

T É Z I S E K

Bevezetés

A fizikai aktivitás, a cselekvés, egy a sok lelki jelenség közül. Az, amelyben az összes többi, éppen szabályozó szerepén keresztül értelmet nyer, amelyen keresztül megvalósul a személyiség egysége és harmóniája.

Az egészséget jelentősen befolyásolja az életvitel. Ez mind testi, mind pedig szellemi, lelki tulajdonságainkat tekintve igaz. Számos betegség oka a mozgáshiányos életmódra vezethető vissza. Az egészség megléte a tehetség kibontakoztatásának nélkülözhetetlen előfeltétele. Az egészség társadalmi jelentősége miatt, pedagógiailag is értelmezendő értékkategória.

A pedagógia szempontjából az egészség a teljes fizikai és szociális jólét állapota, továbbá kifejezi a szervezet külső hatásokkal szembeni, stabilizáló képességét is.

Az iskolai testnevelés a közoktatásnak egy speciális területe, melynek az egészséges életmód nélkülözhetetlen részét képező fizikai aktivitás lényeges alapeleme. Egyben alkalmas arra, hogy az általa közvetített műveltségtartalmakon túl, a felnövekvő nemzedék életésélyeit jobbjítsa.

A probléma ismertetése

Az egészség, a népesség egészségi állapota, valamennyi társadalom számára kiemelt fontosságú kérdés, lévén, hogy az adott társadalom életképességét ez döntően befolyásolja.

A WHO definíciója szerint az „egészség, a testi, szellemi és a szociális jólét állapota”. (Az egészségmegőrzés társadalmi programja 1987). Sőt „az egészség fizikai, pszichikai és szociális egyensúlyi állapot” egy dinamikus állapot, amely egyensúlyt jelent a szervezet és a környezet között

Az egészségre nevelés tudományos alapja „egységes és összetett” amit az entropológia, biológia, pszichológia és a pedagógia, valamint ezek alkalmazott tudományai együtt alkotnak.

Az egészséges életmódra nevelés több területen zajlik, melyet itt most csak egyetlen aspektusból, a fizikai aktivitás aspektusából vizsgálunk, - a nevelés, testnevelés, testedzés, rendszeres testmozgás gondolatsoron jutva el hozzá.

A kialakult életmód visszahat az egyes ember egészségi állapotára a szó biológiai, pszichológiai és erkölcsi értelmében egyaránt. Az életmód lényegében kialakult szokásrendszer, melyet kezdetben jobban, majd kevésbé befolyásolnak az ember tudatos, akaratlagos folyamatai.

A szokások alapvető pszichológiai jellemzője, hogy szükségletté vált cselekvések, melyeket könnyebb végrehajtani, mint nem végrehajtani. Az egészséges életmódra nevelés lényege a megfelelő tartalmú cselekedtetés, rendszeressé váló tevékenység által szükségletté váló szokások kialakítása.

Míg a híradástechnikai eszközök a serdülő korosztályt egyre hosszabb ideig tartják a motórium szempontjából passzívan a monitorok előtt, addig a megfelelő normák szerint összeállított napirend a tudatosan szervezett rendszeres cselekedtetéssel, a szubjektumban maradandó változást – beállítódást – azaz egy optimális szükségleti rendszer kiépítését teszi lehetővé. A mozgáshiányos életmód számtalan betegség előidézője. A fentebb említett egészséges szokásrendszer kialakításának egyik megfelelő eszköze az iskolai testnevelés és sport.

Különös fontossága van, sőt rendeltetése a testnevelésnek, mint talál egyetlen igazán cselekvéses tantárgynak, amely az egészséges és teljes értékű személyiség fejlesztése érdekében a magatartás megfelelő formálását közvetlenül is biztosítani tudja.

Feltételeztük, hogy a napi rendszerességgel végzett fizikai aktivitás - a testnevelés tagozatos osztályok tanulói esetében - jótékony eredményekkel járhat a személyiség fejlődésében.

A testnevelés által megszeretett és rendszeressé váló fizikai aktivitás túl azon, hogy egészségessé és tartalmassá teheti az ifjúság életét, társadalomépítő erővé válhat.

E megfontolások alapján megterveztük, majd lefolytattuk jelent vizsgálatunkat.

Kutatási hipotézisek

1. Feltételeztük, hogy a közoktatásban biztosított, emelt testnevelési óraszámú foglalkoztatott tanulók esetében a rendszeres fizikai aktivitás, a sporttevékenység, mint e terület műveltségtartalmát képező megnyilvánulási forma, a személyiségformálás szempontjából jelentős hatással bír. A fokozott fizikai aktivitás által kialakult szokásrendszer jelentős hatású az egészséges életvitel szempontjából az így formálódott beállítódás, preferálásával.

2. Feltételeztük, hogy a fokozott fizikai aktivitás további igényt ébreszt a serdülőkben a mozgásos életvitel iránt, és beépül az életmódjukba, mint a szabadidő eltöltésének egyik lehetséges változata, annak számos jótékony hatásával együtt.
3. Feltételeztük továbbá, hogy ezek a tanulók a fizikai aktivitást nem igénylő, egyéb területek tevékenységi formái iránt is nyitottabbá válnak, s elérhető a beállítódásnak – mint nem tudatos készenléti állapotnak – az élet egyéb területeit érintő, előnyös megnyilvánulása az érdeklődőbb, motiváltabb, társadalmilag hasznosabb személyiségjegyek kialakulásában, azaz a személyiségformálásban.

Irodalmi áttekintés:

A fizikai aktivitás jelentősége az életmódban, az egészség szempontjából, közismert. Az elmúlt évtizedekben többen változott, különösen a fejlett civilizációjú országokban az emberek élete, mint előzőleg évszázadok alatt. Az ifjúság rossz egészségi állapotát alátámasztó statisztikák, eleve megkívánják az ezzel kapcsolatos pedagógiai ráhatásokat, úgy is mint az egészséges életvitelre való nevelést.

Az iskolának minden érintett tényezővel meg kell értetnie, hogy ezen a területen nem lehet hosszú távon takarékoskodni, mert amit ma megtakarítunk az iskolán, azt a jövőben sokszorosán el kell költeni a népesség egészségi állapotának helyreállítására.

A mozgásos aktivitás fejlesztésén keresztül az életstílus formálható. Ez a befolyás mind pozitív, mind negatív irányba értendő. Az egészség megtartásában jelentős szerepet tölt be, mint alapvető eszköz, a mozgásos aktivitás. A mozgás a modern ember életében az egészség legfőbb, s egyszersmind a legolcsóbb biztosítékává vált.

E témakörben, számos nagytekintélyű szakember publikációit olvashatjuk: fentebb idézett szerzőkön túl, Kontra (1989), Harcsa (1990), Gárdos (1995), Gombócz (2006), Frenkl (1978), Pucsok (1990), Rókusfalvy (1978), Szőke (1994), Tinning (1990), Ewless és Simett (1999),

A személyiség alakulásának intenzív szakaszáról, a legjelentősebb pedagógiai és pszichológiai vonatkozású publikációkban olvashatjuk, hogy a szocializációs folyamatban a legproblematikusabb szakasz a serdülőkor.

A serdülőkor, mint átmenet a gyermekkor és a felnőtté között a társadalom fejlettségétől függően jelent problémás életszakaszt. A társadalom fejlettségével arányosan nő a probléma nagysága, terjedelme, hordereje. A serdülő korban lezajló személyiségfejlődésben,

a szociális környezetnek nagyobb szerepe van, mint maguknak a biológiai – pszichológiai momentumoknak. A serdülőkor pszichés körülményeit vizsgálva a személyiség és a szociális környezet kapcsolatát szem előtt tartva tanácsos a problémát megközelíteni.

Környezetünk soha nem, mint objektív magában való jelenik meg számunkra, hanem mindig szubjektívan, úgyis mondhatnánk, hogy egyénre szabottan. Ez a beállító tükrözés. A beállítódást, mint készenléti állapotot a külső környezeti tényezők, és a személyiség szükségleteinek egysége határozza meg, alakítja ki. A beállítódás minősége elsősorban a döntő mértékben benne foglalt szükségletektől függ. A beállítódás minőségétől függően kialakul a személyiségre jellemző domináns magatartási forma.

A szükségletrendszer kialakítása területén, a közösségfejlesztő tevékenységek és magatartás szükségleteinek kialakítását tekintik elsődleges nevelési célnak, az önfejlesztő aktivitás szükségleteit másodlagos célnak. A szükségletek, a személyiségfejlődés előfeltételei is, de ugyanakkor eredményei is.

E témakörben publikáló szerzők , Bábosik I. (1987, 2002, 2003, 2004, 2007), továbbá Rubinstein (1964, 1966), Kardos (1965), Réthyné (2003), Biróné (1993), Gombocz (2006), Gádor (1993), Andrasofszky (1998),

A fizikai aktivitás, azaz a testnevelés illetve a sport hatása a tanulók értékes személyiségjegyeinek alakulására témakörben, az alábbi gondolatokat olvashatjuk a szakirodalomban: a nevelés átfogó célkitűzése, a személyiség sokirányú fejlesztése, önkibontakoztatása, az egészség megőrzése, s ebben a vonatkozásban itt olyan dinamikus egészségről kell beszélnünk, amelyben az aktív egészségvédő, egészségfejlesztő oldalt kell kiemelni. A sportnak nem csupán hézagpótló, cselekvés-kiegészítő és munkaártalmakat korrigáló szerepe van, hanem a modern ember életmódját ellensúlyozó, rekreációs szerepe is.

A személyi kompetencia motivációs alapja a biológiai szükségletek, a mozgásszükséglet, az élményszükséglet, az önállósulási vágy, az öntevékenységi vágy. A testnevelés tanításával természetesen hozzájárulunk az egész személyiség fejlődéséhez, azaz a teljes kompetencia készlet alakításához.

A szomatikus nevelés a tanulók fizikai cselekvőképességének fejlesztését a harmonikus testi fejlődésüket, egészségüket és edzettségük megalapozását hivatott elősegíteni. A szomatikus nevelés lényegéhez tartozik, hogy a fizikai nevelésnek, gyakorlásnak, edzésnek nevelő és személyiségformáló hatást feltételez.

A sport személyiségalkító hatásának alapja cselekvő jellegében áll. A testnevelés éppen az által lehet minden más iskolai tantárgynál nagyobb nevelői hatású, mert mint cselekvéses tantárgy valóban az egész személyiséget alakítja.

E témakör legjelentősebb publikációit, Biróné (1977, 1983, 1994, 2004), Bábosik (1999), Gombócz (1994, 2006), Gergely (1996), Frenkl (1980), Nagy Gy. (1978), Kiss J. (1989), Kontra (1966, 1989), Hamar (1997), Losonczi (1998), Hollanda (1996), Rétsági (1999), Rókusfalvy (1979, 1992), Ewless és Simett (1998) szerzőktől olvashatjuk.

Alkalmazott eljárások

A vizsgálat résztvevői

Az urbanizálódás okozta ártalmak, és a híradástechnikai eszközök elterjedése által okozott életmódváltozás negatívumait igyekeztünk megragadni. Ennek érdekében, valamint, hogy mintánk széles merítésből jöve, a valóságot hűen tükrözhesse, törekedtünk azt összeállítani. Ezért szociális vonatkozásban különböző adottságú területről, a főváros különböző kerületeiből vontunk be vizsgálatunkba intézményeket.

A számba vehető iskolák körét szűkítette az a törekvés, hogy úgy a kísérleti, mint kontroll csoportba tartozó tanulókat is ugyanazon iskola 8. osztályos tanulóiból szándékoztunk választani. A felmérésben az alapsokaságot 11 iskola mintegy 450 fő, 8. osztályos tanulója alkotta.

A kérdőívek feldolgozásánál az elemszámunk magasabb volt, de néhány adatlapot, felhasználhatóság hiányában kiostáltunk. Ezek alapján a vizsgálatban résztvevők létszáma, - a mintánk, - az alábbiak szerint alakult:

n-számok; összlétszám: 414 fő	Kísérleti csoport : 207 fő	Kísérleti Fiúcsoport: 103 fő
		Kísérleti Lány csoport: 104 fő
	Kontroll csoport: 207 fő	Kontroll Fiú csoport: 105 fő
		Kontroll Lány csoport: 102 fő

Vizsgáló eljárások

A vizsgálat során az adatgyűjtéshez **ankét módszert** használtunk.

A vizsgálat első része a tanulók elfoglaltságait, életmódját igyekezett feltárni, amihez időmérleg-vizsgálatot végeztünk. Minden egyes tanuló, kitöltött egy űrlapot, amely űrlap, egy heti periódus, napi 24 óráját igyekezett 1-1 órás beosztással feltérképezni, a különböző kötött, iskolai programtól kezdődően, a külön órák elfoglaltságain, és tanulásra szánt időközön át, a szabadidő eltöltésének módjaira vonatkozó információk összegyűjtésével.

A vizsgálat második részében attitűd vizsgálatot végeztünk, mely során a tanulók különböző – szabadidő eltöltésére alkalmas – tevékenységi formákhoz való viszonyulásukat szándékoztunk megismerni.

Eredeti hipotézisünk szerint azok a tanulók, akik napi rendszerességgel kapnak lehetőséget a fizikai aktivitással való időtöltést megtapasztalni, szabadidejükben is szívesen fordulnak ezek a fajta tevékenységi formák felé.

A fizikai aktivitást nem igénylő, szabadidő eltöltésére alkalmas tevékenységek iránti viszonyulásukat illetően, csak sejtéseink voltak, hogy a kísérleti csoportokat alkotó tanulók, ezek iránt a szabadidő eltöltési módok iránt is motiváltabbak.

Az egyes tevékenységi formákhoz való viszonyulásukat a tanulók, ötfokozatú attitűd skálán jelölhették meg a teljes elutasítástól, a magas érzelmi szintű elfogadásig.

Adatfeldolgozás

Időmérleg-vizsgálat

Az időmérleg-vizsgálat adatainak feldolgozását a következő módon végeztük el: kategorizáltuk, majd összesítettük az egyes tevékenységi módokat, elemeztük a kapott értékeket.

Az egyes tevékenységi formákra megjelölt időtartamokat összegeztük és az egyes csoportok közötti különbségeket összidőben és százalékban kimutatva is összevetettük, lévén, hogy egyes esetekben az abszolút idő az ami beszédesebben tárta fel a különbségeket, más esetekben viszont a százalékos kimutatás irányította jobban a figyelmet a lényegesnek mondható differenciákra.

Attitűd vizsgálat

Az attitűd vizsgálat kérdőíveinek kiértékelésénél a következők szerint jártunk el: külön értékeltük a fizikai aktivitással járó tevékenységi formákhoz viszonyuló motiváltságot, illetve a fizikai aktivitást nem igénylő, egyéb tevékenységi formák iránti motiváltságot.

Az attitűdvizsgálathoz, ötfokozatú Likert skálát használtuk. Az adható válaszokat, a negatív viszonyulástól a pozitív irányba való haladás szerint 1-5 pontig konvertáltuk.

Az egy-egy kérdőíven szereplő tevékenységi módok, 10 db fizikai aktivitást jelentő tevékenység, valamint 10 db fizikai aktivitást nem jelentő tevékenységet jelentett. A válaszok összpontszáma ennek értelmében, 50-50 pont lehetett. Az egyre magasabb pontszám értelemszerűen a minél többféle tevékenység iránti érdeklődést mutatta, illetve az egyes tevékenységi formákhoz való motiváltabb viszonyulást.

Az eredmények feldolgozásánál a 4 csoportot kísérleti és a kontroll csoportként, valamint nemenként is egybevetettük.

Az attitűd vizsgálat során használt kérdőív adatainak értékelésével, a számszerűsített eredmények lehetővé tették a *matematikai statisztika* által használt eljárások alkalmazását.

Elsőként elvégzett *F-próba* megmutatta, hogy a *kétmintás t-próba* számítás, avagy a *d-próba* alkalmazásával nyílik mód, a különbségek kimutatására.

Korrelációs mátrix alkalmazásával arról bizonyosodtunk meg, hogy a kétféle tevékenységi mód, mennyiben mutat összefüggést.

Az eredmények elemzése

Az időmérleg-vizsgálat elemzése

Az időmérleg-vizsgálat adatainak kiértékelését az alábbiak szerint végeztük. Minden egyes csoport esetében a létszámnak megfelelően kiszámítottuk a heti összórászatot, majd az éber órák számát, ami napi 16 órát jelentett tanulónként valamennyi csoportban.

Időmérleg-vizsgálatunk adataiból kitűnt, hogy a Kísérleti Fiú csoport tagjai összesen heti, 656 percet, míg Kontroll Fiú csoportban lévő társaik átlag 193 percet töltenek fizikai aktivitást jelentő tevékenységgel. Tovább értelmezve ezeket az egységeket, tanulónként naponta a Kísérleti Fiúk esetében ez 94 percet, a Kontroll Fiúknál viszont 27 percet jelentett.

A lányok esetében ezek a számok az alábbiak : Kísérleti Lány csoport heti 456 percet, Kontroll Lányok átlagban 195 percet - napi átlagban pedig 65 ill. 28 percet töltenek, fizikai aktivitással.

Amennyiben ezeket a számokat úgy állítjuk párba egymással, hogy Kísérleti Fiú és Kísérleti Lány csoport adatait vetjük össze, akkor a 9,75 % áll a 6,75 %-kal „párban”, ami eddigi ismereteink szerint az adott életkornak és nemnek reálisan és hagyományosan megfelelő adatpárt eredményez.

A kontroll csoportok esetében ez a szám-pár meglepő és elgondolkodtató, mert a fiúk esetében 2,81 %, a lányok esetében 2,87 % az összetartozó két adat.

Napi átlagok az ébren töltött órák százalékában kifejezve (%)

	Kísérleti Fiú	Kontroll Fiú	Kísérleti Lány	Kontroll Lány
Éber órák	66,66	66,66	66,66	66,66
Fizikai aktivitással töltött órák	9,75	2,81	6,75	2,87
Fizikai aktivitással töltött szabadidő	5,25	1,06	2,31	1,06

Külön érdekességet jelenthet az adatok értékelésében az a mutató, hogy **szabadidejükből** a tanulók mennyit fordítanak a fizikai aktivitást jelentő elfoglaltságra. Kontroll Lány csoport napi 28 perc fizikai aktivitásból szabadidejében 10 percet töltött ezzel a fajta tevékenységgel, Kísérleti Lány csoport szabadidőből, fizikai aktivitással töltött perceinek száma napi 22 perc, (az össz. 65 percből.)

A fiúk esetében ezek a számok tovább rontják azt a képet, ami a Kontroll Fiú csoport tagjainak életmódjára nézve, egyébként is aggodalomra ad okot. Ők ugyanis napi 10 percet töltenek szabadidejükből fizikai aktivitással, míg Kísérleti Fiú csoportos társaik 50 percet. A napi aktivitást jelentő szabadidős tevékenység, a két csoport közötti különbséget illetően ötszörös.

Tovább árnyalja a kapott eredményeket az az adat, ami azt mutatja, hogy az egyes csoportokból hány tanuló jelzett az időmérleg-vizsgálatban olyan elfoglaltságot, ami fizikai aktivitást feltételez.

Az aktív tanulók létszáma az egyes csoportokban:

Csoport	Összlétszám	Aktívak	%-ban
Kísérleti Fiú	103	76	74
Kontroll Fiú	105	42	40
Kísérleti Lány	104	58	55
Kontroll Lány	102	35	34

A Kísérleti Fiúk 74 %-a, míg a Kontroll Fiúk 40 %-a, a Kísérleti Lányok 55 %-a, a Kontroll Lányok 34 %-a, akik szabad idejüket fizikai aktivitást jelentő tevékenységgel is töltik

A kísérleti és kontroll csoportokat összevontan értékelve, az alábbi eredményeket kaptuk:

Napi átlag személyenként

	Kísérleti csoport		Kontroll csoport	
	Létszám: 207 fő		Létszám: 207 fő	
	óra	%	óra	%
Fizikailag aktívan töltött óraszám (24 óra százaléká)	1,32	5,50	0,45	1,87
Fizikailag aktívan töltött idő percben (24 óra százaléká)	79	5,50	27	1,87
Fizikai aktivitás nélkül töltött éber óraszám (24 óra százaléká)	14,67	61	15,53	64,70

Az attitűd vizsgálat elemzése

Az attitűd vizsgálat során kapott eredményeink a következők voltak: feltételeztük, hogy kísérleti csoportjaink fokozottan érdeklődnek a fizikai aktivitást jelentő tevékenységi

formák iránt, továbbá, hogy az egyéb, mozgástevékenységgel nem járó szabadidő eltöltési módok iránt is motiváltabbak, érdeklődőbbek, azaz nyitottabbak a világra.

A kísérleti csoportok eredményeinek egybevetése a kontroll csoportokéval, az alábbi eredményt adta *d-próba* alapján), $p < 0,05$ szintű szignifikanciával, igazolták feltételezésünket a kísérleti csoportok fokozott nyitottságát illetően a fizikai aktivitást igénylő tevékenységek iránt.

A fiú illetve a lány csoportok eredményeit külön vizsgálva, a *kétmintás t-próba* értelmében, $p < 0,001$ szinten igen erős szignifikanciával mutattak különbséget a Kísérleti Fiú csoport tagjai, a fizikai aktivitást igénylő tevékenységek iránti motiváltságukban, Kontroll Fiú csoport tagjaihoz viszonyítva.

A lányok esetében, a *d-próba* számítása volt lehetséges, aminek értelmében a kísérleti csoport tagjai, érdeklődőbbnek mutatkoztak a fizikai aktivitással járó tevékenységek iránt, de a kapott eredmény nem mutat szignifikáns különbséget.

Attitűd vizsgálatunknak az a része, melyben a fizikai aktivitást nem igénylő tevékenységek iránti motivációt vizsgáltuk, - a csoportokat összevontan - nem eredményezett kimutatható különbséget a (*d-próba*).

A csoportokat nemek szerinti bontásban vizsgálva a kísérleti lánycsoport esetében *kétmintás t-próba* számítása alapján, a kísérleti lányok, $p < 0,01$ szinten erős szignifikanciát mutatva érdeklődőbb a fizikai aktivitást igénylő tevékenységi formák iránt.

A fiúk esetében, a kísérleti és kontroll csoportok között, statisztikailag nem volt kimutatható különbség.

A kontroll csoport, fiú – lány, adatainak egybevetéséből megkíséreltük kimutatni azt az általánosan érvényes tendenciát, amit a hasonló témával foglalkozó felmérések adatai általánosan igazolnak, miszerint ebben az életkorban a fiú tanulók a mozgásos tevékenységi formák, azaz fizikai aktivitással járó foglalatosságok iránt érdeklődőbbek, a lány tanulók pedig, az egyéb fajta, mozgás nélküli tevékenységek iránt motiváltabbak.

Íme az adatok: Kontroll Fiú csoport tagjai a fizikai aktivitással járó tevékenységek iránti attitűdjükben alatta maradnak Kontroll Lány társaik érzelmi viszonyulási szintjének, de a különbség nem jelentős. A fizikai aktivitást nem jelentő tevékenységi formák iránti motiváltságukat illetően, a lány tanulók szintén magasabb szintű érdeklődést mutatnak az attitűdvizsgálat alapján, de az eredmény ezen a területen sem szignifikáns. Tehát az általános populáció vonatkozásában nem volt kimutatható, a különböző szabadidő eltöltésére alkalmas tevékenységi formák iránti érdeklődés, nemek szerinti jellegzetessége.

Hasonló értelemben, a Kísérleti Fiú és Kísérleti Lány csoport összevetéséből, az eredmények erősen szignifikánsak, $p < 0,01$ a fiú tanulók fokozott elkötelezettségét mutatva (*d-próba* alapján). A fizikai aktivitás nélküli tevékenységek iránt, a Kísérleti Lány csoportba tartozó tanulók, igen erős szignifikanciát jelentő, $p < 0,001$ szinten érdeklődőbbek, mint fiú társaik.

Az attitűdvizsgálat e szegmensét összefoglalva megállapítható, hogy a Kísérleti Fiú, illetve Kísérleti Lány csoport tagjai motiváltságukat tekintve, a nemekre jellemző eredményt prezentáltak. Bizonyítván azt a feltételezésünket, hogy kísérleti csoportokat ért hatások – melyek a fizikai aktivitás napi rendszerességgel való beépülését jelenti az életmódba – olyan védelmet jelentett mely megkímélte őket az életmód változását kísérő negatív hatásoktól.

A két alapvetően különböző tevékenységi forma vonatkozásában, (mozgásos, ill. mozgás nélküli) *korrelációs mátrix* számításával vizsgáltuk a két terület közti összefüggést. Az eredmények alapján megállapítható volt, hogy a kísérleti csoportok és a kontroll csoport esetében egyaránt a motiváltság, $p < 0,001$ szintű igen erős szignifikanciát mutatva korrelál egymással. Kontroll Lányok esetében, az eredmény, $p < 0,01$.

Az eredmények értelmezése

Az első és legmeglepőbb tény az volt, hogy az az evidencia, ami a korábbiakban egyértelmű és minden hasonló vizsgálat, alapján reprezentált volt, az ebből a populációból, nem rajzolódott ki (ti. hogy az érdeklődés, nemekre jellemző sajátosságot mutat.)

A **kontroll** fiú-lány csoportok egybevetéséből, épp ellenkezőleg, a lányok mutattak fokozottabb érdeklődést a mozgásos tevékenységi formák iránt - (minimális különbséggel).

A fizikai aktivitást nem igénylő tevékenységek esetében úgyszintén nem mutatkozott lényeges különbség a lányok fokozottabb érdeklődését illetően a **kontroll** csoportoknál, annak ellenére, hogy a korábbiak alapján ez vélelmezhető volt.

A **kísérleti** csoportok esetében viszont markánsan kirajzolódott az érdeklődési szinteknek a korábbi évek átlagos populációjára jellemző, nemek szerinti megoszlása.

A **kísérleti** fiú-lány csoportok megfelelő adatainak egybevetéséből az alábbi tendencia rajzolódott ki: a Kísérleti Fiúk szignifikánsan $p < 0,01$ érdeklődőbbek a mozgástevékenységek iránt, mint lány társaik (*d-próba* alapján).

A mozgás nélküli tevékenységi formák iránt (ugyancsak a **kísérleti** csoportok esetében) a lányok a *kétmintás t-próba* alapján $p < 0,001$ szinten igen erős szignifikanciát mutatva érdeklődőbbek.

Az a hatás, ami a kísérleti csoportokat jellemzi (vagyis a naponta végzett fizikai aktivitás) a kísérleti fiú csoport esetében azt eredményezte, hogy a kor aktuális trendjeinek hatása, melyek a tizenévesek életmódját radikálisan befolyásolja – **jelentősen mérséklődött**. Vizsgálatunk eredményeit tekintve ezt egy igen fontos ténynek tekinthetjük, ami az egészséges életmód szempontjából kulcsfontosságú.

A lány csoportok esetében a fizikai aktivitás iránti fokozottabb érdeklődés nem volt kimutatható a kísérleti csoportok javára. Ennek magyarázatát az időmérleg vizsgálatban találtuk meg. Háttérben úgy véljük, az az ok áll, hogy azok a trendek, melyek az eltelt időben az egészség, szépség, wellness, fitness elterjedését jelentette, a lány tizenéveseket, dinamikus magukkal ragadták. Ez eredményezte a kísérleti és kontroll lány csoportok érdeklődésében való különbségek eltűnését is.

A várt hatás elmaradása ellenére, a helyzet szerencsés, mert a lányok esetében jelentkező életmódot befolyásoló trendek az egészségesség javára fejtették ki hatásukat, ami alapján az egész lány populációt kedvezőbb életvitelűnek tekinthetjük.

Az a feltételezésünk miszerint a kísérleti csoportok tagjai a fizikai aktivitást nem igénylő tevékenységek iránti érdeklődési szintjük fokozottabb lenne, ami a személyiség gazdagodását, nyitottságát hivatott alátámasztani, a lányok összehasonlításában egyértelműen beigazolódott, $p < 0,01$ szinten erős szignifikanciát mutatva.

A fiúk esetében ez a különbség nem volt kimutatható. Ennek oka, az időmérleg-vizsgálat alapján az, hogy a fiúk sokat töltenek „gépezéssel” (számítógép), ami az utóbbi években radikálisan megváltoztatta az életmódjukat.

Hipotéziseinket számba véve a következő megállapításokat tehetjük:

1. Első feltételezésünk, miszerint a fokozott fizikai aktivitás az egészséges életvitel szempontjából beépül az életmódba, és annak szerves része lesz, jótékony hatásait érvényesítve, - a fiú populációban szignifikáns különbséggel kimutatható volt.

A lányok esetében különbség ezen a területen nem jelentkezett, ám e tény fölött nincs okunk csalódottságra, mert nem a kísérleti csoport esetében való hatáselmaradás manifesztálódott, hanem a kontroll csoport felzárkózott.

2. Második hipotézisünkkel kapcsolatban - miszerint a fizikai aktivitás a szabadidő eltöltésének értékes módja lehet, s amennyiben az életmódba beépül, az egészséget szolgálja, prevenciót valósítva meg – az alábbiakat tapasztaltuk:

A Kísérleti Fiú csoportból a tanulók 74 %-a, Kísérleti Lány csoportból 55 %-uk, míg a Kontroll Fiú csoportból mindössze 40 %, Kontroll Lány csoportból 34 %-a a tanulóknak tölti szabadidejét fizikai aktivitással.

A napi rendszerességgel végzett fizikai aktivitása a kísérleti csoportoknak, olyan életmódbeli változását eredményezte, ami mint közvetlen hatás, a fizikai aktivitást jelentő tevékenységek iránti beállítódásban realizálódik, és az életmód egészségesebbé válásában láttatja eredményét.

3. Feltételeztük kutatási hipotézisünkben a fokozott fizikai aktivitásnak azt a jótékony hatását, mely szerint a személyiséget oly módon gazdagítja, hogy a világra nyitottabb, érdeklődőbb tulajdonságjegyeket alakít ki. Ez a hatás a lány csoportok esetében erősen szignifikáns eredményt mutatva $p < 0,01$ szinten beigazolódott.

A fiú csoportok esetében ugyanezt nem tudtuk kimutatni, aminek háttérében a kontroll csoport sokszorosra emelkedett, számítógéppel eltöltött idejét véljük. Mivel a számítógépezéssel töltött órák száma a fizikai aktivitást nem jelentő tevékenységek körébe tartozik, a fiú csoportok eredményét, így alakította.

Mindezek ellenére figyelemfelkeltő az a tény, hogy a fizikai aktivitás vonatkozásában a Kísérleti Fiúk, míg a fizikai aktivitást nem jelentő tevékenységek esetében a Kísérleti Lányok eredménye hozott igen erős szintű szignifikanciával bizonyosságot. Ez azért is jelentős tapasztalat, mert a nemekre jellemző érdeklődési területekkel egybeesnek a szignifikáns eredmények.

A kísérleti csoportokra ható független változó eredményeként jelentős jótékony hatás értékelhető. Ennek következtében, az ő esetükben mérséklődött, vagy talán leblokkolódott az az ártalom, amit az elektronikai eszközöknek az elmúlt években való nagymértékű elterjedése, egészségkárosító hatásaiban az urbanizált életformához hozzáadódva megnövelt. A kontrol csoportokra hatva, nagyon hátrányosan alakította életmódjukat. Ez a tény joggal mondatja velünk azt a megállapítást, hogy **a rendszeres fizikai aktivitás az életmódba beépülve preventív hatású, s ezzel egyben egészségépítő erővé válhat, a személyiséget is gazdagítva.**

Ezért a döntéshozók figyelmét **javasoljuk** e tényre irányítani, **a fizikai aktivitás jelentőségét** az egészséges életmód szempontjából, **kiemelten kezelni s az ifjúság életésélyeinek, osztársadalmi méreteiben való jobbítása érdekében, az akadályozó tényezőket elhárítani.**

Irodalomjegyzék

Andrásófszky B. (1998): Az egészség megóvása: egészségtan-oktatás az óvodától az egyetemig. Népeesség, orvos, társadalom. Magyarország az ezredfordulón. Stratégiai kutatások a Magyar Tudományos Akadémián. V. Az életminőség tényezői Magyarországon. MTA, Budapest. p. 39-51.

Babbie, E. (1998): A társadalomtudományi kutatás gyakorlata. Balassi Kiadó, Budapest.p. 704

Bábosik I. (1972): Személyiség és pedagógia. Akadémiai Kiadó. Budapest.

Bábosik I. (1982): Személyiségformálás közvetett hatásokkal. Budapest Tankönyvkiadó. p. 207.

Bábosik I. (1987): A személyiség közösségfejlesztő aktivitási tendenciáinak, valamint szükségletrendszerének kialakítása és megerősítése közvetett pedagógiai hatásokkal. Budapest, ELTE, 1987. Akadémiai doktori értekezés tézisei.

Bábosik I. (1987): Jellemformálás és jellemfejlődés. Tankönyvkiadó Budapest. p. 183.

Bábosik I. (2000): Nevelés elmélete és gyakorlata. Nemzetközi Tankönyvkiadó RT. p. 182

Bábosik I.,- Kárpáti A. (2002) (szerk.): Összehasonlító pedagógia. A nevelés és oktatás nemzetközi perspektívái. BIP Budapest

Bábosik I. (2003): Alkalmazott nevelélmélet. Okker Kiadó. p. 174.

Bábosik I. (2004): Nevelélmélet: Nevelés az Európai Unióban. Osirisz Kiadó. Budapest, p. 616.

Bábosik I.,- Mezei Gy. (2005): Neveléstan. Telosz Kiadó, Budapest, p. 272.

Bábosik I. (2007) szerk.: Pedagógia és személyiségfejlesztés. Okker Zrt. Budapest. p 612.

Ballér E. (1973): Tanulói attitűdök vizsgálata. Pedagógiai Szemle, 1973. 7-8. p. 644-657.

Báthory Z. (1985): Tanítás és tanulás. Tankönyvkiadó, Budapest. p 56.

Báthory Z.,- Falus I. (1997): Új Pedagógiai Lexikon I-III. kötet, Keraban Könyvkiadó, Budapest

Biróné N. E. (1977): Sportpedagógia. Sport Kiadó. Budapest.

Biróné N. E. (1994): A szelektív motoros stimulusok hatása a tanulók mozgásos aktivitására, az életstílus befolyásolására. Kutatási zárójelentés. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, p. 69.

Biróné N. E. szerk. (2004): Sportpedagógia. Dialóg Campus Kiadó. Budapest. – Pécs. p. 316

Ewless L.,- Simett I. (1999): Egészségfejlesztés. Medicina Könyvkiadó Rt. Budapest

Falus I. (szerk.) (1996): Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe. Keraban Könyvkiadó, Budapest. p 540.

Frenkl R. (1978): Életmód, egészség, sport. Tanulmányok a testnevelés és sporttudományok köréből. 1978.

Frenkl R., Eöry I., Dobozy L.(1980): A sport helye az egészségnevelésben. Az egészségnevelés szakkönyvtára 8. Medicina, Budapest. p 156.

Gádor A. - Rogers (1993): A személyközpontú iskola. In: Több út, Budapesti Tanárképző Főiskola, p. 93-113.

Gárdos É. (1995): A fiatalok egészségi állapota és speciális helyzete. Az ifjúság életkörülményei (Tanulmányok) Központi Statisztikai Hivatal, Budapest, p. 163 – 17

Gergelyi Gy. (1996): Egészséges életmódra nevelés a NAT-követelményekben. Új Pedagógiai Szemle 1996/11 p. 24-29.

Gombócz J. (1994): Sport és nevelés. Vélemények a sport és nevelés összefüggéseiről. Kalokagathia 3. p. 20 -31 Új Pedagógiai Szemle, 9. p.41 – 50

Gombócz J. (2006): A testnevelés: kompetenciák, a tanulóifjúság mentális arculata. Iskolai Testnevelés és Sport 2006. 30. p. 9 – 12

Gombócz J. – Gombócz G. (2006): Magyar Sporttudományi Szemle 7. évfolyam 26. szám p. 38 – 40

Hamar: (1997): Testedzés és torna a 8 és 15 éves lányok heti időrendjében. Kalokagathia, 1997. 1 – 2 sz. p. 49 – 56

Hamar P. (1998): Role and Place of Gymnastics in School Physical Education. In: The first steps Ed. By Bábosik I., Bakó E., Schwartz Y. and Széchy É. Department on Education, Faculty of Arts Eötvös Lóránd University, Budapest. p.69 -76

Harcza I. (1990): A magyar gyermekek helyzete a társadalmi jelzőszámok alapján. Jelentés a magyar gyerekek helyzetéről, Gyermek Magyarországi fóruma, Budapest, p. 15

Kardos L. (1965): Általános Pszichológia. Tankönyvkiadó. Budapest.

Kiss J. (1989): Attitűdök, jellemvonások alakítása, képességtermelés a testnevelésben és sportban. A Testnevelési Főiskola Közleményei 2. melléklet, p.3 -37

Kontra Gy. (1966): Az iskoláskorú gyerekek testi fejlődésének alakulása és az akceleráció kérdése. In: Az iskoláskorúak egészségvédelmének aktuális kérdései. Budapest.

Kontra Gy. (1989): Az iskolai egészségnevelés szerepe. Magyar Tudomány 1989/3. p. 213 – 215 Kardos L. (1965): Általános Pszichológia. Tankönyvkiadó. Budapest.

Kopp M.–Skrabski Á. (1995): Alkalmazott magatartástudomány. Corvinus Kiadó. Zsámbék. p. 214 Hét Szabad Művészet Könyvtára

Kopp M. (1997): Felmérés a magyar lakosság testi és lelki egészségéről. Magyar orvos

Losonczy Á. (1998): Utak és korlátok az egészségügyben. Magyarország az ezredfordulón. Stratégiai kutatások a Magyar Tudományos Akadémián. V. Az életminőség tényezői Magyarországon. MTA, Budapest, p. 74-75., 80-86., 220-221.

Machalikné H. I. (2005): A közoktatás által biztosított lehetőségek hatása a tanulók egészséggel kapcsolatos beállítódására, az alap illetve az emelt testnevelési óraszámban foglalkoztatottak mutatói alapján. (poszter) V. Országos Neveléstudományi Konferencia.

Machalikné H. I. (2005): A rendszeres fizikai aktivitás hatása az egészséges életvitellel kapcsolatos beállítódás alakulására, serdülőkorban. Fejlesztő Pedagógia. 2005. / 2-3. p.79-82.

Machalikné H. I. (2006): A fizikai aktivitás, egészségnevelés és személyiségformálás összefüggéseinek körvonalazódása a neveléstörténetben. Iskolai Testnevelés és Sport. 2006. / 33. p. 17-20.

Machalikné H. I. – Hamar P. (2006): Effect of regular sport activity on personality development in adolescence. Kalokagathia, 2006. 3-4. p.246-254.

Nagy Gy. (1978): Cselekvéstanulás és mozgástranszfer. Akadémiai Kiadó Budapest

Nagy Gy. (1976): Az életkor és a testnevelés iránti motiváltság összefüggése. BME Tudományos ülés, 1976. p. 147-159.

Pucsok J. (1990): A magyar ifjúság egészségi állapota. Testi nevelés-egészség. Szent-Györgyi Albert Tudományos Emlékkülés anyaga. SZOTE, Szeged, p. 15-20.

Réthy E.-né (1988): A tanítás-tanulási folyamat motivációs lehetőségeinek elemzése. Budapest. Akadémiai Kiadó. p. 186

Réthy E.-né (1995): Tanulási motiváció. Budapest, ELTE Bölcsészettud. Kara. Neveléstudományi Tanszék, Pro Educatione Gentis Hungariae Alapítvány. Új Pedagógiai Közlemények sorozat. p. 120

Réthy E.-né (2003): Motiváció, tanulás, tanítás. Miért tanulunk jól vagy rosszul? Nemzeti Tankönyvkiadó Budapest, p. 299.

Rétsági E. (1992): Az általános iskoláskorú tanulók sport rekreációs tevékenységének pedagógiai irányítására-vezetésére történő felkészítés helyzete a testnevelő tanárképzésben. Doktori értekezés. Pécs, p 1444.

Rétsági E. (1999): A NAT és az iskolai testnevelés korszerűsítésének kérdései, a testnevelés életmód-nevelő aspektusából. Testnevelő, 3 (6-7) p. 41-44.

Rókusfalvi P. (1977): Pszichológia testnevelőknek és edzőknek. Sport Kiadó Bp.

Rókusfalvi P. (1978): Az egészség értelmezése és az egészséges életmódra nevelés. Testnevelés és sporttudományi közlemények, p. 221-228.

Rókusfalvi P. (1979): A testnevelés személyiségalkító hatásáról. in Testnevelés- és Sporttudományos Közlemények. 1979. 47.

Rókusfalvy P., Kovács Z. (1992): Egészségre nevelés. Kézirat. Eger

Rókusfalvy P. (1994): Emberré válni – Embernek maradni. Nemzeti Tankönyvkiadó. Budapest.

Rubinstein Sz. L. (1962): Lét és tudat. Kossuth Könyvkiadó. Budapest.

Rubinstein Sz. L. (1964): Az általános pszichológia alapjai II. Akadémia Kiadó Budapest.

Szabadné H. O. (1997): Az egészséges életvitelre nevelés hatékonysága néhány mindennapos testnevelést alkalmazó és alternatív iskolásban. Kandidátusi értekezés. Budapest, p.224

Tinning R. (1990): Physical Education as Health Education: Problemsetting as a response to the New Health Consciousness. Unicom. 16. p. 81-89.