

BEVEZETŐ

**„ Ha egészségesek akarunk lenni , testünket
vissza kell helyoznünk abba a környezetbe ,
amely számára alakult. Természetesen
azt nem várhatják tőlünk,
hogy visszatérjünk a dzsungelbe. De
azért van a tudomány, hogy segítse
megtalálni: környezetünknek mely
tényezők lényegesek”
(Szent- Györgyi Albert)**

“Az embert mindig foglalkoztatta önmaga és a körülötte lévő természet megismerése. Felmerül a kérdés, hogy milyen viszonyban van a körülötte élő szerves világgal. Megrendítő állhatatossággal, mérhetetlen küzdelemmel akarjuk az életet széppé tenni, és nem törődünk azzal, hogy az emberi lét örök sietésbe, gondba van beágyazva. Szívósan állhatatos türelemmel keressük a hosszú élet lehetőségeit. Előre, fölfelé mindig csak fölfelé: megszületni, dolgozni, szeretni örülni és élni. Ösztönösen soká és egészségben szeretnénk élni. Ettől a gondolattól sohasem válik meg az ember. „(Magyar György, 1996, 4 o.)

Ezzel a pár sorral szerettem volna érzékeltetni, hogy az emberek nagytöbbsége megfélekedzik magáról az egészségéről, a megfelelő kikapcsolódásról az örökös munka miatt. Gondolva, hogy így megteremtheti a megfelelő életet. Azonban megfélekedzik az egészségéről, amely az életéhez elengedhetetlen tény.

Az emberek nagytöbbségének az életében óriási változások következtek be a technikai civilizáció fejlődésével. Az egyre több és több elektronikai felszerelés megjelenése szabályosan elkényelmesítették az emberiség nagy többségét, és ezeknek az ártalmas hatásai hozzásegítik a társadalmat a testi és lelki megbetegedéshez. A romló egészségi állapotok miatt elsősorban saját magunk vagyunk felelősek, mert hajlamosak az emberek a kényelem fele fordulni. Már maga, az hogy egészséges életmód mindenkinek mást és mást jelenthet.

Szakdolgozatom gondolatai a mai életmódstílusból indul ki, hiszen a mai világunkban nem látni mást, legtöbbször, a gyerekektől a felnőttekig, hogy túlzott mértékben használják a mai civilizációs fejlődési eszközöket, szabadidejüket (amely amúgy is kevés) is leginkább ennek áldozzák, amely a szervezetükre, egészséges fejlődésükre káros hatással van.

Sokszor megfigyeltem a gyerekek mai szabadidős tevékenységét, melyből majdnem teljesen ki van maradva a játék, a mozgásos aktivitás, amely létükhöz és fejlődésükhöz nagyon fontos. Mindez arra készítetett, hogy felmérést végezzek a serdülőkorú gyerekek között, hiszen a gyerekek tevékenységét álltában meghatározza a szociális háttér, életmódstílus, s mindez az életmódstílus végigkíséri őket felnőtt és idős korukig, amikor megjelennek a betegségek, amelyek visszavezethetők az előző évek tevékenységeire. A felmérés által tudomást akartam szerezni a serdülő gyerekek életmódstílusáról, összefüggéseket keresni a szociális háttér és az életstílusuk között. Mivel a család, vagyis a szülők életstílusai általában minden gyerek számára példa, ezért úgy gondoltam, hogy nem csak a gyerekek életstílusát kell megvizsgálnom, hanem a szülők életvitelét is. Hiszen amint a felméréseim is bebizonyították a szülők életvitelére nagy hatással van gyerekeikre, esetünkben a sporthoz és egészséges életmódhoz valló hozzáállásuk terén. Figyelemre méltó az- az eredmény is, amelyet kutatásaim során kaptam, mely szerint nem nagy, hanem óriási különbségek vannak a falusi és városi gyerekek életstílusa és felvilágosultságaik között. Kutatásaim során arra az eredményre jutottam, hogy a falusi gyerekek ebben a globalizált világban kevesebb időt szánnak a sporttevékenységekre, vagy az egészségi állapotuk megőrzéséhez szükséges mozgásra, mint a városi gyerekek. Úgy gondolom, hogy azért vannak ezek a nagy különbségek, mert a városi gyerek több jó példát kapnak szüleiktől e téren, és nem elhanyagolható az a tény, hogy városban sokkal több és változatos sportolási lehetőség közül választhatnak a gyerekek, majdani felnőttek. Azért van az, hogy falun a gyerekek sokkal többet tv-znek, számítógépeznek, mert nincs lehetőségük, hogy egyéniségüknek megfelelő sportot válasszanak. Tehát olyan tényezőket szeretnék feldolgozni, amely kisebb vagy nagyobb mértékben, de befolyásolja a diákok egészségre való nevelését. Ugyanakkor megpróbálok egy valós képet alkotni a diák és család az iskola és a baráti kör kapcsolatokról, mely sok mindenben meghatározza a gyerekek életmódstílusát.

Elsősorban tapasztalatot akarok szerezni e kutatás elvégzésével, másodsorban minél pontosabb és valósabb információt szerezni a diákokról, ezen belül az őik tevékenységükről és környezetükről mely őket befolyásolja. Mint jövőbeli testnevelő tanár fontosnak tartom e tények

megvilágítását, mert sok figyelmet és odaadást kell szentelni e problémákra, ezek javítására és kiküszöbölésére. Ha mindennap lenne testnevelés, ha mindennap kielégülne a mozgásszükséglet (mert, hogy heti egy –két óra testnevelési órával rendelkezik hazánk tanügyi tervezete, és ezen kívül a gyerekek nagytöbbsége nem kerül kapcsolatba mozgásos tevékenységgel) akkor a gyerekek többsége nyugodtan ülne az iskola padjai között.

Azonban mindezt a kutatást kisméretűnek nevezném, mert, hogy nagyobb populációra nem terjedt ki. Céljaim közé tartozott az is, hogy megtudjam, a serdülők testmozgással, egészséges életmóddal, szabadidős tevékenységükkel kapcsolatos attitűdjeiket.

I. A KUTATÁS ELMÉLETI HÁTTERE

1.1 A serdülőkor sajátosságai

„Csodálatos ez a változás, amit mostanában megfigyelek magamon. De nem csak az, ami külsőbe megy végbe, hanem az is, ami belül történik. És mert magamról és ezekről, a dolgokról soha senkivel nem beszélek, kénytelen vagyok egyedül leszámolni ezekkel, a dolgokkal.”

(Anna Frank naplójából)

A serdülőkort pubertás vagy a nemi érés korának is nevezzük. Ebben az életkorban biológiailag szinte a legnagyobb változáson megy keresztül fiú és lány. Mindezt a biológiai változást nagyban befolyásolja a megváltozott hormonháztartás. Az eddig működő csecsemőmirigy hormonális szabályozása megszűnik. Új, eddig még nem működő ivarmirigy hormonja okozza a biológiai változást.

A serdülőkor ideje alatt sok esetben megkülönböztetések alakulnak ki a korán és későn érő serdülők között, amely a későbbiekben a hátrányba helyezetté visszahúzódottságát eredményezheti. A korán érő fiúknak nem kellett harcolniuk a társas pozíciójukért. **„a korán érő fiúk általában sokkal pozitívabban viszonyulnak saját testükhöz főleg azért, mert nagyobb méreteik, és erejük jobb sportolóvá teszi őket és a sportbeli vitéség, meghozza a szociális elismerést is.”**(Michael Cole, Seila R. Cole, 598 o.).

Az új életfeladat krízist jelent, amelynek végeredménye lehet sikeres előrébb jutás, vagy ellenkezőleg, az életciklus károsodása, ami a későbbi kríziseket elmélyítheti. Minden krízis épp úgy készíti elő a következőt, ahogy az egyik lépés a másikat.

A szülői nevelési stílusok fontos környezeti tényezőt jelentenek a serdülőkori viselkedés szabályozásában. Azonban Arnold Gessel szerint a környezeti feltételek semmilyen módon nem befolyásolják a fejlődés alapvető menetét (1943). Sigmund Freud pedig azt állítja, hogy a szociális tényezőknek is nagy jelentőséget tulajdoníthatunk a fejlődés során. (Michael Cole, Seila R. Cole, 589 o.)

A serdülők életmódja:

Újra megjelenik a serdülőkorban az olyan személyek keresése, akikben a serdülők hihetnek, és akiknek saját megbízhatóságát bebizonyíthatják. Ez a keresés egyre több területen is folyik, személyes és társadalmi szinten is egyaránt. A serdülőkor elején azonos nemű barátok jellemzőek, akikkel kinevetés nélkül megvitathatják szorongásaikat. Később az érdeklődés olyan ellenkező nemű társakra tevődik át, akik őket vonzónak találják és szeretik. Az - az időszak, amikor a testi érés, a kognitív képességek és a társadalmi elvárások oly módon kapcsolódnak össze, hogy lehetővé tegye a fiatal számára a felnőtt kor felé vezető járható utat.

Ha egy hetedik osztályon végigtekintünk még a felületes megfigyelő számára is kitűnik, hogy a gyerekek, között milyen időkülönbség, van a pubertás kezdetét illetően. Néhány tizenkét –tizenhárom éves fiú úgy néz ki, mint kilenc vagy tízéves korában, míg mások nyurga termete már jelzi a növekedés felgyorsulását. A lányok közül, akik egyébként valamivel korábban érnek szexuálisan néhányan már érett nőnek néznek ki, fejlett mellekkel és kerek csípővel, másoknak viszont még kislányos a termete és az alakja, míg a többiek talán valahol félúton tartanak a fejlődésben.

A nemi éréssel járó biológiai változások átalakítják a gyerekek testméretét, formáját és furcsa új érzések keletkeznek. A fiúk és a lányok ebben az időszakban gyorsabban növekednek, a robbanásszerű növekedésgyorsaság során a serdülők elérik a felnőttkori testmagasságuk körülbelül kilencvennyolc százalékát is. (Tanner, 1978)

A serdülőkor során néhány testrész a többinél gyorsabban fejlődik. A méretek változását a test méretek változása is kíséri. A pubertás során alakulnak ki a fiúkat és a lányokat megkülönböztető testi jellegzetességek. A korszak végére a fiúk hosszabb tornagyakorlatokat tudnak elvégezni, és több erőt tudnak kifejteni.

A serdülőknek ebben az időszakban amint már említettem a testméretük hirtelen és jelentősen megváltozik, ebben az időszakban nagyon fontos számukra a rendszeres testmozgás, az egészséges fejlődéshez bizonyos mennyiségű mozgásra van szükségük. Ilyenkor az izomzat fejlődésének üteme általában elmarad, a diszharmónia nem csak a test külső alakulásában nyilvánul meg, hanem ugyanígy nagy eltérés lehet a belső szervek fejlődésében. Ugyanakkor a rendszeres izommunka az aránytalan hossznövekedés ütemét lassítja. A rendelkezésre álló energia egy részét az izomzat a keringési és légzőszervek erősítésére fordítja a szervezet. Ilyen esetben a test növekedése arányosabb.

A serdülőkort követően a heti legalább egyszeri vagy kétszeri mozgással töltött idő a későbbi évek alatt összefüggést mutatott a mozgással.

Az első életévekben és a serdülőkorban érzékenyebbek és sok esetben fogékonyabbak a környezeti hatásokra, ezeket, a szakaszokat szenzibilis időszakoknak is nevezzük.

Ebben a korban a serdülők igen kíváncsiak, nyitottak, érdeklődők, és ezt a sportoktatással, testneveléssel foglalkozóknak ki kell használni. Törekedni kell arra, hogy a fiatalok a sport, a mozgás által minél több sikerélményhez jussanak, ami által szükségletükké válik a felfedezés, a munka öröme, a mozgás, a sportolás öröme.

A serdülők már jobban érzik magukat azonos korúak társaságában. Közösségeken belül is kis csoportokba szerveződnek, annak értékeit, normáit tartják fontosnak. Ez a csoport, amelyhez az adott fejlődési szakaszban tartoznak, fejlődésüket jelentős mértékben befolyásolja. Nem egy, hanem több csoportnak is tagjai, és ezek közül az lesz a legjelentősebb, amely számukra az- az önfejlesztésre, önmegvalósításra a legtöbb lehetőséget adja. Ezért lenne szükséges és célszerű, ha ezek a fiatalok egy sportklubhoz, egy csapathoz, sportcsoporthoz tartoznának, vagy szabadidejükben minél több testmozgást végeznének az – az kihasználnák a rekreációs lehetőségeket, mert a sport, a mozgás kedvező hatással van az egész személyiségük pozitív fejlődésére.

A serdülőkor elején, a mozgásoktatás során figyelembe kell venni, hogy mozgásuk koordinálatlan, ügyetlen, merev, nem elég alkalmazkodó, és így több izom dolgozik, mint az adott mozgás végrehajtásához szükséges lenne.

Nagyon fontos a morálisfejlődés is melyet nagyban befolyásolhatnak az edzők és a szülők. Az V-VII osztályosok sport iránti érdeklődése differenciálódik, individualizálódni kezd. Ezt a sportban a megválasztó, értékelő érdeklődés szakaszának nevezik (Biróné, 1993).

E korban alakul ki a tulajdonképpeni sportorientáció, a sport iránti, a testmozgás iránti érdeklődés szakasza.

A serdülőknek a testükre is jobban oda kell, figyeljenek, már testüket is másként kell, ápolják. Ezen túl a tisztálkodás még fontosabbá és napi rendé kell, váljon, mert a mirigyek sokkal aktívabban működnek. Pubertás korban az izzadtság mirigyek több izzadtságot termelnek. Mindezt rendszeres tisztálkodással kell semlegesíteni, hogy az izzadtság ne keveredjen a bőrön baktériumokkal. Ebben az időszakban az étkezés kiegyensúlyozottsága is sokkal fontosabb és elkerülendő dolog a fogyókúra alkalmazása, mivel testük olyan sok változáson megy keresztül,

így a helyes táplálkozás létszükséglet fejlődésüket illetően. Az egészséges táplálkozásnál az energia-bevitelnek és az energiafelhasználásnak egyensúlyba kell lennie. Fontos, hogy mit visznek be a szervezetükbe és nem csak azt, amit szeretnek, hanem ami hasznos és értékes a szervezetük számára.

A serdülőkor a személyiség fejlődés, a helyes szokások, így a testedzési szokások kialakulása szempontjából is döntő életkor. Tehát ebben a korban döntő az edző, sportoktató, testnevelő tanár, emberi magatartása, pedagógiai ismeret abban, hogy mennyire tudja megkedveltetni a sportot, a mozgást. A testnevelő tanár, az edző, a szülő elérte célját, ha személyiségével, modorával, motiválásával, módszereivel úgy tud hatni a serdülőkre, hogy azok számára a mozgás természetes igény legyen.

A serdülőkorról alkotott elképzelések közül az egyik legelterjedtebb hogy az - az időszak, amikor a stabil felnőtt személyiség alapja kialakul. A legmagasabb emberi képességek kialakulásának időszaka, amely a stressz, a feszültség és a lázadás életszakasza. A zavaró érzelmekkel járó feszültség jó levezetője a testmozgás, amit nem szabad szem elől téveszteni senkinek, főleg a nevelőknek és a szülőknek (Biróné, 1993).

1.2 Az attitűd

Az attitűd nemzetközi szó Franciaországból ered, forrása az Olasz *attitudine*: hajlam, képesség, szobor, testtartás. Jelentése valamely lelkiület vagy lelkiállapot külső megnyilvánulása, arról árulkodó viselkedésmód, testtartás, arckifejezés, stb.

Az attitűdök tapasztalat által elsajátítottak, azaz kultúrától és egyénektől függően változóak. Más és más kultúrákban, közösségekben más és más attitűdök a megszokottak, elérhetőek illetve elvártak. Az egyén attitűdje az általa keltett megfigyelhető, értékelhető, reakciók alapján minősíthető.

Az attitűdök pozitív és negatív viszonyulások: tárgyak, személyek, csoportok, helyzetek vagy a környezet bármely más azonosítható mozzanatai, akár absztrakt eszmék vagy politikai irányzatok iránti vonzalmak, s tőlük való idegenkedések. Attitűdjeinket gyakran véleményként fogalmazzuk meg: „Szeretem a sportot, a mozgást”. „Ki nem állhatom a semmittevést”.

Bár az attitűdök érzéseket fejeznek ki, gyakran kapcsolódnak ismeretekhez, nevezetesen az attitűd tárgyára vonatkozó vélekedésekhez: „A sport sok örömet nyújt”. „A semmittevés nagyon káros az egészségünkre”.

Ezen kívül az attitűdök olykor olyan cselekedetekhez kapcsolódnak, amelyek az attitűd tárgyára vonatkoznak: „Minden reggel egy félórát tornászom a nyitott ablaknál”. „Sohasem ragad el a semmittevés-utánivágyakozás”.

Mindannyian arra törekszünk, hogy vélekedéseinkben, attitűdjeinkben és viselkedésünkben következetesek legyünk, röviden, legtöbbször úgy tűnik, az emberek attitűdjei rendelkeznek egyfajta belső logikával, de ez rendszerint nem valamilyen szigorú formális logika.

Az attitűdök funkciói: az attitűdök számos pszichológiai funkciót látnak el. Különböző emberek ugyanazokat az attitűdöket különböző okokból vallhatják, és egy attitűd fenntartását több ok is indokolhatja. Az, hogy egy attitűd milyen funkciót szolgál, azt is meghatározhatja, hogy mennyire lesz konzisztens a személy más attitűdjeivel, és hogy mennyire könnyen lesz megváltoztatható. (Rita L. Atkinson, 2001, 508 o.). Az attitűdök funkciójánál megemlíteném a szociális igazodási funkciót, és ebből a funkcióból is kiragadnék egy megfogalmazást: **„egyes vallások és politikai pártok által előírt hitek és attitűdök, amelyeket egyes emberek azért vallanak, mert barátaik, családjuk és szomszédjuk is így tesz. Itt a hitek és attitűdök tényleges tartalma kevésbé fontos, mint a szociális kötelék, amelyeket ezek fenntartanak. Amennyiben egy attitűd elsősorban a szociális igazodás funkcióját látja el, úgy valószínű, hogy megváltozik, ha a szociális normák változnak.”**(Rita L. Atkinson, 2001, 509 o.)

E dolgozatban a serdülők életmódjával kapcsolatos attitűdöket kutattam, amely részben megvilágítja számomra az egészséges életmóddal és testmozgással kapcsolatos attitűdjüket is.

1.3 A testnevelés szerepe és hatása az egészség fenntartásában

„.....tudod-e, hogy a kezdet a legfontosabb, általában is, de különösen a fiatal és zsenge lényeknél? Hiszen leginkább ilyenkor lehet őket formálni, s ilyenkor vésődik beléjük az a forma, amelyet bennük kialakítani akarunk.”

(Platon)

Az iskola és a család sajátos összefüggéseiről az egészségnevelés tükrében egy érdekes megállapítást tesz Ajkay (1987): **Sokszor maga a család akadályozza az iskola egészséges életvitelre nevelő feladatainak az ellátását**, azzal, hogy hibás életmódmintát közvetítenek a szülők, nagyszülők és leginkább a „csonka családok”. Egészségtelenül, rendszertelenül élnek, ezzel alkalmatlanná válva a mintakép megformálására, amelyet az iskola természetesen nem tud pótolni.

Sajnos elmondhatjuk Ajka, megfogalmazásáról, hogy a mai világunkban is jelen van mindez. Nagyon sok család létezik, ahol a gyerekek nem részesülnek megfelelő gondolkozású szülőkkel, vagy pedig az örökös robotoló munka miatt nem törődnek sem maguk sem a gyerekük egészséges életmódjával és mozgásaktivitással. Mindez megnehezíti az iskola egészségre nevelő hatását, a testnevelés mozgásos tevékenységek fontosságának az elfogadását. Platon szavaival élve „a kezdet a legfontosabb” ezért már a gyermekkorban nagyon fontos a család általi odafigyelés, majd az óvoda és aztán az iskola szerepe az egészség fenntartásában a testnevelés és a mozgásos tevékenységek által is.

Ebben a fejezetben szeretnék rávilágítani az iskolai testnevelés szerepére, hatására, mert, hogy mindezek hozzájárulnak a gyerekek testi egészséges fejlődéséhez, ami magával vonja a megfelelő személyiség kialakulását, és ezáltal hozzájárul az egészségesebb felnőtté váláshoz.

Lényeges, hogy az iskola miként járul az egészség alakításához. Fontos a tanulóknak tudatosítani, hogy a mindennapi életüket saját maguk alakíthatják, megtervezhetik, melyért felelősségük van. A mozgáshoz való későbbi viszonyt, mint örömforrást, mint alapvető létezési formát nagyban meghatározza, hogy a gyerekkori igényt a környezet, a szülő, az óvoda az iskola megerősíti, vagy elnyomja. A testmozgás mellett, hogy egészségmegőrző és fejlesztő funkcióval rendelkezik, dinamikusan hozzájárul a személyiség formálásához, alakulásához, ezen kívül elősegíti a gyermekekben rejlő képesség kibontakozását. A tanulókat testük megismerésére és elfogadására kell nevelni: érezze jól magát saját testében, fedezze fel a benne rejlő lehetőségeket. A mozgás valójában komplex módon zajlik a szervezetben, belső érzésként, külső visszajelzésként, ha mindezt nem engedjük felszínre törni a gyerekeknél, akkor másként élnek meg, de a felnőttek is. Az ember hatalmas mozgásigénnyel jött a világra. Az iskolában a testnevelés nem egyszerűen készségi tárgy, hanem talán *a legfontosabb meghatározója annak, hogy milyen egészségben éli le a felnőtt ember az életét.* Az iskoláskorban történő nevelés eldöntheti, hogy ötven vagy negyven évig él e egy ember.

Ha minden nap lenne testnevelés, ha mindennap kielégülne a mozgásszükséglet (mert, hogy heti két testnevelés órát ír elő a tanügyi tervezet és ezen kívül a gyerekek egy része nem kerül kapcsolatba elegendő mozgásos tevékenységgel) akkor a gyerekek többsége nyugodtan ülne a padba, és jelentősen csökkenne az úgynevezett problémás, túl mozgékony, feszült, nem figyelő gyerek száma.

Az artikuláció például nagyban függ attól, hogy milyen a gyerek általános mozgásfejlettsége. Ezért lenne nagyon fontos az óvodai és kisiskolás testnevelés, a mozgáskultúra fejlesztése. A beszédproblémák, a tanulási zavarok, mint a diszlexia, szorosan összefüggnek a mozgás fejlesztésében jelentkező hiányságokkal. Ha a kis óvodás vagy bölcsődés gyerek nem tanul meg sokféle mozgásformát nem jön létre az idegpályáknak az a begyakorlottsága, nem jönnek létre azok a feltételes reflexkapcsolatok, amelyek a tiszta beszédhez a figyelem koncentrációhoz szükségesek.

Nemtől, kortól függetlenül mindenki képes ezt az állapotot megtapasztalni azzal, hogy szán arra naponta legalább egy fél órát, hogy odafigyeljen a testére. A test, amellyel törődünk, könnyebben és több örömet nyújtó hírvivő anyagot és hormont teremt, mint egy elhanyagolt test.

„Úgy értesültünk, hogy még mindig vannak iskolák, ahol napi öt óras tanítás, de csak heti két tornaóra van. Ahol tehát három napra előre kell a gyerekeknek magukat kimozogniuk. Hát tudnak az Urak három napra előre enni vagy inni? „

(Szent- Györgyi Albert, 1930)

Mindezt Szent-Györgyi Albert 1930-ban jelentette ki, az-az 78 éve, azonban az óta az iskolában a tanítási óraszámok növekedtek, ami magával kellett volna, hozza a testnevelési óraszámok növekedését is. A gyerekek túlterheléssel küszködnek, az iskola utáni otthoni tevékenységüket is nagyrészt a tanulás tölti ki, hát kérdem én, mikor marad idejük gyerekek lenni, pihenésre, játékra, a küzdelem élményére, sportra, ami számukra létfontosságú, tehát nagyrészt leköti életüket a pályájukra való felkészülés.

Mindezt átgondolva arra a következtetésre juthattam, hogy a testnevelési óra szerepe egyre nagyobb és nagyobb kell, legyen, és egyre nagyobb tömörséggel kell, rendelkezzen, hogy a gyerekek mozgásvágyát kielégítse, azonban mindez akkor tudna igazán teljessé válni, ha még több testnevelési óraszám lenne, amire nagyszüksége volna a növekvő nemzedéknek. A testnevelés mozgásanyaga megfelelően van összeállítva, kiterjedése, ismétlési száma, intenzitása kifogástalan és így az emberi szervezet fejlesztésére, karbantartására a

legalkalmasabb. A testnevelés szinte annyira fontos, mint a táplálkozás. A testgyakorlások által kedvező változások állnak be a tüdőbe, a szívbe és a keringési rendszerbe. Növekszik egyúttal a teljes vérmennyiség és javul a vér oxigénellátó kapacitása. A fizikai aktivitás a szervezet minden részében, beleértve az agyat is javítja a vérkeringést. Mindez összefüggésbe van a szellemi kapacitással. Ezzel magyarázható az a megfigyelés, hogy egy kiadós testmozgás után vagy testnevelési óra után sokkal könnyebben megy a gyerekeknek a tanulás.

Napjainkban nagyon sok tartáshibával, rendelkező gyerekekkel találkozhatunk, ennek oka számtalan társadalmi tényező lehet: egyrészt a tanulók többsége nem csak görnyedten ül, hanem rendszerint el is fordul az ügyesebb keze felé. Másrészt a mai fejlett technikai világ egyre több családhoz és annak gyerekeihez eljuttatja a számítógép használatát, amit a gyerekek s nem csak a gyerekek, hanem a felnőttek is túlzott mértékben használnak. Tehát nem csak az iskolai görnyedés van hatással a testalkatra, az egészségre, hanem az otthoni tevékenységek is. A gyerekeknél a nem megfelelő testmozgás fejletlen izomzathoz vezet, amely többek között a mellkas bizonyos fokú fejletlenségéhez vezethet, s mindez velejárója a hibás légzés. E miatt van az, hogy a legtöbb fiatalnak a kevés levegőzés mellett a légzése is helytelen, tehát még akkor sem jutnak kellő oxigénhez, amikor a szabadban vannak.

Nagyon fontos odafigyelnünk a gyerekek fejlődésére, a gyerekkori és a serdülőkori aktivitásukra, ebben az időszakban is nagy hatással van rájuk a környezet szerepe. Losonczy Ágnes (2002) szerint a „**a gyerekkori károsodás végigkíséri az embert**”. Tehát igazából nem ér véget egy bizonyos életkor a naptári idő elérézésével.

A testnevelés közvetlen szerepe az ember mindenoldalú testi képzése, a szervrendszerek fejlesztése, mozgásműveltségek növelése, személyiségvonások kialakítása, motorikus kapacitás, koordinációs képességek fejlesztése, minél többféle mozgásos tevékenységekkel való megismertetés, egészséges táplálkozási és életmód szokások megszilárdítása, kialakítása. S mindezek nevelői, pihenési, kikapcsolódási funkciókkal való megnyilvánulása. Meg kell találni a megfelelő arányt az ülésre kényszerítő tanulás és az intenzív mozgás között.

A testnevelő tanárookra egyre nehezebb munka vár, a gyerekeket egyre jobban elvarázsolja a média az inaktivitás varázsa, és a testnevelés alól való felmentések. A testnevelő tanár el kell, érje, hogy a gyerekekkel szerettesse meg magát és ez által a testnevelés színes világát és fontosságát, s a gyengébb képességűek számára a testnevelési óra ne legyen kudarc

élmények forrása, mind ez által csökkenjen a felmentettek száma is. A gyerekek meg kell, értsék a testnevelés fontosságát és ez által motiváltabbá, válnak.

Bíróné Nagy Edit (2004, 38 o.) gondolatát idézném mely a testnevelésről rövid, érthető megfogalmazását nagyon értékesnek találom: **„a jelzős szóhasználat testi nevelés, a szélesebb értelmű személyiségfejlesztés részeként, a nevelés feladta rendszerén belül, a fizikumra (testre) kihangsúlyozott hatásrendszert jelenti. Ennek szerteágazó megnyilvánulási formái és az élet során sokféle színtere lehetséges. Mindenképpen rendszeres, céltudatos, tervszerű nevelő célú hatásrendszer. Ennek a hatásrendszernek szerves részeként, a legtervszerűbb, intézményesített változata az iskolai testnevelés, mint tantárgy. Az iskolai jelzőt gyakran nem tesszük hozzá, de a testnevelés szóval akkor is pedagógiaileg átgondolt, tantervileg megformált, didaktikailag felépített, módszertanilag kimunkált tantárgyat értjük rajta”, amely az egészség fenntartásában elengedhetetlen folyamat. „Az iskola szerepe az egészség vagy az egészségtelen életmód kialakulásában vitathatatlan, hisz a felnövekvő nemzedék ott tölti idejének körülbelül egy harmadát.”** (Biróné Nagy Edit, 2004, 81 o.)

1.4 Egészséges életmód általában és a mai világban

„Az egészség és betegség nem definiálható pusztán anatómiai, élettani vagy mentális jelenségként. A valódi fokmérőjük az a képesség, amelynek birtokában az egyén megfelelő módon alkalmazkodik önmaga lehetőségeihez és a csoporthoz, amelyhez tartozik.” (René Dubos)

Az egészség fogalmának meghatározása egyidős az emberrel. Az ókori, görög, római gondolkodók már többféle megközelítéssel éltek, rájuk leginkább a teljesség, a holisztikus szemlélet volt a jellemző. Míg nem a 19-20. század emberét a medikalizáció, a betegségközpontúság jellemezte, és annak hiánya jelentette, jelenti az egészséget. A huszadik század végére fordult ismét a kocka, be kellett látni, hogy azok a daganatos, keringési, betegségek, melyek leginkább okozói a halálnak, többnyire évtizedek alatt alakulnak ki, és szorosan összefüggnek az egyén életmódjával, természeti- társadalmi környezetével. Az egészség tehát a teljes életen átívelő folyamat, mely folyamatban az ember képes új készségek,

értékek, tevékenységek elsajátítására. Fontos, hogy milyen viselkedési stratégiákkal rendelkezik az egyén, és a társadalom milyen társadalomformák lehetőségét teremti meg (Fritz Péter, 2006, 11 o.). **„Az egészség- betegség modern koncepciója értelmében már nem foglalható el az egészségi állapot pusztán biomedikális meghatározottsága. Régebben az egészség fogalma gyakorlatilag annyit jelentett, mint a betegség hiánya. Az új megfogalmazással előtérbe kerültek a pozitív egészségdefiníciók. Az egészségi állapot komplex jelensége: teljes testi, szellemi és szociális jólét állapota.”**(Pikó Bettina, 2002, 15 o.)

Az egészségnek fizikai, pszichikai és szociális feltételei vannak. Ha egy kissé visszatekintünk a régi életvitelre magunktól is rájöhethetünk, hogy nagyszüleink, és déd nagyszüleink vagy még régebbre is visszatekinthetünk a dél amerikai vagy afrikai törzsekre, sokkal egészségesebben éltek. Ahhoz, hogy megteremtsék a létszükséglethez való élelmet kemény kétkezű, fizikai munkát kellett végezniük nap, mint nap. Ezzel a munkával párosult a fizikai aktivitás, ami egészségüket, fittségüket fenntartotta. Az étkezésük is egészségesebb volt, nem fogyasztottak csak saját termékeket. Ők elmondhatják, hogy nap, mint nap jelen volt az életükbe a fizikai aktivitás, párosulva a friss levegő értékével. Akkoriban a mezőgazdasági műveleteket két kézzel, vegyszer nélkül és igás állatok segítségével végezték és így a levegő is sokkal egészségesebb volt, ami nagyon fontos a szervezetnek

Kérdem én, mi maradt meg a régi egészségesebb életvitelből. Elkényelmesedett, elgépiesedett, agyonszennyezett világba élünk, amit a mai emberiség nagytöbbsége túlzottan ki is használ.

S mindez minek a rovására megy? Az emberiség egészségi állapotának a romlásához vezet.

A kétkezű munka szerepét egyre jobban átveszi az ülő munka, amelyből nagyon sok hátránya származik a szervezetnek. A gyerekek életvitele megváltozott nem részesülnek az igazi boldog a játék által szerzett élményekben, hanem a gyerekkori éveiket áthatja a kommunikációs eszközök használata, ami kihat a felnőttkorra is. A természetes mozgásszükséglet kielégítése a modern embernél egyre nagyobb akadályokba ütközik (városiasodás, ülő foglalkozások, szolgáltatások fejlődése), ugyanakkor a felfokozott munkatempó, az azzal járó egyre nagyobb fokú stressz, depressziók szorongáshatása kedvezőtlen irányba hat az általános egészségi állapotra. A mozgás, a sport alkalmas arra minden szinten, hogy ezt az egyensúlyvesztést a mozgásosság javára visszabilentse, a mozgásszegénységet ellensúlyozza. Mindezt összegezve rájöhethetünk, hogy nem ennyi fizikai aktivitásra termelődött az ember, mint amit az utóbbi

időszakban követel tőle az élet. Az emberi szervezet felépítettsége génjeiből adódóan nem a mai „mozgásszegény életmódra” készült, tehát a történelem igenis nagymértékben beavatkozott az ember „egyensúlyi elvébe” a mozgás a fizikai terhelés vonatkozásába. (Pucsok, 1990)

Vegyük csak példaként a gyerekeket, akiknek az életében legfőbb lenne a mozgás, a játék a bennük rejlő tehetség felszínre törése. Malina és Bouchard (1991) megfogalmazása szerint az egészséges gyermekfejlődést stimuláló fizikai aktivitás napi gyakorisággal 60 perc, de kedvezőbb, ha a terjedelem eléri a másfél órát. Gyerekeink többségének fizikai aktivitása ezt a mennyiséget még meg sem közelítik. (Biróné Nagy Edit, 2004, 94 o.).

Az egészség megőrzésében ne csupán a nevelő, hanem a nevelt érdekelt elsősorban. Tehát fontos, hogy a személy önmaga is aktívan részt vegyen egészsége megőrzésében, a betegségek megelőzésében, és nem csupán az orvosoktól, szakemberektől és a gyógyszerektől várja a gyógyulást.

Gyerekek figyelmét és kedvét fel kell kelteni már gyerekkorban és iskoláskorban a testmozgás, a testnevelés és a sport fontosságára, hogy majd a későbbiekben, felnőtt vagy időskorában is igényt fektessen rá. Mert a régi állandólagos fizikai aktivitás helyét nagytöbbségben és egyre több ember életében átvette az elkényelmesedett életforma.

1.5 A szabadidős tevékenység sokfélesége

„a szabadidő tevékenysége az élet bizonyos minőségét jelentik, olyan elemeket, amelyeket minden tevékenységünkben bírni, illetve újból megszerezni kívánunk, és ez a tény biztosítja a különböző rétegek szabadidő elfoglaltságainak sajátos stílusát.”(Dumazedier, 1959)

Szabadidő fogalma alatt elsősorban az iskola, a munka utáni délutáni időre, hétvégére és vakációra gondolunk.

Dumazedier a következő megfogalmazást adta: **„a szabadidő olyan elfoglaltságok együttese, amelynek az egyén teljes kedve szerint átadhatja magát, akár, hogy pihenessen, akár, hogy szórakozhasson, akár hogy fejleszthesse önkéntes társadalmi részvételét, érdek nélküli tájékozódását vagy képzését, miután megszabadult minden hivatásbeli, családi vagy társadalmi kötelezettségétől.”**(Dumazedier, 1962)

A termelőmunkában való részvétel után a szabadidő eltöltése ismét lehet improduktív vagy produktív, üres vagy gazdag, a személyiséget valóban fejlesztő, felszabadító, de lehet elpazarolt idő is. Azonban a technikai fejlődés befolyásolja a szabadidő- aktivitások minőségét is. A szabadidős elfoglaltságok általában pénzbe kerülnek, megválasztásukat meghatározza a társadalmi státus, a fáradtság és a jövedelem szintje. A család különösen a gyerekek mozgásos aktivitásra nevelése csakis az otthon rendszeresen érvényesülő, rekreációs minták hatásának segítségével lehetséges. Az iskolázottság, a műveltség, általában nagy hatással van az életmód alakulására, a szabadidő eltöltésének formájára.

Az egyén a szabadideje eltöltését sokféle hasznos tennivalóval töltheti ki, azonban szakdolgozatomban a hangsúlyt a szabadidős tevékenységekben a testmozgás kapja az- az a rekreáció. A rekreáció szó latin eredetű. Jelentése: újraalkotás, újrateemtés. Más megközelítés szerint: önként végzett szabadidős szórakozás, személyiségfejlesztés, elsősorban fizikai rekreáció, tevékeny pihenés, sportolás, tömegsport, kocogás, aerobic stb.(Wolanska,1974)

Szociológusok megállapítása szerint a legsokoldalúbb szabadidő-gazdálkodás a rendszeres sportolás, kirándulás igénye és gyakorlata.

1.6 A testmozgás fontossága a szabadidős tevékenységekben

„ A világegyetem egyik legfőbb törvénye az egyensúlyi elv. Földünk minden részének, akármilyen parányi is, teljes egyensúlyi állapotba kell lennie ahhoz, hogy a Föld megfelelően működjék.” (Fritz Péter, 2002, 44 o.)

Az emberi test része a világegyetemnek, így az elv rá is igaz: tökéletes egyensúlyba kell lennie ahhoz, hogy tökéletesen működjék. Az emberi test optimális működéshez meghatározott mennyiségű és minőségi gyakorlásra van szükség, sem többre, sem kevesebbre, ezért szól a rekreáció az egészségről. (Fritz Péter, 2002)

Szerencsére a nyolcvanas évek végére, sok helyen megjelentek a különféle szabadidő eltöltését segítő klubok, szalonok, és a szakmai háttér is megerősödött. A rekreáció tehát a szabadidőben végzett tevékenység. Olyan idő, amit ha jól használunk fel, jól érezzük magunkat,

személyiségünk kiteljesedik, és ezzel együtt környezetünk is fejlődik. A rekreációt muszájból nem lehet végezni, csak szabad elhatározásból.

Az emberek nagytöbbsége keveset mozog, sokat ül munka, tévé, számítógép előtt, autózik, kevés fizikai aktivitással járó tevékenységet folytat. Értzi a mozgás szükségességét, de csak kampány szerint, hétvégén vagy esetenként tesz ennek eleget. Azonban a sport rekreáció segítségünkre van, abban hogy a szervezet a súlyfölslegektől megszabaduljon. Különösen az esti étkezések előtti mozgás segít ebben, mert egyrészt a szervezetet kalóriaégetésre készíti, másrészt javítja az izmok tónusát, nem engedi leépülésüket, harmadrészt csökkenti az éhségérzetet is. Fontos hogy vigyázzunk testünk megfelelő kondíciójára, esztétikusságára, mert ép testben ép lélek, és ha megvan az egyensúly, akkor a közérzet „tökéletes” is lehet.

Az egészségre gyakorolt pozitív hatás már mérsékelt napi aktivitás mellett is jelentkezik. Ezek a tevékenységek nem igényelnek nagy szakértelmet, sem speciális felszerelést vagy sportteljesítményt, csupán egy dolog szükséges az elszántság és a rendszeresség (3-5 szöri gyakoriság) tudat. A gyerekekkel tudatni kell a rekreáció fontosságát, jelentőségét azonban a választhatóságot szabad akarat alapján döntsék el, fontos, hogy ne mi (tanárok, diákok) döntsünk a gyereke helyett, hanem csak ehhez való rekreációs magyarázati segítséget nyújtsunk nekik.

Ebben az időszakban a rekreáció talán a legfontosabb, leglényegesebb feladata megakadályozni, hogy a fiatal az unalom miatt deviáns „bandákba” kerüljön. Ehelyett a közösséget valamelyik rekreációs tevékenység iránti kíváncsiság vagy igény hozza össze, ahol később felmerülő problémák és kérdések is megoldásra és megválaszolásra kerülhetnek. (Fritz Péter, 2006, 169 o.)

A rekreáció a valahová tartozás igényének kielégítésével sokat segíthet a serdülők egészséges fejlődésében, és a szabadidő hasznos eltöltésével preventív hatást gyakorol egy deviáns viselkedési formák kialakulásával szemben.

II. A KUTATÁS MÓDSZERTANI VONATKOZÁSAI

2.1 A kutatás célja

A kutatás általános célja, hogy ismeretet szerzek a gyerekek általában végzett tevékenységükről, testmozgás fontosságának ismeretéről, szabadidejük eltöltéséről, életmódstílusukról, azaz a szociális háttér fontosságáról. Meg akartam bizonyosodni arról, hogy mennyire vannak tisztában

a gyerekek a testmozgás, egészséges életmód fontosságáról, és, hogy mit tesznek mindezért, ezen kívül, hogy milyen jelentőséggel bír a szociális háttér a sporthoz, a mozgáshoz, az élvezeti cikkekhez való viszonyulásukat illetőleg. Érdeklődésem köré tartozott az is, hogy milyen különbségek vannak a fiú- lány, falú-város és az életkor növekedésével bizonyos életstílusokban. Arra is szerettem volna választ kapni, hogy milyen különbségek vannak a vidéki és a városi iskolák tanulói között, ezen a téren.

2.2 Hipotézisek

1. A szabadidős tevékenységek minősége között különbségek lesznek vidéken és városon.
2. Abba a családba ahol sportolnak vagy sportoltak a szülők ott a gyerekek fontosnak tartják a testmozgást.
3. Az életkor növekedésével a serdülők körében megjelennek az alkohol, a cigaretta, rendszeresebb használata.

2.3 Vizsgált populáció bemutatása

Az attitűd kérdőívvel kapcsolatos kutatást, Maros megyében három különböző helyiségben végeztem el: Marosvásárhelyen a Bolyai Farkas Elméleti Líceum VI., VIII., X., XII. osztályaiban. Nyáradremetén a Dr. Nyula Ferenc Általános iskola VI., VIII. osztályában, és Gernyeszegen az Általános iskola VI., VIII. osztályában. Ezen diákok körében történt a kérdőíves felmérés, amelyben a serdülőket az életmódjukról, testneveléssel és testmozgással kapcsolatos attitűdjükről kérdeztem.

Az alábbi táblázatban feltüntettem részletesebben, hogy melyik iskolából és melyik osztályból hány fiú és lány és együttesen hányan vettek részt a kutatásban.

VI-oszt.		Fiú	Lány	Összesen
	Marosvásárhely	16	16	32
	Nyáradremete	13	8	21
	Gernyeszeg	10	9	19
	Összesen			72

VIII-oszt.		Fiú	Lány	Összesen
	Marosvásárhely	13	11	24
	Nyárdremete	10	3	13
	Gernyeszeg	9	8	17
		Összesen		54

X-oszt.		Fiú	Lány	Összesen
	Marosvásárhely	11	9	20
		Összesen		20

XII-oszt.		Fiú	Lány	Összesen
	Marosvásárhely	6	10	16
		Összesen		16

Összes kérdőív	162
-----------------------	------------

2.4 A kutatás menete:

Az attitűddel kapcsolatos kérdőív megszerkesztése 2007 májusában történt. A kérdőív összeállítása után következett egy kísérleti tevékenység, ahol a kérdőívet teszteltem egy adott osztályban, hogy megtudhassam valójában, van-e szükség, változtatásra, s ha van milyen téren. A tesztelésre a kolozsvári Grup Școlar „Technofrig” Szaklíceum X. osztályában került sor. Mindezek után a megváltoztatott kérdőívet 2007 októberében alkalmaztam a Maros megyei serdülők körében.

2.5 Alkalmazott módszerek és eszközök

Az attitűd kérdőív alkalmazása a serdülők testneveléssel, egészséges életmódjukkal, testmozgásukkal kapcsolatosan.

Vizsgálati eszközként Szőke Erika, in: Nanszákné Cserfalvi Ilona (2002) által megszerkesztett kérdőívéből használtam fel kérdéseket, hozzátevé saját ötleteimet is.

A kérdőívek alkalmazása előtt engedélyt kértem a kutatásomban részt vett iskolák igazgatóitól és osztályfőnökeitől, a felmérések az iskolán és az osztályfőnöki órákon belül történtek. A kérdőív kitöltés előtt felhívtam a tanulók figyelmét, hogy névtelenül történik, tehát biztosítottam őket az anonimitásról.

A kérdőívben összesen harmincnégy kérdés található. A kérdőívet gyakorlatilag hét nagy kérdés csoportra lehet felosztani, ezek a következők: a szülőkkel, étkezési szokásokkal, testneveléssel, sporttal, szabadidős tevékenységük minőségével, az élvezeti cikkekhez való viszonyulásukkal, az iskolával (ezen belül értem a testneveléshez és a tanulmányi átlagukhoz fűződő kérdéseket) kapcsolatos kérdések.

A kérdőív nagyobb méretű kiértékelésére az Államvizsga dolgozatomban kerül sor, azonban e dolgozatban csupán azokat a kérdéseket értékelem, és hasonlítom össze, amelyeknél a kapott értékek nagy jelentőséggel és fontossággal bírnak, egyes kérdések csak az összehasonlításban jelennek meg és az általános kiértékelésnél nem. A dolgozat terjedelmének korlátozása miatt a nem annyira releváns kérdések kiértékelésének diagrammái megtalálhatóak a mellékletben.

III. Az eredmények mennyiségi és minőségi elemzése

Jelen dolgozatunkban csak egy pár releváns kérdés ábráját helyeztük be az elemzésbe, azonban a többi kérdés ábrája megtalálható a mellékletben, melyre az elemzésben számozással fokok utalni.

1 kérdés: „Nemed”. Kérdőívekben részt vett serdülők (fiú, lány) nem szerinti eloszlását az 1. ábra grafikonja ábrázolja. A kiértékelés alapján megtudhatjuk, hogy 54,32%- a fiú és 45,68%- a pedig lány.

14. kérdés: „Testnevelés alól felmentett vagy-e?” A 2. ábra grafikonja ábrázolja a felmért serdülők testnevelési órával kapcsolatos részvételüket. Örömmel mondhatjuk el, hogy a gyerekek

közül csupán 3,70%- a van felmentve testnevelés alól, remélhetőleg ezek a gyerekek komoly okok miatt nem vesznek részt a tesznelési órákon.

28. kérdés: „Testnevelésórán hogyan érzed magad?”

3. ábrán látható grafikon alapján megtudhatjuk, hogy a gyerekek 42,59%- a jól és 33,33%- a felszabadultan érzi magát, ami nagyon fontos. 11,11%- kall, megjelenik a feszült állapot megjelölése, ami problémákat jelent és okoz, hiszen ezek a gyerekek lehetséges, hogy elnyomás alatt vannak a testnevelési órán, testsúlyuk vagy ügyetlenségük miatt, s mindezért sose tudnak felszabadultan részt venni a tevékenységeken, vagy pedig más nyomos okok miatt jelölték be ezt a lehetőséget

A kérdések kiértékelésénél jelentős különbségeket észleltünk bizonyos választási lehetőségeknél a falu és város, az általános iskolások és a gimnazisták között.

A következőkben a falu- város közötti különbségeket elemzésére és értékelésére kerül sor.

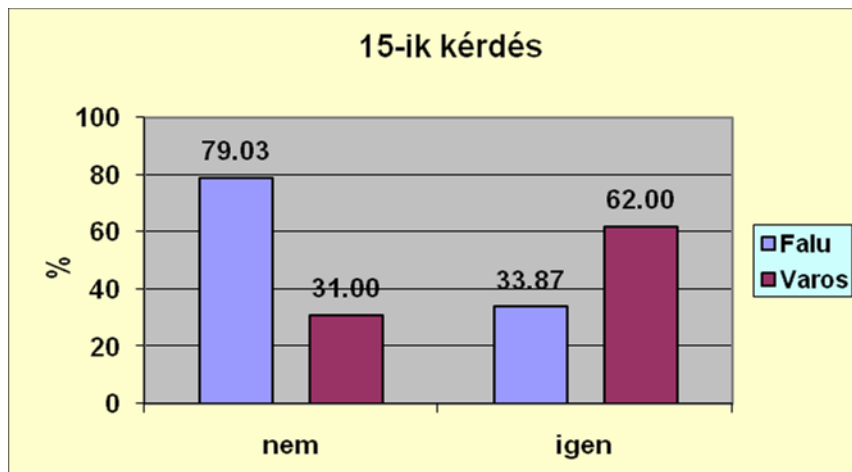
5. kérdés: a tízóraiáról érdeklődik, a választható lehetőségeket a 4. ábrán látható grafikon szemlélteti.

A kiértékelés alapján, a városon élő gyerekek 67,00%- a otthonról viszi magával a tízórait, falun pedig csupán 46,77%- a, mindez azt eredményezi, hogy városon csak 20,00%- a vásárolja iskolai büfében a tízórait és falun ennél jóval többen 56,45%- a és a maradék 8,06% városon, falun 5,00% nem tízórait. Azonban, nem erre az eredményre számítottunk, úgy gondoltuk, hogy falunk sokkal több gyerek viszi otthonról a tízórait.

8. 9. kérdés: A szülők iskolázottságával kapcsolatos kérdések. Az 5. és 6. ábrák alapján szemmel láthatjuk a különbségeket, falu és város között, ami valószínű, hogy meghatározza a szociális helyzeteket. Tehát a kiértékelés alapján óriási különbségek vannak falusi és városi viszonylatban az szülők intelligencia szintjei között. Falun általában a legmagasabb végzettség a líceum, míg városon az egyetem jelentkezik a legnagyobb értékkel.

10. 11. 12. 13. kérdés: a szülők sportolási múltjához és jelenlegi sportolási szokásaihoz kapcsolódik. A kiértékelés utáni eredmények 7. 8. 9.10. ábrákon láthatóak. Az eredményeink azt mutatják, hogy városon sokkal több szülő sportolt, mint falun, azonban a jelenleg a szülők között sokan abba hagyták a sportolási szokásokat ugyan úgy városon, mint falun.

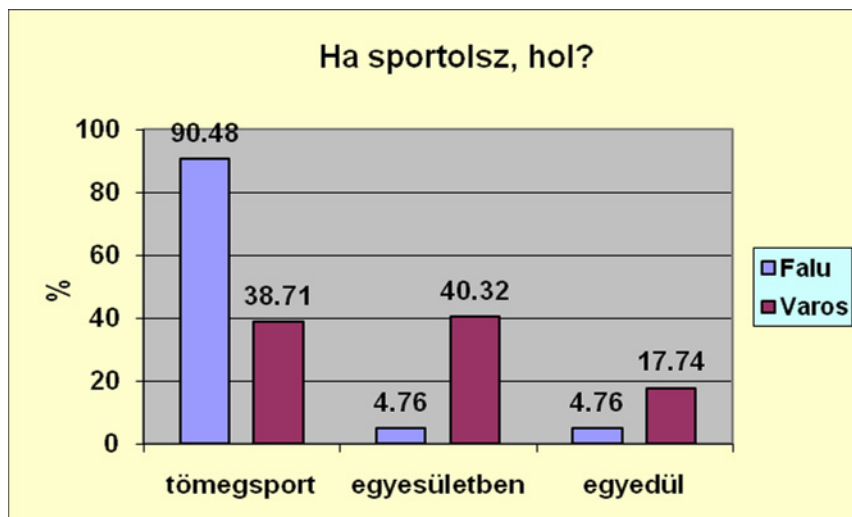
15. kérdés: „Sportolsz-e testnevelési órán kívül?”



Ezen kérdés kiértékelése a fenti ábrán látható, azonban itt az összehasonlítások nem csak falu és város között történik, hanem fiúk és lányok között is, amire a későbbiekben kerül sor.

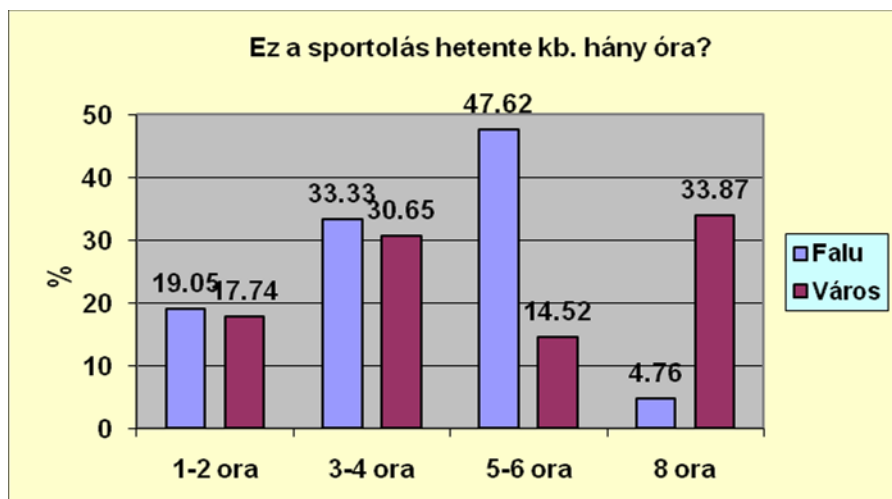
Amint láthatjuk az ábrán, városon a sportbeli aktivitás sokkal nagyobb, hiszen az igen válaszok 62,00%- kall jelennek meg, míg falun 33,87%- kall.

A tizenötödik kérdés feloszlik két alpontra, az első alpont a lenti ábrán látható, falu és város összehasonlítása terén.



Falun a gyerekek 90,48%- a tömegsportszerűen próbálja kielégíteni a mozgásigényét, valószínű mindez azért jelenik meg ekkora százalékban, mert nincsenek sportklubok, stb. míg városon e lehetőséggel a gyerekek 38,71% - a él. Az „egyesület” variánsnál, városon már megugrik az arány 40,32%- ra, míg falun ezzel a lehetőséget csak 4,76%- a tudja kihasználni. Azonban városon 17,74%- a és falun pedig 4,76%- a végzi „egyedül” a sporttevékenységeket.

A második alpont összehasonlításának kiértékelését a következő ábra szemlélteti:



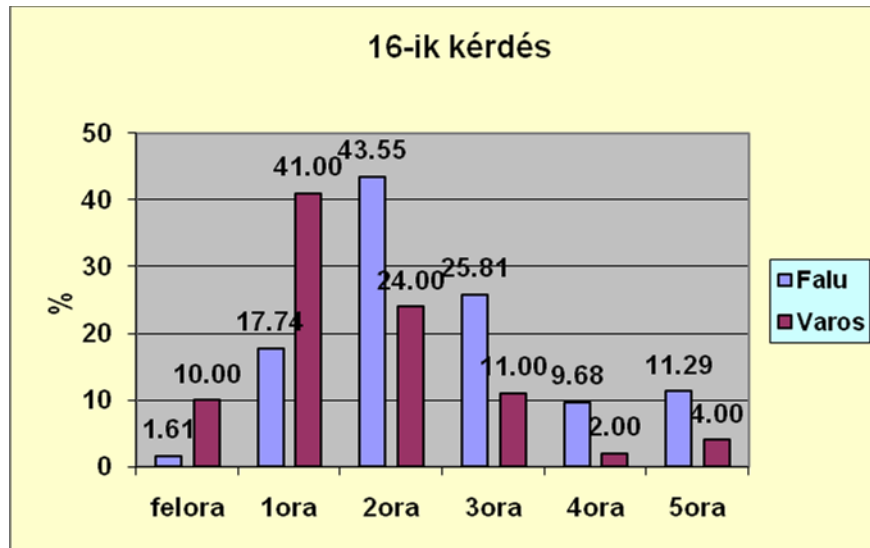
Amint az ábra is mutatja, eléggé megoszlik a gyerekek között a sportolási időegység. Ha a „8 óra” lehetőséget vesszük figyelembe, akkor ott nagyon nagy a különbség a két zóna között, városon a gyerekek 33,87%- a míg falun 4,76%- a fektet hetente ennyi időt erre a tevékenységre. Falun a legtöbb gyerek azaz 47,62%- a, 5-6 órát szán sportolási aktivitásra.

15. kérdés: „Sportolsz-e testnevelési órán kívül?” Az összehasonlítás ezúttal a fiúk és a lányok között történik, amit a 11. ábrán megtekinthetünk, az értékelés szerint az „igen” válasznál első helyen a fiúk állnak 63,64% - kall, míg a lányok 36,49%- a végez sport tevékenységet. A „nem” opciót a lányok 62,16%- a, míg a fiúk 38,64%- a jelölte be.

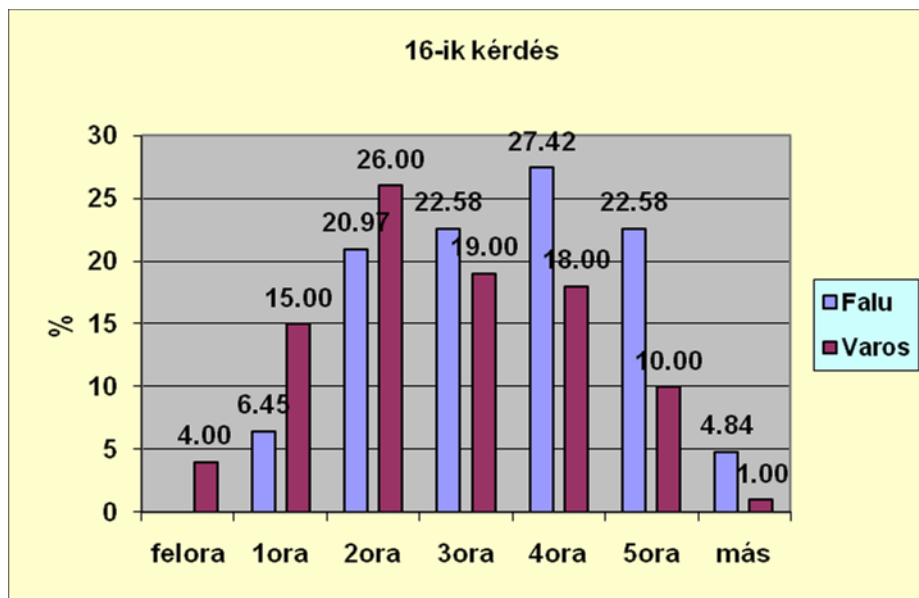
16. kérdés: „Naponta kb. mennyi időt tévézel?”

Ez a kérdés is szintén feloszlik két alpontra, **az első alpontot** az alábbi grafikon szemlélteti, hogy **hétköznap** mennyi időt fektetnek erre a tevékenységre a felmérésben részt vett serdülők.

Az értékelés szerint a „2 óras” lehetőségtől kezdődően egészen az „5 óráig” a falusi gyerekek végig nagyobb százalékban jelennek, meg mint a városi gyerekek, vegyük csak példának az „5 óras” opció százalék arányait: falun 11,29%- a, míg városon csak 4,00%- a fektet ennyi időt e tevékenységre.



A második alpont kiértékelése és összehasonlítása a **hétvégékre** érvényes, mindezt a következő ábra szemlélteti. A grafikon segítségével megtudhatjuk, hogy a falusi gyerekek részéről a „félóra” már meg sem jelenik, a hétköznapi időtöltéshez hasonlítva láthatjuk, hogy mindkét zóna részéről megnöttek a százalékok, azonban falun már 3 órától kezdődnek a nagyobb százalékok, tehát hétvégén sokkal több időt töltenek a gyerekek a TV készülék előtt, de ezúttal is a falusi gyerekek szintén több időt tévéznek.

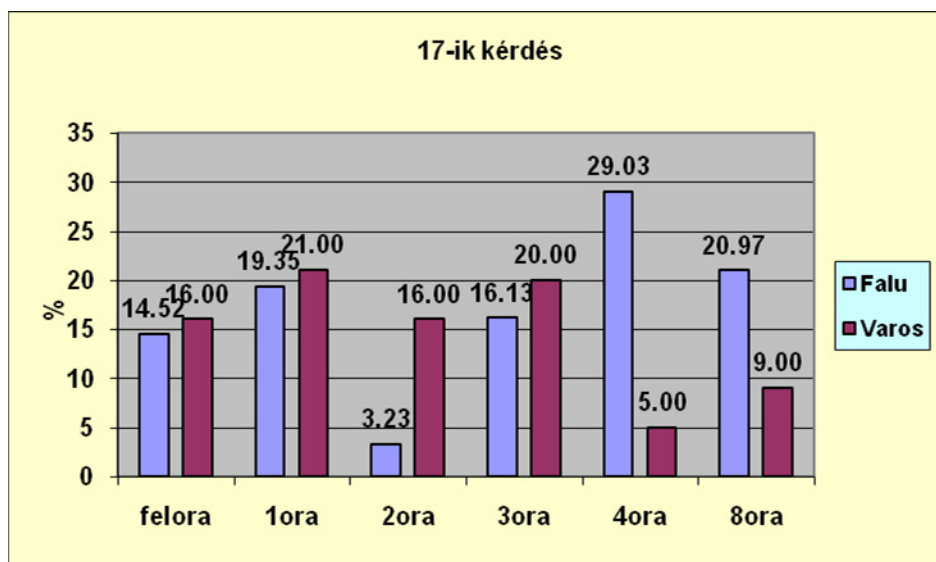


Ha összehasonlítjuk a hétköznapi 5 órát, ami **falun:11,29%** és **városon 4,00%** volt és hétvégén pedig már **falun** megugrik az **5 óra bejelölése 22,50%-ra** és **városon 10,00%-ra**, tehát itt is van növekedés. Azonban az **1 óra opciónál hétköznapi falun 17,74%** míg **városon 41,00%** található,

de már hétfvén az **1 óra lehetőség** választása lecsökken **falun 6,45%-ra** és **városon pedig 15,00%-ra**, és ebből kifolyólag megnövekszenek a több órás lehetőségek választása.

17. kérdés: „Mennyi időt töltesz iskolaszünet alatt naponta a frisslevegőn?”

A válaszlehetőségeket megtekinthetjük a következő ábra segítségével. Ami alapján láthatjuk, eléggé megoszlik a választások sorozata, de az is szembejön, hogy ezúttal a falusi gyerekek sokkal több időt töltenek a friss levegőn. Azonban sajnálatos módon, de megjelenik mindkét részről elég nagy arányban a „félóra” bejelölése: falun 14,52%- a míg városon 16,00%-a csupán egy félórát tartózkodik a friss levegőn, ami nagyon, de nagyon kevés. Városon a legtöbb gyerek az-az 21,00%- a csupán egy órát, azonban falun a legtöbb gyerek 29,03%- a 4 órát tölt a friss levegőn. Falun a 8 óra bejelölése elég szép számban: 20,97%- káll, jelenik meg, míg városon csak 9,00%- a jelölte be ezt a lehetőséget.

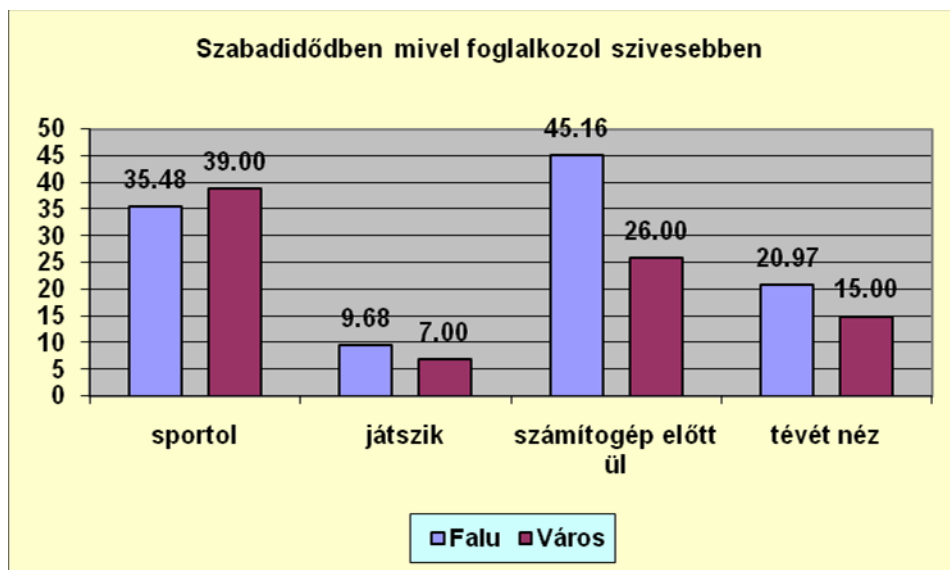


22. kérdés: „Mi a véleményed a testnevelésről?” A megadott válaszlehetőségek a kiértékeléssel együtt a 12. ábra alatt lévő grafikon segítségével láthatóak.

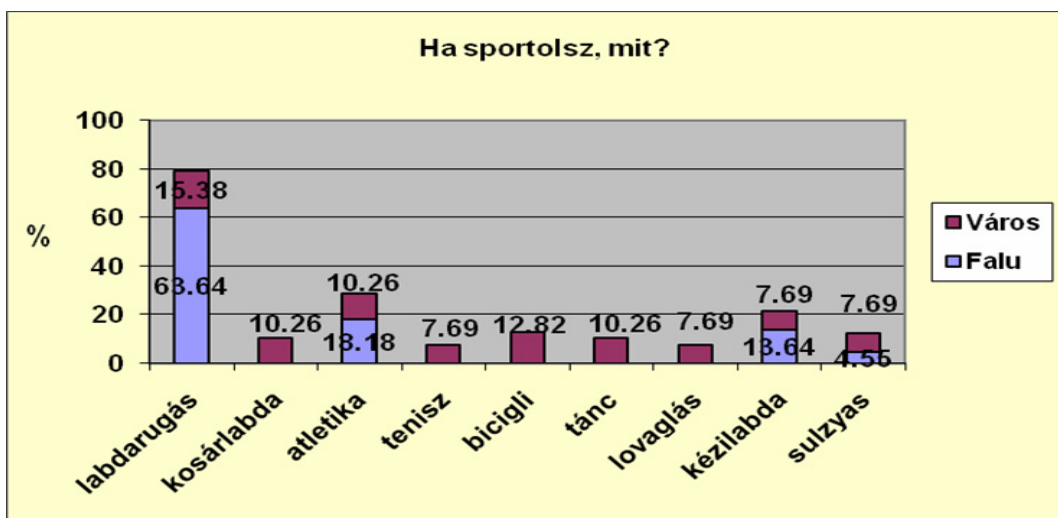
A „fontos” variánst a gyerekeknek, városon 86,00%- a, míg falun 77,42%- a jelölte be. Sajnos megjelenik falun, elég nagy arányban: 30,65%- káll, míg városon 5,00%- káll a „nem tudom” lehetőség bejelölése, remélhetőleg nem sokára ezek a gyerekek is kapnak felvilágosítást a testnevelés fontosságáról és megváltozik pozitív irányba a véleményük. Azonban még sajnosabb az, hogy léteznek olyan gyerekek, akik nem tartják lényegesnek e tevékenységet, falun 3,23%- a és városon 1,00%- a.

23. kérdés: „Szabadidődben mivel foglalkozol szívesebben?”. Ez a kérdés is több alpontra oszlik

A lenti grafikon segítségével tisztán láthatjuk a falu és a város közötti különbségeket. Falun a legtöbb gyerek az-az 45,16%- a, a számítógép előtt tölti el legszívesebben szabadidejét, míg városon a gyerekek 39,00%- a legszívesebben sportol. Falun a gyerekek 9,68%- a míg városon 7,00%- a legszívesebben játszik.



A következő ábrán látható eredmények azokra a tanulóra érvényes, akik szabadidejükben legszívesebben sportolnak.



Amint láthatjuk a 20. ábrán, városon a gyerekek többféle sportághoz juthatnak, hiszen sokkal színesebbek a válaszadások, mint falun, falun csak négyféle sportág jelenik meg és abból is a

labdarúgás van az első helyen 63,64%-kall. Városon az első helyet a biciklizés tölti be 12,82%-kall.

A következő alpont azon gyerekek után érdeklődik, akik nem sportolnak s mindezt a mellékletben a 13. ábra szemlélteti. Városon a gyerekek 31,15%- a, falun pedig 20,00%- a nem érzi e tevékenységnek szükségességét. A „nem megfelelő anyagi helyzetet” falun a gyerekek 7,50%- a jelölte be és városon 14,75%- a. Bizony a nem megfelelő anyagi helyzetek sokféle határt szabnak életünk során, azonban városon nem csak az anyagi helyzetek szabnak határt, hanem a szülők 4,92% - a is, valószínű mindez a szülők felvilágosulatlanságát jelzi, nem tudják, hogy a gyerekek szervezetének milyen fontos a rendszeres mozgásos tevékenység.

25. kérdés: „Véleményed szerint a testgyakorlás alkalmas- e a betegségek megelőzésére, gyógyító hatású- e?” A kérdés kiértékelését a 14. ábra szemlélteti

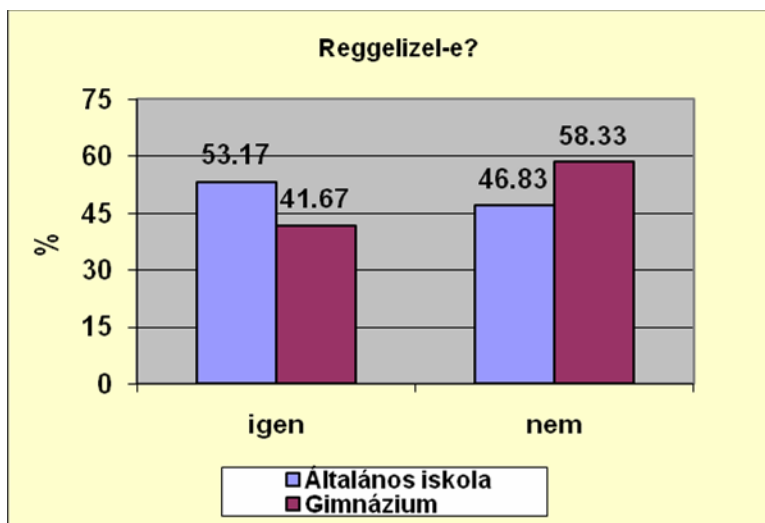
Falun a gyerekek 69,35%- a, városon 74,00%- a jelölte be az „igen” lehetőséget, ha pedig a „nem tudom”, opciót figyeljük meg akkor a falu részéről elég sokan nincsenek tisztában a testnevelés jótékony hatásaival, azonban megjelenik a városi gyerekek részéről is 9,00%- kall e válsz megjelölése. Azok a gyerekek, akik úgy érezték, hogy a „nem” választ jelölik be azok aránya falun 11,29% míg városon 9,00%.

26. kérdés: „Szerinted mi a testnevelés célja?” A kiértékelést a 15. ábra szemlélteti.

Ezen kérdés kiértékelésénél említésre méltónak tartjuk, a „nem tudom” válasz bejelölésének arányát, amelyek a következők: a falusi gyerekek részéről 16,13%, míg városon 6,00%. Ezen százalékok jelzik, hogy vannak olyan gyerekek, akik nem tudnak a testmozgás céljairól, tehát a testnevelő tanárok még nagyobb odafigyelést kellene, fektessenek az elméleti ismeretekre.

A következő kérdéseken belül az általános iskolások és a gimnazisták véleménynyilvánításai kerülnek összehasonlításra:

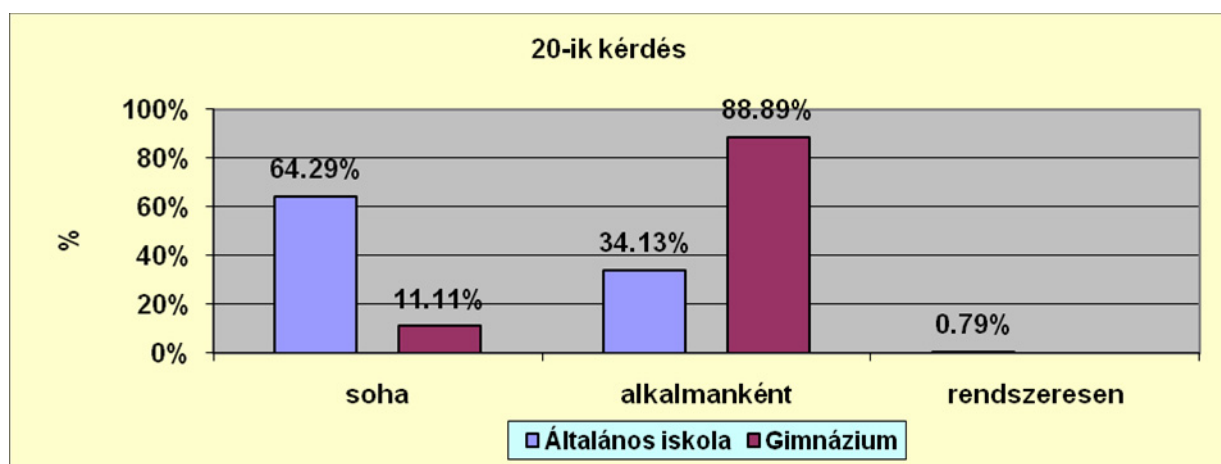
4. kérdés: „Reggelizel-e?” A negyedik kérdés összehasonlításának a kiértékelés eredményeit a következő grafikonon szemlélteti, amely szerint az általános iskolás tanulók körében többen reggeliznek, tehát 53,17%- a, míg a gimnazisták közül csak 41,67%- a.



Tehát az életkor növekedésével egyre többen hagyják ki ezt a fontos étkezést.

A 16. ábra diagramja is a négyes kérdéshez tartozik és azokra a tanulókra vonatkozik, akik reggeliznek. Megfigyelhetjük a grafikonon (amely a 25. ábra), hogy az életkor növekedése egyre jobban magával vonja a büfében való reggeli elfogyasztását is, tehát a gimnazisták 33,33%- a büfében, míg az általános iskola tanulói 11,94%- a reggelizik büfében, ami maga után vonja az otthon elfogyasztott reggelik gyakoriságát.

20. kérdés: „Milyen gyakran fogyasztasz alkoholt?” A kérdés kiértékelését a következő grafikon szemlélteti.



Az összehasonlítás alapján szemmel látható, hogy az általános iskolások körében 64,29% - kall, jelenik meg a „soha” bejelölése és az „alkalmanként” lehetőségénél pedig a gimnazisták vannak nagyobb arányban az –az 88, 89%- kall, tehát az életkor növekedésével az alkohol is közelebb áll

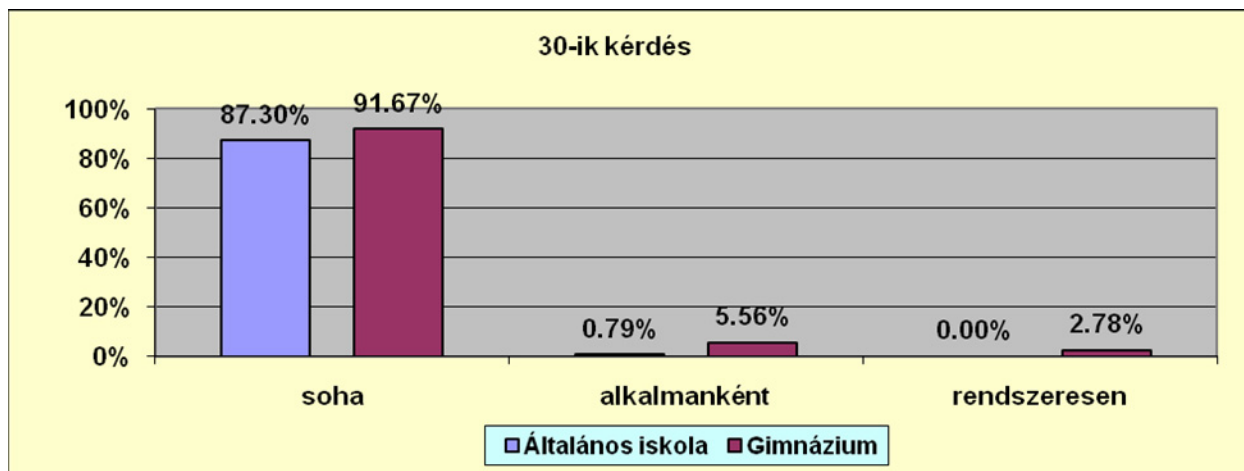
a gyerekekhez. 0,79% - kall, megjelenik a gimnazisták részéről a rendszeres alkoholfogyasztás, ami súlyos problémát jelent, itt már a szociális háttér vonható felelősségre.

21. kérdés: „Ki dohányzik a családban?” Ezen kérdés kiértékeléséből említésre méltónak tartjuk azt a variánst, ami a gyerekre vonatkozik. A grafikon a 17. ábra alatt látható

Azonban a gyerekek szokásformája sokban hasonlít az otthon látottakhoz. Tehát ha megfigyeljük a „te” lehetőség kiértékelését, akkor szintén láthatjuk, hogy mennyire magával vonja az életkor növekedése az életmódstílust, a szokások változásait. Tehát az általános iskolások részéről e lehetőséget bejelölte 7,94% és a gimnazistáknál pedig megugrott az érték 25,00%-ra.

30. kérdés: „Fogyasztottál- e már kábítószer vagy kábítószer jellegű gyógyszert?”

E kérdés kiértékelése egy kissé elrémisztő számunkra, hiszen megjelenik a gyerekek életében a kábítószer használata. Az alkalmanként lehetőséget az általános iskolások részéről 0,79%- a, míg a gimnazistáknál 5,56%- a jelölte be, míg 2,78%- kall megjelenik a gimnazistáknál e kegyetlen szer rendszeres használata.



31. kérdés: „Mi a véleményed?”e kérdésnek hat alpontja van, a következőkben két alpont összehasonlítására kerül sor az általános iskolások és a gimnazisták véleménynyilvánításai alapján.

A 18. ábra a **fogókúrával** kapcsolatos diagrammát foglalja magába, amelynél a vélemények nagyon megoszlanak. A gimnazisták nagy része az-az 52,78% a „káros” lehetőséget választotta és az általános iskolások közül 30,95% vagyis a legtöbben a „nem tudom” mellett döntöttek.

A 19. Ábra, szintén a harmincegyes kérdéshez tartozik, amely az alkohollal kapcsolatos információkat tudatja velünk. Az általános iskolások közül az alkoholt 64,29%- a, a gimnazisták pedig 58,33%- a „károsnak” tartja, elég nagy arányban jelenik meg az „jó” megjelölőse a gimnazisták részéről 33,33% míg az általános iskolások részéről 16,67%.

IV. Következtetések és javaslatok

A hipotéziseknek megfelelően kutatásunkban a kapott eredményeink alapján a felsorolható következtetéseink:

1. Az első feltételezéseink beigazolódtak, miszerint falun és városban a szabadidős tevékenységek között különbségek mutatkoznak.
2. Beigazolódtott a második hipotézisünk is, mely szerint azon családokban ahol a szülők végeznek, sport tevékenységet ott a gyerekek fontosabbnak tartják a testmozgást.
3. Harmadik feltételezéseink is beigazolódtak mi szerint az életkor növekedésével a serdülők életében egyre rendszeresebben megjelenik az alkohol, cigaretta, drogok használata.

Javaslatok:

A fent említett következtetések alapján javaslataim közé sorolnám:

1. A testnevelő tanárok, szülőkkel együtt vonjanak be minél több gyereket valamilyen sport klubokba vagy rekreációs tevékenységekbe, ezáltal csökkenne azon gyerekek száma kik, deviáns „bandákba” kerülnének.
2. A falusi gyerekeknek szervezzenek a testnevelő tanárok minél több sporttevékenységet, a teret a friss levegőt kihasználva. Találjanak olyan szabadidős tevékenységeket, amelyek vonzó erejük által elvonják a gyerekek figyelmét a számítógépek és TV készülékek
3. A szülőkkel tudatosítani a testmozgása fontosságait és azok jótékony hatásait a szervezetre.

V. Könyvészet:

1. Barbara és Thomas Oettinger: *Funkcionális gimnasztika. Mit? Hogyan? Miért?* Dialóg Campus Kiadó Budapest-Pécs, 2002.
2. Biróné Nagy Edit: *Sportpedagógia. Kézikönyv a Testnevelés és Sport Pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához.* Dialóg Kampusz Kiadó, Budapest-Pécs, 2004.
3. Dr. Arady László: *A testnevelés tanítása. Tanári kézikönyv felső tagozatos pedagógusok számára.* Korona Kiadó, Budapest, 2001.
4. Dr. Babics Antal akadémikus előszavával, Munkatársak: Hársing László, Dr. Losonczy György: *Az egészség Lélektan- Nevelés Sport és Testkultúra.* Közgazdasági és jogi könyvkiadó, Budapest, 1964.
5. Dr. Famosi István: *Mozgásfejlődése. Az alapvető mozgásformák és képességek fejlődése.* Budapest: 1992.
6. Fitz Péter: *Rekreáció mindenkinek: I rész, Mozgásos Rekreáció.* Bába Kiadó, szeged, 2006.
7. Hegedűs Sándor, Lőrinczi Ferenc: *A sport világa.* Kriterion Könyvkiadó, Budapest, 1976.
8. Magyar György: *A testnevelés és sport elmélete és módszertana (I-IV oszt.).* Kiadja: a Vitéz János Római Katolikus Tanítóképző Főiskola Esztergom, 1996
Készült: A Nesz KFT nyomdájában.
9. Michael Cole, Sheila R. Cole: *Fejlődéslélektan.* Osiris Kiadó, Budapest, 2001.
10. Nanszákné Dr. Cserfalvi Iлона: *Pedagógiai jelenségek vizsgálata. Metodikai gyűjtemény.* Tóth Könyvkereskedés és Kiadó Kft. Tanárképző Főiskolai
11. Pikó Bettina: *Fiatalok Pszichoszociális egészsége és rizikómagatartása a társas támogatás tükrében.* Osiris Kiadó, Budapest, 2002
12. Rita L. Atkinson et alii: *Pszichológia. Második javított kiadás.* Osiris Kiadó, Budapest, 2001.
13. Szabó József: *Rekreáció. Az elmélet és gyakorlat alapjai.* JGYF Kiadó, Szeged, 2002.
14. Sz. Varga Lajos: *Szakedolgozat Kalauz.* Kiadja: JPTE Pollack Mihály Műszaki Főiskolai Kar Tanszéke, 1999.