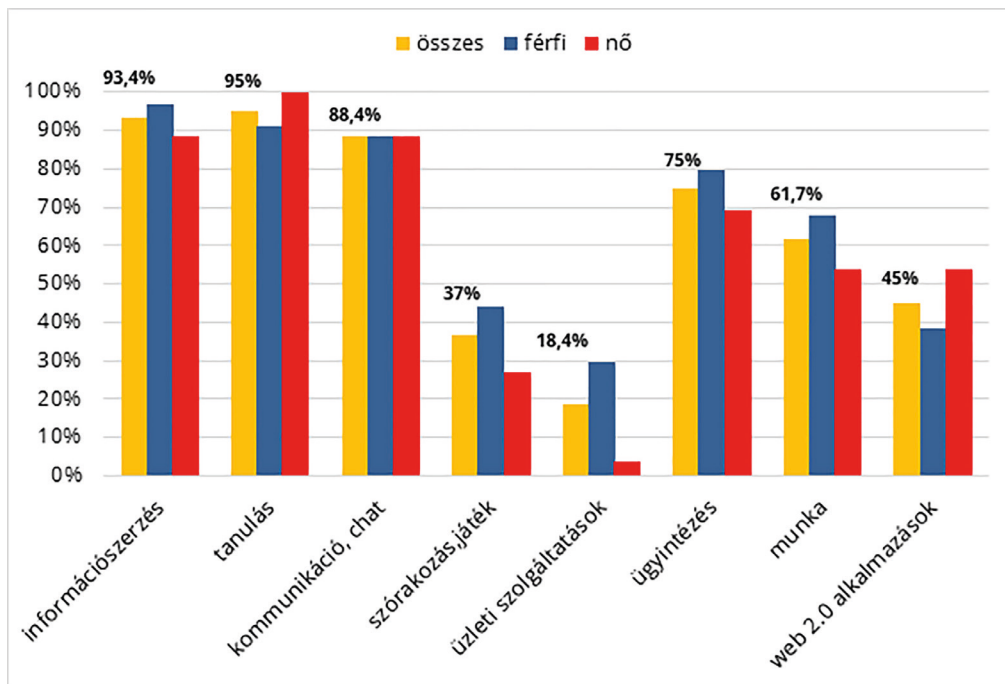
Eredmények

Az első terület, amelyet a kutatás során vizsgáltunk, a hallgatók számítógépes tudásához, IKT-eszköz-használati és tanulási szokásaikhoz, internethasználatukhoz kapcsolódott (1. táblázat). A végzős testnevelő tanár szakos hallgatók legnagyobb része – saját megítélésük szerint – felhasználói szintű számítógépes tudással rendelkezik (40 fő, 66,5 %), míg 25 százalékuk (15 fő) átlagos felhasználói szintnél jobb ismerettel bír. Alapszintű hozzáértést 4 fő jelölt meg (6,6%), professzionális számítástechnikai tudással mindösszesen 1 fő rendelkezett a válaszadók közül. A megkérdezett hallgatók 48,4 százaléka (29 fő) naponta 2-4 órát tölt el internethasználatával. A válaszadók 40 százaléka (24 fő) 2 óránál kevesebbet fordít naponta internetezésre, 3 fő 4-6 órát (5%), míg 6,6 százalékuk (4 fő) 6-8 órát tölt a világhálón egy nap átlagosan.

A vizsgált hallgatók a hagyományos papíralapú tankönyv és jegyzet használata mellett ($M = 3,87$) már legtöbbször digitális eszközöket is használnak tanulásuk során, laptopot, notebookot és netbookot ($M = 4,13$), illetve okostelefont ($M = 3,20$), ami tulajdonképpen a bárhol, bármikor történő tanulását segítheti a hallgatóknak. A hagyományos asztali számítógépet valamivel kevesebben jelölték meg válaszként ($M = 2,83$), táblagépet, iPadet használnak a legkevesebben tanulmányaikhoz ($M = 2,03$). Az eszközhasználati gyakoriság tekintetében a férfi és női hallgatók között kétmintás t-próbát használva szignifikáns különbséget nem találtunk ($p > 0,05$).

	Férfiak		Nők		Összes	
	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás
Mit gondolsz saját számítógépes tudásodról?	2,26	,567	2,15	,613	2,22	,585
Milyen IKT-eszközöket használsz? asztali számítógép	2,44	1,307	2,54	1,503	2,48	1,384
Milyen IKT-eszközöket használsz? laptop, notebook, netbook	1,74	,864	1,42	,703	1,60	,807
Milyen IKT-eszközöket használsz? okostelefon	2,06	,547	1,81	,567	1,95	,565,
Milyen IKT-eszközöket használsz? táblagép	3,18	1,086	2,96	1,311	3,08	1,183
Hány órát töltesz egy nap átlagosan internet-használattal?	1,88	,977	1,81	,849	1,85	,917
Milyen gyakran használod az alábbi eszközöket tanuláshoz? tankönyv, jegyzet	3,74	,994	4,04	,999	3,87	,999
Milyen gyakran használod az alábbi eszközöket tanuláshoz? asztali számítógép	3,06	1,455	2,54	1,334	2,83	1,416
Milyen gyakran használod az alábbi eszközöket tanuláshoz? laptop, notebook, netbook	4,29	1,001	3,92	1,197	4,13	1,096
Milyen gyakran használod az alábbi eszközöket tanuláshoz? okostelefon	2,97	1,467	3,50	1,655	3,20	1,560
Milyen gyakran használod az alábbi eszközöket tanuláshoz? táblagép, iPad	1,97	1,337	2,12	1,366	2,03	1,340

1. táblázat: Az IKT-eszközhasználati szokások a tanulás kapcsán



1. ábra: Milyen céllal használod az internetet? (%)

A hallgatók átlagos napi internethasználati ideje mellett a vizsgálat tárgya volt az is, hogy milyen céllal használják a világháló adta lehetőségeket. Az internethasználat során a tanulás (95%), információszerezés (93,4%) és kommunikáció (88,4%) voltak a legfontosabb szempontok. Érdekességként megállapítható, hogy a szórakozás, játék nem tartozott a legfontosabb célok közé (37%), legkevésbé pedig az üzleti szolgáltatások igénybevételét jelölték meg (18,4%) **(2. ábra)**.

A vizsgálatban választ kerestünk arra is, hogy mi a véleményük a testnevelő tanárjelölt hallgatóknak az IKT-eszközök oktatási célú felhasználásáról. A válaszadó hallgatók döntő többsége: 90% (54 fő) támogatná azt az elképzelést, hogy gyakorlati tárgy tanítása során is használjanak IKT-eszközöket, s csupán 6 fő (10%) nem támogatná az elgondolást. Lényegesnek tartottuk a kérdőív segítségével feltárni, hogy melyek lehetnek azok a gyakorlati tárgyak, amelyek oktatása során végzős hallgatóink elképzelhetőnek tartanák IKT-eszközök alkalmazását is. Ennél a kérdésnél a válaszadók több sportágat is megjelölhettek a felsoroltak közül. A legtöbben az atlétika és a labdajátékok tekintetében tudnák mindezt elképzelni (40-40 fő, 74,1%), ezt követte az úszás (36 fő, 69,2%), a torna (35 fő, 58,3%) és a gimnasztika (21 fő, 35%) tantárgyak.

Megbeszélés és következtetések:

Vizsgálatunk célja testnevelő tanárjelöltek IKT-használati, internetezési és internetelési szokásainak feltárása volt.

A kérdőíves kutatás adatainak elemzése azt mutatta, hogy a végzős hallgatók döntő többsége felhasználói szintű számítógépes tudás birtokában van. A tanulásához a hagyományos papíralapú tankönyvek, jegyzetek mellett különféle IKT-eszközöket is használnak, a legtöbben laptopot, notebookot és netbookot, illetve okostelefont, míg a hagyományos asztali számítógépek használatát kevésbé részesítik előnyben. Itt kell megjegyeznünk azt, hogy a kapott eredményeinket alátámasztják a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság által publikált Lakossági Internethasználat Online Piackutatás (2017) adatai, mely szerint az asztali számítógépek visszaszorulása 2016-ban kezdődött meg Magyarországon, s ez a trend 2017-ben is folytatódott, miközben a többi széles körben internetezésre használt eszköz penetrációja nőtt. A válaszadó hallgatók közül legtöbben a tanulást (95%), az információszerezést (93,4%) és a kommunikációt (88,4%) jelölték meg a legfontosabb célnak az internethasználat során. Az általunk vizsgált kérdés esetében hasonló eredményre jutott Pankász (2016) felsőoktatásban tanuló hallgatók körében végzett kutatásában. Az eredmények alapján az is elmondható, hogy a válaszadók igen magas százaléka (90%) elképzelhetőnek tartja az IKT-eszközök használatát a gyakorlati tárgyak oktatása során, legtöbben az atlétikát és a labdajátékokat jelölték meg. A kutatás eredményei alapján megállapíthatjuk, hogy mindenképpen javítani kell az IKT-eszközök oktatási célú felhasználását a testnevelés és sporttudományos tárgyak terén is (oktatási szoftverek, alkalmazások, játékok). A vizsgált hallgatók többsége nyitott a modern, digitális eszközök oktatási célú felhasználása iránt. A modern technikai eszközök használatának szakmódszertani kurzusokba való beemelése egyik lehetséges formája lehet a gyakorlati szemináriumokon megjelenő aktív hallgatói eszközhasználat. A testnevelés oktatásában új utakat keresve éppen ezeket az eszközöket kell felhasználnunk, felváltva és egyszerűen kiegészítve a hagyományos oktatási segédeszközöket, megteremtve egy újfajta, digitális kommunikációs csatornát tanár és diák között. Mindezek egyrészt elősegíthetik a hallgatók számára szükséges elméleti és gyakorlati tudás 21. századi módon történő közvetítését, átadását, másrészt szemléletformáló szerepük is lehet abban, hogy a jövő testnevelő generációja is beépítse a digitális eszközök egy részét az oktatási módszerei közé.

A későbbi kutatásokban lényeges lenne a vizsgált minta elemszámának bővítése, a vizsgálat kiterjesztése felvételiző és a képzésben már részt vevő tanárjelöltekre, hogy alaposabb és részletesebb képet kapjunk a felsőoktatásban tanuló testnevelés szakos hallgatóknak az IKT-eszközökhöz való viszonyulásáról, ugyanakkor fontos volna a gyakorló testnevelő tanárokat is bevonni a kutatásba, ezáltal lehetővé téve az egymástól eltérő generációk vizsgálatát is.

Felhasznált irodalom:

- Albirini, A. (2006): Teachers' Attitudes toward Information and Communication Technologies: The Case of Syrian EFL Teachers. *Computers & Education*, 47 (4), 272–398.
- Baylor, A., Ritchie, D. (2002): What factors facilitate teacher skill, teacher morale, and perceived student learning in technology-using classrooms? *Computers & Education*, 39 (1), 395–414.
- Buda András (2007): Az infokommunikációs technológiák és a pedagógusok (2007). *Iskolakultúra*, 4, 8–13.
- Falus Iván (2001): Gondolkodás és cselekvés a pedagógus tevékenységében. In: Falus Iván–Báthory Zoltán (szerk.): Tanulmányok a neveléstudomány köréből. *Osiris*, Budapest, 213–234.
- Gubacs, K. (2004): Project-based learning: A student-centered approach to integrating technology into physical education teacher education. [JOPERD]. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 75 (7), 33.
- Guo, R. X., Dobson, T., Petrina, S. (2008): Digital natives, digital immigrants: An analysis of age and ICT competency in teacher education. *Journal of Educational Computing Research*, 38 (3), 235–254.
- Molnár Gyöngyvér és Kárpáti Andrea (2012): Informatikai műveltség. In: Csapó Benő (szerk.): Mérlegen a magyar iskola. *Nemzeti Tankönyvkiadó*, Budapest. 441–476.
- Oblinger, D. (2003): Boomers, Gen-Xers, and Millennials: Understanding the „New Students”. *EDUCAUSE Review*, 38.
- Pankász Balázs (2016): Online oktatási környezet és IKT összehasonlító vizsgálata a felsőoktatásban. Doktori (PhD) értekezés. Pécs
- Prensky M. (2001): Digital Natives, Digital Immigrants. On the Horizon. (MCB University Press, Vol. 9 No. 5, October 2001), [http://www.marcprensky.com/writing/Prensky Digital Natives, Digital Immigrants-Part1.pdf](http://www.marcprensky.com/writing/Prensky%20Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants-Part1.pdf)
- Tapscott, D. (1997): Growing Up Digital: The Rise of the Net Generation. McGraw-Hill, New York.
- Tapscott, D. és Williams, A. D. (2006): Wikinomics: How Mass Collaboration Changes Everything. Penguin Group Publishers, New York.
- Yaman, M. (2007). The Attitudes of the Physical Education Students Towards Internet. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 6 (4), 79–87.

Internetes források:

http://nmhh.hu/cikk/195101/Lakossagi_internethasznalat_2017

JUHÁSZ ISTVÁN¹, HORVÁTH LÁSZLÓ², RÁCZ LÁSZLÓ^{2,3}

SERDÜLŐ KORÚ FIÚ KÉZILABDÁZÓK KIVÁLASZTÁSI FOLYAMATÁNAK TAPASZTALATAI / THE SELECTION PROCESS IN YOUTH TEAM HANDBALL

¹*Eszterházy Károly Egyetem, Természettudományi Kar, Sporttudományi Intézet, Eger*

²*Magyar Kézilabda Szövetség, Budapest*

³*Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Budapest*

Absztrakt

A Magyar Kézilabda Szövetség 2016-ban kezdte el azt a központi kiválasztási folyamatot, amely az adott korosztályok tehetségesnek ítélt játékosait hívatott felmérni kézilabda-specifikus tesztek formájában. A célunk az adott korosztályban a – felméréseket követően – a legtehetségesebb kézilabdázók kiválasztása és edzőmunkájának támogatása a kapott eredménynek alapján. A kiválasztás négy lépcsőben történik (megyei, régiós, országos, tudományos szintek). Az első három lépcsőben sportágspecifikus tesztek végeznek a vizsgálatban részt vevők, ahol a teszteket először időkényszer nélkül, míg a második lépcsőben időkényszer alatt kell végrehajtaniuk. A harmadik részében a kiválasztottak játékkészségét vizsgáljuk. A folyamat lezárásaként – negyedik lépcső – a kiválasztott sportolók (kb. 60 fő) részt vesznek egy terheléses diagnosztikai, valamint humánbiológiai vizsgálaton is. Miután a két vizsgálat eredményét elemeztük, a szövetség elkészíti a játékosok rangsorát az adott korcsoportban (jelen tanulmány nem elemzi a tudományos diagnosztikai eredményeket). Az általunk elkészített eredményeket megosztjuk a klubedzőkkel, valamint az adott korosztály válogatott edzőivel, akik ennek megfelelően készítik el a játékosok további edzésprogramjait, amely biztosíthatja a kiválasztottak fejlődését a klub és a válogatott munka során. A további célunk a kiválasztási folyamattal az, hogy a tehetségek fejlődését megfelelő monitorozással biztosítani tudjuk, valamint hogy átfogó képet kapjunk az adott korosztály sportági technikai jártasságáról, terhelhetőségéről, valamint humánbiológiai állapotáról.

Kulcsszavak: kiválasztás, vizsgálat, elemzés, előrejelzés, fejlődés

Abstract

The popularity of handball in Europe and in Hungary has considerably increased in the past years. The responsibility of the coaches and trainers is to make a selection of players who will be able to play in the national team in various age categories. The HHF began the selection of talents in 2016. The procedure of the central selection is made up of four levels. (county, regional, national and scientific levels.) During the procedure in the first three steps the talented players execute specific handball tests with regard to their own positions on court. In this selection process we are looking for the best 60 players from 342 talents examined. The best 60 players participate in a humanbiologic examination. After analysing the results of both tests the HHF could make a good ranking among the players of the given age group. We can share the result of these tests and examinations with the coaches of the various clubs, who can prepare the further training programs on basis of the test results, thus ensuring the continuous development of the selected players.

Keywords: selection, examination, analysis ,prediction, progress

Bevezetés

A kézilabda sportág népszerűsége egyre nő Magyarországon. Az elmúlt években a látványcsapatsportágak állami támogatása révén egyre több gyermek kezdett el kézilabdázni. Fontos azonban, hogy a kézilabdajáték megismertetése és megszerettetése után minél többen maradjanak a sportágban, és megfelelő képzési és versenyeztetési rendszerben a lehető legmagasabb szintre jussanak el.

A sportolói bázis növelésével cél a piramis csúcsára – előbb az utánpótlás, majd a felnőttválogatottakhoz – minél több magasan képzett játékost juttatni. Ehhez több szempont szerinti objektív kiválasztásra van szükség. Ennek érdekében a Magyar Kézilabda Szövetség 2016-ban megbízott a kiválasztási folyamat kidolgozásával és a kiválasztással foglalkozó munkacsoport vezetésével.

A csapatsportágakban, így a kézilabdázásban is csak kevés olyan kutatás áll rendelkezésre, amely az élsportolói teljesítmény eléréshez szükséges feladatrendszert és az azokban való teljesítményszinteket próbálja feltárni. Ez különösen nehéznek bizonyul, mivel több játékos együttes teljesítménye határozza meg a csapat eredményességét, valamint a különböző posztoknak speciális a mozgásanyaga is.

Jelen tanulmányban a 2016–2017. évi kiválasztási folyamatban részt vevő 2002-es és 2003-as születésű fiú átlövő és irányító játékosok technikai felkészültségét vizsgáltuk.

Elméleti háttér

A tehetség és a beválás meghatározására a szakirodalomban többféle modellről és rendszerről tesznek említést (Bognár, 2010; Bíróné, 2011; Révész, 2008). A XX. század utolsó harmadától kezdve azonban megegyeznek abban, hogy több összetevőt jelölnek meg a tehetség faktoraiként. Renzulli (1978) háromkörös modellt állított fel, amelyben a feladat iránti elkötelezettség, az átlagon felüli képességek és a kreativitás hármasa határozza meg a tehetséget. Mönks és Knoers (1997) a Renzulli által meghatározott három személyiségjegy kölcsönhatását kiegészítette a társak, a család és az iskola hatásaival, amelyek megértő, támogató háttérrel biztosítanak a tehetség megjelenéséhez. Czeizel (2003) az előző két elméletet tovább bővíti, és egy úgynevezett „ $2 \times 4 + 1$ sorsfaktor” modellt állít fel. Ebben az átlagon felüli adottságokat további elemekre, intellektuális és speciális mentális képességekre bontja, valamint a társadalom közvetlen hatását mint külső tényezőt is hangsúlyozza, amit a sors mint további befolyásoló tényező egészít ki.

Ezek a tehetségvizsgálatok leginkább az egyénben rejlő alapvető képességek és az őt körülvevő környezeti hatások vizsgálatából próbálja meghatározni a tehetség modelleket (Bognár, Trzaskoma-Bicsérdy, Révész, 2009). A megfelelő kiválasztás szükséges és kritikus feltétele a beválási esélyek növelésének, melyhez megfelelő környezet, szülői háttér, tudás és felkészültség szükséges (Bognár és mtsai, 2006). A sporttehetségvizsgálatok ezen túlmenően még speciálisabban a sportágra jellemző adottságok irányából is megközelítik a tehetség meghatározását (Bognár és mtsai, 2009).

A **sporttehetség** alapját a kiemelkedő motoros képességek, élettani és antropometriai tényezők, pszichikai adottságok, mentális képességek és kreativitás adják, amelyek alapján a sportoló magas szintű sportbéli teljesítőképességre válik alkalmassá.

„A sporttehetség-vizsgálatokból kiderül számunkra, hogy a veleszületett motorikus képességek, valamint az élettani és az antropometriai tényezők kiemelten szerepelnek a teljesítőképesség vonatkozásában, amikor a tehetség sportbéli megnyilvánulásáról beszélünk. Ezen túlmenően azzal is tisztában kell lennünk, hogy a tehetség ismerve közt találjuk még azt a rá jellemző tulajdonságot, hogy képes fejleszteni azon képességeit, amelyeket születésekor kapott.” (Juhász, 2017, 81. o.).

Az átlagos szintet jelentősen meghaladó – genetikailag öröklött – adottságok a gyermekben még csak potenciális lehetőséget jelentenek. A sporttehetség kibontakoztatásához azonban több külső tényező kedvező együtt hatására is szükség van, ezek alapján a tehetséget egy folyamat részleteként, és nem egy lezárt állapotként lehet értelmezni.

Kiválasztásnak nevezzük azt a folyamatot, melynek során egy sportolói csoportból – különböző szempontok alapján – egy adott sportágra, posztra, versenyszámra alkalmas személyeket szelektálunk (Révész és mtsai, 2005). Nádori (1995) szerint *a kiválasztás tehetséges, kedvező adottságú sportolók keresésének folyamata, tudományosan igazolt próbákkal, módszerekkel.*

A kiválasztás folyamatának első lépcsőfoka a szűrés, melynek során általános és sportágspecifikus tesztek alkalmazásával a potenciálisan alkalmasnak ítélt jelöltek szelektálása történik. Fontos meghatározni azt, hogy mely sportolói csoportból és milyen sportági jellemzők alapján, mely próbákat, teszteket alkalmazva végezzük a folyamatot. Ezen tesztek alkalmazásával mérhető, objektív, numerikusan kifejezhető adatokat kaphatunk, amelyek segítségével a gyerekek összehasonlíthatók egymással. Egy ilyen összetett vizsgálattal pontos képet kaphatunk a sportoló pillanatnyi teljesítőképességéről. Ez azonban akkor hordoz magában igazi, használható értéket, ha az várható fejlődésre vonatkozó, előrejelzési lehetőségeket magában foglaló információkkal szolgál.

Érdekes megállapítást tesz Révész (2008) doktori értekezésében, miszerint az úszók kiválasztásában az edzők (N = 70) mindössze 40%-a alkalmaz csak valamilyen tesztet a kiválasztási eljárásban, továbbá nem jellemző a hazai gyakorlatra, hogy ezeket a teszteket folyamatosan végeznék az edzők. Ehelyett még mindig a sikeren alapuló kiválasztás jellemző. (Révész, 2008, Révész, és mtsai, 2007)

A **beválás** kérdésköréről kevés szakirodalmi anyag található, leginkább munka- és pályaalkalmassággal foglalkozó vizsgálatokkal találkozhatunk, amelyek viszont részben a sportra is vonatkoztathatók. Dawis és Lefqist (1984) szerint a munkához való igazodás elmélete azt fejezi ki, hogy ha az egyén és a szervezet összeillik – tehát megfelelnek egymásnak –, akkor az egyén hatékonyabb munkavégzésre képes, folyamatosan motivált marad, és mindig igyekszik megfelelni az elé állított elvárásoknak. Ennek analógiájára elmondhatjuk, hogy ha a kiválasztott sportoló képességének, tudásának, személyiségének megfelelő elvárásokkal találkozik az edző a sportszervezet részéről, akkor hatékony együttműködésük révén magas szintű fejlődést érhet el a sportteljesítményét illetően. A beválás tehát azt mutatja meg, hogy a kiválasztott, tehetségesnek vélt egyén hogyan végzi a munkáját, a tehetséggondozás révén később mennyire válik eredményes, sikeres sportolóvá.

Az úszók esetében a beválást Révész (2008) az 1984-es ORV felmérés adatai alapján elemezte (N = 351). Az elemzés során megállapították, hogy a kiválasztási folyamatban elsősorban a sportági teszteket célszerű alkalmazni, hiszen ezek által határozható meg leginkább a beváltak és a nem beváltak közötti különbségek. Az antropometriai felmérés és az általános motoros tesztek eredményei nem mutattak szignifikáns különbséget (Révész, 2008).

A kézilabda sportágban bevált játékosok sportolói pályafutásuk korai szakaszából nincsenek olyan feldolgozható mérési eredmények, amelyekből következtetni lehetne a sportág magas szintű űzéséhez szükséges tulajdonságokra, pedig ezek nélkül nehéz az adott korosztályra vonatkozó képességszinteket megállapítani, amely segíthet a kiválasztásban.

Célok

A tanulmányunk célja az adott korosztályú kézilabdázók sportágspecifikus kiválasztásának zömmel objektív alapokon nyugvó folyamatának a bemuta-

tása, valamint a kapott eredmények felhasználásával a kézilabdázók felkészítésére vonatkozó edzésmódszertani tartalmak támogatása, amely lehetőséget teremthet majd a magas szintű sportági jártasság megszerzéséhez. A kutatásunk középpontjában a gyorsaság és a pontosság vizsgálata áll.

Köztudott, hogy a kézilabdázásban -és más csapatsportágakban is- a technikai elemek végrehajtási sebességének és pontosságának az eredményesség szempontjából kiemelt szerepe van. A helyzethez igazított megfelelő sebesség biztosíthatja a végrehajtás pontosságát. A vizsgálatunkban sportágspecifikus teszteken keresztül keresünk összefüggéseket a gyorsaság és a pontosság, valamint az ehhez kapcsolódó technikai végrehajtás között.

Feltételezésünk szerint az időkényyszer alatt végzett gyakorlatok esetében a három vizsgált összetevőben (átadás pontossága, célfelület eltalálása, illetve gól elérése, helyes technikai végrehajtás) elért eredmények rosszabbak, mint az időkényyszer nélkül mért eredmények.

Vizsgálatunkban szeretnénk rámutatni a gyorsaság és a pontosság ambivalenciájára, valamint érzékelteni a helyes technikai végrehajtáshoz szükséges megfelelő sebesség kialakításának fontosságát.

Módszerek

A kézilabdajáték alapvető technikai elemeinek alkalmazásakor nem elég az egyszeri helyes kivitelezés, a magas szintű sportteljesítmény eléréséhez többszöri eredményes végrehajtás szükséges, ezért a felmérés során összehasonlítottuk az időkényyszer nélküli (megyei mérések) és az időkényyszer mellett (regionális mérések) történő technikai gyakorlatokat az átlövő, valamint az irányító játékosok esetében.

A felmért gyakorlatok leírása:

- **Kapura lövés átlövéssel**

A feladat végrehajtáshoz szükséges eszközök az 1. ábrán látható módon kerülnek elrendezésre a gyakorlat végrehajtása közben.

Az átlövő pozícióban 12 méterre a kaputól elhelyezkedő labdás játékos kapura tör, a szabaddobási vonalnál indulócselt hajt végre a dobó kéz irányába, majd felugrással megcélozza a sarokban elhelyezett air bodyt a derékmagasság-jelzés vagy a felett. Ezt követően visszahelyezkedik a kiindulási pontra, és a talajról felvett másik labdával – egy leütést követően – kapura (célkeretre) lövést hajt végre háromszor felugrással, kétszer pedig talajról kitámasztással, alsó, illetve felső elhajlással. Minden lövés után visszafut a középvonalig. A megyei szintű felmérések során ötször egy gyakorlatot végez, közben 3 perces pihenőkkel; a regionális felmérésnél pedig folyamatosan hajtja végre ötször a gyakorlatot időkényyszer alatt.

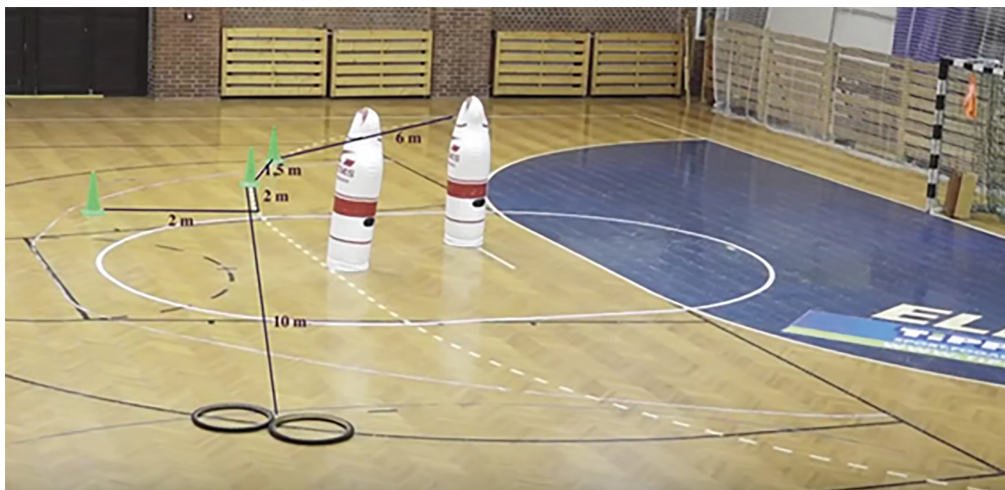


1. ábra: Kapura lövés átlövéssel

• Cselezés technikája

A feladat végrehajtáshoz szükséges eszközök az 2. ábrán látható módon kerülnek elrendezésre a gyakorlat végrehajtása közben.

A labdával a kezében, a kaputól 12 méterre, átlövő pozícióban elhelyezkedő játékos a szabaddobási vonalig kapura tör, ahonnan az ellenkező oldali átlövő pozícióban lévő társának passzol, aki két gumikarikában helyezkedik el. Ezt követően visszahelyezkedik, megkerüli a 11 méteren elhelyezett bóját, és a társától visszakapott labdával lövőcselt hajt végre a szabaddobási vonalnál álló első air body mellett. Ezt követően egy labdaleütés után páros lábas indulócselt hajt végre a 7 méteren álló második air body előtt, és beugrással kapura lő, végül visszafut a középvonalig. A cselezést a játékosnak tudnia kell mindkét irányba végrehajtani. Az ismétlésszám, az időmérés és a pihenő megegyezik az előző gyakorlatnál leírtakkal.



2. ábra: A cselezés technikája

Az adatfelvételt egy négyfős megbízott munkacsoport végezte. Azonos körülmények között minden megyei, illetve regionális helyszínen a pálya mindenhol egységesen lett kimérve és felállítva. A szubjektivitást minimálisra csökkentették, mivel általában az azonos poszt gyakorlatainak megfigyelését azonos személy végezte.

A vizsgált korosztályban az MKSZ versenyrendszerében a 2016/17-es bajnoki évben 2075 játékos szerepelt mérkőzéseken. Közülük 1027 fő 2002-es és 1048 fő 2003-as születésű.

A megyei felmérésekre az egyesületi edzők javasolták a legjobb játékosait. Ezeket a felméréseket 2016 novemberében és decemberében végeztük el, amelyeken összesen 342 fiatal kézilabdázó felkészültségéről kaphattunk képet. (A fiúknál ilyen nagyságrendű átfogó vizsgálat, amelyben az érintett korosztály 16%-a részt vett volna, a korábbiakban nem volt.) A kapott eredmények alapján a legjobbnak ítélt 173 főt újabb, regionális szintű megmértetésre hívtuk be 2017 márciusában és áprilisában. Az itt legjobban teljesítők egy újabb, immár országos szinten bizonyíthatták tehetségüket (2017 májusában). A legjobbnak ítélt 60 játékos a Testnevelési Egyetem Sporttudományi és Diagnosztikai Laboratóriumában több szempont szerinti humánbiológiai méréseken vett részt (2017 szeptemberében).

A megyei és a regionális kiválasztókon több olyan játékos is volt, aki csak az egyik mérésen szerepelt, mert a másik alkalommal sérült volt, ezért kutatásban csak azok az átlövők és irányítók adatait vesszük figyelembe, akik mindkét teszten teljes értékű munkát tudtak végezni. Ezek száma összesen 62 fő (ez az összes felmért átlövő és irányító játékos 36%-a).

A két gyakorlatban az ötszöri ismétléssel a megfigyelt három-három összetevő a megyei és regionális szinteken is összesen 30-30 pontot ért a tökéletes végrehajtás.

A korosztály aktív sportolójának száma					
2002-ben született		2003-ban született		Összesen	
1027		1048		2075	
Felmért sportolók száma					
megyei		regionális		országos	
szinten					
összesen	átlövő / irányító	összesen	átlövő / irányító	összesen	átlövő / irányító
342	171	173	75	60	29

1. táblázat: Sportolói létszám a 2016/17-es fiú serdülő kiválasztás folyamatában.

Eredmények

Az eredmények elemzésekor a minta leíró statisztikai elemzése során megállapítottuk, hogy az elérhető pontátlagok minden esetben rosszabbak voltak a második mérés alkalmával, mint az elsőnél, ahol még nem volt időkényszer.

		megyei mérés	regionális mérés
1. gyakorlat		átlag (szórás)	átlag (szórás)
	átadás pontossága	1,31 (0,97)	0,89 (0,93)
	célfelület eltalálása	1,47 (1,25)	0,85 (0,76)
	technika	4,19 (0,96)	3,56 (1,14)
2. gyakorlat			
	átadás pontossága	4,27 (0,81)	4,06 (1,02)
	célfelület eltalálása	3,93 (0,97)	3,82 (1,06)
	technika	3,48 (1,34)	2,85 (1,37)
összesen			
1+2. gyakorlat		18,66 (6,3)	16,05 (6,28)

2. táblázat: Az átlövők technikai felkészültségét vizsgáló feladatok mérési eredményei átlagainak és szórásainak időkényszer hatására bekövetkező változásai

A táblázat alapján látható, hogy a megyei méréseket követő regionális teszteken – ahol már időkényszer alatt végezték a gyakorlatokat – a játékosok által nyújtott eredmények átlagában minden vizsgált paraméter, ezáltal pedig az összteljesítmény tekintetében is csökkenés figyelhető meg. A számított szórásértékek különböző eltéréseket mutatnak – bizonyos paraméterek esetén nőtt, más esetekben csökkent az átlagtól való átlagos eltérés.

A két mérés során felvett adatokat nem csupán a teljesítményátlagok és szórások alapján hasonlítottam össze, hanem párosított egymintás t-próbával is kerestem az összefüggéseket. Ezen önkontrollós vizsgálat segítségével tanulmányozhatjuk, hogy történt-e változás az elért eredményekben, és ha igen, azok szignifikánsnak tekinthetők-e.

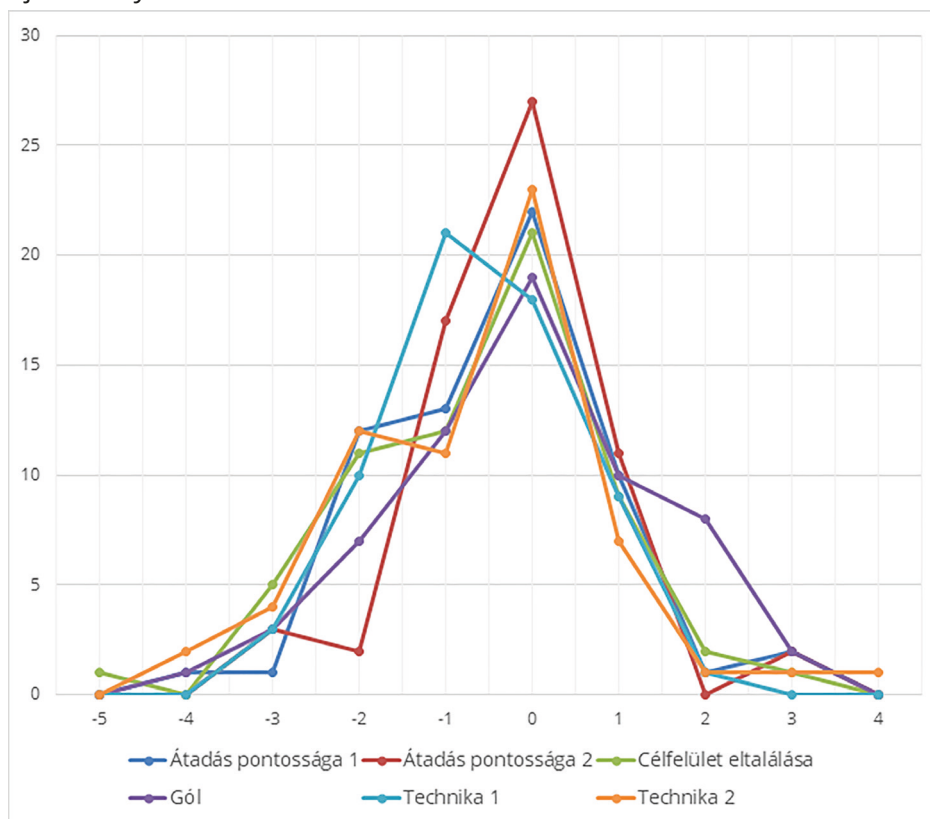
Párosított mintás t-próba									
	Párosított különbségek								
	átlaga	tapasztalati szórása (Std. Dev.)	átlagának szórása (Std. Err. of Mean)	95%-os konfidencia-intervallumának értéke		t értéke	Szabadsági fokok száma	Szignifikancia-szint (kétoldali)	
				Alsó	Felső				
1	átadás1_Rszum - átadás1_Mszum	1,3250	,1683	-7,7558	-,0829	-2,492	61	,015*	
2	átadás2_Rszum - átadás2_Mszum	1,1328	,1439	-4,973	,0780	-1,457	61	,150	
3	célfel1_Rszum - célfel1_Mszum	1,4526	,1845	-9,9818	-,2440	-3,322	61	,002**	
4	gól2_Rszum - gól2_Mszum	1,5269	,1939	-5,007	,2748	-,582	61	,563	
5	tech1_Rszum - tech1_Mszum	1,1196	,1422	-9,134	-,3447	-4,424	61	,000**	
6	tech2_Rszum - tech2_Mszum	1,5066	,1913	-1,0116	-,2464	-3,287	61	,002**	
7	R1szum - M1szum	2,5346	,3219	-2,3050	-1,0176	-5,161	61	,000**	
8	R2szum - M2szum	2,4523	,3114	-1,5744	-,3288	-3,055	61	,003**	

* szignifikáns (p<0,05) ** erősen szignifikáns (p<0,01)

3. táblázat: Az átlóvők technikai felkészültségét vizsgáló feladatok mérési eredményeiben az időkényyszer hatására bekövetkező változások összefüggéseinek elemzése

(Magyarázat: az 1–6. sorban a részpontszámok megyei és regionális eredményeinek különbségeit, a 7–8. sorban a három összetevő által megadott összpontszámok eredményeinek eltérését tükrözik.)

Amint a fenti táblázatból is látszik, az 1. és a 2. technikai gyakorlat során mért eredményesség a második mérés alkalmával romlott, ebben igen erős szignifikancia volt kimutatható (7. és 8. sor). Megvizsgáltuk továbbá külön-külön az egyes összetevők változásának összefüggéseit is, ennek során tapasztalható volt, hogy a technikai végrehajtás mindkét gyakorlatnál gyengébb minőséget okozott – igen erős szignifikanciát mutatva, hasonlóan az első gyakorlatban a célfelület eltalálásához (5–6. és 3. sor). Az első gyakorlatban az átadás pontossága szignifikáns mértékben csökkent (1. sor). A második gyakorlatban az átadás pontossága és a gól elérése tekintetében nem volt szignifikáns az összefüggés az időkénszer nélküli és az időre történő végrehajtás között (2. és 4. sor). Ennél a gyakorlatnál sokkal közelebb helyezkedett el a játékos, akinek a labdát kellett passzolni (10 méter), és a kapussal szembeni ziccer lövése sem okozott nagy problémát a végrehajtásban, tehát már az első mérésnél is lényegesen jobb eredmények születtek e tekintetben, így az időkénszer hatására is kisebb mértékű volt a romlás a teljesítményekben.



3.ábra: A játékosok által a megyei és a regionális felmérésen elért pontszámok közötti különbségek az egyes szempontok tekintetében

Az ábra azt mutatja, hogy a különböző paraméterek szerint hány játékos esetében fordult elő adott pontszámú csökkenés vagy növekedés. Az eltérések a mérések során -5 és $+4$ közötti értékeket vettek fel.

Megbeszélés

A Magyar Kézilabda Szövetség szakmai programjaiban 2016 előtt ilyen mérvű sportágspecifikus átfogó vizsgálat még nem szerepelt a kiválasztás vonatkozásában. Az elmúlt időszak eredményei megerősítenek bennünket abban, hogy a kiválasztástól a beválásig vezető úton a sportolók folyamatos mérése, monitorozása segítség lehet az edzők számára a fejlesztés aktuális irányának és módszertanának alkalmazásában.

Korábbi megállapítások alapján tudhatjuk, hogy a legtöbb sportág eredményességét a gyorsaság és a pontosság határozza meg, ez igaz a kézilabdázásra is. Ez a két jellemző viszont általában fordítottan jelentkezik a sportcselekvések viszonylatában: minél jobban igyekszik a sportoló gyorsan végrehajtani a cselekvését, annál pontatlanabbá válik; és igaz ez fordítva is: ha nagyobb precizitásra törekszik, akkor a mozgása lassabbá válik. A kutatás eredményei még jobban alátámasztják a különböző korosztályokra vonatkoztatott aktuális képességek fejlesztésének az összehangolását.

Ez pedig kiemelten értendő az adott technikai szinthez igazított optimális végrehajtási sebesség megtalálásához, amely záloga lehet az eredményességnek is.

A kiválasztás szempontjából pedig azokat a játékosokat kell megtalálni, akiknél az időkényyszer alatti teljesítmény romlás nem, vagy csak kis mértékben jelentkezik.

Felhasznált szakirodalom

Bíróné Nagy Edit, Bognár József, Farkas Judit, Gombocz János, Hamar Pál, Kovács Attila Tamás, Mészáros János, Ozsváth Károly, Rétsági Erzsébet, Rigler Endre, Salvara, I. Marina, Szabó Béla, Tihanyiné Hős Ágnes, Vináné Kokovay Ágnes (2011): Sportpedagógia – Kézikönyv a testnevelés és sportpedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához. Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó – Nordex Kft.

Bognár József (2010): Pedagógiai és sportpedagógiai ismeretek. Jegyzet az OKJ-s sportszakemberképzés számára. Önkormányzati Minisztérium, Budapest.

Bognár József, Géczai Gábor, Révész László, Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella, Koltai Miklós, Vincze Géza (2009): Magyarországi csapatsportok tehetségkiválasztásának összehasonlítása In: Bognár, J (szerk.) Tanulmányok a kiválasztás és a tehetséggondozás köréből. Budapest, Magyarország: Magyar Sporttudományi Társaság, 237-248.

- Bognár J, Trzaskoma-Bicsérdy G, Révész L. (2009): Az élsport, sporttehetség, tehetséggondozás In: Szatmári, Zoltán (szerk.) Sport, életmód, egészség, Budapest, Magyarország : Akadémiai Kiadó, 711-733.
- Bognár J, Trzaskoma-Bicsérdy G, Révész L, Gécz G. (2006): A szülők szerepe a sporttehetség-gondozásban. *Kalokagathia*, 44, 1-2. pp. 86-95.
- Juhász István(2017): Akézilabdázók felkészítésének edzésméleti összefüggései. *Líceum Kiadó*, Eger
- Juhász István, Marczinka Zoltán, Ökrös Csaba, Papp György, Varga József, Zsiga Gyula (2017): Korosztályos képzési kézikönyv. *Kék Európa Stúdió*, Budapest
- Juhász István, Müller Anetta, Boda Eszter, Biró Melinda (2017): A „Kézilabda az iskolában” című iskolai program ismertetése és hatásának vizsgálata a tanulók motorikus teljesítményeire. Magyar Edző, 2
- Nádori László (1995): Sportelmélet és módszertan. *JPTE Testnevelési és Sporttudományi Intézet*, Pécs
- Nagy György, Báthori Béla, Makszin Imre (1992): Mérési és számítási módszerek a testnevelésben. *Tankönyvkiadó*, Budapest.
- Závoti József (2010): Matematikai statisztikai elemzések. *Nyugat-magyarországi Egyetem*, Sopron.
- Révész László, Bognár József, Gécz Gábor, Benczenleitner Ottó (2005): Tehetség meghatározás, sportágválasztás és kiválasztás három egyéni sportágban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 4. 17–24.
- Révész László, Bognár József, Gécz Gábor (2007): Kiválasztás, tehetség és pedagógiai értékek az úszásban. *Új Pedagógiai Szemle*, 4. 45–53.
- Révész László (2008): A tehetséggondozás, a kiválasztás és a beválás néhány kérdésének vizsgálata az úszás sportágban. Doktori értekezés, *Semmelweis Egyetem Budapest*.
- Rigler Endre (1987): Az emberi mozgás reprodukálhatósága és teljesítmény-állandósága. (Részlet a szerző kandidátusi értekezéséből) *A Testnevelési Főiskola Közleményei*. 1. sz. melléklet. 3–96.

ORMAY ANIKÓ, BENCZENLEITNER OTTÓ, BÉRES SÁNDOR

**A KÖLYÖKATLÉTIKA DOBÓFELADATAINAK
ALKALMAZHATÓSÁGA AZ ÁLTALÁNOS ISKOLAI
TESTNEVELÉSBEN /
THE APPLICABILITY OF KIDS ATHLETICS
THROWING TASKS IN PRIMARY SCHOOL PHYSICAL
EDUCATION**

Testnevelési Egyetem, Sportági Intézet, Budapest

Absztrakt

Tanulmányunk célja bemutatni a Kölyökatlétikai Programon belül a dobószámok jelentőségét a mindennapos testnevelésben. A felmérést általános iskola alsó tagozatában tanító testnevelők és tanítók között kérdőíves módszerrel végeztük. Arra voltunk kíváncsiak, hogy a vizsgálati személyek közül milyen százalékos arányban, milyen óraszámokban, mely gyakorlatokat előnyben részesítve használják a program dobófeladatait, valamint milyen hagyományos, a kötelező tantervben előírt dobógyakorlatokat, eszközöket alkalmaznak még. A kapott eredmények azt mutatják, hogy a tanfolyamot elvégzett pedagógusok nagy százalékban, hatékonyan használják a Kölyökatlétika dobófeladatait, melyek közül kiemelten a szivacsgerelyt alkalmazzák, valamint a kislabdahajtást és a medicinlabdás gyakorlatokat preferálják az oktatás során.

Kulcsszavak: Kölyökatlétika, dobások oktatása, testnevelésóra

Abstract

The aim of our study to investigate and show importance of the throwing events within the Kids Athletics Program in daily physical education. The survey was conducted by a questionnaire method in the lower primary school teachers and elementary school PE teachers. The aim of the study was to find out the percentage of the subjects who are effectively using the exercises of the program, the number of lessons, and what exercises they would use from the program, and also about traditional throwing practice they would use from the compulsory curriculum. The results obtained show that the teachers who performed the course have a high percentage of effective use of the Kids

Athletics throwing tasks, among which the sponge javelin was used efficiently and highly preferred, as also small ball throwing and the medicine ball during the education.

Keywords: Kids Athletics, Throwing education, physical education

Irodalmi áttekintés

A testnevelésórák elsődleges célja, hogy megszerettesse a gyermekekkel a mozgást, és ezáltal az életük részévé váljon a mindennapi testmozgás. Ha ez gyerekkorban kialakul, nagy valószínűséggel felnőttként követik ezt a viselkedésmintát. A mindennapos mozgás csökkenti a későbbi szív- és érrendszeri problémák, daganatos és mozgásszervi megbetegedések kialakulását (*Oktatási Hivatal* 2012.). Ehhez viszont arra van szükség, hogy minél színesebb és érdekesebb órákat tartsanak a testnevelők.

A program kifejlesztője, a Nemzetközi Atlétikai Szövetség (IAAF). Kid's Athletics néven indította el a versenyprogramját, látva a gyermekek atlétika oktatásának hiányosságait. Kimondottan a 6–12 éves korosztály (1. táblázat) számára lettek kifejlesztve a feladatok és eszközök. Magyarországon 2009-ben ismerték fel, hogy szükség van ezeknek az eszközöknek a használatára. A program egyik külföldi specialistája által tartott kurzus elvégzése után a magyarok némiképpen átgondolva, az alsó tagozatos gyermekekre átszabva indították el a programot itthon, beépítve azt a mindennapos testnevelés oktatásrendszerébe. 2012-ben a rendszer szponzora lett a világszerte ismert cég a Nestlé.

A program fő céljai:

- a gyerekek játékos formában ismerjék meg az atlétika mozgásanyagát;
- az atlétika világszerte a legnépszerűbb sportágak közé kerüljön vissza;
- utánpótlás nevelése;
- a sport megszerettetése a gyerekekkel;
- egészségre nevelés;
- világszerte a legtöbbet gyakorolt iskolai anyag legyen.

A 2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről az egészségesebb társadalom megteremtését tűzte ki célul, amikor rendelkezett a *mindennapos testnevelés* bevezetéséről. További cél a tanulók szellemi és testi frissességének, ezáltal az egészséges lelki működés és a tanulási képességek fejlődésének, a gyermekek jobb egészségének biztosítása. Ez már túlmutat a testnevelők munkáján. Ebbe a körbe minden pedagógus beletartozik. Minden tanárnak lehetőséget kellene biztosítani arra, hogy be tudja építeni az órájába a testi-lelki fejlődés egyensúlyát megteremtő lehetőségeket a saját tantárgyára leképezve.

„A mindennapos testnevelés bevezetésének és a testnevelési órák szakmai tartalmának megújítása, fontos eleme a Magyar Atlétikai Szövetség

Kölyökatlétika Programjának beépítése a testnevelési kerettantervekbe. A program az atlétikának olyan formáját vezeti be, ami könnyen illeszkedik a gyermek fejlődési szükségleteihez." (Herbály, 2013.) Az alsó tagozatokban tanító testnevelőknek és tanítóknak továbbképzési tanfolyamot szerveztek, ahol elsajátíthatták a programban szereplő feladatok, eszközök használatának módját. Az új kerettantervben, már kötelezően elő van írva a kölyökatlétikai mozgásformák alkalmazása.

A program az alsó tagozatos gyermekekre hangsúlyt helyezve, az atlétika minden szakágát magában foglalja. Megtalálhatók benne futó-, ugró- és dobószámok egyaránt. A programot a Nemzetközi Atlétikai Szövetség fejlesztette ki 2001-ben. A fejlesztés célja az volt, hogy egységes atlétikai képzést kapjanak a 6-12 évesek. Magyarországon 2010-ben kezdődött a tanárok ezzel kapcsolatos képzése. A 2012/13-as tanévben már beépíthetők voltak a tanmenetbe a Kölyökatlétika feladatai. A 2013/14-es tanévtől kezdve pedig az első osztályosoknak kötelező tananyag lett a testnevelésórákon.

Az olyan természetes mozgásformák, mint a járás, a futás, az ugrás, a dobás az atlétika fő mozgásanyagai. Ezért a testnevelés is oda sorolja ezeket, noha spotáganként ez módosulhat. A különböző sportágak mozgásanyagában megjelennek a természetes mozgásformák. Például labdajátékokban a futás végig jelen van, az ugrás is, és a dobás szintén (Köntös és Reigl, 2009.)

Mindezek mellett mindhárom kondicionális képesség (gyorsaság, erő, állóképesség) fejleszthető az atlétika mozgásanyagával. Ezek a képességek az összes többi sportágban is kiemelten fontosak. Tehát az atlétika minden sportághoz jó alapot tud biztosítani, ezáltal alapozó sportág, vagyis alapsportágnak tekinthető. (Koltai, 2004.) Ezért fontos és elsődleges cél a sportmozgás megkedveltetése játékos formában a kisgyermekkel. Az eszközök anyaga és színe mindezt elősegíti, hiszen színes polifoameszközökről beszélünk, amelyekkel előszeretettel játszanak a gyerekek.

A Kölyökatlétika Program keretein belül megrendezett versenyeken a gyermekek csapatokban versenyeznek. Ez elősegíti a csapatért, egymásért való küzdőszellem kialakulását.

A program tartalma

A mai fiatalokat már más eszközökkel kell megfogni, és rávezetni őket arra, hogy előnyükre váljék, ha a rendszeres mozgás beépül a mindennapjaikba. Sajnos a mai gyerekek már nem feltétlenül élvezik a testnevelésórákat, éppen ellenkezőleg: inkább teherként élik azt meg, hogy részt kell rajta venniük, vagy hogy nem játszhatnak egész órán. Éppen ez volt az oka annak, hogy a kölyökatlétika oktatásmódszertanát az élményközpontúság felé próbálták mozdítani. „Változik a világ, változnak a gyerekek, változnia kell az oktatásnak is!” (Maczák, Dornbach 2014) Az indirekt oktatás lehet a kiút ebből, hiszen a gyerekek mindenre rákérdeznek, hogy miért kell azt csinálniuk, amit mond a tanár.

A versenyek körverseny formájában kerülnek lebonyolításra. Az állomáscserék előre megjelölt irányba történnek. Az egyéni eredmények összeadása

után megkapjuk a csapatok pontjait. A verseny végén a csapatok eredményeit minden versenyszámban sorrendbe állítjuk, és így jön ki, hogy ki melyik versenyszámban hányadik helyen végzett. Majd összesítjük a csapatok elért helyezéseit, és értelemszerűen a legalacsonyabb pontszámot elért csapat lesz az első helyezett. Mivel a pontok és a helyezések könnyen összesíthetők, azonnali eredményhirdetésre van lehetőség.

2014-ben Dornbach Ildikó, a Kölyökatlétika Program szakmai vezetője továbbította a kérdőívét annak az 1000 pedagógusnak, akik elsőként a 2012/13-as tanév folyamán végezték el a tanfolyamot, azaz már egy éve módjukban állt a program mozgásanyagát és eszközeit alkalmazni a tanóráikon. A mindössze 11 kérdésből álló kérdőívre sajnos csak 233 válasz érkezett.

A válaszok alapján nem minden esetben az a pedagógus tanítja/használja az eszközöket, aki elvégezte az erre kidolgozott képzést. Egy másik kérdés azt vizsgálta, hogy a tanfolyamot elvégzett pedagógus iskolájában lenne-e további tanár, tanító, aki szeretne részt venni a program akkreditált képzésén. A válaszadók 74 %-a igennel felelt erre a kérdésre. Pozitív visszajelzés volt, hogy a 2013/14-es tanév folyamán a megkérdezettek 85%-ának nyílik lehetősége kölyökatlétikát oktatni. A felmérésből kiderült továbbá, hogy a válaszadók 98%-ának tanítási gyakorlatában komoly szemléletváltást eredményezett az újszerű oktatási felfogás, amit a Kölyökatlétika Program képzésén kapott. Akik rendelkeznek az eszközökkel, azok előszeretettel (98%) alkalmazzák is azokat.

A legfontosabb kérdésnek azt tartották, hogy alkalmazzák-e a Kölyökatlétikán kívül a tanórákon, esetleg délutáni szakkörökön, edzéseken az élményközpontú oktatási szemléletet. Az adatközlők 100%-a igennel válaszolt, azaz kivétel nélkül minden pedagógus beépítette az oktatási módszerei közé.

A kérdőív utolsó tétele arra kérdezett rá, hogy segítséget nyújtott-e a pedagógusoknak az 1. és 2. osztályosok részére elkészített tanmenet; megkönnyítette-e az órák felosztását, illetve a program mozgásanyagának elosztását. A válaszadók 90%-ának nyújtott segítséget.

Összegezve: sikeres volt az első képzési etap. Sikerült beilleszteniük a tanároknak a mindennapi oktatási szemléletükre az élményközpontú oktatást, amelyet a Kölyökatlétika Program akkreditált képzése is képvisel. A program eszközeit is sikeresen alkalmazzák a foglalkozásainkon.

A Kölyökatlétika Program dobószámainak bemutatása

Kutatásunk középpontjában a dobásokat magába foglaló feladatok állnak. A 7-8 évesek számára 3 dobófeladatot tartalmaz a Kölyökatlétika. Ezek: (a) kölyök-gereglyhajítás, (b) térdelésből dobás és (c) egykezes célba dobás lécz felett, kijelölt területre.

A 9–10 éveseknek 2 dobófeladatot határoztak meg. Ezek (a) dobás forgómozgásból és (b) medicinlabda-dobás hátrafelé.

A tanárok által kitöltött kérdőívben a vizsgálati személyek a következő gyakorlatok alkalmazását határozzák meg:

1. Kölyök-gerelyhajítás

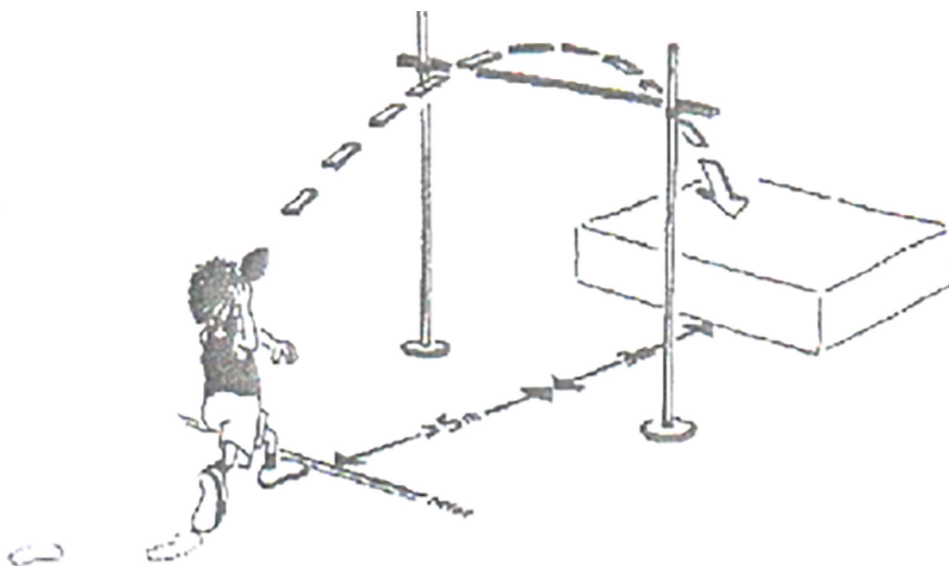
A lényege a hajítás kialakítása, amely kézzel, rövid nekifutást követően, speciális eszközzel (I-II. korosztály szivacsgerelyt, a III. korosztály turbógerelyt), vonal mögül és távolságra történik.

2. Térdelésből dobás

Két kézzel történő dobás, fej felett kivezetett 1 kg-os medicinlabdával, helyből, térdelésből, távolságra.

3. Egykezes célba dobás, lécc felett, kijelölt területre

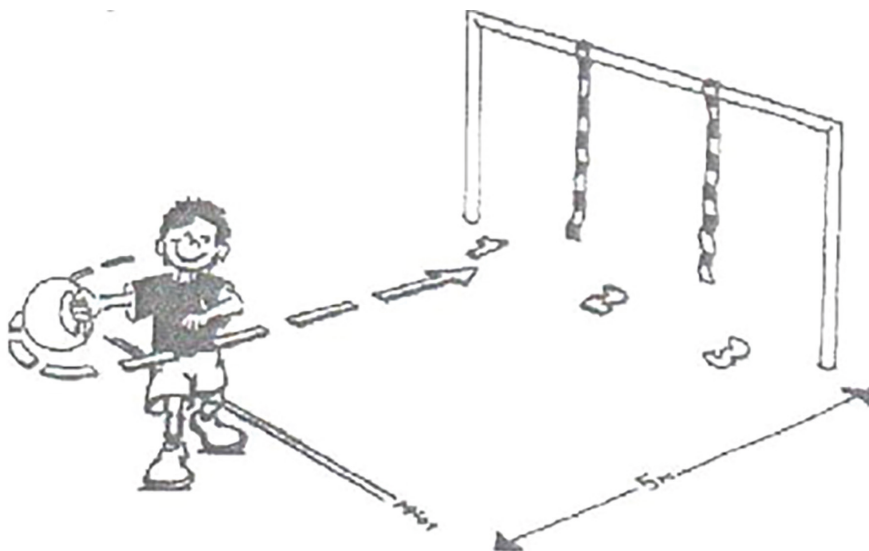
Egykezes célba dobás meghatározott magasság felett. A feladat végrehajtásához megközelítőleg 5 m-es területre van szükség. A léccet 2,5 m magasra kell tenni, a célként kitűzött területet a lécc mögé körülbelül 3 m-rel kell elhelyezni (1.ábra).



1. ábra: Célba dobás

4. Dobás forgó mozgásból

Célja a célba történő dobás. A célfelület ebben a feladatban két rúd, vagy kapufa közötti terület, melyet 3 egyenlő részre kell felosztani. A gyermek merőlegesen helyezkedjen el a célnak kijelölt helyhez viszonyítva, az előre kijelölt vonalnál, amely 5 m-re kell hogy legyen. A labdát vagy más hasonló eszközt nyújtott karal, oldalról dobja el a gyerek. A célterület 3 részre felosztott részének abba a területébe kell beletalálnia, amelyik oldali kezével dob (2. ábra).



2. ábra: Dobás forgó mozgásból

5. Medicinlabda-dobás hátrafelé

Kétkezes felső dobás hátrafelé, medicinlabdával. A versenyző egy előre meghatározott vonaltól dob. Háttal áll fel kis terpeszállásba a dobás irányához viszonyítva. Helyből történik a dobás, a labda magastartásban van indulásnál. Innen engedi rézsútós mélytartásba a térdei közé, miközben azokat enyhén hajlítja, ezután gyors térdnyújtással és karlendítéssel magastartásba, a labdát fej felett kivezeti a dobóterületre.

Hipotézis

Tanulmányunk célja kideríteni, hogy a Kölyökatlétika programot elvégzett testnevelő tanárok és tanítók használják-e a program mozgásanyagát (és ha igen, milyen százalékban), ezen belül a dobások mozgásanyagából melyeket alkalmazták a vizsgálati személyek.

Feltételezésünk szerint a képzésben részt vett tanárok átlagosan heti minimum egy alkalommal használják a Kölyökatlétika Program mozgásanyagát a mindennapos testnevelés keretein belül, mivel ezzel színesíteni tudják a mindennapos testnevelést.

Feltételezzük, hogy a dobófeladatok közül a testnevelő tanárok által legtöbbet használt eszköz a szivacsgerely, mert a gyerekek számára a Kölyökatlétika képzés gyakorlati órái során tapasztaltak alapján ez volt a leginkább érdeklődésre számot adó eszköz. Úgy véljük, hogy ezt a tanárok is tapasztalhatták, és így súlyozottabban használják a gyerekek dobókészségének fejlesztésére.

Feltételezzük továbbá, hogy a program eszközei mellett a kislabda használata a legnépszerűbb a tanárok/tanítók között. Úgy gondoljuk, hogy a kislabda-hajítást azért alkalmazzák a tanárok, mert a szer minden iskolában a rendelkezésre áll, a diákolimpiai versenyek egyik versenyszáma is, valamint a dobás technikája elsajátításának legfőbb, leghatékonyabb eszköze.

Feltételezésünk szerint a testnevelő tanárok nem alkalmaznak külön dobóerőt fejlesztő feladatokat a testnevelésórákon, hiszen az iskolai oktatásban nem elsődleges ennek a fejlesztése.

Módszerek

Vizsgálati személyek

A kutatást kérdőíves módszerrel, a Testnevelési Egyetem Felnőttképzési csoportja segítségével, a Kölyökatlétika Programot a 2013/14-es tanévben elvégzett tanárok/tanítók felkérésével végeztük. A vizsgált személyek száma 73 fő. A kiküldött kérdőívek száma 150, míg a beérkezett, értékelhetően megválaszolt kérdőívek száma 73.

Adatfelvétel

A kérdőívben egyszerű, eldöntendő kérdéseket alkalmaztunk, illetve olyan kérdéseket, amelyekre több válasz is adható volt. A kérdőív központi kérdése a Kölyökatlétikai Program dobószámainak alkalmazása alsó tagozatban, a mindennapos testnevelésben.

Alkalmazott eszközök, szoftverek

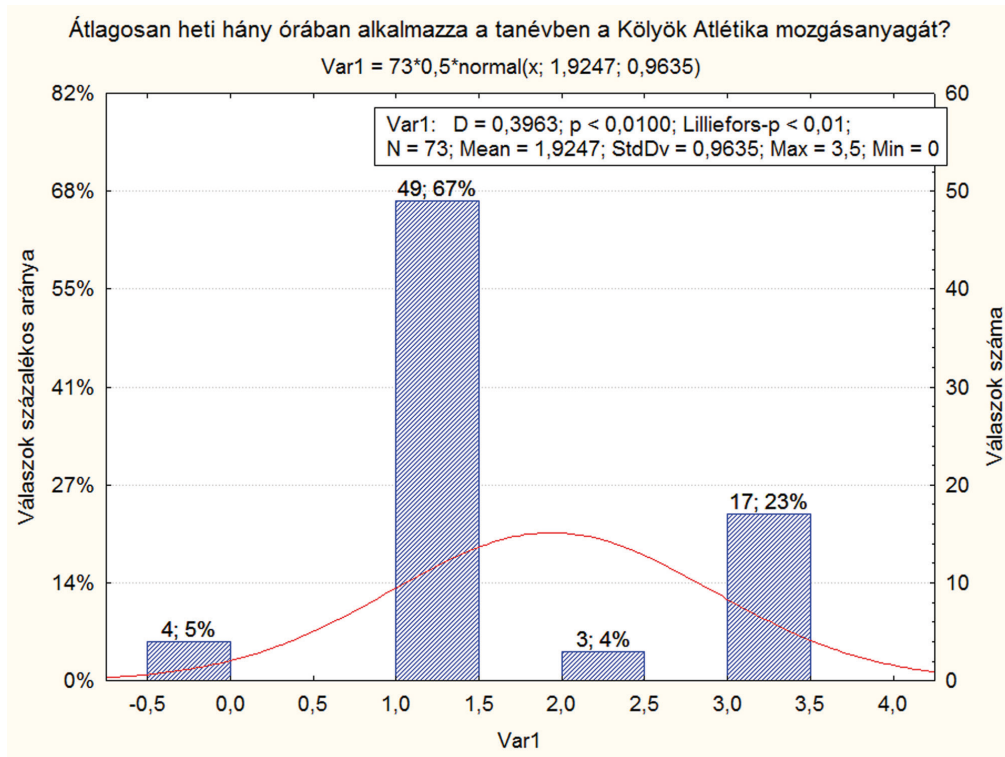
Az eredmények összesítésére, a statisztikai számításokat elvégzésére, valamint a diagramok megszerkesztésére a Microsoft Excel 10, ill. a Statistica 7.0 szoftvereket használtuk.

Alkalmazott statisztikai eljárások

Az elemzések során alapstatisztikai próbákat végeztünk, átlagszórást vizsgáltunk. Megjelenítjük a maximális és minimális esetszámot is, valamint igyekeztünk bemutatni az arányokat.

Eredmények

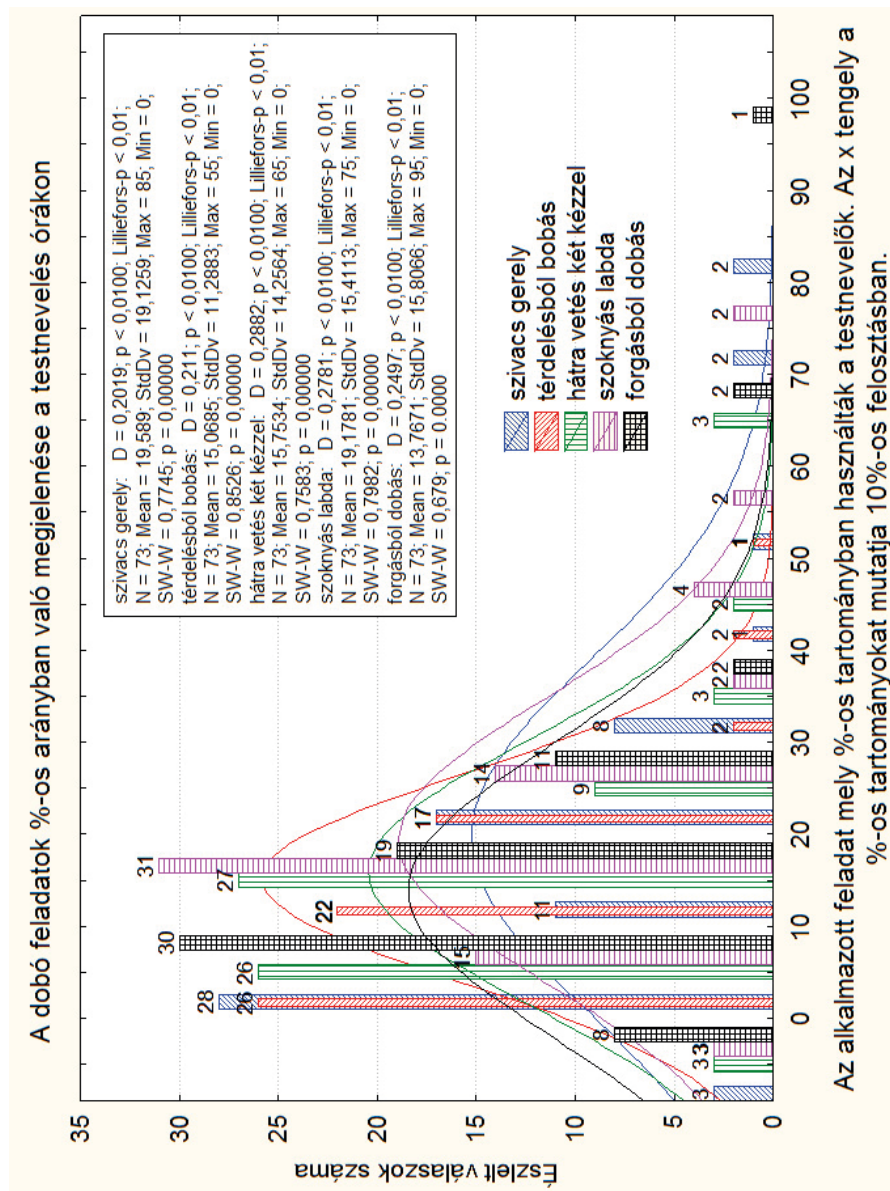
A kérdésre, hogy heti hány órában alkalmazzák a Kölyökatlétika mozgásanyagát, a következő arányokat kaptuk. A tanárok (n = 73) 5%-a (4 fő) nem alkalmazza, 67%-a (49 fő) legalább heti egy, de inkább két órában, 4%-a (3 fő) két, de inkább három órában, és a 23%-uk (17 fő) pedig három, de van, hogy négy órában is foglalkozik ezzel a mozgásanyaggal a testnevelésóráján (3. ábra). Ennek alapján a tanfolyamot elvégzett tanítók/tanárok jelentős hányada alkalmazza a Kölyökatlétika mozgásanyagát, többségük legalább heti 1-2 órában.



3. ábra: A Kölyökatlétika heti óraszámában való megjelenése

Arra a kérdésre, hogy hány osztályban alkalmazzák a tanárok a Kölyökatlétika rendszerét, a 73 válaszadóból mindössze 9-en válaszoltak. Ezekből nem lehet pontos következtetést leszűrni, de a 9 válaszadóból átlagosan 3 osztályban használják az eszközöket.

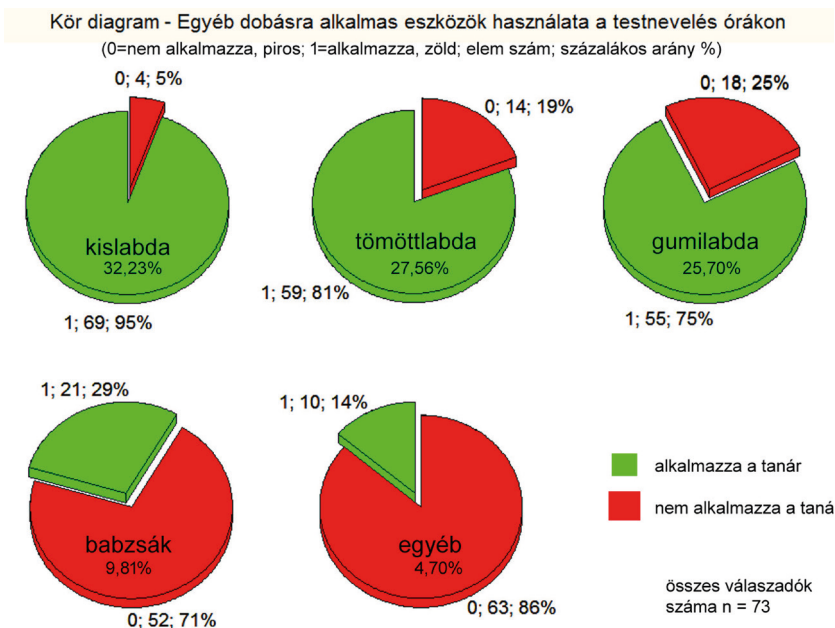
A kérdéskör szűkítésével igyekeztünk árnyaltabb képet kapni a dobófeladatok alkalmazásának módjáról. Következő kérdésünk a szivacsgerely használatának arányával volt kapcsolatos, amelyre a kapott válaszok szerint a tanárok/tanítók ezt a szert 25,6 %-os arányban alkalmazzák az óráikon. A térdelésből dobást 8,1 %-ban, a két kézzel hátrafelé vetést 16,3 %-os arányban, a szoknyáslabda vagy sípoló labda gyakorlatait 23,2 %-os, a forgásból dobást (füles labda) 16,8 %-ban alkalmazzák (4. ábra).



4. ábra: A dobó feladatok %-os arányban való megjelenése a testnevelésórásokon

A testnevelésórákon a Kölyökatlétika dobás-gyakorlatanyaga történhet célba dobás, illetve teljesítmény célzattal. A válaszok alapján a testnevelő tanárok a célra történő dobásokat, ha nem is jelentős mértékben, de többször alkalmazzák a teljesítményre történő dobásokkal szemben (53,45–46,55%).

Természetesen a Kölyökatlétika mozgásanyaga mellett a testnevelésórákon a kötelező tantervben előírt más dobásgyakorlatok is vannak. Feltételezésünk igazolására a témával kapcsolatos kérdéseinkre kapott válaszokból kiderül, hogy bővebb a testnevelők eszközhasználata a Kölyökatlétikában használatos szereken felül is (5. ábra). Az elemszámok szerint a használt dobásra alkalmas szerek közül a testnevelő tanárok és tanítók többet is alkalmaznak. Az egyéb eszközök közül a kislabdát alkalmazzák legtöbbször és a legnagyobb százalékos arányban (73 főből 69, ami 95%-os arány, a hat további lehetőség közül 32,23%-os arányban). Noha a kislabda-hajítás oktatása kötelező elem az iskolákban, ezért a kapott eredmény nem meglepő. Arra az eredményre azonban, hogy 4 fő egyáltalán nem használja, nem számítottunk. Mivel a kérdőívre a válaszadás anonim volt, ezért nem tudjuk kideríteni ennek pontos okát. Feltételezhetően szerhiány lehet a fő ok, ugyanis a testnevelő tanárok képzése folyamán komoly hangsúlyt kap a hajító mozgás oktatásának kialakítása a Testnevelési Egyetemen, valamint a Tanárképzők atlétikai óráin, azaz minden testnevelő tanár úgy kerül az iskolákba, hogy tisztában van az említett mozgás oktatás-módszertanával, technikájával, és érdemben be is tudja mutatni azt. A tömött (59/14; 81%/19%; n = 73) és gumilabda (55/18; 75%/25%; n = 73) használatának magas százalékos aránya szintén nem meglepő. A babzsák használata viszont már jelentősen alacsonyabb (21/52; 29%/71%; n = 73).



5. ábra: Egyéb dobásra alkalmas eszközök használata a testnevelésórákon

A kérdésre, hogy tapasztalata szerint a Kölyökatlétika dobófeladatai közül melyiket szeretik a legjobban a tanulók – melyre nem minden tanár adott választ – a célba történő dobást preferálják a gyerekek. A kapott válaszok alapján a legnépszerűbbtől a legkevésbé népszerű felé haladva a következő eredményeket kaptuk. A legnépszerűbb a célba dobás volt (n = 31), ezt követi az eredményre dobás feladat (n = 14), majd a szivacsgerely (n = 12), szoknyáslabda (n = 11), végül a sípoló labda (n = 4).

Az utolsó kérdésünk már nem a Kölyökatlétika dobószámaival volt kapcsolatos, hanem a dobásokkal fejleszthető speciális dobóerőt fejlesztő gyakorlatokat alkalmazásával. A felmérésből kiderül, hogy a megkérdezett testnevelő tanárok 53,42%-a nem végez ilyen jellegű erőfejlesztést.

Megbeszélés és következtetés

A kérdőívre kapott válaszok alapján kiderült, hogy a Kölyökatlétika program képzésben részt vevő testnevelő tanárok és tanítók hasznossá és változatosá tudják tenni az órákat ennek eszközrendszerével, mert óráikon aktívan használják ezeket. A 73 kérdőívet kitöltőből 48 pedagógus egy, de inkább heti két órában alkalmazza a programot, továbbá 28 pedagógus heti három, illetve négy órában is foglalkozik a Kölyökatlétika Programmal a testnevelésóráinak keretein belül. Ez az eredmény összhangban áll a Dornbach (2014) által kapott eredményekkel.

Azok közül testnevelők közül, akik használják a dobógyakorlatokat, 25,6% alkalmazza a testnevelésóráin a szivacsgerelyt. Ez az eredmény igazolja hipotézisünket. A második legtöbb megjelölést a szoknyáslabda kapta (23,2%). A legkisebb arányban alkalmazott feladat a füles labdával való forgásból dobás, ami talán azért nem meglepő, mert ez a feladat jelenti a legnagyobb technikai jellegű kihívást a tanulóknak, valamint annak megtanítását a testnevelő tanároknak és tanítóknak.

A feltételezés mely szerint Kölyökatlétika Program eszközrendszerén felül használt dobófeladatok közül a kislabdahajtás a legnépszerűbb beigazolódott. A válaszadók 32,23%-a használja ezt az eszközt még a program eszközein kívül. A testnevelő tanárok a tömött labdát majdnem ugyanolyan arányban alkalmazzák, mint a kislabdát (27,56%).

Az utolsó felvetésünk, miszerint pedagógusok nem fordítanak külön figyelmet a dobóerő fejlesztésére a testnevelésóráikon, nem dőlt meg, noha nem jelentős mértékben nagyobb a nemleges válaszok száma, mint az igeneké.

A tanulmányunk eredményei alapján a Kölyökatlétika Program feladatai és azok eszközei népszerűek a tanárok/tanítók között. Ez azt mutatja, hogy a tanulók is szeretik a leírt gyakorlatokat, hiszen igény van a Kölyökatlétika dobószámaira és -eszközeire a testnevelésórákon, annak ellenére is, hogy az alkalmazottság nem olyan százalékos arányban, mint a futó- és ugrógyakorlatok.

Az eredmények alapján a Magyar Atlétikai Szövetség kezdeményezése bevált. Nagy valószínűséggel ez rövid időn belül megmutatkozik a gyermekek

fejlődésében. Feltételezhető, hogy ezek pozitív hatása az utánpótlás nevelésében is jelentkezni fog, melynek igazolása már egy új kutatás feladata lehet.

A dobó szakág elsősorban technikai jellege miatt speciális terület az atlétikán belül. Bár képzés során a leendő testnevelő tanárok megkapják a megfelelő alapokat a dobásokkal illetően, azonban a forgó mozgások elsajátítása a speciális egyensúlyi helyzetek és komolyabb erők miatt komolyabb kihívás a hallgatónak. Ennek folyamányaként a technikájukban esetlegesen bizonytalankodó, az oktatásból kikerülő testnevelő tanárok miatt kevesebb gyerek ismerkedik meg a dobásokkal a testnevelésórákon, ahogy ez a kérdőívekre adott válaszokból is kiviláglik.

A Kölyökatlétika Program a kapott eredmények szerint ettől függetlenül mindenképpen javítja a helyzetet. Segítségével játékos formában, változatosabb eszközrendszerrel, könnyebben, bátrabban tudják a pedagógusok is ezt a mozgásformát tanítani.

Irodalomjegyzék

- Bácsalmási Péter (1956) *Atlétika*. Sport Kiadó, Budapest.
Kéky Lajos (1944–45) *Irodalomtörténeti Közlemények*. 55. évfolyam, Budapest.
Koltai Jenő (1980) *Atlétika II*. Sport Kiadó, TF, Budapest.
Koltai Jenő, Oros Ferenc (2004) *Az atlétika oktatása*. Platina Print Bt., Budapest.
Köntös Zoltánné, Reigl Mariann (2009) *Hogyan csináljam?*. Korona kiadó, Budapest.
Magyar Atlétikai Szövetség (2012) *Kölyök Atlétika Gyermekek Csapatversenyek*. Budapest. Felelős Kiadó: Gyulai Miklós
Polgár Tibor, Béres Sándor (2011) *Az atlétika története, technikája, oktatása, szabályai*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.

Internetes hivatkozások

- www.atletika.hu
www.oktatás.hu
www.mdsz.hu
https://sportszertar.wordpress.com/atletika_tortenet/
Herbály Jánosné (2013) *Kölyök Atlétika program az általános iskolában* <http://www.martfu.hu/index.php?module=news&action=show&nid=199366>
Maczák Ibolya, Dornbach Ildikó (2014) *Kölyökatlétika Program Új szint hozott a testnevelés oktatásba*. Pedagógiai Folyóiratok Online. <http://folyoiratok.ofi.hu/uj-kozneveles/kolyokatletika-program>

FODOR ÉVA, RÉVÉSZ LÁSZLÓ

A TANÖSVÉNYEK TERVEZÉSÉNEK MÓDSZERTANI SAJÁTOSÁGAI / PLANNING EDUCATIONAL TRAILS - METHODOLOGICAL ASPECTS

Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

Absztrakt

A tanösvények az 1900-as évek első harmadától kezdtek megjelenni, először az Amerikai Egyesült Államokban (1925) és Németországban (1930). 1972-ben Svájc mellett hazánkban is megkezdődött a mai tanösvényeknek megfelelő létesítmények kialakítása. A tanösvények a kezdetek óta számos változáson mentek keresztül, alkalmazkodva a civilizációs fejlődés kihívásaihoz és a népesség ezekből fakadó igényeihez. A tanösvények funkcióit tekintve a hazai szakirodalom (Kiss, szerk., 2007) alapvetően három főbb funkciót tekint meghatározónak: az ismeretszerzést, az értékvédelmet, illetve a szabadidő-eltöltéssel, élményszerzéssel és egészségmegőrzéssel összefüggésbe hozható rekreációs funkciót.

A tanösvények szerepe a rekreáció területén belül abban a komplex hatásmechanizmusban keresendő, mely szerint a rekreáció több területének (fizikai és szellemi rekreáció) kedvező hatásait ötvözik egyszerre. E területek hatásai a tanösvények látogatása során egymástól élesen nem különíthetők el, ebből adódóan valamely terület válhat dominánssá, kizárólagosnak azonban nem tekinthető. Azt, hogy egyes tanösvények esetében a rekreáció mely területe hangsúlyos, az adott tanösvény típusa és fizikai jellemzői, valamint a látogatók preferenciái döntenek el.

A tanösvények tervezése összetett feladat, ezért több különféle tudományterületen tevékenykedő szakember együttműködésére van szükség. Ahhoz, hogy egy tanösvény hozzájáruljon a látogatók környezeti tudatának formálásához és rekreációjához, fontos a létesítmény, valamint a hozzá készülő kiadványok megfelelő kialakítása. A tanösvény optimális kialakításánál prioritást élvez a látogatók célkorosztályának meghatározása. A tervezés során a látogatók életkori sajátosságaira vonatkozóan az alábbi jellemzők kiemelten fontosak: fizikai teljesítőképeség és állóképesség, kognitív és affektív jellemzők, érdeklődési területek, a bejárás során alkalmazott pedagógiai módszertani sajátosságok, illetve a látogatók rendelkezésére álló szabadidő mennyisége.

Az útvonal tervezésével kapcsolatban annak hosszát, szintkülönbségét, terepviszonyait, típusát, valamint a rajta található természeti és kulturális értékeket vizsgáltuk. A tanösvények állomásait tekintve azok száma, gyakorisága, helye, valamint a rajtuk található épített elemek száma, mérete és fajtája irányadóak. Ezen kívül nagy fontossággal bír a tanösvény épített elemei közül a táblák megfelelő kialakítása, illetve a létesítményhez kapcsolódó kiadványok elkészítése.

Kulcsszavak: pedagógia, rekreáció, szabadidő, tanösvény, tanösvények tervezése.



A PROJEKT ÉS KIADVÁNYAI, VALAMINT JELEN TANULMÁNY AZ EMBERI ERŐFORRÁSOKMINISZTERIUMA ÚNKP-17-3 KÓDSZÁMÚ ÚJ NEMZETI KIVÁLÓSÁG PROGRAMJÁNAK TÁMOGATÁSÁVAL KÉSZÜLT.

Abstract

Educational trails exist since the first third of the 1900's, they appeared at first in the United States of America (1925) and Germany (1930). In Switzerland and Hungary the first facilities adequate to the criteria of today's educational trails were established in 1972. During the last decade educational trails have changed significantly, adapting to the challenges of civilisation advancement and the need of population. According to the functions of educational trails Hungarian literature (Kiss, ed., 2007) considers three of them crucial: education, conservation and – through spending free time in a constructive way, getting positive experience and developing health promotion – the recreational function.

The role of educational trails within the field of recreation lays in their complex impact, which includes advantageous effects of both physical and mental recreation at the same time. The effects of these fields cannot be separated, however one of them usually becomes dominant. The type and physical characteristics of a certain trail, also the preferences of the visitors determine the dominance of physical or mental recreation.

Planning educational trails is quite a complex process, hence cooperation between different experts is absolutely necessary. In order to assure that educational trails shape environmental consciousness and support the recreation of their visitors, planning the facility and its issues are of great importance.

By planning educational trails defining the age group of the visitors has a priority. The following characteristics are important due to the visitors' age: physical performance and endurance, cognitive and affective qualities, fields

of interest, applied pedagogical methods, amount of the available free time. Considering the route the length, altitude, lies of the land, type, moreover the natural and cultural values of the trails are essential. According to the stations the number, frequency, the exact place and number, the size and type of the built components are the most important factors. The boards situated on the educational trails also have a great importance, just as its presses and booklets.

Keywords: education, educational trails, free time, planning educational trails, recreation.

1. Problémafelvetés

A tanösvények tervezése összetett feladat, amely során több különféle tudományterületen tevékenykedő szakember együttműködésére van szükség. Ahhoz, hogy egy tanösvény hozzájáruljon a látogatók környezeti tudatának formálásához, illetve rekreációjához, fontos a létesítmény és a hozzá készülő kiadványok megfelelő kialakítása.

A tanösvények tervezése azért érdemel különös figyelmet napjainkban, mert bár e létesítmények száma folyamatos növekedést mutat, gyakran találkozhatunk rosszul kialakított tanösvényekkel. Ekképp tehát a növekvő szám nem jelent garanciát a minőségre vonatkozóan (*Kiss, szerk., 2007*).

A minőség biztosításának érdekében e tanulmány arra vállalkozik, hogy a tanösvények tervezésével kapcsolatos, jelenleg rendelkezésre álló szakirodalmi anyagot támogassa, valamint kiegészítse azokkal a javaslatokkal, amelyek a pedagógia és a rekreáció tudományterületét érintik.

2. A tanösvényekről általában

2.1. A tanösvények története

A tanösvények története 1925-ig nyúlik vissza, amikor az Egyesült Államokban létrejött az első, a mai tanösvények kritériumainak is megfelelő létesítmény a Palisades Interstate Parkban. E tanösvény létrehozásának célja az volt, hogy a természet megóvására ösztönözze és nevelje a látogatókat. A tanösvény egy 1,5 km hosszú körút volt, amely két részből állt. A látogatók az ismertető rész során az ott található táblákról sajátíthatták el az információt, majd ennek sikerességét saját maguk, önállóan ellenőrizhették (*Walther, 1957, idézi Szekeres, 1999*).

Európában az első tanösvény 1930-ban, Németországban került kialakításra. Létrehozásának célja az volt, hogy a lakosság figyelmét felkeltse a természet iránt; illetve hogy az embereket a múzeumok, zoológiai és botanikai kertek látogatására buzdítsa (*Wessel, 1984, idézi Szekeres, 1999*). Svájcban az első tanösvények megjelenése az 1970 utáni évekre tehető. Érdekességük, hogy egy pedagógiai módszertani füzet készült hozzájuk, ami abban az időben ritka kivételnek

számított (Schärer, 2011, idézi Kollarics, 2015). Nagy-Britanniában 1949-től, jellemzően nemzeti parki támogatással kezdődtek átfogó munkálatok annak érdekében, hogy sétautakat és egyéb ösvényeket hozzanak létre, illetve ezeknek egy szisztematikus rendszerét alakítsák ki (Agate, 2004 idézi Kollarics, 2015).

Hazánkban az első, mai értelemben vett tanösvény 1972-ben jött létre, amely a Szalajka-völgyi Erdei Múzeumhoz kapcsolódó Horotna-völgyben került kialakításra (Kárász, szerk., 2003). A magyar tanösvények száma csak az ezredforduló után kezdett jelentősen nőni. Az 1999-es évben mindössze 62 ilyen létesítmény működött hazánkban, míg 2004-ben számuk már 129-re volt tehető. A 2007-es évre még több tanösvény létesült, egészen pontosan 359 (Kiss, szerk., 2007). A legfrissebb információk szerint a Földművelésügyi Minisztérium Nemzeti Parki és Tájvédelmi Főosztály nyilvántartásában 466 tanösvény szerepel (Kollarics, 2015).

2.2. A tanösvény fogalma

A tanösvények fogalmát tekintve a nemzetközi szakirodalomban teljes egyetértés a mai napig nem alakult ki. Ennek oka többek között a tanösvény fogalomra használt számos kifejezés, annak jelentéstartalma az egyes országok közötti kulturális és a természetjárással kapcsolatos különbségek, valamint a tanösvények újabb generációinak (például az élményösvények) megjelenése.

A következőkben a hazai szakirodalomban fellelhető főbb tanösvény-definíciók alapján kerül meghatározásra a fogalom.

A magyar szakirodalom meghatározásait tekintetbe véve a tanösvényekről elmondható, hogy olyan terepi bemutatóhelyek, amelyek jelzéssel vannak ellátva, tematikus útvonalon helyezkednek el, és állomáshelyekkel rendelkeznek. Ezek az állomásokon táblák és esetenként különféle kiadványok segítségével történik az ismeretátadás (Kiss, 1999 és Kiss, szerk. 2007).

A tanösvények célja a látogatók környezeti szemléletének formálása és környezeti tudatának fejlesztése, ennek érdekében bemutatják egy adott terület természeti, valamint kulturális örökségeit és értékeit, illetve ezek megőrzésének fontosságát és módját. Fontos, hogy mindez önálló és aktív ismeretszerzés közben valósul meg (Kiss, 1999 és Kiss, szerk. 2007).

A környezeti tudat fejlesztésére különösen alkalmasak a tanösvények, hiszen a természet alkotóit és a közöttük meglévő kapcsolatokat, illetve folyamatokat a maguk valóságában, természetes körülmények között mutatják be. Állomásaikon a fontosabb tudnivalók hangsúlyozásával irányított megfigyelésre készítetik a látogatókat (Kárász, szerk., 2003), ezáltal segítve elő az ismeretátadás hatékonyságát.

A tanösvények lehetővé teszik a természet megismerését, élményszerű felfedezését, ezáltal annak megszeretését is. Az érzelmi kötődés ugyanis nélkülözhetetlen a természetvédelemhez (Kárász, szerk., 2003).

2.3. A tanösvények jelentősége a rekreációban

A tanösvények fontos szerepet töltenek be a környezeti nevelésben, e létesítmények ugyanis a környezeti szemléletformálás egyik kiemelkedő eszközének

tekinthetők, illetve a látogatók körében is népszerűek (Kiss, szerk., 2007). A tanösvények az ismeretszerzéssel és értékvédelemmel kapcsolatos funkciójuk mellett azonban fontos eszközei lehetnek a szabadidő-eltöltésnek, az élményszerzésnek és az egészségmegőrzésnek is. Ebből adódóan turisztikai vonzerőként is megjelenhetnek egy adott területen (Kiss, szerk., 2007). Ezen kívül a szabadban tartózkodás, illetve a mozgás igényét rejtett módon fokozzák (Kárász, szerk., 2003).

A tanösvények alkalmasak lehetnek tehát mind a környezeti nevelés, mind a lakosság rekreációs céljainak megvalósítására. Az iskolai keretek között történő bejárásnál ugyanis a tanulók szüleikkel, baráti társaságokkal, illetve egyénileg is bejárhatják ezeket a létesítményeket, elősegítve ezzel szabadidejük konstruktív eltöltését, a fizikai és szellemi rekreáció jegyében.

A tanösvények a rekreáció területén komplexen jelennek meg: a szellemi és fizikai rekreációhoz, valamint a turizmushoz is kapcsolódnak. Azt, hogy egyes tanösvények esetében a rekreáció mely területe hangsúlyos, az adott tanösvény típusa és fizikai jellemzői, valamint a látogatók preferenciái döntenek el. A tanösvények hatásmechanizmusát tekintve a rekreáció területei egymástól élesen nem különíthetők el: valamely terület dominanciája jellemző lehet, ám nem tekinthető kizárólagosnak. A tanösvények jelentősége a rekreáció szempontjából éppen e komplexitásban keresendő, ugyanis a rekreáció több területének kedvező hatásait ötvözik egyszerre.

A tanösvények nagy előnye, hogy széles körben, az ország túlnyomó részén elérhetők, látogatásuk többnyire ingyenes, és kevés kivételtől eltekintve egész évben rendelkezésre állnak.

A tanösvények végigjárásához általában nem szükséges különösebb felkészülés vagy felszerelés. A látogató maga választhatja meg a bejárás időpontját, időtartamát és módját, az adott útvonal pedig többször végigjárható, így nyújtva újabb ismereteket és élményeket. A tanösvények egyénileg és csoportosan is bejárhatók, alkalmat biztosítva ezáltal az ott tapasztaltak pontosítására (Kárász, szerk., 2003).

3. A tanösvények tervezése

A tanösvények tervezésére vonatkozó hazai szakirodalom Kiss (1999, 2007) munkásságához köthető. Művei, a „Hogyan építsünk tanösvényt? A tanösvények létesítésének elmélete és gyakorlata” és az általa szerkesztett „Tanösvények tervezése” az irányadók a tervezési munkálatok meghatározásában, hiszen részletes útmutatót adnak a tanösvények, illetve kiadványaik tervezésével kapcsolatos elméleti, illetve gyakorlati tudnivalókról.

A tanösvények tervezése azért érdemel különös figyelmet napjainkban, mert bár e létesítmények száma folyamatos növekedést mutat, gyakran találkozhatunk rosszul kialakított tanösvényekkel. Ekképp tehát a növekvő szám nem jelent garanciát a minőségre vonatkozóan. A tanösvény név felkapottá

vált, azonban nincs olyan egységes kritériumrendszer, amely alapján lehetségessé válna a hazai tanösvények osztályozása, így az sincs biztosítva, hogy egy tanösvénynek nevezett létesítmény valóban megfelel bizonyos, előre meghatározott kritériumoknak (Kiss, szerk., 2007).

A fentiek azért jelentenek problémát, mert a rosszul tervezett és kialakított tanösvények számos kedvezőtlen hatást gyakorolhatnak mind az épített és természeti környezetre, mind a látogatókra. A tanösvényen bemutatott természeti és kulturális értékek károsodhatnak; illetve a nem esztétikusan kialakított épített elemek a tájképet kedvezőtlenül befolyásolják. A tartósságukat tekintve nem megfelelően kialakított elemek gyorsan tönkremehetnek, pazarolva ezzel a szellemi és pénzügyi erőforrásokat. További kedvezőtlen hatás lehet az, hogy a látogatókat az ilyen, nem megfelelően kialakított létesítmények bejárása során kedvezőtlen tapasztalatok érik, amelyek a tanösvények vonzerejének csökkenéséhez vezethetnek (Kiss, szerk., 2007).



1. ábra: Esztétikusan kialakított pihenőhely a Cankó tanösvényen
Forrás: a szerzők felvétele

4. A tanösvények tervezésének pedagógiai és rekreációs vonatkozásai

4.1. A pedagógusok és rekreációs szakemberek szerepe a tanösvények tervezésében

A tanösvények tervezése komplex feladat, amely során több különféle tudományterületen dolgozó szakember együttműködése szükséges. Annak érdekében, hogy a tanösvény az előzetesen megfogalmazott céloknak és igényeknek megfelelően kerüljön kialakításra vagy átalakításra, a tervezés minden lépése során érdemes figyelembe venni az azokat érintő pedagógiai és rekreációs vonatkozásokat.

A tanösvények tervezését tekintve tervezési jogosultságot nem ír elő a magyar jogrend, ennél fogva a tervezők szakterületük szerint széles skálán mozoghatnak. A problémát nem ez jelenti, hanem sokkal inkább az, hogy esetenként az egyes szakterületeket képviselő tervezők nem csoportban, hanem külön-külön dolgoznak. A tanösvények tervezésekor döntően a helyszín, illetve a tanösvény típusa határozza meg azt, hogy mely tudományterületek képviselői érintettek a munkálatokban. A különféle szakmai anyagok szintetizálásában fontos szerep hárul a több tudományterület eredményeit magukba foglaló tudományok képviselőire. E szakanyagokat környezeti nevelésben és szövegezésben jártas szakemberek tudják lefordítani a látogatók nyelvére. Egyes országokban, így az Amerikai Egyesült Államokban és Nagy-Britanniában tanfolyamokon oktatják a környezetismereti bemutatóhelyek tábláinak és kiadványainak szövegezését. Hazánkban a tervezésnek ez a részterülete, illetve ennek fontossága nem kellően elismert (Kiss, szerk., 2007).

A tanösvények tervezési folyamatának egyes részei nem különülnek el élesen egymástól (Kiss, szerk., 2007), így rendkívül fontos az érintett tudományterületek szakembereinek szoros együttműködése.

A pedagógusok, illetve a rekreációs szakemberek jelenléte a tervezési folyamat során mindvégig szükséges, hiszen az útvonal kialakításától a táblák szövegezéséig, illetve a kiadványok elkészítéséig fontos szempont a látogatók kognitív és affektív jellemzőinek figyelembe vétele. Különösen fontos ez az elsősorban gyerekeknek szóló tanösvények kialakításánál, illetve a számukra készült kiadványok tervezésénél. A gyakorló pedagógusok kiváltképp sokat segíthetnek a kiadványok „gyereknyelvre” történő lefordításában.

4.2. A tanösvények útvonalának és állomásainak tervezése

A tanösvény optimális kialakítása érdekében a pedagógiai és rekreációs vonatkozásokat tekintve prioritást élvez a látogatók célkorosztályának meghatározása. Az életkori sajátosságokból kiindulva javasolt a tanösvény fizikai jellemzőit meghatározni és annak útvonalát, illetve állomásait kialakítani.

A tervezés során a látogatók életkori sajátosságaira vonatkozóan az alábbi jellemzők kiemelkedő fontosságúak:

- a látogatók életkorából adódó fizikai teljesítőképesség és állóképesség,
- a látogatók életkorának megfelelő kognitív és affektív sajátosságok,
- a látogatók életkorának megfelelő érdeklődési területek,
- a látogatók életkorának megfelelő pedagógiai és rekreációs módszertani sajátosságok,
- a látogatók életkorából adódóan rendelkezésre álló szabadidő mennyisége.

A tervezés során a látogatók életkorának megfelelően, a tanösvény útvonalát tekintve az alábbi szempontok jelentősek:

- az útvonal hossza,
- az útvonalra jellemző szintkülönbség,

- az útvonalra jellemző terepviszonyok,
- az útvonal típusa,
- az útvonalon található természeti és kulturális értékek.

A tervezés során a látogatók életkorának megfelelően, a tanösvény állomásaira vonatkozóan az alábbi sajátosságok bírnak nagy jelentőséggel:

- az állomások száma,
- az állomások gyakorisága,
- az állomások helye,
- az állomásokon található épített elemek száma,
- az állomásokon található épített elemek mérete,
- az állomásokon található épített elemek fajtája.

A látogatók életkori sajátosságai	A tanösvény útvonala	A tanösvény állomásai	
Fizikai teljesítőképesség és állóképesség	Hossz	Az állomások	száma
Kognitív és affektív sajátosságok	Szintkülönbség		gyakorisága
Érdeklődési területek	Terepviszonyok		helye
Pedagógiai és rekreációs módszertani sajátosságok	Típus	Az állomásokon lévő épített elemek	száma
A rendelkezésre álló szabadidő mennyisége	Természeti és kulturális értékek		mérete
			fajtája

1. táblázat: Szempontok a tanösvények útvonalának és állomásainak tervezéséhez.
Forrás: saját szerkesztés

A látogatók fizikai teljesítőképességét és állóképességét tekintve érdemes az átlagemberre jellemző mutatókat alapul venni. A kisgyerekek esetében nem megfelelő a számukra túlságosan hosszú tanösvények kialakítása. A *tanösvények hosszát* tekintve a séta jellegű (2 km-nél nem hosszabb) tanösvény az óvodás és a kiskorú korosztály alsóbb osztályos tanulói számára jó választás. Természetesen a jobb fizikai felkészültséggel rendelkező gyerekek esetében az útvonal ennél hosszabb is lehet. A felsőbb osztályos kiskorúak esetében ez a távolság 4-5 km-re növelhető, míg a felső tagozatosok és középiskolások ennél hosszabb tanösvényt is képesek bejárni fizikai teljesítőképességükből adódóan.

A tanösvény hosszának meghatározásánál mindenképp figyelembe kell venni a domborzati viszonyokból adódó *szintkülönbséget*, hiszen ez a bejárás idejét módosítja, illetve annak nehézségét növelheti. Gyalogtúrán az átlagsebesség

4 km/óra (Fülep, 2010 in: Németh, szerk., 2010), csoportosan és átlagos fittségi állapotú, felnőtt személyek esetében. Ez a menettempó az állomásokon történő tájékozódás következtében a tanösvények esetében megnő, valamint a terepre jellemző szintkülönbség is befolyásolja a menettempót, így a bejárás időtartamát is. A változatos domborzati viszonyokkal rendelkező tanösvények esetében meghatározó az emelkedő vagy lejtő meredeksége, illetve az útra jellemző talajviszonyok. Ennek megfelelően a bejárás időtartama az emelkedők és lejtők figyelembevételével nőhet, illetve rövidülhet.

Az útvonalra jellemző *terepviszonyok* is könnyíthetik, illetve nehezíthetik a bejárást. A nehezebb terep bejárása (mély vagy iszapos, nagyobb kövekkel borított vagy csúszós talaj) jelentős többletenergiát igényel, így mind a felnőtteknek, mind a gyerekeknek tervezett tanösvények esetében vegyük figyelembe ezeket a szempontokat (esetenként akár csak évszakos jelleggel).

Az útvonalat tekintve a (főként fiatalabb) gyerekek számára a legalkalmasabbak a hurok (kör, ellipszis és nyolcas) alakú tanösvények. Az ilyen útvonalvezetés lehetővé teszi ugyanis, hogy a bejárás során ne ismétlődjön egy adott útszakasz, elkerülve ezzel azt, hogy esetleg unalmassá váljon a bejárás.

A látogatók életkorából adódó *kognitív képességeket* tekintve az óvodás és kisiskolás gyerekek esetében érdemes a szöveg helyett inkább a képekre, grafikákra, az ábrázolásra helyezni a hangsúlyt. Az olvasni még nem vagy gyorsan, magabiztosan nem tudó gyerekek esetében a szöveg hangsúlyozásával nem érhető el optimális hatás a környezeti tudatformálást tekintve. Az átadni kívánt információ mennyiségét tekintve minden esetben legyünk tekintettel a gyerekek életkori sajátosságaira, semmi esetre sem érdemes túlterhelni őket. A „kevesebb több” elv betartásával határozzuk meg a legfontosabb tartalmakat, majd ezeket a gyerekeknek megfelelő nyelvezettel és stílusban alakítsuk ki.



2. ábra: Az átadni kívánt információ mennyiségét tekintve a kisebb gyerekek számára optimálisan kialakított tábla a Kosbor-tanösvényen
Forrás: a szerzők felvétele

Az *affektív sajátosságok* tekintetében minden esetben a célkorosztálynak megfelelő érzelmi érettségi szinten igyekezzünk kialakítani a tanösvény épített elemeit, illetve annak kiadványait. Jól irányzott célzásokkal és humoros megoldásokkal, illetve utasítások helyett kérések és köszönetet kifejező formulákkal kedvező hatást érhetünk el.

A látogatók életkorának megfelelő érdeklődési területek meghatározásának tekintetében alapvetően igaz, hogy bármilyen *kulturális és természeti értéket* bemutathatunk adott korosztálynak a *megfelelő módszerrel*. Ez esetben fontos mérlegelni, hogy meghatározott korosztályhoz tartozó gyerekek esetében milyen értékeket milyen részletességgel szeretnénk bemutatni. Minél fiatalabbak, annál kevesebb és alapvetőbb értékek bemutatása ajánlott. Az életkor előrehaladtával több és mélyebb kontextusban értelmet nyerő értékek bemutatása lehetséges.

A *rendelkezésre álló szabadidő mennyiségének* tekintetében nagy jelentőséggel bír a tanösvény elhelyezkedése. A lakott területtől való távolság, az útvonalvezetés, illetve az egyéb turisztikai célokhoz való közelség és a tanösvény környezetére jellemző infrastruktúra fontos szempont lehet bizonyos életkorok tekintetében a tanösvény kiválasztásánál (pl. kisgyerekes családok esetében).

A tanösvényen lévő állomások számának és gyakoriságának meghatározása szintén elengedhetetlen a siker érdekében. Nincs általános recept arra, hogy adott hosszúságú útvonalon mennyi állomást és milyen gyakorisággal érdemes a különböző korosztályoknak elhelyezni, hiszen ez függ az ott bemutatott értékektől, a terepi viszonyoktól és a tanösvény típusától is.

Az állomások helyét tekintve azokat lehetőleg a bemutatni kívánt értékhez közel helyezzük el. E megállapítás evidenciának tűnhet, azonban esetenként bizonyos természeti és kulturális értékek közvetlen közelébe, azok védelmének érdekében a hatóságok korlátozhatják az épített elemek kihelyezését. Ebből adódóan az állomások nem minden esetben a bemutatni kívánt érték mellett helyezkednek el. Ilyen esetekben törekedjünk arra, hogy az adott kulturális vagy természeti értéktől ne túl messze legyenek az állomások.

Az állomásokon lévő épített elemek számát tekintve szintén nincs általánosan bevett gyakorlat. Az előzőekben már említett „a kevesebb több” elv figyelembe vétele ezúttal is hasznos lehet, hiszen az adott korosztályok kognitív képességeit figyelembe véve nemcsak felesleges, hanem kifejezetten káros a túlzott mennyiségű információ közlése. Optimális esetben a látogatók kevesebb tudást sajátítanak el, de azt alaposan és a már meglévő ismereteikre építve hosszú távon, tartósan rögzítik az átadott ismereteket. Ezzel szemben a túl sok állomás és túlzott információátadás ellentétes hatást eredményez: a látogatók elvesznek a sok információ között, összezavarodnak, és a legfontosabb ismereteket sem tudják felidézni.

A tanösvények épített elemeinek méretét tekintve fontos, hogy akkorák legyenek, amiként a rajtuk közölt képi vagy szöveges információ jól látható. Ezen kívül érdemes figyelmet szentelni annak is, hogy az ezeken közölt ismeretközvetítési mód megfeleljen a látogatók életkorának.

Az épített elemek típusát tekintve az óvodás és alsó tagozatos gyerekek esetében nagyobb méretű tájékoztató táblák kihelyezése javasolt, míg a felső tagozatos, illetve középiskolás korosztály számára akár karós-füzetes épített elemeket is kihelyezhetünk, amelyekhez elektronikusan vagy nyomtatott formában vezető vagy foglalkoztató füzetet adhatunk.

4.3. A tanösvények tábláinak tervezése

Pedagógiai szempontból a legfontosabb épített elemek között tartjuk számon a tanösvény tábláit. Az előző fejezet végén már esett szó az épített elemekről, e fejezetben azonban említést érdemelnek mind a bemutató, mind a foglalkoztató jellegű tanösvények.

A bemutató tanösvényeken a látogatók a tájékoztató táblák vagy a kiadványok segítségével tesznek szert új ismeretekre (Kiss, szerk., 2007). Ennek megfelelően szükséges a közlésre szánt információ képi, illetve szöveges megjelenítése is. Amennyiben gyerekeknek tervezzük a tanösvényt, úgy minél fiatalabb a korosztály, annál több képi és annál kevesebb írásos információ közlése javasolt. A betűméret ez esetben a felnőtt korosztálynak készítettéhez képest nagyobb legyen, az írásos anyag pedig rövidebb és szorítkozzon a legfontosabb tartalmakra. Az olvasni még nem tudó vagy bizonytalanul olvasó, esetleg diszlexiás gyerekek esetében a felnőttek, vagy (idősebb) társaik segítségére is szükség lehet. A táblákon a figyelemfelkeltő színek, illetve a gyerekeknek életkorának megfelelő illusztrációk alkalmazása javasolt.

A foglalkoztató tanösvényeken a látogatók az útvonal bejárása közben feladatokat oldanak meg, amelyeket jellemzően egy munkafüzet tartalmaz. E típus potenciális célcsoportját az általános iskolás gyerekek alkotják, hiszen a feladatok egy része játékos és interaktív (Kiss, szerk., 2007). Napjainkban egyre gyakoribbak az olyan foglalkoztató tanösvények, amelyeken speciálisan kialakított, interaktív táblák segítik a játékos és élményszerű ismeretátadást. Ezek speciálisan az óvodás és általános iskolás, olvasni még nem tudó gyerekek számára nyújtanak kiváló lehetőséget a környezeti tudat aktív, cselekvés által történő formálására. Ezek esetében fontos, hogy a feladatok ne legyenek se túl egyszerűek, se túl nehezen megoldhatók. Szintén fontos, hogy a táblák olyan anyagokból készüljenek, amelyek bírják a fokozott igénybevételt és lehetőleg valamilyen, a hétköznapi megoldásoktól és megszokottól eltérő módon kerüljenek kialakítására.



3. ábra: Interaktív, gyerekek számára kialakított tábla a Cankó tanösvényen
Forrás: a szerzők felvétele

4.4. A tanösvények kiadványainak tervezése

A pedagógiai szempontból fontos kiadványok között tarjuk számon a vezető, de sokkal inkább a foglalkoztató füzeteket. A vezető füzetek ismeretátadás céljából jöttek létre, ennek következtében a tanösvényen bemutatott természeti és kulturális értékek szöveges, képekkel illusztrált bemutatására törekszenek. A foglalkoztató füzetek ezzel szemben aktiválják a látogatókat, és különféle játékos feladatok elvégzésével biztosítják a tanösvényen bemutatott értékekhez kapcsolódó információk, illetve a környezettudatos szemlélet tartós rögzülését.

Mindkét kiadvány esetében fontos a megfelelő kép-szöveg arány, valamint az adott korosztálynak megfelelő illusztrációk alkalmazása. Minél fiatalabb korosztálynak készül a kiadvány, annál több képet és kevesebb szöveget használunk. A vezető és foglalkoztató füzeteket készíthetjük szélesebb korosztálynak is, ez esetben ügyeljünk arra, hogy az átlagéletkort vegyük figyelembe a kiadvány elkészítésénél.

4. állomás

Kedves Látogató!

Isten hozott Szarvaskőn! A tanösvényen a település központjából indulva megismerkedhetsz a környező hegyek földtani érdekességével és élővilágával, illetve a Szarvaskői vár történetével.

Utad első állomásához érkezésén, ráhangolódásképp válaszolj az alábbi kérdésekre:

Mi a tanösvény jelle? Rajzold le ide!

Milyen színű jelzés vezet el minket a várig?

2. állomás

A következő állomásokon **különböző kőzetekkel ismerkedhetsz** meg. Réges-régen víz borította ezt a tájat. Egyszer csak az óceán mélyén a földkéreg kettéhasadt, és a föld mélyéről forró, olvadt kőzetanyag tört fel, ami a tenger hideg vizével érintkezve rögtön kihűlt, és megszilárdult. Így alakult ki ez a kemény kőzetanyag, amit diábnak hívunk, és ami közeli rokonságban áll a bazalttal.

Figyeld meg a következő állomásokon található kőzeteket!

5. állomás

Ezen az állomáson az **egygyapala és diabáz** érintkezését láthatod. Két, egymástól eltérő kőzet, és mégis egymásra találtak.

Tudod-e, hogy mi a különbség az egygyapala és a diabáz között?

Mit gondolsz, mire használták régen az egygyapalát és a diabázot?

Végül jöttünk egy picit: számold meg, hogy a következő állomásra menet hány diabáz tömb akad utadba!

4. állomás

Ezen az állomáson különleges dolgot figyelhetsz meg: az itt lévő **egygyapalában** kisebb **mangángumók** találhatóak. A mangángumók apró, néhány centiméteres fényes gombócok, amik a pala lemezei között ügyesen el tudnak bújni.

Kalandra fel, menj és keress egy ilyen mangángumót! Ha elsőként sikerült találnod, mutasd meg a többieknek!

4. ábra: Gyerekek számára készített foglalkoztató füzet a Szarvaskői tanösvényhez
 Forrás: részlet a „Szarvaskői tanösvény – Foglalkoztató füzet 6–12 évesek számára, Foglalkoztató füzet 12 éves kor felett” című kiadványból (Fodor, 2018)

Kiemelt fontossággal bír a füzetek nyelvezete, hiszen amennyiben nem az átlagember számára, vagy a fiatalabb korosztályt tekintve nem a gyerekeknek megfelelő és érthető nyelvezettel kerülnek megfogalmazásra a tartalmak, úgy az egész kiadvány értékét és célját veszti. A szövegezésnél törekedjünk az egyszerűen megfogalmazott, rövid mondatokra, illetve annyi információ átadására, amennyi az adott korosztály kognitív sajátosságainak megfelelő. A frappáns, humoros megoldások rendkívül célravezetők; csakúgy, mint a kívánt magatartásformák kérésével és köszönetnyilvánítással történő elérése (például a „ne szemetelj!” utasítás helyett a „köszönjük, hogy a hulladékot hazaviszed magaddal”).

A fiatalabb gyerekek estében különféle mesefigurák ábrázolása, illetve mesék vagy történetek bevonása elősegíti az élményszerűséget, illetve biztosítja a kellő motivációt a tanösvényen bemutatott értékek megismeréséhez. Az óvodás és alsó tagozatos korosztálynak ajánlott az adott tanösvényhez egy vagy akár több mesehős vagy kabalafigura megalkotása (mint például az Érzékek ösvénye esetében Mimó és Csipek).



5. ábra: Fából kialakított, gyerekeknek szóló mesefigurák az osztrák Märchen- und Sagenweg nevű tanösvényen
Forrás: a szerzők felvétele

A kiadványok megjelenhetnek írott és elektronikus formában. Érdeemes az írott anyagokhoz QR-kódot rendelni, majd azt a tanösvény tábláján is megjeleníteni, mert ennek köszönhetően okoseszközökkel elektronikus formában elérhető a tanösvény vezető vagy foglalkoztató füzet. A tanösvények kiadványait általában a látogatóközpontokban vagy más arra kijelölt helyen tudják felvenni, megvásárolni a látogatók. A QR-kód használata azért praktikus, mert így a nyomdaköltség megspórolható, további információ is megjeleníthető, melyet a tanösvény használata során vagy azt követően is el lehet érni, illetve ünnepeken vagy a füzeteket kiadó helyek nyitvatartási idején túl sem nélkülözik a látogatók a kiadványokat.

A kiadványok esetében ügyeljünk arra, hogy a papír vastagsága és minősége a terepi igénybevételnek megfelelő legyen. Készülhetnek egyszer használatos füzetek is (ezek használata a környezettudatosság miatt kevésbé javasolt), azonban a megfelelő keménységű és laminált kiadványok többször, több látogató

által is igénybe vehetők. Ilyen esetekben jelezzük egyértelműen a látogatóknak, hogy a bejárás után hol kell leadniuk a kiadványt.

Érdemes a kiadványba a korosztálynak megfelelő illusztrációkon kívül térképet is tenni, mert ennek segítségével könnyebbé válik a tájékozódás: átláthatóvá és egyértelművé válik a látogatók számára a tanösvény útvonala és az állomások száma.

A vezető és foglalkoztató füzetekkel a látogatók figyelmét a fontosabb értékekre és információkra irányítjuk. A foglalkoztató füzetekben alkalmazhatunk kérdéseket, illetve adhatunk különféle feladatokat is a látogatóknak: például az adott területen lévő botanikai, geológiai értékek tanulmányozását vagy ezekhez kapcsolódóan különféle játékos feladatokat. Ezeket célszerű a füzetben eltérő jelekkel feltüntetni, például kérdés esetén egy kérdőjel, míg egy teljesítendő feladat esetén felkiáltójel ábrázolásával.

Az egyes állomásokhoz kapcsolódó tartalmakat jól látható módon különítjük el, és alkalmazunk egyértelmű megfogalmazásokat a különböző feladatok és kérdések esetében.

Ügyeljünk továbbá arra, hogy a kiadványok megjelenésükben esztétikusak, tartalmukban szakmailag korrektek, a célkorosztály képességeinek megfelelő nyelvezet alkalmazásával készüljenek.

5. Összefoglalás

A tanösvények a rekreáció fontos színterei, hiszen bejárásuk képes bármely korosztály szellemi és fizikai rekreációjához konstruktívan hozzájárulni. E létesítmények szerepe a lakosság rekreációját tekintve éppen abban a komplexitásban keresendő, mely szerint a rekreáció területeinek – fizikai és szellemi rekreáció – ötvözésével sokrétűen fejtik ki kedvező hatásukat a látogatókra.

A rosszul tervezett és kialakított tanösvények számos kedvezőtlen hatást gyakorolhatnak mind a környezetre, mind a látogatókra. Az ilyen káros hatások elkerülése érdekében rendkívül fontos, hogy számos tudományterület szakemberei együtt vegyenek részt a tervezési és kialakítási munkálatokban, illetve a különféle kiadványok elkészítésében. A fenti okokból adódóan fontos, hogy a tájépítészek és környezettudományi szakemberek bevonásán kívül a pedagógusok, valamint a rekreáció és a turizmus területén tevékenykedő szakemberek is részt vegyenek egy-egy tanösvény tervezésében és kialakításában.

A káros hatások elkerülésének, illetve a megfelelő minőség biztosításának érdekében tanulmányunkban elsősorban *a látogatók pedagógiai és rekreációs sajátosságait tekintetbe véve állapítottunk meg egy tervezési szempontrendszert*, amely segítheti a különböző életkorral és érdeklődési területtel rendelkező látogatók számára a megfelelő tanösvények létrehozását. A tervezés során a látogatók célkorosztályának meghatározásából kiindulva, az életkori sajátosságok tekintetében az alábbi szempontok figyelembevételét javasoljuk: fizikai teljesítőképesség és állóképesség, kognitív és affektív jellemzők, érdeklődési

területek, a bejárás során alkalmazott pedagógiai módszertani sajátosságok, illetve a látogatók rendelkezésére álló szabadidő mennyisége. Ezt követően az útvonal tervezésével kapcsolatban annak hosszát, szintkülönbségét, terepviszonyait, típusát, valamint a rajta található természeti és kulturális értékeket érdemes meghatározni. A tanösvények állomásait tekintve azok száma, gyakorisága, helye, valamint a rajtuk található épített elemek száma, mérete és fajtája irányadók. Ezen kívül nagy fontossággal bír a tanösvény épített elemei közül a táblák megfelelő kialakítása, illetve a létesítményhez kapcsolódó kiadványok elkészítése.

Irodalomjegyzék

- Agate, E. (2004): *Footpaths*. UK: BTCV Practical Handbook Series, British Trust for Conservation Volunteers.
- Ebers, S., Laux, L., és Kochanek, H.-M. (1998): *Vom Lehrpfad zum Erlebnispfad. Handbuch für Naturerlebnispfade*. Wetzlar, Németország: Naturschutz-Zentrum Hessen.
- Fodor, É. (2018): *Szarvaskői tanösvény - Foglalkoztató füzet 6-12 évesek számára, Foglalkoztató füzet 12 éves kor felett*. Eger: Eszterházy Károly Egyetem.
- Fülep, T. (2010): Túraszervezés, -vezetés. In I. Németh (Szerk.), *Túravezetői ismeretek* (old.: 348). Budapest: Magyar Természetbarát Szövetség.
- Kárász, I. (Szerk.): (2003). *Természetismereti tanösvények Észak-Magyarországon*. Eger: Tűzliliom Környezetvédelmi Oktatóközpont Egyesület.
- Kiss, G. (1999): *Hogyan építsünk tanösvényt? A tanösvények létesítésének elmélete és gyakorlata*. Budapest: Földtani Örökségünk Egyesület.
- Kiss, G. (Szerk.): (2007). *Tanösvények tervezése, Módszertani útmutató*. Eger: Bükk Nemzeti Park Igazgatóság.
- Kollarics, T. (2015): *A tanösvények szerepe a környezeti szemléletformálásban - tervezés, hatékonyságvizsgálat és módszertani vonatkozások*. Sopron: Nyugat-Magyarországi Egyetem.
- Schärer, R. (2011): *Theorie der Erlebnispfade*. Letöltés dátuma: 2013. 07 20, forrás: Roger Schärer honlapja: <http://www.uru.ch/blog/2011/07/30/theorie-der-erlebnispfade/>
- Scherer, M. (2004): Die Bedeutung von Wäldern für die Erlebniskultur. Lern-, Seelen- und Sinnespfade in der Schweiz. *Zeitschrift für Forstwesen* (5), 134–141.
- Szekeres, P. (1999): *Naturlehrpfade*. Marburg: Institut für Ökologie.
- Walther, H. (1957): Die Anlage und Bedeutung von Naturlehrpfaden. *Biologie*, 266–273.
- Wessel, V. (1984): Projekt Lehrpfad – handlungsorientierte Biologie im Dienste der Umwelterziehung. *Umwelterziehung im Freiland*, 143–167.

TÓTHNÉ VOJTKÓ VERONIKA, FÜGEDI BALÁZS

NEMZETKÖZI KUTATÁSOK AZ OLIMPIAI NEVELÉSI PROGRAMOK HATÁSÁNAK VIZSGÁLATÁBAN / INTERNATIONAL RESEARCH IN EXAMINING THE EFFICIENCY OF OLYMPIC EDUCATION PROGRAMMES

Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

Absztrakt

Az olimpiai nevelés területén egyre több tudományos igényű kutatást végeznek, azonban – ahogy több kutató is megjegyzi (*Binder*, 2012; *Lenskyj*, 2012; *Monnin*, 2012) – nincs elegendő adat, melynek segítségével mérhető volna az olimpiai nevelési programok hatása. A tanulmány célja bemutatni a nemzetközi eredményeket a különböző olimpiai nevelési programok eredményességvizsgálatairól; és amellet érvel, hogy szükség van a programok hatásának tudományos igényű empirikus vizsgálatára. A tanulmány elméleti jellegű, amely a dokumentumelemzés módszerével tanulmányozza és rendszerezi a nemzetközi olimpiai nevelési programok alkalmazása során végzett hatásvizsgálatokat. Kutatási eredményként azokról a programokról számolunk be, melyeknek mérték a hatását. *Gibbons*, *Ebbeck* és *Weiss* (1995) például megállapították, hogy egy speciális (olimpiai) nevelési program hatással lehet a gyermekek erkölcsi fejlődésére. A *Second Half* nevű program esetében, melyet *Knijnik* és *Tavares* (2012) vizsgált; megállapították, hogy a program nem éri el kitűzött célját. *Binder* (2012) négy nemzetközileg is meghatározó olimpiai programot mutat be és elemez, kiemelve azok fejlesztése és alkalmazása során végzett vizsgálatokat. *Nanayakkara* (2016) kutatása során összefüggést talált a tanulók konfliktuskezelési stratégiájának fejlődése és az olimpiai neveléssel kombinált konfliktuskezelési program bevezetése között. Kutatásunk során arra a következtetésre jutottunk, hogy szükség van a programok kidolgozása és alkalmazása során tudományos igényű munkára és még több empirikus vizsgálatra. Emellet hasznos lenne olyan mérőeszköz kidolgozása, melynek segítségével megállapítható és összehasonlítható, hogy milyen hatása van az egyes programoknak a tanulók viselkedésére, erkölcsi értékeire. A kutatási terület fejlődésének a kulcsa lehet az olimpiai nevelési programok hatásának szisztematikus és tervszerű vizsgálata.

Kulcsszavak: olimpiai nevelés, nevelési programok, hatásvizsgálat

Abstract

Although more and more scientific research is carried out in the field of Olympic education, several researchers note (*Binder, 2012; Lenskyj, 2012; Monnin, 2012*) that there is not enough data which would make efficiency testing of Olympic education programmes possible. The article aims to present research done in testing the efficiency of Olympic education programmes; and to make a case for the necessity of empirical studies. Through document analysis, the article systematizes research of international Olympic education programmes. As for result, we present those programmes where efficiency was measured. For example, *Gibbons, Ebbeck and Weiss (1995)* found that a special (olympic) education programme can affect children's ethical behaviour. In the case of the Second Half programme, studied by *Knijnik and Tavares (2012)*, it was detected that it cannot reach the intended goals. *Binder (2012)* demonstrates and analyses four internationally influential Olympic programmes; highlighting research done during their planning and application. *Nanayakkara (2016)* found correlation between development of students' conflict resolution strategies and the implementation of a combined Olympic education and conflict resolution programme. We conclude that even more scholarly research and analysis is needed when designing and implementing programmes. Elaboration of a measurement equipment would be useful in order to make efficiency testing possible; and to be able to measure the effect of certain programmes on students' behaviour and morals. The research area would benefit from such a systematic and purposeful measurement, it could mean advancement in the field.

Keywords: olympic/olympism education, educational programmes, efficiency test

Bevezetés

Az Olimpiai okiratban a kilencvenes években szerepel először az olimpizmus definiálása a Fundamental Principles fejezetben (*Olympic Charter, 1991. 7*). A legújabb (2017) kiadásban az olimpizmus alapelveit hét pontban összegzik, melyből az első kiemeli a sport, a kultúra és az oktatás kapcsolatát. A második pontban a megfogalmazás túl általános ahhoz, hogy megértsük, mi az olimpizmus és hogyan érthetőek el a kitűzött célok: „Az olimpizmus célja, hogy a sportot az emberiség harmonikus fejlődésének szolgálatába állítsa egy békésebb társadalom és az emberi méltóság megőrzése reményében” (*Olympic Charter, 2017. 11*). Az olimpiai nevelést először *Müller* használta az 1970-es években (*Müller, 2004*). Azóta számos kutató átfogalmazta és újraértelmezte, míg végül 2000-ben a Nemzetközi Olimpiai Akadémián elfogadták a következő definíciót:

„Az olimpiai nevelés a társadalmi, mentális, kulturális, erkölcsi és testi fejlődésért felelős. A nevelés központi eleme a sport, amely segít a fiataloknak

szellemileg és testileg kiegyensúlyozott, kooperatív, toleráns és békét tisztelő felnőttekké válni. [...] Az olimpiai nevelésnek elő kell segítenie, hogy az egyénnek olyan életfelfogása alakuljon ki, mely által pozitívan hat a családjára, a közösségre, az országra és a világra" (Konstantinos, 2007. 217, idézi Monnin, 2012. 337).

Az Olympic Review-ban publikált tanulmányok (Arnold, 1996; Hsu, 2000; Parry, 2004, 2006; Pearson, 1996; Segrave, 1988; Tavares, 2010) meghatározásai alapján Teetzel (2012) az olimpizmust három fő területre bontja: 1) becsületesség / tisztességes játék, 2) egyenlőség, és 3) erkölcsös/etikus viselkedés. Azonban megjegyzi, hogy „nem sok útmutatást [adnak] arra vonatkozóan, hogy ezeket hogyan lehetne értelmesen és pontosan megvalósítani egy iskolai oktatási program részeként" (Teetzel, 2012. 322).

Az olimpiai nevelés területén a kutatók egy része az olimpiai eszmét és az olimpizmust definiálja (Binder, 2010; Chatziefstathiou, 2012; Culpan, 2016; Culpan és Wigmore, 2010; Müller, 2004; Naul, 2008; Psimopoulos, 2011); míg másik részük olimpiai programokat mutat be. (Binder, 2012; Hsu és Kohe, 2015; Kohe, 2010; Lenskyj, 2012; Nikham, Roghiyeh, Mansoori és Sari-Sarraf, 2015; Monnin, 2012; education.olympics.com.au) Az olimpiai neveléssel kapcsolatos kutatások harmadik csoportja a kísérleti jellegű, matematikai-statisztikai adatokkal alátámasztott kutatások. (Culpan és Stevens, 2017; Gibbons és mtsai, 1995; Knijnik és Tavares, 2012; Monnin, 2008; Nanayakkara, 2016; Vojtkó, 2017). Ez utóbbi kategória egyre hangsúlyosabbá válik, azonban szükség lenne még több ilyen jellegű kutatásra az olimpiai programok megfelelő fejlesztéséhez.

Annak ellenére, hogy számos olimpiai nevelési programot dolgoztak ki világszerte, csak néhányuk esik át szigorú tudományos elemzésen (Kohe, 2010. 488). Hogyan lehet tehát bebizonyítani, hogy a program eléri a kívánt hatást? Létezik olyan értékelési rendszer, mely alapján megállapítható, hogy a program milyen hatással van a tanulók erkölcsi értékeire? Kohe (2010) négy aktuális kérdésre hívja fel a figyelmet az olimpiai nevelési programokkal kapcsolatban. 1) „Az erkölcsi nevelési célú programok összeállítása és alkalmazása nehézségeket okoz; 2) az olimpiai nevelés hagyományos, egysíkú értelmezése mellett teret kell adni az alternatíváknak; 3) kritikai megközelítés alkalmazása szükséges a tananyagok kidolgozásánál; illetve 4) egyre nő az igény a tudományos jellegű vizsgálódásra és értékelésre" (Kohe, 2010. 488).

Habár a Kohe által felvetett mind a négy téma figyelmet érdemel az olimpiai nevelés elveinek és programjainak felülvizsgálatakor, jelen tanulmány a negyedik pontban említett tudományos igényű értékelés hiányát emeli ki kutatási problémaként. A szerzők célja nemzetközi és hazai szakirodalmak alapján bemutatni az olimpiai nevelési programokon végzett hatásvizsgálatokat, majd amellet érvelnek, hogy szükség van a programok hatásának szisztematikus és egymással összehasonlítható empirikus vizsgálatára.

Anyag és módszerek

A kutatás módszere a dokumentumelemzés, amely a nemzetközi olimpiai neveléssel foglalkozó szakirodalmak áttekintésén túl azok kritikai elemzésére törekszik. A tanulmány elméleti-analitikus jellegű, áttekinti az olimpiai nevelési programok hatásvizsgálatait, és számba veszi a meglévő empirikus kutatásokat, kiemelve azok erősségeit és hiányosságait. A feldolgozott dokumentumok többsége az elmúlt tíz évben végzett olimpiai neveléssel kapcsolatos kutatásokat mutatja be. 2012-ben az *Educational Review* különszámot adott ki az olimpiai nevelés területén végzett kutatások összefoglalására. Jelen tanulmány ezeket elemzi, illetve kiegészíti egyéb olimpiai nevelési programok hatásvizsgálatával kapcsolatos nemzetközi példákkal. A hazai tudományos igényű források hiánya rámutat arra, hogy habár nemzetközi szinten az olimpiai nevelés területén végzett vizsgálatok száma jelentős (és egyre növekszik), Magyarországon a kutatási terület még újszerű és alig dokumentált.

Eredmények

Kutatásunk eredményeit két alfejezetre osztva mutatjuk be. Elsőként azoknak a kutatóknak az álláspontját ismertetjük, akik a jelenlegi olimpiai nevelési programokat kritizálják, vizsgálódásaik alapján nem tartják azokat megfelelőnek vagy elég hatékonynak. Ezt követően a második alfejezetben azokat a kutatási eredményeket ismertetjük és rendszerezzük, melyek során a kutatók egy-egy jelenlegi olimpiai nevelési program pozitívumairól számolnak be az azokon végzett eredményességvizsgálatok alapján.

Habár az idézett példák önmagukban mind kiváló és értékes kutatások, felhívjuk a figyelmet arra, hogy ezek nem épülnek és hivatkoznak egymásra, eredményeiket nem vetik össze, tehát nem alkotnak egységes rendszert. Így a kapott eredmények nem összehasonlíthatók, és csak egy-egy konkrét esetet mutatnak be. Hangsúlyozzuk, hogy ha egységes mérési modellt alkalmaznának, akkor az olimpiai programok fejlesztői támaszkodhatnának a korábbi kutatási eredményekre.

Az olimpiai nevelési programok kritikái

Az olimpiai nevelési programokkal kapcsolatban több kutató is (*Culpan* és *McBain*, 2012; *Knijnik* és *Tavares*, 2012; *Kohe*, 2010; *Lenskyj*, 2012; *Monnin*, 2012) kritikát fogalmaz meg. A táblázatban látható, hogy különböző okok miatt teszik ezt: részben a programok tartalmát nem tartják megfelelőnek, részben a programokkal kapcsolatos vizsgálódások eredményeit értékelik negatívan (1. táblázat).

Kutató neve	Kritika oka
Kohe	• propagandajellegű programok
Monnin	• programok bevezetése érdekből • csak gazdasági hatásvizsgálat (nem pedagógiai)
Lenskyj	• túl idealisztikus és pozitivista programok
Culpan és McBain	• konstruktivista személelmód hiánya
Knijnik és Tavares	• pedagógiai megalapozottság hiánya

1. táblázat: Kik és miért kritizálják a jelenlegi olimpiai programokat?

Kohe (2010) kritikát fogalmaz meg az olimpiai nevelés jelenlegi gyakorlatával kapcsolatban. Fontosnak tartja, hogy az olimpia nevelés során ne csak az olimpia pozitívumait emeljük ki, ne csak propaganda legyen az olimpia népszerűsítésére. Megjegyzni, hogy a meglévő olimpiai programok nem felelnek meg ennek a kritériumnak, mivel azok inkább politikai propagandák, mintsem nevelő célú programok.

Monnin (2012) franciaországi példákon keresztül mutatja be, hogy az olimpiai nevelés bevezetését az oktatásba csupán érdekből teszik. Az olimpia megrendezéséért pályázó városok azért állítanak össze és vezetnek be olimpiai nevelési programokat az iskolákba, hogy elnyerjék a rendezés jogát. Azonban amennyiben végül nem rendezik meg az olimpiát, a programok el sem indulnak, ha pedig megrendezik, az olimpiát követően megszűnnek. „Számos kezdeményezést és programot hoztak létre szerte a világban (Kína, Görögország, Ausztrália, Franciaország) [...] az első, 1972-ben kiadott program óta. Franciaországban kétféle forgatókönyv létezik: vagy rögtönzött kezdeményezések, melyek helyi érdekeltségűek; vagy az egész francia oktatási rendszert érintő és az összes tanulót bevonó programok. A gyakorlatban ezeket a programokat [...] csak nagyon kevés iskola használja, vagy abbamarad a sikertelen pályázat [megj.: az olimpia megrendezését] követően” (*Monnin*, 2012. 346-7). Kutatási problémánkkal párhuzamba állítható *Monnin* kritikája, miszerint „jelenleg nincsenek kutatások és adatok, melyek segítségével mérhető és összehasonlítható volna a programok hatása a tanulókra. Az egyetlen dolog, melyet kvantitatív kutatásokkal vizsgáltak, az a programok gazdasági hatása” (*Monnin*, 2012. 346). *Monnin* (2012) szerint az egyik ok, amiért az iskolák gyakran nem látják az olimpiai nevelésben rejlő értéket, az az adatok hiánya: mivel főként a gazdasági előnyöket és hátrányokat vizsgálják a nevelési hatások helyett, az oktatási intézmények nem érzik relevánsnak az olimpiai nevelés alkalmazását.

Lenskyj (2012) az olimpia által közvetített értékeket nem egyértelműen pozitívnak látja. Ennek felismerésére ösztönöz, és arra, hogy az olimpiai programok segítsék a kritikus gondolkodást, hiszen annak elsajátítására kiváló eszköz lehet. Megjegyzni, hogy kevés valóban megfelelő olimpiai nevelési program készül, hiszen a pedagógiai célok helyett inkább az üzleti szellem érvényesül bennük.

Kritizálja az olimpiai nevelési programokat azok idealisztikus jellege miatt, és megjegyzi, hogy hiányzik az olimpiai témák elemzése az olimpiai tananyagokban (Lenskyj, 2012. 266). Nemcsak az olimpiai programok pozitívizmusa ellen foglal állást, hanem azt is kiemeli, hogy elengedhetetlen „a tényeken alapuló kutatás a tantervi fejlesztések előtt” (Lenskyj, 2012. 268), melyre véleményünk szerint is egyre nagyobb szükség lenne, azonban eddig ez egyáltalán nem volt jellemző.

Culpan és Stevens (2017) új-zélandi tanárjelöltek olimpiai neveléssel kapcsolatos nézeteit vizsgálta videóval is rögzített szóbeli kikérdezés módszerével. Mivel Új-Zélandon az olimpiai nevelés szerepel a tantervben a testnevelés tantárgyon belül (Culpan, 2008; Culpan és Stevens, 2017; Curriculum in Action: Attitudes and Values: Olympic Ideas in Physical Education, 1999), a leendő tanároknak ilyen jellegű ismeretekkel is rendelkezniük kell. A kutatás eredményei alapján a szerzőpáros arra a következtetésre jutott, hogy a hallgatók (új-zélandi egyetemeken testnevelőtanár-képzésében részt vevő diákok) nem rendelkeznek előzetes explicit tudással a tanterv olimpiai neveléssel kapcsolatos részéről. Azonban tájékozódás után könnyen találtak kapcsolódási pontokat az olimpiai nevelés és a testnevelés között; és egyetértettek azzal, hogy a nevelési értékek kiválóan közvetíthetők testnevelésórán (Culpan és Stevens, 2017. 266). Culpan és McBain (2012) úgy véli, hogy az Új-Zélandon meglévő „olimpiai nevelési programok nem elég hatékonyak, és konstruktivista szemléletmód alapján a tanulók aktív részvételére építve kellene az olimpiai nevelést a testnevelés tantárgyba integrálni, [hiszen] az olimpiai nevelés értelmezése és egy megfelelően összeállított program jelentős nevelési és társadalmi értékeket közvetíthet” (Culpan és McBain, 2012. 104–5). Habár vélhetően helyes az elképzelésük, hatékonyságvizsgálat elvégzése nélkül nem bizonyítható a feltételezés.

Knijnik és Tavares a Vitória városban, Brazíliában használt nevelési programot (Second Half Program, SHP) vizsgálta, és arra a következtetésre jutott, hogy az nem éri el a célját: nem valósítja meg sem a sporton keresztüli erkölcsi nevelést, sem a társadalmi kirekesztettség és sebezhetőség elleni törekvést (Knijnik és Tavares, 2012. 353). A szerzők kritikaként fogalmazzák meg, hogy a 2016-os olimpiára készített olimpiai nevelési program a sportot mint mindenre alkalmas csodatévő gyógyszert mutatja be. Emellett megjegyzi, hogy a nevelési programból hiányzik a pedagógiai megalapozottság, az elméleti háttér. Tudatos tervezés és alapos kutatómunka szükséges az értékközvetítő jellegű nevelési tananyagok fejlesztésekor, amely hiányzott az SHP összeállításánál. Az SHP értékelésénél problémát okozott annak komplexitása és a programot alkalmazó intézmények sokfélesége (Knijnik és Tavares, 2012. 364). A tanulmány azon kevesek közé tartozik, amely empirikus adatokkal támasztja alá következtetéseit: hét SHP koordinátor tudását, véleményét és hozzáállását vizsgálták félig strukturált hangrögzített szóbeli kikérdezés módszerével. Annak ellenére, hogy a kérdezettek mind felelősek voltak egy-egy alprogramért, ketten közülük azt sem tudták megfogalmazni, hogy mi a program célja, akik pedig megtették, azok nem a programban deklarált célokat említették. Ellentmondás mutatkozott a koordinátorok és az SHP-értékközvetítéssel kapcsolatos szemléletmódja

között. Nem derült ki az sem, hogy az érték közvetítés egyáltalán megtörtént-e, és ha igen, hogyan ment végbe (*Knijnik és Tavares, 2012. 361*).

Az előzőekben idézett kutatók eredményei a programok hiányosságait és negatívumait emelik ki. Többen hangsúlyozzák az általunk is megfogalmazott problémát: a szisztematikus eredményességvizsgálatok hiányát.

Pozitívumok és biztató eredmények a jelenlegi olimpiai nevelés gyakorlatában

A kutatók egy része (*Binder, 2012; Nanayakkara, 2012; Vojtkó, 2017*) sikerekről és biztató kutatási eredményekről számol be (2. táblázat).

Kutató neve	Biztató eredmények
Binder	Négy program vizsgálatának eredményei: <ul style="list-style-type: none"> • 1986: a program hasznos • 1990: tanulók erkölcsi fejlődését segíti • 2000: rendkívül széleskörű vizsgálat végzése • 2007: pedagógiaileg megalapozott
Vojtkó	<ul style="list-style-type: none"> • a program pozitív hatással van a tanulók értékrendjére
Nanayakkara	<ul style="list-style-type: none"> • a program segíti a társadalmi integrációt, problémamegoldást, konfliktuskezelést

2. táblázat: Kik és milyen pozitívumokat találtak a programok vizsgálata során?

Az olimpiai nevelési programok kidolgozására és értékelésére kiváló példa *Binder (2012)* munkája a programok pedagógiai jellegű fejlődéséről, melyet az Olympic values education: evolution of a pedagogy című tanulmányában fejt ki. *Binder* az olimpiai nevelés elméleti hátterének leírása után áttekinti az eddigi négy legmeghatározóbb olimpiai nevelés programot kronológiai sorrendben (1986, 1990, 2000, 2007). Bemutatja azok fejlődési folyamatát, különbségeit, majd részletes leírást ad a változásokról és azok okairól, eredményeiről. Míg számos kutatás foglalkozik a sportban a *Mit?* kérdéssel (Mit tanítsunk?); csak kevesen fordítanak figyelmet a *Hogyan?* megválaszolására (Hogyan tegyük mindezt?) (*Binder, 2012. 279*).

Az első program (Come Together: The Olympics and You - Calgary 1988 Olympic Winter Games, *Binder, 1986*) értékelésekor „a válaszadó tanárok 97%-a mondta azt, hogy szívesen használná máskor is a tananyagot; és megerősítette, hogy a kellő szabadságot engedő és rugalmasan alkalmazható gyűjtemény hasznos volt” (*Binder, 2012. 282*). A második program (Fair Play for Kids: A Handbook of Activities for Teaching Fair Play, *Binder, 1990*) esetében *Gibbons* és *mtsai (1995)* végeztek hatásvizsgálatot. A programból válogatott feladatok segítségével vizsgálták a gyermekek erkölcsi fejlődésére gyakorolt hatást. A kontrollcsoportos kísérlet során közel ötszáz (N = 452) 4-6. osztályos tanuló viselkedését vizsgálták a program alkalmazása előtt és után. „Az eredmények alátámasztották

a hipotézist, mely szerint egy speciálisan összeállított nevelési program hatással van az erkölcsi fejlődésre" (*Gibbons* és mtsai, 1995. 253). A harmadik program (*Be a Champion in Life: An International Teacher's Resource Manual*, Binder, 2000) kidolgozása során kétszer is felülvizsgálták az anyagot. Először a különböző országból származó kutatók átfogóan vizsgálták a tananyagot, majd a javítást követően a második vizsgálatot is elvégezték. Ekkor öt kontinens egy-egy országából (Kína, Brazília, Ausztrália, Dél-Afrika, Anglia) összesen 24 osztálynál vizsgálta a tananyag hatását. A tanárok kérdőíveket töltöttek ki, és az ezekből kapott adatokat felhasználták a negyedik program (*Teaching Values: An Olympic Education Toolkit*, OVEP, Binder, 2007) összeállításánál (*Binder*, 2012). A negyedik program hatásvizsgálata egyelőre szubjektív tapasztalatokon alapszik: „az OVEP-pel kapcsolatos gyűléseken hallható személyes jellegű értékelések alapján, a program rendkívül sikeres az aktív, cselekedtető tanulást előtérbe helyező módszere miatt" (*Binder*, 2012. 297). *Monnin* (2012) beszámol egy korábbi kutatásáról (2008), melyben az OVEP fogadtatását vizsgálta. Megállapította, hogy a programot a kutatásban részt vevő tanárok és diákok kedvezően fogadták és pozitívan ítélték meg. A program erősségének tekintették annak pedagógiai megalapozottságát (*Monnin*, 2008 idézi *Monnin*, 2012. 340). A négy program tehát egyedülálló abban a tekintetben, hogy a kutatási eredményeket felhasználták a következő program összeállításánál. Úgy véljük, követendő példa lehet, hiszen így tényleges fejlesztési folyamat valósulhat meg.

Vojtkó (2017) vizsgálatának alapja szintén az OVEP volt. A szerző általános iskolások (1. mérés $N = 93$; 2. mérés $N = 88$) olimpiai értékek iránti attitűdváltozását vizsgálta hét tanítási órából álló olimpiai nevelési program hatására kontrollcsoportos kísérlettel. A tanulók 28 állításból álló ötfokozatú Likert-skálás kérdőívet töltöttek ki a foglalkozások előtt és után. A kutatás a következő 5 olimpiai értéket vizsgálta (az értékek a tanulói válaszok átlaga alapján csökkenő sorrendben): 1) tökéletességre/kiválóságra törekvés, 2) mások iránti tisztelet, 3) harmonikus test és szellem, 4) tisztességes játék, 5) küzdelem árán elért öröm. A szerző arra a következtetésre jutott, hogy „a statisztikailag sokszor nehezen mérhető tanulói hozzáállás és viselkedés az órák során egyértelműen látszott, így [az eredmények értelmezése során] a kérdőívvel nem mért (nem mérhető?) egyéb pozitív változásokat is figyelembe kell [venni].” A szerző megjegyzi, hogy „míg statisztikailag kevés eltérés mutatható az 1. és a 2. mérés között, számos olyan attitűdbeli [változást figyelt meg] a tanulóknál, mely csupán szubjektív megítélésen alapszik" (*Vojtkó*, 2017. 50). A viselkedést befolyásoló háttérváltozók kiszűrése az olimpiai nevelési program alkalmazása során nehézséget okozhat a mérésnél. Nem csupán a tanár személyisége lehet hatással a tanulók kérdőívben adott válaszaira és az órákon tanúsított viselkedésükre, hanem demográfiai helyzetük, szociokulturális hátterük vagy éppen hangulatuk is.

Egy másik példa az olimpiai nevelés hatásának empirikus vizsgálatára *Nanayakkara* (2016) kutatása, melyben azt vizsgálta, hogy az olimpiai nevelés elősegítheti-e a társadalmi integrációt. A Srí Lankán végzett kutatás a problémamegoldást és konfliktuskezelést mutatja be az olimpiai nevelésen keresztül.

A szerző kérdésként vetette fel, hogy a Sri Lankán élő tanulók tudják-e alkalmazni az olimpizmussal kapcsolatos tudásukat a konfliktusmegoldásban. A tanulmány egyik célja annak megállapítása volt, hogy az olimpiai értékek alkalmazhatók-e valós szituációkban. Az eredmények azt mutatják, hogy a fiatal tanulók konfliktuskezelési stratégiája jelentősen fejlődött nemtől és etnikumtól függetlenül a módosított tanterv (olimpiai neveléssel kombinált konfliktuskezelési program) hatására. A vizsgálat során kevert módszert alkalmaztak. Először egy 20 kérdésből álló Likert-skálás kérdőívet töltettek ki, amely a tanulók olimpizmussal kapcsolatos tudását, attitűdjét és konfliktuskezelési képességét hivatott felmérni; majd félig strukturált személyes interjút készítettek, hogy részletesebben megismerjék a program hatását (*Nanayakkara*, 2016. 627). Az új tantervi anyag kombinálta a konfliktuskezelést az olimpiai neveléssel. 24 héten keresztül tartottak délutáni sportfoglalkozásokat az új tantervnek megfelelően. „A beavatkozást követő felmérés eredményei alapján megállapítható, hogy a tanulók kritikai gondolkodása, önértékelése, döntési képessége és önkorrekciója fejlődött a kiinduló szinthez képest iskolától, nemtől és etnikumtól függetlenül” (*Nanayakkara*, 2012. 637). A kutatás egy új tantervi elem kidolgozásán túl annak hatásvizsgálatát is elvégezte. A tanulmány azonban nem csupán amiatt egyedülálló, hogy részletesen dokumentál egy olimpia neveléssel kapcsolatos empirikus kutatást, hanem azért is, mert mindezt valós élethelyzetbe ágyazva teszi: Srí Lanka háború sújtotta társadalmába, ahol a konfliktuskezelés és az olimpia eszmerendszere valóban segített a tanulóknak egymás elfogadásában és megértésében.

Összeségében az előzőekben leírt kutatási eredmények, kritikák és hatásvizsgálatok példák arra, hogy milyen szerteágazó és egymással össze nem hasonlítható módon vizsgálják a kutatók az olimpiai programokat. Akár a programok kritikus szemlélőit, akár a bizakodásra okot adó eredményeket vizsgáljuk, nem találunk koherens és egyértelműen elfogadott mérési módszert a programok hatásvizsgálatára. *Hassandra*, *Goudas*, *Hatzigeorgiadis* és *Theodorakis* megjegyzik, hogy „a sportban való részvétel önmagában nem biztosítja a fizikai fejlődést, szükséges a program eredményességének felmérése. Hasonló a helyzet a társadalmi és erkölcsi fejlesztésnél is: szükség van olyan hatékony programokra, melyeknek megalapozott az elméleti háttere is” (*Hassandra* és mtsai, 2007. 99). Az olimpiai nevelés jeles képviselője, Deanna Binder szintén megfogalmazta, hogy az eredmények értékelése szükséges, melyek majd további kutatásra ösztönöznek (*Binder*, 2012. 299). A programok alkalmazása önmagában tehát nem mutatja meg, hogy az mennyire hatékony vagy eredményes, illetve hogy mi a követendő irány jövőbeni programok kidolgozása során.

Megbeszélés és következtetések

A legtöbb olimpiai nevelési program esetében nem végeznek kutatásokat, alkalmazásuk egyszeri és nem vizsgálják a tanulók személyiségére, értékrendjére gyakorolt hatást. A négy Deana Binder szerkesztette program (1986, 1990,

2000, 2007) fejlesztése során fontosnak tartották az empirikus kutatásokra alapozott változtatásokat, habár ez nem jellemző a kevésbé elterjedt, helyi fejlesztésű programok esetében.

A *Monnin* (2012) által leírt probléma (olimpiai programok implementálása gazdasági és politikai okok miatt) kiküszöbölésére megoldást jelenthetnek az olyan hosszútávra tervezett tudományosan vizsgált olimpiai nevelési programok, amelyek nem propaganda jelleggel az olimpia rendezéséhez köthetők, hanem általános nevelési és erkölcsi értékeket közvetítenek.

Úgy véljük, hogy a komplexitás nem csak az SHP-értékelésénél és *Vojtkó* (2017) kutatásában jelentett problémát: minden olimpiai nevelési program esetében nehéz figyelembe venni azt a sok háttértényezőt, amely hatással lehet a tanulók értékrendjére és magatartására. A program hatásának kiszűrése nehézkes, valószínűleg ez is az oka az adatok hiányának. Nem megoldott az olimpiai nevelési programok hatásának mérése a tanulók attitűdjére olyan módon, hogy az összehasonlítható, elemezhető és objektív legyen. Az SHP program vizsgálatával kapcsolatos eredmények (ellentmondások) rávilágítanak arra, hogy szükség van az olimpiai nevelési programok kidolgozása és alkalmazása során a tervszerű, pedagógiai célokkal alátámasztott kutatásokra. Szükség van egy olyan mérőeszköz kifejlesztésére, amely alkalmas az olimpiai nevelési programok hatékonyságának vizsgálatára; amely megmutatja, hogy milyen változást okoz az adott program a tanuló attitűdjében vagy magatartásában.

Parry (2007) szerint „a sport és a játék nagyban hozzájárulhat az egyén személyiségfejlesztéséhez, a közösség formálásához és az erkölcsös viselkedéshez;” illetve „az olimpiai eszmében rejlő értékek elsajátítása egy jobb és kiegyensúlyozottabb életet biztosíthat” (*Parry*, 2007 idézi *Culpan* és *Stevens*, 2017. 266–7). Ezt a megfogalmazást túl tágnak és homályosnak véljük, hiszen az, hogy hozzájárulhat vagy biztosíthat, nem ad bizonyítékot arra, hogy ez valóban meg is történik. Ezért is szükséges empirikus kutatásokkal megvizsgálni, hogy az olimpiai nevelés valóban hozzájárul a személyiségfejlesztéshez, és tényleg jobb életet biztosít – vagy sem. Ahhoz, hogy az olimpiai nevelés egyénre és közösségre gyakorolt hatását meg tudjuk állapítani, pontos és objektív mérésekre van szükség.

Szükség van olyan mérőeszközre, amellyel vizsgálható az olimpiai nevelési programok hatása, eredményessége. Nem elegendő az egyre jobbnak vélt programok kidolgozása és implementálása, azok összehasonlítása és tervszerű módosítása szükséges. A programok tényleges hatásának mérése egyre sürgetőbb kérdéssé válik, hiszen eredmények nélkül pusztán találgatás, és szubjektív vélemények alapján állapítható meg, hogy melyik program jobb, hatékonyabb, hasznosabb.

Mivel egyre többféle olimpiai nevelési programot használnak szerte a világban, egyre fontosabbá válik az eredményesség kérdése. A programok fejlesztése során nagy jelentősége van a folyamatos mérésnek és értékelésnek (formatív értékelés), hiszen így végrehajthatók a szükséges módosítások, amelyek segíthetnek egy adott program sikerességének növelésében. A program

bevezetését követő értékelés (szummatív értékelés) sem elhanyagolható, hiszen ennek segítségével meg lehet állapítani, hogy szükség van-e a továbbiakban is a programra, vagy esetleg egy másféle program bevezetése indokolt.

A mérés során rendkívül fontos az adekvát módszer vagy módszerek kiválasztása. Míg a kikérdezés közvetett információt nyújt, a megfigyelés során direkt információhoz jut a kutató. A kérdőív mellett indokoltnak tartjuk megfigyelés alkalmazását, mely lehetőséget ad a tanulók viselkedésének közvetlen dokumentálására. A kikérdezés végrehajtása során tekintettel kell lenni az esetleges torzító tényezőkre, hiszen az önbevalláson alapuló adatok nagyban függenek a kikérdezett őszinteségétől, önismeretétől. A megfigyelés (a tanulói viselkedés megfigyelése), illetve több különböző módszer kombinált alkalmazása biztosíthatja az eredmények megbízhatóságát.

A módszer kiválasztása mellett hangsúlyt kell fektetni a mérésben résztvevők kiválasztására is: a meglévő kutatások egy része a tanárok véleményét vizsgálta (Binder, 2012; Culpan és Stevens, 2017; Knijnik és Tavares, 2012), azonban a tanulói attitűd és viselkedés változása közvetlenebb információforrás lehet (Gibbons és mtsai, 1995; Nanayakkara, 2016; Vojtkó, 2017). A nevelés hatásának mérésére és pontos dokumentálására azért is van szükség, hogy megállapítható legyen a program okozta viselkedésbeli változás.

Egyetértünk Binder kijelentésével, hogy „egyre több kutatást végeznek az olimpiai nevelési programok hatásának vizsgálatára, de még többre van szükség,” (Binder, 2012. 297) hiszen fontosak a programok kidolgozása és alkalmazása során végzett vizsgálatok. A kutatási terület fejlődésének kulcsa a meglévő olimpiai nevelési programok eredményességének vizsgálata.

Felhasznált irodalom

- Binder, D. L. (2007): *Teaching Values: An Olympic Education Toolkit (OVEP)*. IOC, Lausanne.
- Binder, D. L. (2010): Teaching Olympism in Schools: Olympic Education as a Focus on Values Education. *University lectures on the Olympics. Bellaterra: Centre d'Estudis Olímpics (UAB)*. International Chair in Olympism (IOC-UAB).
- Binder, D. L. (2012): Olympic values education: evolution of a pedagogy. *Educational Review*. 64. 3, 275–302.
- Chatziefstathiou, D. (2012): Olympic Education and beyond: Olympism and value legacies from the Olympic and Paralympic Games. *Educational Review*. 64. 3, 385–400.
- Culpan, I. (2008): Olympism, New Zealand and critical pedagogy: The call for an Olympic pedagogy. *School of Sciences and Physical Education*.
- Culpan, I. (2016): Olympism, Olympic education and learning legacies. *Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics*. 19. 2, 289–291.
- Culpan, I., McBain, S. (2012): Constructivist pedagogies for Olympism education. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*. 3. 2, 95–108.

- Culpan, I., Stevens, S. (2017): Olympism, physical education and attitudes and values: what do graduating teachers in Aotearoa, New Zealand know and understand? *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*. 8. 3, 259–272.
- Culpan, I., Wigmore, S. (2010): The delivery of Olympism education within a physical education context drawing on critical pedagogy. *International Journal of Sport and Health Science*. 8. 67–76.
- Gibbons, S., Ebbeck, L., Weiss, M. (1995): Fair play for kids: Effects on the moral development of children in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 66. 3, 247–55.
- Hassandra, M., Goudas, M., Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y. (2007): A fair play intervention program in school Olympic education. *European Journal of Psychology of Education*. 22. 2, 99–114.
- Hsu, L-H. L., Kohe, G. Z. (2015): Aligning Olympic education with the liberal arts: a curriculum blueprint from Taiwan. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 20. 5, 474–489.
- Knijnik, J., Tavares, O. (2012): Educating Copacabana: a critical analysis of the „Second Half”, an Olympic education program of Rio 2016. *Educational Review*. 64. 3, 353–368.
- Kohe, G. Z. (2010): Disrupting the rhetoric of the rings: a critique of olympic idealism in physical education. *Sport, Education and Society*. 15. 4, 479–494.
- Lenskyj, H. J. (2012): Olympic Education and Olympism: still colonizing children's minds. *Educational Review*. 64. 3, 265–274.
- Monnin, E. (2012): The Olympic Movement's strategy for the integration of the concept of Olympic education into the education system: the French example. *Educational Review*. 64. 3, 333–351.
- Müller, N. (2004): Olympic education: University lecture on the Olympics. *Barcelona: Centre d'Estudis Olímpics (UAB)*. International Chair in Olympism (IOC-UAB).
- Nanayakkara, S. (2016): Human integration through Olympism education: a pragmatic engagement of youths in a war-torn society. *Sport, Education and Society*. 21. 4, 623–643.
- Naul, R. (2008): *Olympic Education*. Meyer&Meyer, Maidenhead.
- Niknam, Z., Roghiyeh, N., Mansoori, A., Sari-Sarrafi, V. (2015): Olympic Park: A model of Olympic pedagogy. *World Academy of Science, Engineering and Technology Transactions on Sport and Biomedical Engineering*. 3. 4.
- Teetzel, S. J. (2012): Optimizing Olympic Education: a comprehensive approach to understanding and teaching the philosophy of Olympism. *Educational Review*. 64. 3, 317–332.
- Vojtkó, V. (2017): Olimpiai nevelés hatásának vizsgálata 6-7. osztályos tanulóknál. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 18. 4, 46–50.

Internetes források

- Curriculum in Action: Attitudes and values: Olympic Ideas in Physical Education (1999). Zew Zealand Ministry of Education. <http://health.tki.org.nz/Teaching-in-HPE/Health-and-PE-in-the-NZC/Health-and-PE-in-the-NZC-1999/Underlying-concepts/Attitudes-and-values> (letöltve: 2018. 02. 20.)
- Olympic Charter (1991). International Olympic Committee. <https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/Olympic-Studies-Centre/List-of-Resources/Official-Publications/Olympic-Charters/EN-1991-Olympic-Charter-December.pdf> (letöltve: 2018. 02. 20.)
- Olympic Charter (2017). International Olympic Committee. <https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/General/EN-Olympic-Charter.pdf>. (letöltve: 2018. 02. 20.)
- Psimopoulos, C. (2011): Culturally responsive pedagogy as the crux of Olympic education. *9th International Session for Educators and Officials of Higher Institutes of Physical Education*. http://www.academia.edu/1041034/Culturally_Responsive_Olympic_Pedagogy. (letöltve: 2017. 03. 20.)
- www.education.olympics.com.au
- www.olympic.org/olympic-values-and-education-program

**FARAGÓ BEATRIX, KOVÁCSNÉ TÓTH ÁGNES, LENGVÁRI BALÁZS,
PÁPAI ZSÓFIA, KONCZOS CSABA, SZAKÁLY ZSOLT**

AZ EGÉSZSÉGMAGATARTÁS ÉS AZ ÉLETMÓD VIZSGÁLATA A NAGYVÁROSI KÖRNYEZET HATÁSÁBAN

Széchenyi István Egyetem, Győr

Absztrakt

Kutatási célunkként határoztuk meg a preventív, diagnosztikai és rehabilitációs eljárások vizsgálatát az egészségmagatartásra, az életmódra az egészségpiaci termékek vonatkozásában. Jelen tanulmányunkban a kutatás bemutatását és területi megjelenítését tűztük ki célul. Az első kutatási terület módszere kérdőív volt, amely tartalmazta a primer és szekunder prevenció mértékét befolyásoló, az egészségmagatartásra, az egészségtudatosságra vonatkozó kérdéseket. A minta résztvevői: az SZE ESK hallgatói (18–20 évesek), vállalati felnőttek (20–50 évesek) és idősek (60 év felettiek). A kutatási programunk alapján a vizsgálati eredmények megmutatják a lakosság egészségképét és az erre ráépülő egészségmagatartást, amely egyéni és társadalmi szinten is megjelenik. A kutatási projekt kiemelten kezeli az egészségmegőrzés, egészségfejlesztés hatását az életmódra, az egészségtudatosság kialakításával, az egészségmagatartás tudatos művelésével.

Kulcsszavak: egészségfejlesztés, egészségmagatartás, fittség, prevenció, rehabilitáció

Abstract

Our research objective is defined by the examination of the effects of preventive, diagnostic and rehabilitation procedures on health preservation and lifestyle with special concern in healthcare-market products. Research methods: The research method, from one hand involves questionnaires containing questions focusing on factors affecting the primary and secondary prevention levels as well as health preservation and health consciousness. The participants of the research sample: students of the SZE ESK (aged 18-20 years), corporate business adults (aged 20-50) and aging people (60 year-old and above). Results: based on the findings of our research program we shall obtain the health-image scan of the population and their health-behavior based on it, also displayed

on individual as well as on community level. Conclusions: the research project tends to emphasize the effects of health preservation and development on quality lifestyle through promoting health-awareness and pursuing health-conscious behavioral manners.

Keywords: health behavior, health promotion, fitness, rehabilitation, prevention

Bevezetés

Az utóbbi évtizedekben a fejlett országok lakosságának átlagéletkora dinamikus növekedésnek indult. A lakosságot a javuló életkilátások mellett számos káros hatás éri, melyek következtében a nem-fertőző betegségek megjelenése gyakoribbá válik. A kardiovaszkuláris rendszert érintő megbetegedések, a túlsúly, az elhízás, a cukorbetegség, a csökkent mennyiségű fizikai aktivitás szemléletváltozást követelnek az ellátók és ellátottak oldaláról is. Ezek a betegségek a korai szakaszban még kevés tünetet okoznak, ezért diagnosztizálásuk sem hatékony. A korai felismerés (szűrővizsgálatok), a hatékony terápiák alkalmazása a visszafordíthatatlan folyamatok, szövődmények kialakulását előzheti meg (Ádány, 2011). Az egészségtudatos magatartás, az egészségkultúra ismerete a fizikai aktivitást mennyiségét növeli (Szakály és mtsai. 2016), amely meghatározó az életminőség javításában, az egészség megtartásában. Az egészséges életmód tetten érhető az egyén fogyasztási szokásaiban is, tudatosan, egészséges életvitelt folytat, egészséges termékeket és prevenciót célzó egészségügyi szolgáltatásokat is vásárol. Az egészségtudatos fogyasztás nagymértékben hozzájárulhat a jó egészségi állapotunkhoz.

Ezek alapján a kutatási területünk a preventív, diagnosztikai és rehabilitációs eljárások hatásvizsgálata az egészségmagatartásra, az életmódra az egészségpiaci termékek vonatkozásában. A kutatás irányvonala a fogyasztói magatartás és a szervezeti hatékonyság vizsgálatát közösen érintő, az „egészség-sport”, az egészségfejlesztő sportterületen megjelenő társadalmi, gazdasági hatásokat elemző kutatás. A tanulmány célja bemutatni a kutatási projektet és a kutatás elméleti hátterét. A kutatás területi behatárolása Győr városa, amelynek gazdasági, egészségügyi, oktatási érintettsége magas a kutatott területen. Így ennek továbbgyűrűző hatásaként egészséggazdasági befolyása is kiemelkedő, meghatározó telepítési tényezővé válhat. E témakörben szándékunk kutatni az egészségügyi szűrővizsgálatok, a fittségi vizsgálatok és az egyéb diagnosztikai jellegű vizsgálatok piaci igényét. Az egészséges életmód az egyén fogyasztásában is megnyilvánul, tudatosan egészséges életvitelt folytat, egészséges termékeket és prevenciót célzó egészségügyi szolgáltatásokat is vásárol. Az egészségtudatos fogyasztás nagymértékben hozzájárulhat a jó egészségi állapotunkhoz.

A kutatás célja

A fő kutatási irány a fogyasztói magatartás vizsgálata a prevenció területén a diagnosztikai szolgáltatások a rehabilitáció pénzügyi és társadalmi értékelésére irányuló területen. A vizsgálat fókuszában a prevenció, diagnosztika, rehabilitáció társadalmi és gazdasági hatásainak vizsgálatát helyezzük. Többek között a kutatásban résztvevők önminősített egészségi állapotának, jóllétének, egészséghitének, életmódjának és egészségmagatartásának monitorozását tűztük ki célul. Másrészt fontos feladatunk a fenti életmód-, prevenció-, egészségpiaci elemekkel összefüggő demográfiai, egyéni, társas stb. háttértényezők feltérképezése is. Kutatásunknak egyik szempontja, hogy olyan mérőeszközt alkalmazzon, amely lehetővé teszi az eredményeink célcsoportra jellemző paramétereinek összehasonlítását más, korábbi magyar és nemzetközi vizsgálatokkal. Tanulmányunkban a témakört érintő szekunder kutatást, a kutatás folyamatát és jelenlegi állapotát szeretnénk bemutatni. A helyi illetőség lényeges területét képezi a tanulmánynak, hiszen a felmérés lokalitása a helyi egészségmagatartás és sport tekintetében meghatározó, mivel Magyarországon Győr városa kiemelt helyszíneként jelenik meg.

Szakirodalmi áttekintés

Az egészségdeterminánsok kedvező befolyásolásával az egyén és a közösség egészségi állapota javítható. A genetikai és a tág értelemben vett környezeti tényezők együtthatásának és változó mértékű érvényesülésének elvét ma általánosan elfogadottnak tekinthetjük (Kopp és Kovács, 2006; Barabás, 2006; Sipos, 2006). A prevenció folyamatokban az egyik legfontosabb a lakosság aktív hozzáállása az egészségmegőrzés, illetve -fejlesztés (Konczos és mtsai. 2010; Konczos, Szakály, 2007; Gritz, 2006; Konczos, 2006; Pál és mtsai. 2005; McKechine, Mosca 2003; Lee és mtsai. 2003). Az egészség megőrzése olyan folyamat, amely az egészséget elősegítő életmód és az ezt ösztönző társadalmi, gazdasági, környezeti és személyes tényezők támogatását öleli fel. Vagyis az egészséget szolgáló magatartásnak két alapvető formája van: az egyéni (tanácsadás, nevelés, klinikai beavatkozás) és a közösségi (egészséggazdasági, társadalmi, kulturális, természeti és technikai feltételek javítása) (Bíró, 2004; Métneki, 2004; 2003; Székely, 2003; Simon, 2002; Dzsakarta declaration 1997; Conner, Norman, 1996; Kopp, Skrabski, 1995; Ottawa Charta 1986). Varga és munkatársai (2008) szerint az egyén egészségi állapotát az életmódja, egészségmagatartása határozza meg, vagyis az, hogy mennyire figyel oda arra, hogy egészséges életvitelt folytasson. Az egészségi állapotot két nagy csoportra oszthatjuk fel: nem befolyásolható kockázati tényezőkre (egyéni, endogéntényezők: veleszületett genetikai adottságok – szerzett tulajdonságok, életkor, nem stb.), valamint befolyásolható kockázati tényezők (életmódot, életvitelt befolyásoló tényezők, táplálkozási szokások, fizikai akti-

vítás, szabadidő eltöltése, élvezeti szerek fogyasztása: dohányzás, alkoholfogyasztás stb.) (Varga és mtsai. 2008).

A fizikai környezet meghatározó, közvetlen befolyása ugyancsak jól ismert, bár itt kiemelendő, hogy a hagyományosnál tágabban értelmezve ide sorolhatók az egészséges élet olyan feltételei, mint a fizikai aktivitást támogató környezet, az egészséges táplálék elérhetősége is (Vitrai, 2011; Aszmann, 2007; Pál és mtsai. 2005). A közvetlen hatást jelentő környezeti tényezők mellett ma már egyre nagyobb hangsúlyt kap a közvetett hatású pszichoszociális környezet, mint az egyént körülvevő kisebb-nagyobb közösségeket jellemző kapcsolatok rendszere, vagy a társadalmi és kulturális tőke. (Koop és mtsai., 2004; Skrabski és mtsai., 2004; Kopp 2007) Napjaink egészségkutatásaiban teret szorított az egészségkultúra és egészséghit (Health Belief Modell HBM) vizsgálata és befolyása az egyén állapotára. Az egészségkultúra maga az életmód, azaz az elsajátított életmód jelenti azt a közvetítő mechanizmust, amely az objektív társadalmi kultúra, valamint a társadalomban létező egyének egészségi állapota között van (Balajti és mtsai., 2007). Az egészséghit, amelyet gyakran vizsgálnak az egészségmagatartással kapcsolatosan, a preventív viselkedés kialakulását és befolyásoló tényezőit írja le, hangsúlyozza a viselkedésformák közti összefüggéseket (Simon, 2010; Kincses 2013).

A sport és egészség összefüggéseiben megnyilvánul a sportolói környezet, az abban szerzett előnyök hozzájárulnak a fiatalok helyes önértékeléséhez, megítéléséhez, ami hozzásegítheti az egyént tevékenysége fenntartásához. A korai szakaszban elkezdett sportban való szocializáció hozzásegít az egészségtudatos életmód megszilárdításához (Faragó, 2015). A sportolás, a szabadidőspport előnyeiként érvényesülő egészségfejlesztő hatások közé sorolható: az egyéni egészség és jólét („jól vagyok” érzés); kiegyensúlyozott személyiség kialakítása vagy megőrzése; minőségi élet megélése; kevesebb önromboló vagy antiszociális viselkedés; erősíti a szociális kohéziót; az egészségügyi, a rendfenntartási és a szociális kiadások csökkenése; hozzájárul a gazdasági fejlődéshez (munkavégzés jobb minősége, kevesebb betegállományi nap); hozzájárul a környezetvédelmi feladatok ellátásához (Béki, 2016).

A kutatási terület elemzése – Társadalmi és környezeti háttér

A tanulmányban kitérünk a kutatás területiségére, demográfiai adataira, amely meghatározza azt a környezetet, amelyben az eredmények elemzésre kerülnek. A felmérés lokalitásának bemutatása azért szükséges, hogy megmutatkozzon a kutatás helyszínválasztásának indoklása, a társadalmi, gazdasági, környezeti háttér, amelyben a vizsgálat zajlik.

A kutatás Magyarországon, a Nyugat-dunántúli régióban valósul meg. A Nyugat-dunántúli régióban élő lakosság száma nem éri el az 1 millió főt, népsűrűsége 87 fő/km², ezzel a 4. legsűrűbben lakott régió Magyarországon. A Nyugat-dunántúli régió 657 településével a Dél-Dunántúlt megelőzve hazánk

legnagyobb településszámmal rendelkező régiója. Mindemellett ez a térség Magyarország legkisebb területű térsége is egyben. Sajátos településszerkezettel rendelkezik. A régió lakosságának korösszetételét tekintve a fiatalok (0–14 év) aránya meglehetősen alacsony a régiós összehasonlításban, viszont az aktív korosztály (15–64 év) aránya sem túl magas. Az öregedési index viszont országos összehasonlításban a harmadik legmagasabb a régiók között. A munkanélküliségi ráta kiemelkedően alacsony (3,8%) volt 2015-ben, ami az első volt a régiók között. A foglalkoztatottak 57,36 %-a a szolgáltatási szektorban, 37,39%-a az iparban és 5,17 %-a a mezőgazdaságban dolgozik (KSH). A kialakult szakképzési struktúra megközelítőleg követi az országos folyamatokat. A szakképzésben résztvevők nagy százaléka érettségizik a Nyugat-dunántúli régióban. Az országos szakképzési struktúrában a műszaki, a gazdasági-szolgáltatási szakterület prioritást élvez, míg a képzésben a humán és agrár szakterület részaránya alacsonyabb. A felsőfokú végzettségűek körét tekintve viszont a megye előkelő helyen van, Budapest és a Központi régió után a harmadik helyen áll. Győr mindig is jelentős iskolaváros volt. Egyházi és világi alapfokú, középfokú iskolái mellett a XVIII. századtól a kor igényeinek és színvonalának megfelelő felsőoktatási intézmények is működtek a városban. A Nyugat-dunántúli régióban két egyetem és egy főiskola székhelye található. A székhelyet illetően is két intézmény (Széchenyi István Egyetem, Győri Hittudományi Főiskola) működik győri székhellyel. A Nyugat-dunántúli régióból 32,91 ezer hallgató folytat felsőfokú tanulmányokat valamilyen formában, és közel 1300 oktató dolgozik a felsőoktatásban. A hallgatók legnagyobb része Győr-Moson-Sopron megyéből vesz részt az egyetemi-főiskolai oktatásban (14,91 ezer fő). A régióban székhellyel rendelkező egyetemekre egyaránt jellemző, hogy vonzáskörzetük regionális, így az észak-nyugat dunántúli térségből kerül ki a felvettek jelentős része. Települések tekintetében a legtöbben Győrből és Budapestről érkeznek az intézményekbe (Tamándl, 2011).

A jármű- és gépiparban meghatározó erőt képviselő város mára már további fejlődését mutatja, hogy a magas színvonalat képvisel a környezet- és az egészségipar, a sportgazdaság, valamint a gazdasági szolgáltatások szerepe. Győr az észak-dunántúli térség gazdasági központja, de az elmúlt tíz évben ezen szerepek mellett a közösségi szolgáltatásokban (oktatás, egészségügy, kultúra, sport) is vezető pozícióba került. Lényeges terület városi szinten is a sportolási lehetőségek fejlesztése. Győr erős hagyományokkal és kiváló adottságokkal rendelkezik a versenysport területén. Az utóbbi időben számos nemzetközi sportesemény sikeres megrendezése hívta fel Győrrre a figyelmet, ennek köszönhető az Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztivál 2017. évi győri megrendezésének a lehetősége is. A lakosság szabadidejének várható megnövekedése szükségessé tette a tömegsport folyamatos fejlesztését. A versenysporthoz és az nagy nemzetközi versenyekhez igazodva a városi és egyetemi infrastruktúra-fejlesztések magas színvonalú feltételeket teremtenek meg a szabadidősport, az „egészségssport” számára is. A sportolási lehetőségek fejlesztése szükségessé teszi a szabadidősport, az egészséges életmód szolgálatában

álló létesítmények létrehozását. (szabadtéri sportpályák, lovagló területek, golfpályák, kocogópályák, horgászterületek, szabad strandok) (Győr Megyei Jogú Város Fejlesztési Koncepciója 2014-2030, Gyömörei, 2014). A térség északi része földrajzi fekvéséből kiindulva aktívan bekapcsolódik Európa és a világpiac vérkeringésébe, mialatt a régió déli részében több periférikus helyzetben lévő terület is előfordul. A régiót alkotó három megye az ország területének 12,21 %-át fedi le. Győr a Nyugat-dunántúli régió központja, 130 ezer embernek ott-hont adó város jelentős gazdasági potenciállal, magas infrastruktúrával, egyre látványosabban kiépülő szolgáltatási rendszerekkel.

Gazdasági háttér: A Nyugat-Dunántúl gazdasági teljesítőképessége tekintetében messze felülmúlja az országos átlagot, különösen a vidéki átlagot. Győr-Moson-Sopron megye az „Ipari termelési zónába” tartozik. (Nemzeti Intelligens Szakosodási Stratégia) A gazdasági nyitottság, a globális hálózatok és gyorsforgalmi úthálózatok elérhetősége, az innovációs centrumok kapacitása, valamint a humán erőforrás alapján a régió legkiemelkedőbb városa Győr. 2015-ös statisztikai adatok alapján a Nyugat-Dunántúl a régiós összehasonlításban a bruttó hazai termék tekintetében (GDP) a második helyen szerepel Közép-Magyarország mögött. Az egy főre jutó GDP az országos átlag 104,7%-át teszi ki, például a megyék közül Győr-Moson-Sopron megyében az egy főre jutó bruttó hazai termék az országos átlag 124,7%-a. A rendelkezésre álló 2015-ös statisztikai adatok az ipari termelés értéke tekintetében a Nyugat-Dunántúl ipara a Közép-magyarországi régió és a Közép-dunántúli régió között a második helyet foglalja el (KSH).

A kutatás háttere – A szakterület elemzése

A XX. század végére egyre inkább bizonyító erejű, epidemiológiai, klinikai és kísérletes vizsgálatok igazolták, hogy számos kórkép hátterében a fizikai inaktivitás, a mozgásszegény életmód mint kockázati tényező mutatható ki. Korábbi tanulmányok elemzik a fizikai aktivitás által kiváltott élettani adaptációs folyamatokat, hatását az egészségre és betegségekre, felhasználását a prevencióban, szerepét népegészségügyi programokban, az intervenciók programok lehetőségét és korlátait (Jákó, 2012; Eaton, 1988; Johns, Eaton, 1994; Pratt és mtsai., 2000), amelyben láthatóvá válik, hogy a rendszeres fizikai aktivitás csökkenti a koszorúér-betegség okozta mortalitás kockázatát; csökkenti a 2. típusú cukorbetegség, a hipertónia, a vastagbélrák kialakulásának kockázatát; javítja a mentális egészséget, depressziót, anxiétást; növeli az izomerőt, a csontok, ízületek stabilitását; csökkenti az oszteoartritisz okozta panaszokat; idősebb életkorban segít megőrizni a funkcionális képességeket, az önálló életvitel lehetőségét; megfelelő étrenddel párosulva hatékony eszköz az elhízás megelőzésében, illetve a már kialakult túlsúly csökkentésében (Szakály és mtsai., 2003).

Mind ezek a kedvező változások már mérsékelt intenzitású fizikai aktivitás révén elérhetők (például 30 perc gyaloglás, vagy 15 perc futás heti legalább

öt alkalommal), amennyiben nincs ellenjavallata, intenzívebb vagy hosszabb időtartamú fizikai aktivitás fokozza a kedvező élettani adaptációs folyamatokat (Jákó, 2012). Hazánkban a KSH adatai alapján a mortalitás több mint 50%-áért a szív- és érrendszeri betegségek tehetők felelőssé, a 2. típusú cukorbetegség prevalenciája hazánkban 3% fölött van, és bár némileg eltérőek az adatok, de csaknem egyetértés van abban, hogy az elhízás prevalenciája 20%, a túlsúlyé pedig 40% körül van. A rendszeres fizikai aktivitás kedvező hatásai az egyénre vonatkoztatva jelennek meg a krónikus betegségek megelőzésében, a munkában töltött aktív évek meghosszabbodásában, a jó közérzetben.

A hazai népesség egészségi állapotával kapcsolatos adatokat, a rendszeres fizikai aktivitás kedvező élettani hatásait, továbbá az Eurobarometer 2010 adatait elemezve nyilvánvaló, hogy a jelenlegi 23%-os értékről történő a magyar lakosság számára életbevágó fontosságú lenne az aktivitási szint növelése. Vizsgálatai adatok alátámasztják, hogy azokból lesz fizikailag aktív életmódot folytató felnőtt, akivel gyermekkorban megszerették a testmozgást, sportolást (Szakály és mtsai., 2003). Ebből következően valódi változás a hazai népesség aktivitási szokásaiban csak hosszú távon érhető el, amennyiben az iskolai testnevelés és sport területén a már régóta javasolt változások bekövetkeznek. „Döntő tényező az emberek meggyőzése arról, amit az ókori görög orvosok is hirdettek: egészségünk érdekében önmagunk tehetjük a legtöbbet” (Jákó 2012). A magyarok sportolási kedve jóval elmarad az EU-s átlagtól. A magyarok több mint a fele nem sportol, szabadidejét inkább valami mással tölti. A gondok az általános iskolában kezdődnek: a testnevelésórák egyoldalúak, nem elég motiválók és túlságosan is megterhelők, ahelyett, hogy egészségre és mozgásra nevelnék a gyerekeket. A tanulmány szerint a 15–24 év közötti magyar fiatalokon ennek hatásai meg is látszanak: a férfiak 11, a nők mindössze 6 százaléka sportol rendszeresen, szemben az EU-s 19, illetve 8 százalékos aránnyal. A kutatások szerint a magasan kvalifikáltak mozognak a legtöbbet. Mostanáig úgy tűnt, hogy országos szinten a fővárosiak járnak az élen, de egyre inkább előzik meg őket a megyeszékhelyeken élők (Európai Unió kutatás 2009).

„Az egészségfejlesztési stratégiák megvalósulásának számos színtere van. Ezek közül kulcsfontosságúak az oktatás és nevelés helyszínéül szolgáló oktatási intézmények, hiszen itt történik a jövő generáció formálása. Az iskola által közvetített értékrendszernek részei a tanárok is, az egészséggel kapcsolatos készségeikkel és magatartásaikkal együtt. Minden tanárnak, vagyis a tantestület egészének az egészséggel kapcsolatos ismeretei és attitűdjei pozitívan (vagy negatívan) befolyásolják a tanulókat egészségmagatartásuk kialakításában, mivel a tanárok példaként szolgálnak a tanulók számára egyebek között a követendő egészségmagatartás tekintetében is” (Veres, Balajti, 2010, 9. o.). A fiatalok jelenlegi egészségi állapotát és jövőbeni egészségkilátásait egyaránt befolyásolja az egészségmagatartás. Mozgásszegény életmódot folytat a diákok valamivel több mint egyharmada (35%), és a serdülőknek is csak alig több mint a fele (64%) végez átlagosan egy órányi intenzív testmozgást hetente három vagy több alkalommal. A mozgásszegény életmód inkább jellemzi a nőket (42%), mint a férfiakat (30%).

Az életkor emelkedésével a testmozgásra fordított idő mennyisége csökken. A magyar fiatalok egészségi állapotát vizsgálva megállapították, hogy az életkilátások javulása mellett, számos területen jelentős egészséggel kapcsolatos életminőség-romlásnak vagyunk tanúi. A környezetszennyezéssel, az életmóddal és a már gyermekkorban megjelenő krónikus stresszterheléssel összefüggésben rohamos emelkedést mutat az allergiás megbetegedések aránya, a fizikai állóképesség csökkenése, a különböző típusú táplálkozási és alvási zavarok gyors terjedése, valamint a közérzeti és mentális problémák korai kialakulása. A magyar fiatalok kulturális fogyasztásának és szabadidőtevékenység-struktúrájának cselekvésmódozataiban a rendszeres sportolás továbbra is marginális szerepet játszik. Ennek kapcsán két gondolat vetődik fel. Egyrészt az, hogy az egészséges életmód egyik alapvető eleme, a rendszeres mozgás és annak fontossága nem kerül bele a fiatalok értékrendjébe. Másrészt, hogy a társadalom különböző szintjein elhelyezkedő egyének számára a sportolási tevékenységbe való bekapcsolódás jelentős akadályokba ütközik (Máder, 2011).

A tanulói státusz szignifikánsan megnöveli annak az esélyét, hogy egy fiatal bekerüljön a sportolók csoportjába. Ehhez egyrészt hozzájárul a tanulói státusból fakadó viszonylag rugalmas időbeosztás és a rendelkezésre álló több szabadidő. Másrészt, a tanulói státusszal rendelkezők feltehetően nagy részben eltartottak, esetleg kiegészítő keresettel rendelkeznek, anyagiakban szüleik segítségére is számíthatnak, valamint az oktatási intézmények sportlétesítményeit ingyenesen használhatják, ami szintén hozzájárul a sportolási esélyük növekedéséhez. A munkába állás jelentősen csökkenti a sportolás esélyét, tehát a munkaerőpiacra történő kilépéssel járó életmódváltás nehézségei akadályozó tényezőként hatnak a sportolási tevékenység fenntartásában. A sportban való részvétel fogyasztásnak minősül, hiszen a sportoláshoz sporttermékekre, sportlétesítményekre, sporteszközökre, sportruházatra van szükség, amelyek iránt a sporttal passzívan vagy aktívan foglalkozó ember közgazdasági értelemben keresletet támaszt. A szabadidő ipar a fejlett országok GDP-jének egyre jelentősebb részét adja, az USA-ban átlagosan évi 3,2%-os a piaci növekedés a szabadidősport-iparágban (Perényi, 2011).

Kutatási irányok, a kutatás főbb kérdéseinek aspektusából

A vizsgálat fókuszába a prevenció, diagnosztika, rehabilitáció társadalmi és gazdasági hatásainak vizsgálatát helyezzük. E témakörben szándékunk kutatni az egészségügyi szűrővizsgálatok, a fittségi vizsgálatok és az egyéb diagnosztikai jellegű vizsgálatok piaci igényét. További kutatási területként jelenik meg a fent említett preventív, diagnosztikai és rehabilitációs eljárások hatásvizsgálata, az egészségmagatartásra, az életmódra az egészségpiaci termékek vonatkozásában.

Kutatási kérdések

A kutatás kérdései irányultságai az alábbi területekre terjed ki.

- A lakosság körében milyen minőségben jelenik meg az elsődleges prevenció az egészségmagatartásuk tükrében?
- A lakosság körében milyen minőségben jelenik meg a másodlagos prevenció az egészségmegőrző, illetve az egészségfejlesztő tevékenységük tükrében?
- Melyek a lakosság körében igényként felmerülő diagnosztikai és fittségi vizsgálatok?
- A diagnosztikai és fittségi vizsgálatok eredményeinek hatására változnak-e a lakosság egészségmagatartási szokásai?
- Az alkalmazott intervenció hatására változnak-e a lakosság egészségmagatartási szokásai?
- A rehabilitációs, terápiás céllal javasolt egészségmegőrzésre, illetve egészségfejlesztésre alkalmas eljárások milyen mértékben jelennek meg a lakosság életmódjában?
- Van-e különbség a lakosság egészségtudatosságában a diagnosztikai és fittségi vizsgálatok, illetve az intervenció előtt és azok után?
- A Győrben élők az egészségügyi szűrővizsgálatokat, a fittségi vizsgálatokat és egyéb diagnosztikai jellegű vizsgálatokat mennyire használják ki, illetve milyen piaci igény mutatkozik ezen vizsgálatokra?
- Az egészségmagatartás az életmód és egészségpiaci termékek igénybevétele/használata milyen hatással van a preventív, fittségi és rehabilitációs eljárások igénybevételére és az alkalmazottak eljárásoknak milyen hatása van az előzőkre?

Adatgyűjtés, a kísérletek típusai szerkezetük szerint

A kutatásban vizsgált célcsoportok, az alkalmazott módszerek, a mérőeszközök kijelölése

A kutatás alapléréssel (keresztmetszeti) és egy vagy több visszaméréssel (hosszmetszeti) követéses mérési módszerrel történik. Feltételezve a csoportok homogenitását, a függő változók hatását két csoport eredményeinek egybevetésével vizsgáljuk meg: kísérleti csoport, illetve kontrollcsoport megkülönböztetéssel (Fábián, Zsidegh, 1998).

A mérések között a kísérleti csoportoknál intervenció alkalmazására kerül sor.

- Intervenció:
 - a vizsgálati minta egy részénél az egyetemi képzés, az elméleti és gyakorlati tudásanyag megismerése, elsajátítása,
 - másoknál az egészségmegőrzés és fejlesztés céljából ismertetett illetve kijelölt eljárások.

- Követéses vizsgálat (3 év minimum 2 adatfelvétel)
- Kérdőíves vizsgálat (életmód és piaci érdeklődés)
- Fittségi és egyéb diagnosztikai vizsgálatok, melyekkel komplex módon fel tudjuk térképezni a vizsgált személy egészségi állapotát, majd azt követően az eredményeket interpretáljuk.

A kutatási módszerek részletes bemutatása

A felmérés első fázisában kérdőíves felmérést alkalmazunk, amely tartalmaz primer és szekunder prevenció mértékét befolyásoló, az egészségmagatartásra, az egészségtudatosságra vonatkozó kérdéseket. A legalkalmasabb kutatási módszer motívumok, attitűdök, nézetek, vélemények, érzelmek vizsgálata. A kérdőív legnagyobb előnye, hogy használatával egyidejűleg nagyszámú egyén – aránylag rövid idő alatt – vizsgálható (Babbie, 2001). Az adatfelvétel tervezett ideje az 1. kérdőíves felmérésnek 2018-ban valósul meg, a 2. kérdőíves felmérésre 2019-ben kerül sor. A vizsgálat kivitelezését két fázisban hajtjuk végre. Az első fázisban, az elővizsgálat során kérdőíves egészségi állapot és egészségmagatartás felmérése történik, illetve diagnosztikus mérőeszközökkel (vérnyomásmérő, pulzoximéter, vércukormérő, koleszterinszint-mérő, húgysavszint mérő, Inbody) állapotfelmérés. Ezt követően az eredmények alapján megtörténik a mintában résztvevők edukációja és személyre szabott egészségterv készítése azoknak, akik egészségi állapotukat illetően rizikócsoportba sorolhatók. A második fázisban a kérdőíves vizsgálat felmérésre kerül az attitűdök megváltozása, illetve az attitűdváltozás cselekvésekben mérhető értéke is. Ezeket kiegészíti az első alkalommal mért vizsgálatok: RR, P, VC, húgysavszint, koleszterinszint, testösszetétel-mérés.

Az egészségfelmérő kérdőív fő témakörei

A kérdőív kezdeti szakaszában a szociodemográfiai adatokat méri fel, amely tartalmazza a korra, nemre, háztartás összetételére, családi állapotra, szülők foglalkozására, iskolázottságára, anyagi háttérre, külföldön való munkavégzésre/tartózkodásra, bizalmi kapcsolatokra, lakóhelyre vonatkozó adatokat, szolgáltatásokat. Egészségmagatartási kérdésköröknél a kérdőív rátér a felsorolt témakörökre: dohányzás, alkoholfogyasztás, droghasználat, fizikai aktivitás, szabadidős tevékenység, étkezési minták, munkahelyén fellelhető egészséget befolyásoló tényezők, saját egészségi állapotának megítélése, egészséggel/egészségüggyel kapcsolatok információk, ismereteinek forrása. A kérdőívben az egészség – percepció témakörben felmért kérdéskörök: egészséggel és étellel való elégedettség, testi panaszok és tünetek, prevenció vizsgálatok igénybevétele.

A kutatás további fázisában a kutatási módszerben a diagnosztikai vizsgálatok kerülnek előtérbe, amelyben a spiroergometriás (teljesítménydiagnosztikai)

méréseket alkalmazunk. Napjainkban számos teszt létezik, mely alkalmas az állóképesség pontos mérésére vagy éppen becslésére, azonban ezen képesség legpontosabb jellemzésére a komplett spiroergometriás terheléses vizsgálatot használják. Ezen módszer alapján az állóképesség definiálásának egyik elemi paramétere az aerob kapacitás, illetve a terhelés során közvetlenül mért jellemzője a maximális oxigénfelvétel képesség (VO₂max) (Kline és mtsai. 1987).

A felmérésben fitsségi vizsgálatokat is végzünk a bemutatott mintán. A diagnosztikus helyzetfeltáró motorikus tesztrendszerek területén az utóbbi években jelentős fejlődés mutatkozik. A motoros tesztrendszerek egyik nagy csoportja a fitsségi teszteké, amelyek alkalmasak a fizikai fittség megállapítására. A fitsségi tesztek alkalmasak arra, hogy visszajelzést nyújtsanak az egészségi és edzettségi állapotról (Kovács, 2004).

Aerob állóképességet mérő: Harvard-teszt (Brouha és mtsai., 1943), Queens College fellépő teszt (McArdle és mtsai., 1972), Rockport Fitness Walking Test, (Kline és mtsai., 1987; McSwegin és mtsai., 1998).

Koordinációs képességeket mérő: Gólyapróba (Johnson, Nelson, 1979), Flamingópróba (Barabás, 1993).

Erőt mérő: a felső végtagok ereje, a törzs ereje, az alsó végtagok ereje. Mellső fekvőtámaszban kar hajlítás-nyújtás (American College of Sports Medicine, 2000). Felülés (Council of Europe, 1988; Faulkner és mtsai., 1989), helyből távolugrás (Finn, 2014).

A felméréshez szükséges megfogalmazni a mérés célját, a mérés lefolyását, időtartamát (több alkalom), a terhelés mértékét, a mérés „veszélyeit” (Fidy, Makara, 2005).

A kutatás mintája:

- A SZE ESK hallgatói (18–20 évesek)
- Produktív korosztály, vállalati felnőttek (20–50 évesek)
- Tartós egészségkárosodásban szenvedők
- Idősek („Anti Aging”), (60 év feletti)

A három kijelölt célcsoport kialakítása a minta nagyságát meghatározó szempontok, a mintavételi eljárások figyelembevételével történt (Fábián, Zsidegh, 1998; Babbie, 1995).

Eredmények

A teljes program szakmai alapját az egyéni egészségkép, az erre egyéni és társadalmi szinten ráépülő egészségmagatartás, illetve az ezt kiszolgáló egészséggazdaság adja. Az egyik szektor (altéma) fő területét az életmód, az aktív testmozgás, a fittség (primer prevenció), a teljesítménymérés és a fizikai rehabilitációs eljárások hatásai (szekunder prevenció) fedik le. A projekt hangsúlyosan kezeli nemcsak az egészségmegőrzést, hanem az egészségfejlesztést is és

annak hatását az életmódra, az egészségtudatosság kialakítására, az egészségmagatartás megváltozására. A követéses adatgyűjtés módot ad az egészségmagatartás időbeli változásainak vizsgálatára is (trendelemzés). Várható eredmények: A vizsgálat igazi értékét az adja, hogy hozzájárul a mintában résztvevők életmódjának és egészségtudatos magatartásának tudatos és objektív alapokra helyezett fejlesztéséhez.

Összegzés

Vizsgálatunk eredményét a fogyasztói magatartást a prevenció területén a diagnosztikai szolgáltatások, a rehabilitáció pénzügyi és társadalmi értékelésére irányuló területen az egészségtudatosság fejlesztésére, az életmód növelésére hasznosítjuk, amely alapján a preventív, diagnosztikai és rehabilitációs eljárások fejlesztéséhez járulhatunk hozzá a lakosság körében. A vizsgálat fókuszába a prevenció, a diagnosztika, a rehabilitáció társadalmi és gazdasági hatásainak vizsgálatát helyeztük. Többek között a kutatásban részt vevők önminősített egészségi állapotának, jóllétének, egészséghitének, életmódjának és egészségmagatartásának monitorozását tűztük ki célul. A követéses adatgyűjtés módot ad az egészségmagatartás időbeli változásainak vizsgálatára is (trendelemzés). Másrészt fontos feladatunk a fenti életmód-, prevenció-, egészségpiaci elemekkel összefüggő demográfiai, egyéni, társas stb. háttértényezők feltérképezése is. Kutatásunknak egyik szempontja, hogy olyan mérőeszközt alkalmazzon, amely lehetővé teszi az eredményeink célcsoportra jellemző paramétereinek összehasonlítását más, korábbi magyar és nemzetközi vizsgálatokkal.

Következtetés

A kormány által megalkotott és 2012-től működő új rendszer eredményességét, egészséggazdaságtani hatásait, munkaerőpiaci hatásait komplex elemzésben még nem vizsgálták. A kutatás ugyanakkor kézenfekvő, hiszen az új rendszer öt éve (2012–2016) működik, amely megfelelő alapot és kellő adatot ad az átfogó elemzésre és a megalapozott véleményalkotásra. Kutatásunk alapján elemzésre kerül, hogy a rehabilitációs ellátásban részesülő személyek vonatkozásában milyen egészséggazdaságtani és munkaerőpiaci eredmények hivatkozhatók, illetve a rendszer működésében milyen anomáliák verifikálhatók. Ennek alapján rendszerszintű javaslat fogalmazható meg a rehabilitációs ellátások esetleges jövőbeni korrekciójára is. Ennek alapján rendszerszintű javaslat fogalmazható meg a rehabilitációs ellátások esetleges jövőbeni korrekciójára is.

Köszönetnyilvánítás

A tanulmány a „Sport-, Rekreációs- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutató-hálózat létrehozása” című, EFOP-3.6.2-16-2017-00003 azonosítószámú pályázati projekt támogatásával / keretében jött létre.

Felhasznált irodalom

- Ádány R. (2011): *Megelőző orvostan*. Medicina Könyvkiadó, Budapest.
- American College of Sports Medicine. *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (6. ed). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2000.
- Aszmann A. (2007): *Népegészségügy, prevenció*. SZIE, Gödöllő, electronic university note, 1–52. p
- Babbie, E. (2001): *A társadalomtudományi kutatás gyakorlata*. Balassi Publisher Budapest
- Balajti I., Vokó Z., Ádány R., Kósa K. (2007): A koherencia-érzés mérésére szolgáló rövidített kérdőív és a lelki egészség (GHQ-12) kérdőív magyar nyelvű változatainak validálása. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 8/2: 147–161.p
- Barabás A. (1993): A fizikai fittség mérésének európai tesztje. *Magyar Testnevelési Egyetem és Művelődési és Közoktatási Minisztérium, Budapest*.
- Barabás K. (2006): *Egészségfejlesztés*. Medicina Kiadó, Budapest
- Béki P. (2016): *Rekreáció-menedzsment*. Campus Publisher, Debrecen. 141 p.
- Bíróné N.E. (2004): *Sportpedagógia*. Dialóg Campus, Pécs
- Brouha, L. (1943): The Step Test: A Simple Method for Measuring Physical Fitness for Muscular Work in Young Men. *Research Quarterly*, 14. 31–36.
- Council of Europe, Committee for the Development of Sport. European Test of Physical Fitness. *Handbook for the EUROFIT Tests of Physical Fitness*, Róma, 1988.
- Dzsakartai Nyilatkozat (1997): *Egészségmegőrzés a XXI. Században*. NEVI
- Eaton, S. Boyd – Shostak, M. – Konner, M. (1988): *The Paleolithic Prescription: A Program of Diet and Exercise and Design for Living*. Harper and Row, New York
- Fábián Gy., Zsidegh M. (1998): *A testnevelési és sporttudományos kutatások módszertana*. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
- Faragó B. (2015): *Élsportolók életpálya modelljei*. Campus Publisher, Budapest.
- Faulkner RA, Springings ES, McQuarrie A, Bell RD (1989): A partial curl-up protocol for adults based on an analysis of two procedures. *Canadian Journal of Sports Science* 14:135–141.
- Fidy J., Makara G. (2005): *Biostatisztika*. InforMed 2002 Kft.
- Finn K. (2014): *Hungarian International Conference on Physical Education*, 2014. 09. 16–18., Budapest
- Gritz A. (2006): Az egészségfejlesztés kompetenciái a XXI. században. In: *Egészségfejlesztés*. 2007. 48. évf. 3. sz., p. 3–9.

- Gyömörei T. (2014): *Széchenyi István Egyetem Sportfejlesztési Stratégiája*. Széchenyi István Egyetem Győr, Magyarország http://tsk.sze.hu/images/Dokumentumok/Sportkonceptci%C3%B3_SZE_v%C3%A9gleges_14_18.pdf, letöltve: 2018. 03. 10.
- Jákó P. (2012): Sport, Egészség, Társadalom. *Magyar Tudomány*, 9. szám
- Johnson B.L., Nelson J. K. (1979): *Practical measurements for evaluation in physical education*. Minneapolis : Burgess Pub. Co.,
- Johnson BL, Nelson JK (1986): *Practical measurements for evaluation in physical education*. 4th edit. Minneapolis, Burges.
- Jones, Timothy F. Eaton, Charles B. (1994): Cost-benefit Analysis of Walking to Prevent Coronary Heart Disease. *Archives of Family Medicine*. 3, 8, 703–710.
- Kincses VB. (2013): *Kommunikációs, kapcsolati és egyéni tényezők az egészségügyi szolgáltatások minőségében és kimeneteiben*. Szegedi Tudományegyetem Gazdaságtudományi Kar, PhD -értekezés.
- Kline GM, Porcari JP, Hintermeister R, Freedson PS, Ward A, McCarron RF, Ross J, Rippe JM. (1987): Estimation of VO₂max from a one-mile track walk, gender, age, and body weight. *Med Sci Sports Exerc*.19(3): 253–9.
- Konczos Cs. (2006): Meg kell tanulnunk egészségtudatosan élni! In.: Keller Magdolna (szerk.): *Tanul a társadalom*. Budapest, 142.
- Konczos Cs., Karath Sz., Szakaly Zs., Király T. (2010): Kollégiumi hallgatók egészség-magatartásának vizsgálata egyetemisták körében. In: Lőrincz I. (szerk.): *Tanulmánykötet Nyugat-Magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr*, 596–601.
- Konczos Cs., Szakály Zs. (2007): Az ifjúság fizikai aktivitásának jellemzői, az életstílus befolyásolása, a fizikai aktivitás tudatos alkalmazása. *Magyar Sporttudományi Szemle* 2007/2. 39–46. o.
- Kopp M., Skrabski, Á. (2004): Magyar lelkiállapot az ezredforduló után. *Mentálhigiénié és Pszichoszomatika*, 5,1. 7–26.
- Kopp M. (2007): A kelet-közép európai egészségparadoxon. In: Kállai J., Varga J., Oláh A. (szerk.): *Egészségpszichológia a gyakorlatban*. Medicina Könyvkiadó, Budapest. 51–64.
- Kopp M., Kovács M. (2006): *A magyar népesség életminősége az ezredfordulón*. Semmelweis Kiadó, Budapest.
- Kopp M., Skrabski F. (1995): *Alkalmazott magatartástudomány*. Corvinus, Budapest
- KSH (2010): Egészségfelmérés. *Statisztikai Tükör*, 4(50). 1–7.
- Lee I.M., Sesso H.D., Oguma Y., Paffenbarger R.S. (2003): *Relative Intensity of Physical Activity and Risk of Coronary Heart Disease, Circulation*, 107(8). 1110–1116.
- Máder. M. P. (2011): Elfogyott a fehérgallér. *Arctalan nemzedék Ifjúság* 2000–2010 Tanulmánykötet, Budapest.
- McArdle WD, Katch FI, Pechar GS, Jacobson L, Ruck S. (1972): Reliability and interrelationships between maximal oxygen uptake, physical work capacity and step test scores in college women. *Medicine and Science in Sports* 4.182–186.

- McKechine, Mosca, (2003): Physical activity and coronary heart disease prevention and effect on risk factors. *Card in Rev* 11(1). 21–25.
- McSwegin P, Plowman S, Wolff G, Guttenberg G (1998): The validity of a one-mile walk test for high school age individuals. *Measurement in Physical Education and Exercise Science* 2. 47–63.
- Métneki, J. (2004): A férfiak egészségi állapota Nyugat-Európában című tanulmányról. *Egészségfejlesztés* 45:(5-6) 45–47.
- Métneki, J. (2003): Az Egészségügyi Felvilágosításban, Egészségnevelésben 1964–2002. között táplálkozás egészségügyi témakörben megjelent cikkek jegyzéke. *Egészségnevelés* 44:(2) 94–96.
- Neulinger Á. (2007): *Társas környezet és sportfogyasztás. A folyamatos megerősítést igénylő tanult fogyasztás*. Doktori disszertáció, Budapest.
- Pál K., Császár J., Huszár A., Bognár J. (2005): A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában. In: Új pedagógiai szemle, 55. évf. 6. sz. 25–32.
- Perényi Sz. (2011): *Sportolási szokások – Sportolási esélyek és változástrendek. Arctalan nemzedék Ifjúság 2000–2010 Tanulmánykötet*, Budapest
- A Report of the Surgeon General (1996): Physical Activity and Health.
- Pratt, Michael, Macera, C. A., Wang, G. (2000): Higher Direct Medical Costs Associated with Physical Inactivity. *The Physician and Sportsmedicine*. 28, 10. 63–70.
- Simon J. (2010): *Marketing az egészségügyben*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Simon T. (2002): Az egészség értéként való megismertetése és elfogadtatása. *Egészségfejlesztés*, 43. 145–146.
- Sipos K. (2006): Mi az egészség? In: Sipos K.(ed.) *Egészségpszichológiai szöveggyűjtemény* Bp. Főv. XVII. ker. Önk. Eü. Szolg. *Egészségnevelés*. 192–198.
- Skrabski Á., Kopp M., Rózsa S., Réthelyi J. (2004): A koherencia mint lelki és testi egészség alapvető meghatározója a mai magyar társadalomban. *MP* 5 2004/1: 7–25.
- Sport XXI. Nemzeti Sport Stratégia 65/2007. (VI. 27.)
- Szakály Zs, Ihász F, Király T (2003): A testalkat, a testösszetétel és az aerob teljesítményvizsgálatok tapasztalatai férfi főiskolai hallgatóknál. *Magyar Sporttudományi Szemle* 4:(3) 36.
- Szakály Zs., Ihász F., Király T., Murai B., Konczos Cs. (2003): Testalkat, testösszetétel és az aerob teljesítmény hosszmetseti vizsgálatának tapasztalatai női főiskolai hallgatóknál: Observations of the Longitudinal Section Examination of the Physique, Body Composition and Aerobic Performance in College Female Students. *Magyar Sporttudományi Szemle* 4:(1) pp. 30–32.
- Szakály Zs., Liszka Zs., Lengvári B., Jankov I., Bognár J., Fügedi B. (2016): Physique, Body Composition and Aerobic Performance of Male Teacher Education Students. *Studia Universitatis Babeş-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae* 61:(2, June) 59–71.
- Székely, L. (2003): Az óvodai egészségnevelés elmélete és gyakorlata. *Egészségesebb Óvodák Nemzeti Hálózata*. Budapest

- Tamándl L. (2011): *A felsőoktatási intézmények versenyképességi tényezői, különös tekintettel a diplomás pályakövetésre*. PhD-értekezés, Győr, Széchenyi István Egyetem. http://rgdi.sze.hu/files/Ertekezesek,%20tezisek/tamandl_laszlo_disszertacio.pdf, letöltve: 2016. 08. 26.
- Varga-H. K., Karner C. (2008): A lakosság egészségi állapotát befolyásoló tényezők. *Egészségügyi Gazdasági Szemle*, 2. 25–33.
- Veres B. I. (2010): *Egyetemi hallgatók egészségi állapota és egészségmagatartása*. Doktori disszertáció, Debrecen.
- Vitrai, J. (2011): *Az egészség és egészség-egyenlőtlenség egyéni és közösségi szintű befolyásoló tényezői*. Doktori disszertáció http://doktoriiskola.etk.pte.hu/dok/doktoriiskola/ertekezesek/Ertekezes_Vitrajozsef.pdf, letöltve: 2018. 03. 22.
- WHO: Az ottawai egészségfejlesztési karta. (Nemzetközi egészségfejlesztési konferencia, Ottawa, Kanada, 1986. november 17-21). In: *Az egészségfejlesztés alapelvei (Az egészségfejlesztés alapvető nemzetközi dokumentumai) Egészségfejlesztési Módszertani Füzetek 1*. Országos Egészségfejlesztési Intézet, 2004. <http://www.oefi.hu/alapelvek.pdf> download: 2017. 10. 30.
- http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/archives/ebs/ebs_334_fact_hu_en.pdf (European Commission survey (2009), letöltve: 2018. 06. 28.
- http://innovacio.gyor.hu/cikk/gyor_megyei_jogu_varos_integralt_telepules_fejlesztési_strategiaja.html, letöltve: 2017. 11. 25. (Megyei Jogú Város Településfejlesztési Konceptió 2014–2030)

TARTALOMJEGYZÉK

Oláh Dávid, Hegedüs Ferenc, Bognár József

A sportolói karrier és a tanulás kapcsolatának vizsgálata
élvonalbeli labdarúgók körében 5

Varga Attila

IKT-eszköz-használati szokások vizsgálata
testnevelés szakos hallgatók körében..... 17

Juhász István, Horváth László, Rácz László

Serdülő korú fiú kézilabdázók kiválasztási
folyamatának tapasztalatai 25

Ormai Anikó, Benczenleitner Ottó, Béres Sándor

A Kölyökatlétika dobófeladatainak alkalmazhatósága
az általános iskolai testnevelésben 37

Fodor Éva, Révész László

A tanösvények tervezésének módszertani sajátossága 49

Tóthné Vojtkó Veronika, Fügedi Balázs

Nemzetközi kutatások
az olimpiai nevelési programok hatásának vizsgálatában 65

Faragó Beatrix, Kovácsné Tóth Ágnes, Lengvári Balázs, Pápai Zsófia, Konczos Csaba, Szakály Zsolt

Az egészségmagatartás és az életmód vizsgálata
a nagyvárosi környezet hatásában..... 79