

A MINDENNAPOS TESTNEVELÉS EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA GYAKOROLT HATÁSAINAK VIZSGÁLATA A DÉL-DUNÁNTÚLON

¹Szalai Kata – ²Csóka László – ³Máté Éva – ⁴Pirisi Gábor – ⁵Marton Gergely

¹tanársegéd, Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Földtudományok Doktori Iskola; szkata@gamma.ttk.pte.hu

²adjunktus, Pécsi Tudományegyetem, Közgazdaságtudományi Kar, Marketing és Turizmus Intézet; csoka.laszlo@tkk.pte.hu

³adjunktus, Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Földrajzi és Földtudományi Intézet; MAESAET.PTE@pte.hu

⁴egyetemi docens, Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Földrajzi és Földtudományi Intézet; pirisi.gabor@pte.hu

⁵adjunktus, Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet; martongergely@gamma.ttk.pte.hu

DOI: 10.15170/terinno.2024.17.01.01

Absztrakt

A mindennapos testnevelés 2012-es bevezetése az iskolai sport területén olyan szintű változásokat hozott, mely egyértelműen kiterjed az egészséges életvitel kérdéskörére is. Célul szolgált, hogy a mindennapi testmozgásra és egészségtudatosságra igényt tartson a fiatal generáció oly mértékben, hogy az beépüljön mindennapjaikba. Vizsgálatunk során felmértük a Dél-Dunántúl különböző településtípusain élő lakosságot az egészséges életmód olyan szegmenseivel kapcsolatban, mint a testi-lelki egyensúly helyzete, a stressztűrő képesség, a stressz- és konfliktushelyzetek kezelése, a túlsúly és elhízás kérdésköre, valamint a káros szenvedélyek témakörei. Online mintavétel során 1089 fő töltötte ki kérdőívünket. A statisztikai elemzésekhez Khí-négyzet próbát alkalmaztunk. Eredményeinkben generációs különbségek jelennek meg, melyek a különböző korcsoportok megítélésében találhatók. Lényeges különbségek lelhetők fel a településtípusok közötti összehasonlításokban, miszerint a nagyvárosi környezetben a stresszkezelés nagyobb kihívást jelent, továbbá a konfliktuskezelés fokozott fejlesztésre szorul a kisebb településeken élők körében. Az elhízási arányszámok a kutatásunk során pozitívabb képet mutatnak az országos arányszámokhoz viszonyítva. Rendkívül fontos szerepet tulajdonítunk az iskoláknak és az ott dolgozóknak abból a szempontból, hogy a káros szenvedélyek elleni elutasító magatartásra már iskolás korban nagyobb hangsúlyt kell fektetni. A mindennapos testnevelés a témakör szempontjából elengedhetetlen fontosságú, hiszen hozzá kapcsolódva olyan értékeket és normákat lehet kialakítani, melyek a mai fiatal generáció számára meghatározó szerepet töltenek be a jövőben.

Kulcsszavak: egészség, káros szenvedélyek, mindennapos testnevelés

INVESTIGATION OF THE IMPACT OF DAILY PHYSICAL EDUCATION ON HEALTHY LIFESTYLES IN SOUTHERN TRANSDANUBIA

Abstract

The introduction of daily physical education in 2012 brought about significant changes in school sports, which clearly extend to the promotion of healthy lifestyles. The aim was to instill a demand for daily physical activity and health consciousness among the younger generation, integrating these practices into their daily lives. In our research, we surveyed the population of various types of settlements in Southern Transdanubia regarding aspects of healthy living, such as physical and mental balance, stress tolerance, stress and conflict management, issues related to overweight and obesity, and harmful addictions. An online questionnaire was completed by 1,089 respondents. For statistical analysis, the Chi-square test was applied. Our results reveal generational differences in perceptions across different age groups. Significant differences were observed between settlement types, with stress management proving more challenging in urban environments, while conflict management requires further development among residents of smaller communities. The obesity rates found in our study are more favorable compared to national averages. We attribute a crucial role to schools and their staff in emphasizing the rejection of harmful addictions from an early age. Daily physical education is essential in this regard, as it fosters the development of values and norms that will play a decisive role in the future lives of today's youth.

Keywords: health, harmful addictions, daily physical education

1. Bevezetés

Napjainkban divatossá vált az egészséges életmódra való törekvés, a rendszeres fizikai aktivitáson és egészséges táplálkozáson túl a mentális egészség, az elhízás és a káros szenvedélyek kérdésköre is. Rohanó világunkban képesek vagyunk ezekről az aprónak tűnő, de annál is fontosabb paramétereikről megfelelni. Egy egész társadalmat érintő problémával állunk szemben, aminek megfékezésére és enyhítése érdekében együtt, összefogva kell cselekednünk.

Az Egészségügyi Világszervezet definíciója szerint: „Az egészség a teljes testi, lelki, szellemi és szociális jóllét állapota, és nem csupán a betegség vagy fogyatékosság hiánya (WHO 2020).” Egészségi állapotunk a mindennapi döntéseink kérdése, amelyet befolyásol közvetlen környezetünk, a lakóhelyünk, a család, az iskola és a munkahely is. Az otthonról hozott mintákat visszük tovább életünk során, melyek megváltoztatására megfelelő akaratú tényezőkkel képesek lehetünk.

Az oktatási intézmények fontos színterei az egészségfejlesztésnek (SOMHEGYI 2012, KOVÁCS et al. 2019). Általános iskolás korban kell ismertetni a diákokkal a dohányzás, az alkoholfogyasztás és a függőségek kialakulásával járó negatív hatásokat. A legkézenfekvőbb módszer a rendszeres fizikai aktivitás, ami segít a függőségek kialakulásának elkerülésben, pozitívan befolyásolja a diákok iskolai teljesítményét, valamint hozzájárul az aktívabb életmód felnőttkori kialakulásához és fenntartásához (VASS – KUN 2010, MIKULÁN 2013).

Vizsgálatunk a Dél-Dunántúlra terjedt ki, amely országos és európai szinten is gazdaságilag elmaradott régióknak tekinthető. Sajátos, heterogén térszerkezettel bír, amely nagyfokú változatosságot mutat a zsákfalvas és aprófalvas térségektől a nagyvárosig (SZŰCS 2012). A tértípusok eltérő társadalmi, gazdasági, infrastrukturális tulajdonságokkal és szélsőséges jellemzőkkel bírnak, ezért érdemes megvizsgálni és összehasonlítani a térség településeit.

Továbbá a vizsgálat aktualitását alátámasztja még az is, hogy egész társadalmat érintő problémát ölel fel, amely nagyban befolyásolja a felnövekvő generáció életminőségét, társadalomföldrajzi viszonyait.

Mindezek által a kutatás célja feltérképezni a kérdéskörrel kapcsolatos területi és generációs eltéréseket, továbbá meghatározni az oktatás keretein belüli szükséges fejlesztéseket.

2. Szakirodalmi háttér

2.1. A mindennapos testnevelés

A mindennapos testnevelésről szóló jogszabály a Nemzeti Köznevelésről szóló CXC. törvényben (Köznevelési Törvény) került kodifikálásra. A bevezetés 2012. szeptember elsejétől minden köznevelési intézmény felmenő rendszerében, azaz első, ötödik és kilencedik osztályokban történt. Az óraszámemelésen túl nevelési célként jelenik meg a testi-lelki egészségre tanítás is (110/2012. (VI.4.) KORMÁNYRENDLET).

A jogszabály pedagógiai-oktatáspolitikai alapjait a bevezetéskor érvényben lévő 2012-es Nemzeti alaptanterv jelenti, ahol célként jelenik meg az élethosszig tartó, aktív és egészségtudatos életvitel kialakítása (MAKSZIN 2014). Ennek következtében egy olyan alaptanterv jött létre, amely figyelembe veszi a mindennapos testnevelésre vonatkozó elvárásokat, megköveteli a tantárgy oktatásának szemléletbeli megújulását, tartalmában és módszertanában egyaránt, mivel a mindennapos testnevelés kiemelt céljai közé tartozik a tanulók fittségi szintjének, képességeinek és készségeinek megfelelő szintű fejlesztése is (RÉTSÁGI – CSÁNYI 2014, FÜGEDI et al. 2016). A jelenleg hatályos 2020-as Nemzeti alaptanterv (NAT) nem hozott ezen a téren gyökeres változást, de továbbfejleszti a testnevelés és az egészséges élet kapcsolatrendszerét, felhasználva a korábbi NAT (2012) óta szerzett tapasztalatokat.

Az egészségközpontú tevékenységrendszer kialakításában nagy szerepet játszik a mindennapos testnevelésben részesülő diákok egészséges táplálkozása és a rendszeres sportolás igényének megléte. Utóbbi által szereznek jártasságot a játék-és sportkultúrában, továbbá nem szabad arról sem megfeledkezni, hogy a testnevelő tanárok szerepe is kulcsfontosságú a kérdéskört illetően (FINTOR 2016).

Egy másik kutatás is a pozitív testnevelő tanári attitűd hatásáról és a diákok egészségmagatartásának formálásáról ír, ami szerint a tanulók ügyesebbek lesznek, nagyobb lesz a motivációjuk a testnevelés órán történő mozgástól. Ezáltal megnőhet az esélyük az egészségtudatosabb életvitelre, amely formálása és kialakítása a mindennapos testnevelés céljainak egyik legfontosabb eleme (KAJ et al. 2015, BORBÉLY 2019).

DÓCZI (2014) és KOVÁCS (2016) vizsgálta a fiatal generáció sportolási szokásait és egészségtudatos magatartásukat. Megállapították, hogy a passzivitás komoly problémát okozhat a kor előrehaladtával, és nagy mértékű csökkenés tapasztalható a rendszeresen sportolók arányában, amelyben a településtípustól függő hátrányokból fakadó egyenlőtlenségek is szerepet játszanak.

További kulcsfontosságú pont, hogy a testmozgás az érzelmi és mentális egészségre is kedvező hatással van, ugyanis általa optimalizálódik a kedélyállapot, kontrollálhatóvá válik a testsúly, javul az alvás minősége és hosszútávon csökkenti a lehetséges betegségek kialakulásának kockázatát is, mindezek következtében az egészségügyi jellemzők javulásával rövid távon az objektív és a szubjektív életminőség is egyaránt javul, hosszú távon pedig az egészségben eltöltött évek száma növekszik (BARRETT 2009, STRACK 2021, HOJCSKA et al. 2024). A serdülőkorban akár mentális problémákat is jelenthet a mozgáshiány, továbbá a diákokat nehéz a rendszeres fizikai aktivitásra rávenni, ugyanis annyi más ingerrel és lehetőséggel találkozhatnak, ami eltereli a figyelmüket a mozgás iránti igényről. Mindezek által kijelenthető, hogy az egészséges életvitellel kapcsolatos lépéseket kezdetben az oktatási intézményekben kell kialakítani olyan mértékben, hogy az felnőttkorra már beépüljön az egyén életébe oly módon, hogy igényt is tartson rá. Továbbá a mindennapos testnevelés nem tudja ezt megoldani, mivel itt már társadalmi szintű változásokra/változtatásokra lenne szükség.

2.2. Országos programok

A mindennapos testnevelésen kívül olyan országos programok indultak el a közelmúltban, amelyek szakmai szempontból kiegészítik a testnevelés tantárgy oktatását és kapcsolatban állnak a testneveléssel és egészségneveléssel.

1. táblázat: A testnevelésre és egészségnevelésre irányuló programok

Program megnevezése	Időszak, felelős	Rövid leírás
Úszó Nemzet Program	„Pilot” kísérlete 2021/2022-es tanévben a Magyar Úszó Szövetség szakmai felügyelete és irányítása mellett a Magyar Kormány támogatásával indult meg.	A program célja a vízbiztos úszás elsajátítása óvodás kortól általános iskola második osztályáig (https://uszonemzet.hu/).
Aktív iskola	Magyar Diáksport Szövetség pilot programja, ami 2022-ben indult.	Egészségnevelésre irányul, a programok az oktatás keretein kívül valósulnak meg. A programok után az iskolák pontokat gyűjthetnek (mozgásösztönző sporteszközökre, programlehetőségekre válhatnak be), amely révén minősítést kapnak és szinteket lépnek (Kezdőlap - Aktíviskola Portál (aktiviskola.hu)).
Millió lépés az iskoláért	A Magyar Szervátutettetek Szövetsége szervezi az Aktív	Iskolás korú diákok és családjaik részére applikáció letöltésén keresztül 11 héten

	Magyarország Program támogatásával (2023).	keresztül lépések gyűjtése, mely során 1000 iskola nyerhet el sporteszköz támogatást (https://milliolepes.hu/).
DO60 iskolai mozgásösztönző programok szervezése	2023. decemberében a Magyar Diáksport Szövetség által meghirdetett program.	Célja a testnevelő tanárok ösztönzése, hogy az 5–12. évfolyamos tanulók számára tanórán kívüli mozgásos aktivitásokat (táncközpontú foglalkozások, túrák stb.) szervezzenek. A pályázható összeg maximum bruttó 50.000 forint (https://www.mdsz.hu/hir/palyazatot-hirdettunk-mozgasosztongo-programok-szervezesere/).

Forrás: saját szerkesztés

Ezen programok lehetőséget teremtenek az iskolák számára a sportolás és az egészségtudatosság kialakításában, gyakorlásában. A programokhoz való csatlakozás önkéntes alapon működik és nem jár semmiféle anyagi leterheltséggel. A testnevelő tanárok, az adott intézményben dolgozók és az iskola vezetőségének közös összefogásával és támogatásával sikerülne a sportot és az egészségnevelést ezen programokon keresztül elmélyíteni.

3. Módszertan

A kérdőíves vizsgálat a Dél-dunántúli régióban élők, dolgozók, tanulók körére terjedt ki. A felmérés kérdéseit négy egységre osztottuk (általános demográfiai adatok, egészséges életmód, sporttal kapcsolatos kérdések, mindennapos testnevelés), melyek összesen 60 kérdést tartalmaztak. A felmérés során kényelmi mintavételt alkalmaztunk, melyet a Google Űrlapok segítségével alakítottunk ki és a közösségi média felületein terjesztettünk. A vizsgálat 2021. áprilisa és 2023. szeptembere között zajlott, 2024 februárjában pedig kiegészítő mintát vettünk az elemszámok kiegyenlítése érdekében.

A kérdőívet 1089 fő (396 férfi, 693 nő) töltötte ki. A vizsgálatban való részvétel az életkor, a közvetlen és közvetett kapcsolódás, valamint lakóhely alapján volt meghatározva.

A kitöltőket életkoruk alapján soroltuk be Klenovitsné (2011) generációs felosztása szerint: így a mintacsoportba kerültek, akik 1996 után születettek (Z-generáció) és részt vettek a mindennapos testnevelés rendszerében, a kontrolcsoportot pedig a Z-generáció azon tagjai, akik nem vettek részt a rendszerben, valamint az Y-generáció (1980-1995) és az X-generáció (1965-1979) tagjai. A válaszadók 50,69%-a 1996-2006 között, 21,49%-a 1980-1995 között, 27,82%-a pedig 1965-1979 között született.

A résztvevők eredményeit az alábbi szempontok alapján hasonlítottuk össze: részt vettek-e a mindennapos testnevelés rendszerében (n=551), vagy csak közvetett kapcsolatban álltak a rendszerrel, tehát tanulmányaikat annak bevezetése előtt végezték (n=538). Továbbá a szenior korcsoportot nem vizsgáltuk, csak a munkaerőpiaci szempontból aktív korú lakosságot.

Az ábrák és táblázatok esetén a két csoportot az alábbi rövidítésekkel láttuk el: a mindennapos testnevelés résztvevői a MITE, míg a referenciacsoport az REF jelölést kapta.

A részvételi jellemző mellett a települési eltérések is vizsgálatra kerültek, így azonosítottuk azokat a különbségeket is, amelyeket a kumulatív adatok segítségével nem voltak detektálhatóak. A különbségek statisztikai vizsgálatához a változóink típusait figyelembe véve Khí-négyzet próbákat végeztünk a társadalomtudományokban elfogadott 5%-os szignifikancia határérték mellett (SAJTOS – MITEV, 2007), az IBM SPSS 25 szoftver segítségével.

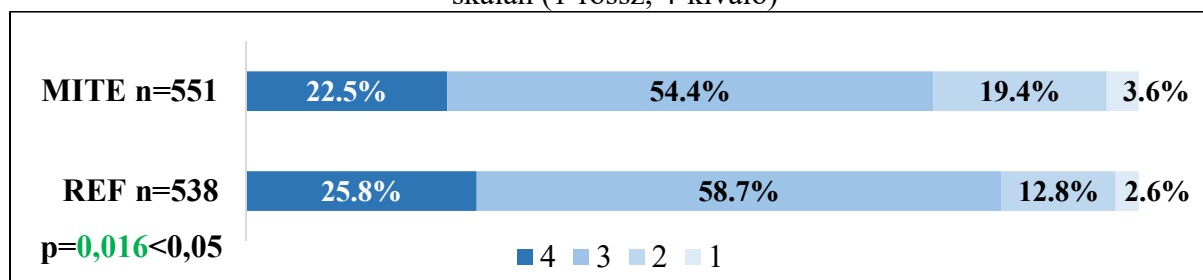
A települési szintű bontás – népességszámok szerint – a következőképpen alakult: község (n=167), kis-és középváros (n=223), megyeszékhelyi középváros (n=118), megyeszékhelyi nagyváros (n=581). Az elemszámok kiegyenlítése végett a különböző községek és kis-középvárosok esetén összevonás történt.

4. Eredmények

A mindennapos testnevelés önmagában nem képes kialakítani azon faktorokat, amelyek az egészséges életmód gyakorlásához elengedhetetlen fontosságúak. Ebből adódóan mondhatjuk, hogy az egészséges életvitel kialakítása egy hosszú folyamat eredménye, melyben olyan tényezők is szerepet játszanak, mint a testi-lelki egyensúly helyzete, a stressztűrő képesség, a stressz-, és konfliktushelyzetek kezelése, továbbá a túlsúly, elhízás kérdésköre. Ha viszont tágabb körben vizsgálódunk, beleértve a mindennapos testnevelés által közvetítendő értékeket és a Nemzeti alaptantervet is figyelembe véve, akkor érdemes megvizsgálni, hogy a résztvevőkre milyen hatással van a rendszerben való részvétel.

A mintacsoportok (MITE, REF) saját megítélésük alapján válaszoltak a testi-lelki egyensúly kérdéskörét illetően (1. ábra).

1. ábra: Testi-lelki egyensúly megítélése a mintacsoportok tekintetében 1-től 4-ig terjedő skálán (1-rossz, 4-kiváló)



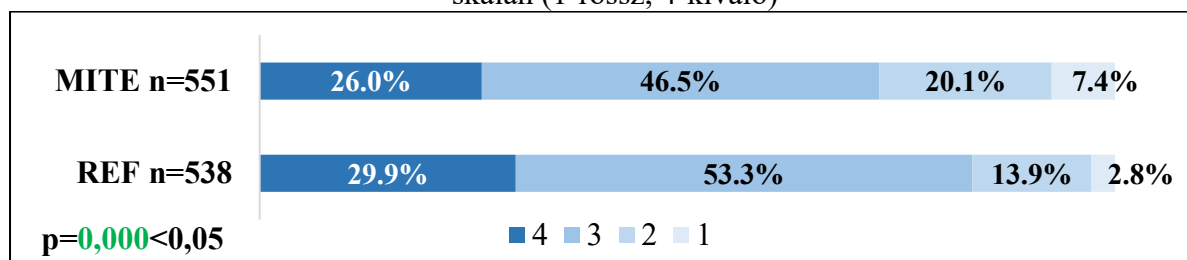
Forrás: saját szerkesztés

A Khí-négyzet próba alapján szignifikáns különbségről ($p=0,016 < 0,05$) beszélhetünk a csoportok tekintetében. A testi-lelki egyensúly kérdéskört a referenciacsoport ítélte meg pozitívabbnak, mely által inkább gondolhatunk generációs problémára az eltérő korcsoportok megítélését és megélését illetően, mint a mindennapos testnevelés működésének hiányosságaira, hiszen éppen a rendszer egyik célja ezen mutató javítása.

A lakóhely nem befolyásolja a testi-lelki egyensúly megítélését, ugyanis a települési kategóriákat vizsgálva nem kaptunk szignifikáns különbséget ($p=0,121 > 0,05$), amely alapján szintén a generációs eltérésre következtethetünk.

Napjainkban a felgyorsult társadalom egy meghatározó jellemzője a mentális egészség, mely során elsőként a stressztűrő képesség került felmérésre (2. ábra).

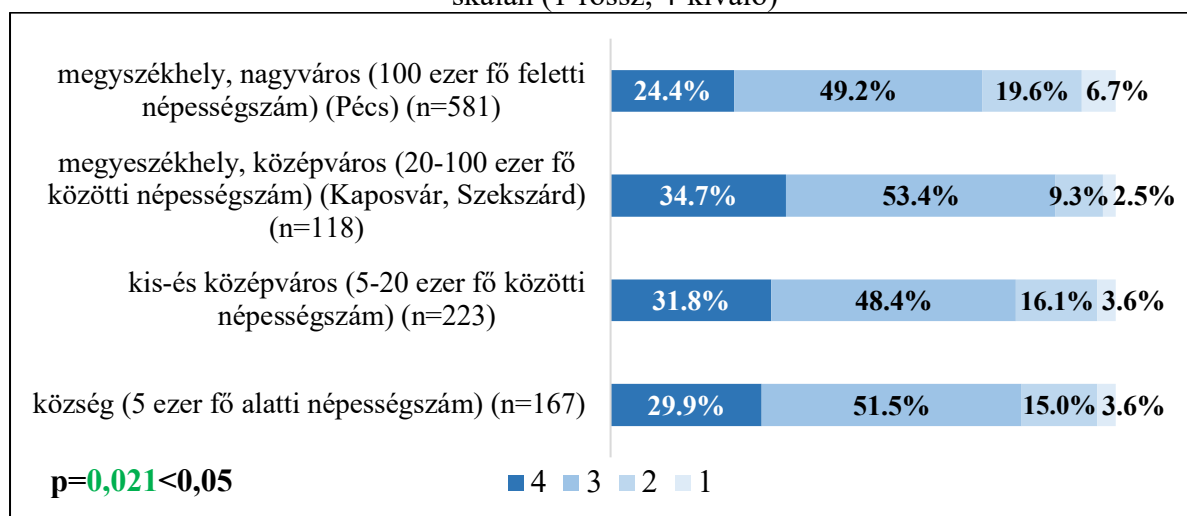
2. ábra: Stressztűrő képesség megítélése a mintacsoportok tekintetében 1-től 4-ig terjedő skálán (1-rossz, 4-kiváló)



Forrás: saját szerkesztés

A vizsgálat ezen jellemzője esetén is szignifikáns különbségről ($p=0,000 < 0,05$) beszélhetünk a két csoport esetében, amiből szintén a generációs különbségre következtethetünk. A mindennapos testnevelés a sport által olyan értékekkel tud szolgálni a fiatalok számára, amelyek révén egyértelműen pozitív irányú elmozdulást indukálnak a kérdéskört illetően. Szignifikáns különbségről ($p=0,021 < 0,05$) beszélhetünk a települési kategóriák szerinti bontást illetően is (3. ábra).

3. ábra: Stressztűrő képesség megítélése településtípusok szerinti bontásban 1-től 4-ig terjedő skálán (1-rossz, 4-kiváló)



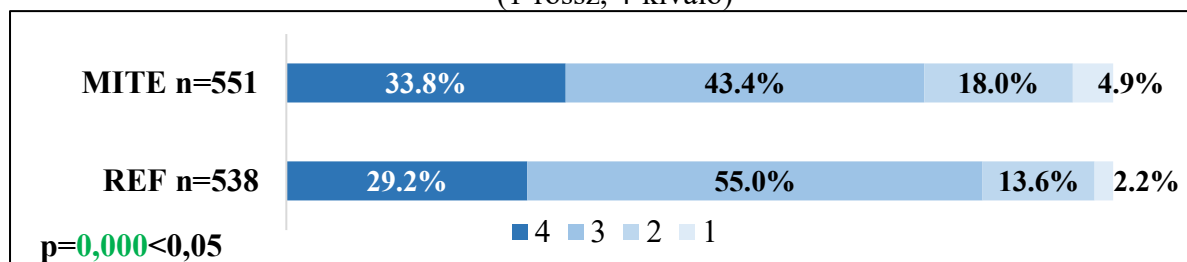
Forrás: saját szerkesztés

A kutatási eredmények azt mutatják, hogy a stressz kezelése nagyobb kihívást jelent a nagyvárosi környezetben, mint a kisebb városokban. Emellett pedig az is látható, hogy a közepes méretű városokban élők adták a legmagasabb átlagos értéket a stresszkezeléssel kapcsolatban. Mindez összefüggést mutat a települések társadalomföldrajzi sajátosságaival, ugyanis a megyeszékhelyek központi funkciókkal rendelkeznek, viszonylag jól működő gazdasággal, illetve a szolgáltatások tekintetében is kimagaslóak a kisebb településekhez mérten, de nem érik el azt a nagyságrendet, hogy a 21. századi felgyorsult folyamatok minden negatív jellemzője megtapasztalható legyen a lakosság számára.

A referenciacsoport válaszai kedvezőbbek a konfliktuskezelés kérdésköre esetén is, ahol szintén szignifikáns különbség mutatkozott ($p=0,000 < 0,05$) a két csoport összehasonlítása során (4. ábra).

Ez azt jelzi, hogy bár vannak különbségek a generációk között, ugyanakkor hangsúlyozza annak fontosságát, hogy a fiatalabb korosztályok mentális jellemzőivel kellő gondossággal foglalkozunk, amelynek az oktatási intézmények szociális szinterei és ideális helyszínei a mindennapos testnevelés és az általános nevelési funkció által.

4. ábra: Konfliktuskezelés megítélése a mintacsoportok tekintetében 1-től 4-ig terjedő skálán (1-rossz, 4-kiváló)

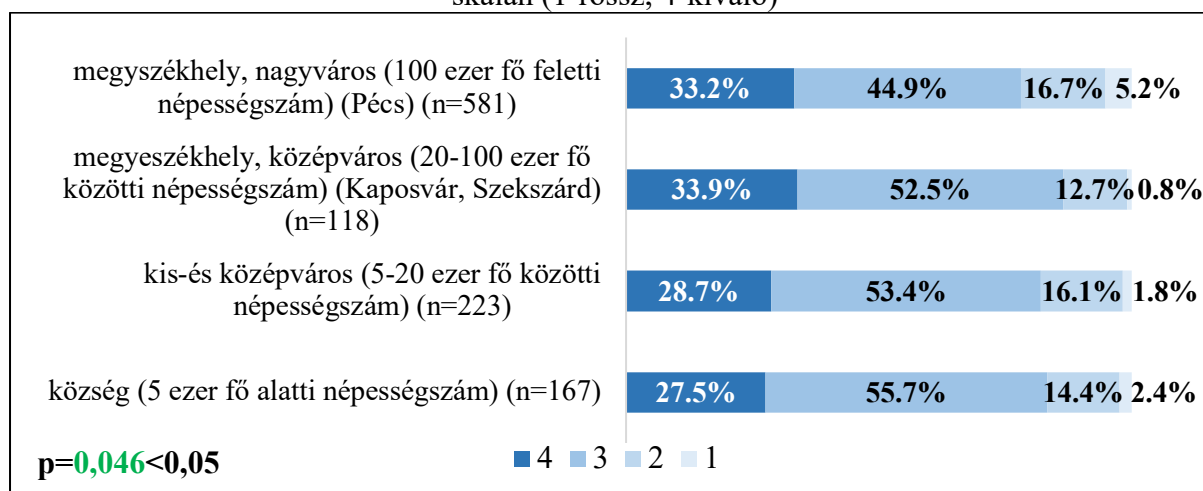


Forrás: saját szerkesztés

Településszintű összehasonlításban szignifikáns különbség ($p=0,046 < 0,05$) tapasztalható a konfliktushelyzet vizsgálata esetén (5. ábra), miszerint azonosítható, hogy a kitöltők megítélése alapján minél nagyobb településen él valaki, annál jobb a konfliktuskezelése.

Ez a differencia minden bizonnyal a különböző méretű települések eltérő életmódjának következménye. Azonban kiemeli annak fontosságát, hogy a kisebb településeken ezen készségek fokozott fejlesztése szükséges, amelyre az iskolák és az ott megvalósuló testnevelésórák lehetnek az ideális szinterei.

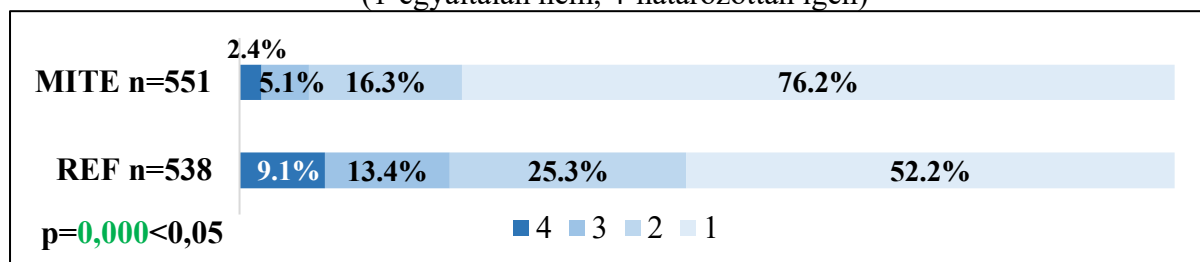
5. ábra: Konfliktuskezelés megítélése településtípusok szerinti bontásban 1-től 4-ig terjedő skálán (1-rossz, 4-kiváló)



Forrás: saját szerkesztés

A népegészségügyi mutatók szerint az elhízás hazánkban az egyik legáltalánosabb egészségügyi probléma, amely által számos betegség alakulhat ki. Ez nem csak a felnőtteket, hanem egyre inkább a fiatalabb korcsoportokat is érinti (6. ábra).

6. ábra: Elhízás megítélése a mintacsoportok tekintetében (elhízás során az egyén testsúlya kb. 20%-al több az ideálisnál), elhízási problémáim vannak 1-től 4-ig terjedő skálán (1-egyáltalán nem, 4-határozottan igen)

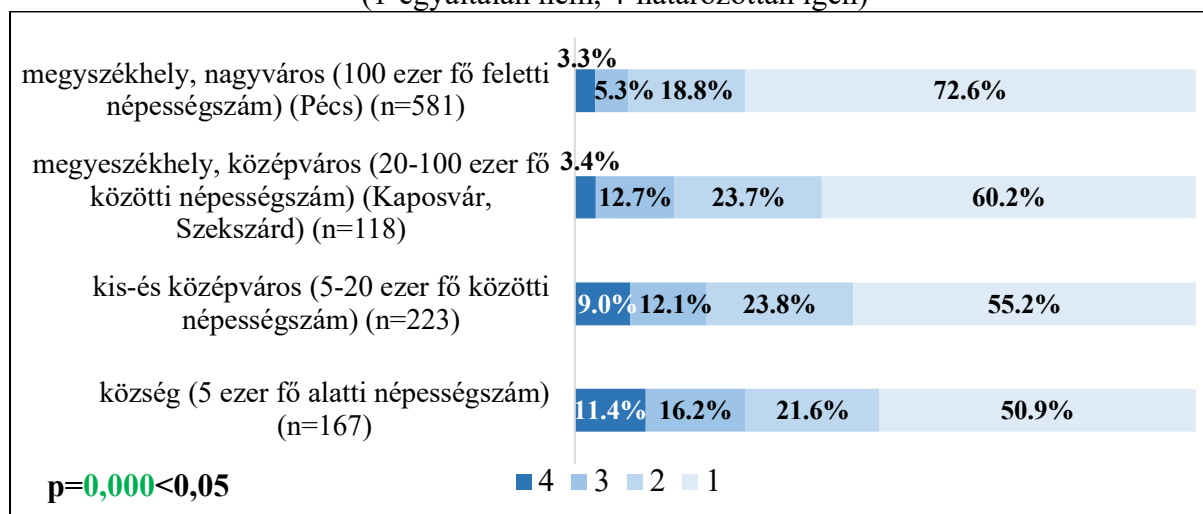


Forrás: saját szerkesztés

Szignifikáns különbség ($p=0,000 < 0,05$) mutatható ki a két csoport között, miszerint a mindennapos testnevelésben résztvevők kisebb arányban küzdenek a túlsúllyal. Ebből pedig következtethetünk arra, hogy a rendszer bevezetése kiemelt fontosságú abból a célból is, hogy ha az egész életen át tartó fizikai aktivitás, a rendszeres sportfogyasztás beépül már a fiatal generáció mindennapjaiba, akkor kisebb esély van arra, hogy az elhízás és a túlsúly a későbbiekben drasztikus legyen. Jól látható, hogy a kapott eredmények az átlagos elhízási arányszámoknál jóval kedvezőbbek, melynek egyik oka lehet a kérdésben is megfogalmazott 20%-os viszonyszám, továbbá ez lehet a felmérés limitációjából eredő probléma is.

Települési kategóriák viszonylatában szintén szignifikáns ($p=0,000 < 0,05$) különbséget kaptunk a kérdéskört illetően (7. ábra). Ez alapján egy emelkedő trend figyelhető meg a nagyvárostól a községek irányába, miszerint minél kisebb településen lakik valaki, annál jelentősebb problémaként jelenhet meg az elhízás. Ennek oka lehet, hogy a kisebb városokban korlátozottak a sportszolgáltatások és szabadidős, rekreációs lehetőségek, ami a mozgásszegényebb, passzívabb életmódhoz vezet. Ez rámutat arra, hogy azon földrajzi térségekben, ahol szinte a kizárólagos sportolási lehetőség az iskolai testnevelés, ott milyen fontos a szerepe és felelőssége van a hatékonyan működésnek.

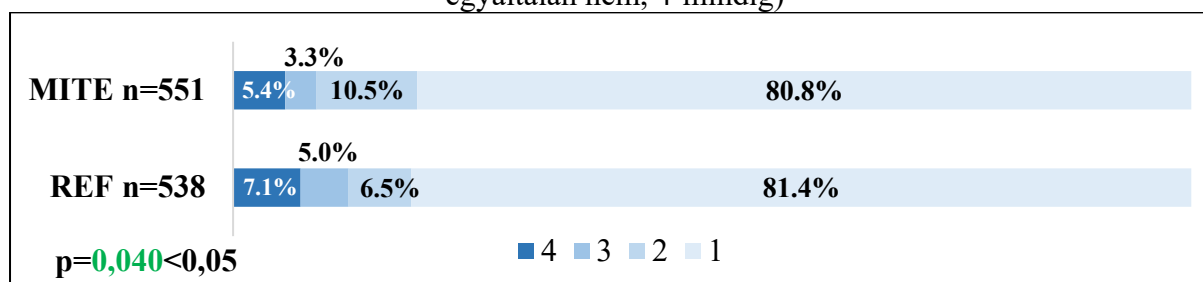
7. ábra: Elhízás megítélése településtípusok szerinti bontásban (elhízás során az egyén testsúlya kb. 20%-al több az ideálisnál), elhízási problémáim vannak 1-től 4-ig terjedő skálán (1-egyáltalán nem, 4-határozottan igen)



Forrás: saját szerkesztés

A dohányzási szokások felmérése során is szignifikáns különbséget ($p=0,040 < 0,05$) találtunk a vizsgált csoportok között (8. ábra).

8. ábra: Dohányzás megítélése a mintacsoportok tekintetében 1-től 4-ig terjedő skálán (1-egyáltalán nem, 4-mindig)



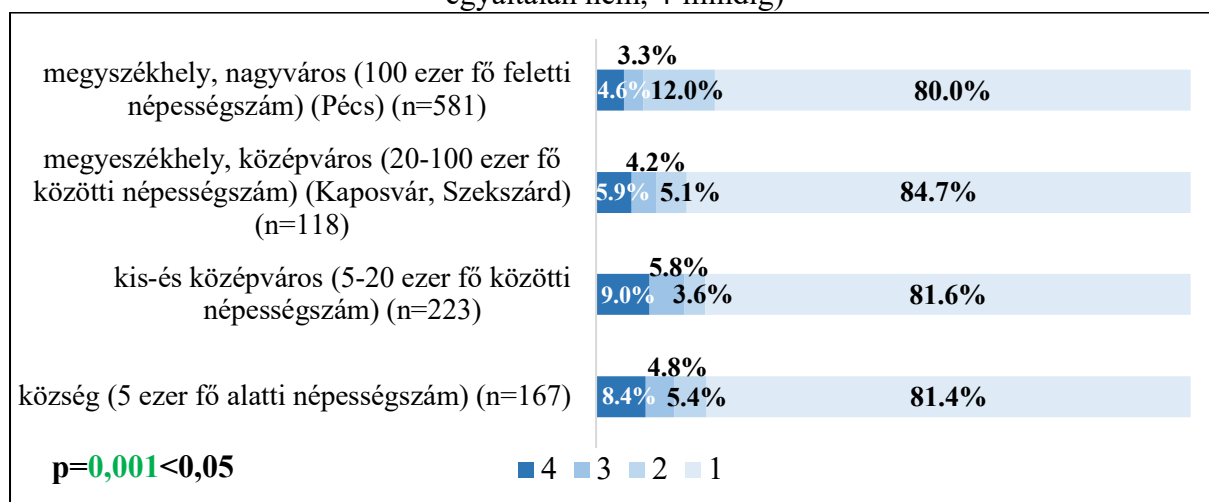
Forrás: saját szerkesztés

Ugyan pozitív az eredmény, miszerint a mintacsoport, amit a fiatalabb generációk alkotnak, kevésbé fogyasztanak dohányterméket a referencia csoporthoz képest, viszont ennek ellenére sem hanyagolható el egyik csoportnál sem a vizsgálat során kapott részarány. Fontos kiemelni, hogy e kérdéskör esetén is rendkívül jelentős szerepe van az oktatási intézményeknek abból a szempontból, hogy az egészségre nevelés által minél átfogóbb képet kell kialakítaniuk az egyéneken a függőségek kialakulásának hatékony megelőzését illetően.

A települési kategóriákat vizsgálva szintén szignifikáns különbségek mutathatóak ki a Khí-négyzet próba alapján ($p=0,001 < 0,05$), továbbá elhízás kérdéséhez hasonló trend rajzolódik ki itt is (9. ábra).

A túlsúly problémájához hasonlóan a dohányzás is "lejtős" mintát követ, ahol a kisebb közösségeket jelentősebben érintik a negatív egészségügyi hatások. Ez azt jelenti, hogy ha a probléma különböző méretű településeket érint különböző módon, akkor a probléma kezelésének megközelítését az egyes intézményekre kell szabni, azaz nagyobb hangsúlyt kell fektetni a probléma kezelésére a vidéki területeken található iskolákban.

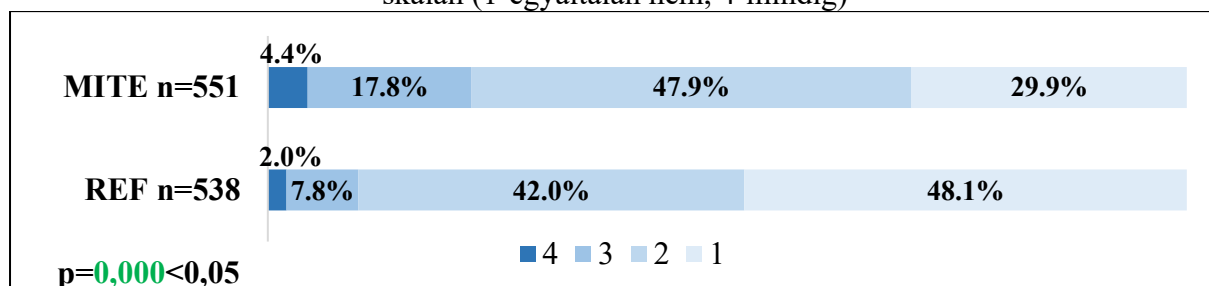
9. ábra: Dohányzás megítélése településtípusok szerinti bontásban 1-től 4-ig terjedő skálán (1-egyáltalán nem, 4-mindig)



Forrás: saját szerkesztés

Az egészséges életmód és a káros szenvedélyek szemszögéből felmérésre került az alkoholfogyasztás is, amely hazánk egy másik kardinális problémája (10. ábra).

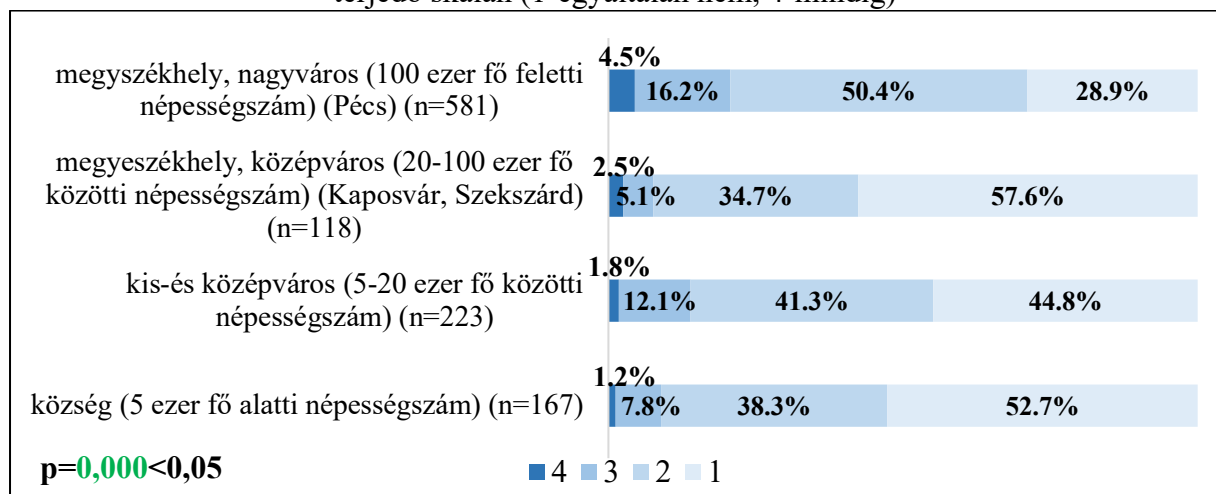
10. ábra: Alkoholfogyasztás megítélése a mintacsoportok tekintetében 1-től 4-ig terjedő skálán (1-egyáltalán nem, 4-mindig)



Forrás: saját szerkesztés

Szignifikáns különbséget kaptunk a két csoport között ($p=0,000 < 0,05$). A fiatalabb generáció, akik a mindennapos testnevelésben részesültek, azon gyerekek alkoholfogyasztása jelentősen magasabb a mintacsoporthoz képest. Ez lehet generációs okokra is visszavezetni, azonban rendkívül problémás, hogy a felmért mintacsoport több, mint 20%-a mindig vagy gyakran fogyaszt szeszes italt. Természetesen ez nem feltétlenül az alkoholizmus fogalomköre, viszont egy olyan magas részarány, amely megalapozhatja a későbbiekben kialakuló szélsőséges addikciót, amely által ez az egészségre nevelés egy kardinális kérdéskörként azonosítható. A kérdést illetően szintén szignifikáns különbséget kaptunk a települési kategóriákat vizsgálva ($p=0,000 < 0,05$), a Khí-négyzet próba segítségével (11. ábra).

11. ábra: Alkoholfogyasztás megítélése településtípusok szerinti bontásban 1-től 4-ig terjedő skálán (1-egyáltalán nem, 4-mindig)

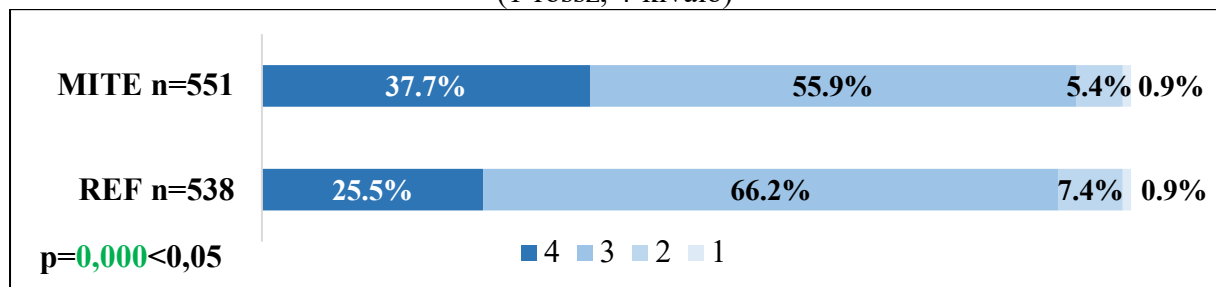


Forrás: saját szerkesztés

A nagyvárosi területeken jelentősen magas volt az alkoholfogyasztás szintje, ami valószínűleg ezen a településtípusokon elérhető szolgáltatások széles körének köszönhető. Ezáltal a nagyvárosi oktatási intézményeknek még inkább figyelmet kell fordítani ezen addikció kialakulásának megelőzésére.

A következő kérdés nemcsak a válaszadók egészségi állapotuk önértékelését mutatja, hanem monitoring eszközként is szolgál, hiszen a korábbi válaszokkal összehangban kellene lennie (12. ábra).

12. ábra: Egészségi állapot megítélése a mintacsoportok tekintetében 1-től 4-ig terjedő skálán (1-rossz, 4-kiváló)



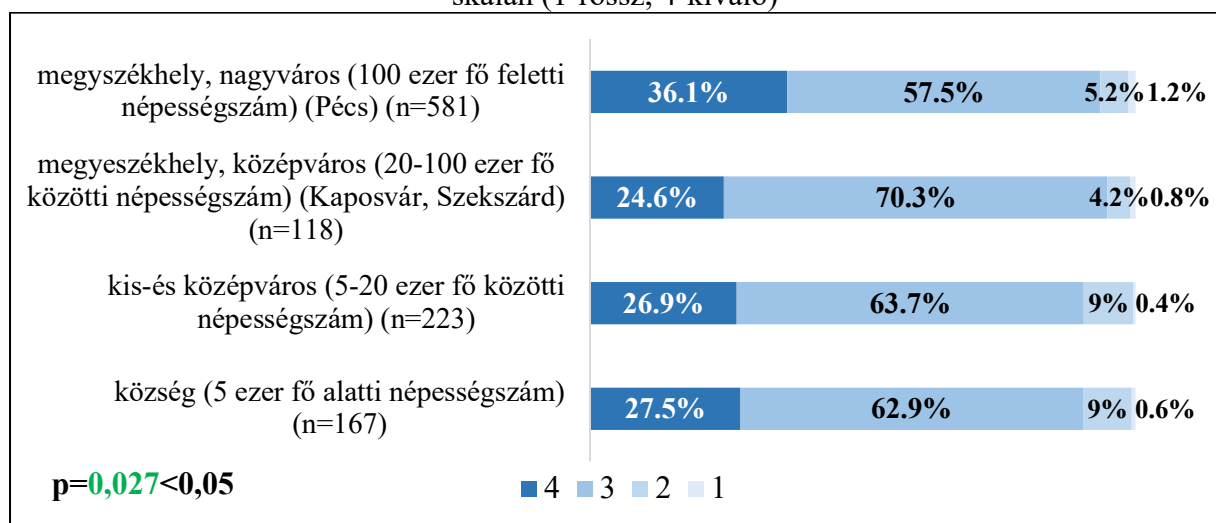
Forrás: saját szerkesztés

Az egészségi állapot megítélése kapcsán is szignifikáns különbség mutatható ki a minta és a referenciacsoport között ($p=000 < 0,05$). A mindennapos testnevelésben részesülők jobbnak ítélik meg saját egészségi állapotukat, mint a rendszer bevezetése előtt iskolába járók. Kiemelendő azonban, hogy mindkét csoport kevesebb, mint 10%-a lát csak e tekintetben problémát.

Egyes részeredmények azonban mutatják, hogy a megítélés idealizált, mert korábban már megjelentek kisebb-nagyobb mértékben azok a problémakörök, amelyeket az egészséges életmóddal nem lehet összeegyeztetni.

Hasonlóak az eredmények (13. ábra) a településkategóriák szerinti vizsgálat esetén is, ahol szintén szignifikáns kapcsolat mutatható ki ($p=0,027 < 0,05$).

13. ábra: Egészségi állapot megítélése településtípusok szerinti bontásban 1-től 4-ig terjedő skálán (1-rossz, 4-kiváló)



Forrás: saját szerkesztés

A nagyvárosokban élők megítélése azt mutatja, hogy ők érzik magukat a legegészségesebbnek. Az is feltűnő az adatok alapján, hogy a községek, kis- és középvárosok értékei igazán hasonlítanak egymásra, csak a nagyváros (Pécs) népességének attitűdje tér el jelentősebb mértékben. További kutatások segíthetnek tisztázni, hogy ez általánosabb trend, vagy csak a Dél-Dunántúl sajátos viszonyai között érvényesül.

Összességében elmondható, hogy a kérdéskör esetében az eredmények általános elégedettséget mutatnak, amely hasonló ambivalenciának tekinthető a korábbi részeredmények függvényében, a minta és referencia vizsgálata esetében.

5. Összegzés

A bő egy évtizede bevezetett mindennapos testnevelés által a testnevelés és sport műveltségterület kiemelt céljaiként jelent meg a mozgáskészségek, motoros képességek, testnevelési és sportági tevékenységekhez kötődő ismeretek fejlesztésén túl a személyiségfejlesztés és a preventív, egészségtudatos szokások fejlesztése is. Utóbbiba tartozik, az egészségkárosító szokások elkerülési, a mozgásszükséglet-kielégítése és az egészséges életvitellel kapcsolatos értékek és szokások megismerése, gyakorlása (NAT 2012). A kutatás rávilágított arra, hogy a felmérésben részt vevők – függetlenül attól, hogy milyen testnevelés oktatásban vettek részt, és hogy milyen típusú településen élnek – átlagosan sokkal jobbnak ítélik meg saját egészségi állapotukat.

A mentális egészség kérdéskörében valószínűsíthetően generációs problémáról beszélhetünk, amelyek csökkentik az egészséges életvitel szintjét. A mindennapos testnevelés által az aktív sportfogyasztás a problémát pozitív irányba tudná segíteni.

A vizsgálat rámutatott arra a tényre is, hogy maga a mindennapos testnevelés direkt és indirekt formában is kiemelkedő fontosságú. Az eredmények rávilágítanak arra, hogy a kitöltőink (de akár a társadalom) vagy nem érzékeli, hogy szokásai ellentmondásban állnak az egészséges életmód tényezőivel kapcsolatban vagy pedig nem veszik elég komolyan az egészségkárosító szokások kockázatait és az azzal járó betegségek és negatív hatások kialakulását. Az egyének kognitív képzetében jól szerepelnek azok a faktorok, melyek az egészség szempontjából nem elhanyagolhatók, viszont a gyakorlati megvalósításban még változásra van szükség (VARGANÉ et al. 2021).

A rendszer korrekciójára lenne szükség ahhoz, hogy a fiatal generáció életvitelében változást indítson el, ehhez pedig kiemelt jelentőséget kellene tulajdonítani iskolai szinten. Napjaink társadalmi és demográfiai nehézségeire lehetne válasz a magas szinten megvalósuló

mindennapos testnevelés és a vele járó pozitív irányú változások és hatásai, melyek által beszélhetnénk egészség tudatosabb életvitelről, amely kiemelt jelentőségű és kulcsfontosságú hazánk társadalma szempontjából is.

Irodalomjegyzék

BORBÉLY SZ. (2019): A mindennapos testnevelés implementációjának megítélése az Észak-Alföld régióban. *Új Pedagógiai Szemle*, 69(3-4), 37–55.

DÓCZI T. (2014): Sport és hátrányos helyzet. In Dr. Gál A., dr. Dóczi T., Sáringerné dr. Szilárd Zs. (szerk.): *Társadalmi befogadás a sportban és a sport által (szociális inklúzió)*, Budapest, Magyar Sportmenedzsment Társaság, Magyar Sporttudományi Társaság. 37–92.

FINTOR G. (2016): A mindennapos testnevelés implementációja észak-alföldi általános iskolákban. *Acta Academiae Agriensis, Sectio Sport. Különszám. Nova series tom. XLIII.*, 179–198.

FÜGEDI, B. – CAPEL, S. – DANCS, H. – BOGNÁR, J. (2016): Satisfaction and preferences of PE students and the head of the PE department: meeting the new curricular expectations. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(1), 1–18.

HOJCSKA, Á. E. – BUJDOSÓ, Z. – SZABÓ, Z. (2024): Gyógyturisztikai attitűd 2020 után Magyarországon. *Turisztikai és Vidékfejlesztési Tanulmányok*, 9(1), 23–39. doi: 10.15170/TVT.2024.09.01.02

KAJ, M. – SAINT-MAURICE, P. F. – KARSAL, I. – VASS, Z. – CSÁNYI, T. – BORONYAI, Z. – RÉVÉSZ, L. (2015): Associations Between Attitudes Toward Physical Education and Aerobic Capacity in Hungarian High School Students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86(1), S74–S81.

KLENOVITSNÉ ZÓKA T. (2011): Digitális nemzedék megváltozott pedagóguskompetenciák. Pécsi Tudományegyetem, Bölcsészettudományi Kar. TÁMOP 412-08/1/B-2009-0003.

KOVÁCS K. (2016): Szabadidő-eltöltés és sportolás a nyíregyházi fiatalok körében. *Acta Medicinæ et Sociologica*, 7(20–21), 112–130.

KOVÁCS K. – MORAVECZ M. – NAGY Á. (2019): Vélemények a mindennapos testnevelésről a felsőoktatásban részt vevő hallgatók és oktatók szemszögéből. *Új pedagógiai szemle*, 69(3–4), 87–99.

MAKSZIN I. (2014): A testnevelés elmélete és módszertana. (Harmadik, javított és bővített kiadás.) Budapest–Pécs: Dialóg Campus Kiadó. 288. p.

MIKULÁN R. (2013): Az iskolai testnevelés szerepe és jelentősége az egészségfejlesztésben. *Új pedagógiai szemle*, 63(7-8), 48–69.

RÉTSÁGIE. – CSÁNYI T. (2014): Nemzeti alaptanterv 2012: Testnevelés és sport műveltségi terület – az iskolai testnevelés új kihívásai. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 15(3), 32–36.

SAJTOS L. – MITEV A. (2007): *SPSS Kutatási és adatelemzési kézikönyv*, Alinea Kiadó, Budapest, 404 p.

SOMHEGYI A. (2012): A teljes körű iskolai egészségfejlesztés országos megvalósítását elősegítő elemek a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV törvényben. *Népegészségügy*, 9(3-9), 202–213.

STRACK F. (2021): Minősített gyógyhellyel rendelkező, ötezernél kisebb lélekszámú települések egészségturizmusának lokális hatásai. *Turisztikai és Vidékfejlesztési Tanulmányok*, 6(3), 59–75. DOI: 10.1517/TVT.2021.06.03.04

VASS Z. – KUN I. (2010): Jövőorientált testnevelés az általános iskola bevezető és kezdő szakaszában. *Új Pedagógiai Szemle*, 60(3-4), 140–150.

VARGÁNÉ SZALAI K. – VARGA T. – MARTON G. (2021): A mindennapos testnevelés hatása a Dél-Dunántúl lakosságának sportolási szokásaira és életmódjára. *Területfejlesztés és Innováció*, 14(1-2), 17–23.

Egyéb források

110/2012. (VI. 4.) KORM. RENDELET A NEMZETI ALAPTANTERV KIADÁSÁRÓL, BEVEZETÉSÉRŐL ÉS ALKALMAZÁSÁRÓL (2024. 03. 20.) Letöltve: <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1200110.kor>

2011. ÉVI CXCV. TÖRVÉNY [Köznev. tv.] (2024. 03. 02.) Letöltve: <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A1100190.TV#lbj71param>

AKTÍV ISKOLA PROGRAM (2024. 03. 02.) Letöltve: Kezdőlap - Aktíviskola Portál (aktiviskola.hu)

BARRETT, C. (2009): How Does Playing Sports Affect Your Health? *azcentral.com Part of the USA today network* (2024. 03. 02.) Letöltve: <https://healthyliving.azcentral.com/playing-sports-affect-health-1374.html>

DO60 iskolai mozgásösztönző programok szervezése (2024. 03. 02.) Letöltve: <https://www.mdsz.hu/hir/palyazatot-hirdettunk-mozgasosztongo-programok-szervezesere/>

NEMZETI ALAPTANTERV (NAT) 2012. (2024. 03. 02.) Letöltve: <http://www.ofi.hu/nemzeti-alaptanterv>

MILLIÓ LÉPÉS AZ ISKOLÁDÉRT (2024. 03. 02.) Letöltve: <https://milliolepes.hu/>

ÚSZÓ NEMZET PROGRAM (2024. 03. 02.) Letöltve: <https://uszonemzet.hu/>