

# Testnevelési és Sporttudományi TDK csoport Kutatás-módszertani szeminárium

**2011. 05.03.**

## **Szociális helyzet, táplálkozás és testnevelési teljesítmény összefüggése felső tagozatos tanulók körében**

**Borkovits Margit**  
adjunktus



**„iskoláink első és fő feladata, hogy a hazának embereket neveljen, derék, tetterős embereket.”  
( Szent-Györgyi A)**



TÁMOP-4.2.2/B-10/1-2010-0012 projekt

A hazai igen szegényes mozgás-kultúra, s a kevéssé megfelelő táplálkozási szokás hagyomány készített arra, hogy kidolgozzam egy konzekvens kutatási tervet.

A mentális-fiziológiai alapzat az élettartam és életminőség szempontjából egyaránt döntő jelentésű. A teljesítmény fogalmának jelen esetben szinonimája a tanulás.

Szinonima abban az értelemben, ahogyan azt pl.: Pléh Csaba kirajzolta.

**Egyrészt iskolai: azaz racionális.**

**Másrészt utcai: empirikus, öntevékeny tapasztalás**



## ***Előfeltevéseim szerint:***

markáns különbségnek kellene mutatkoznia a vizsgált populációban annak mentén, hogy családjuk anyagi helyzete, szokásai milyen alapot biztosítanak testi fejlődésüket illetően, a táplálkozási szokások által is befolyásolva.

# *Rövid metodikai áttekintés*

Véleményem szerint

- a testalkat,
  - az antropológiai adatok,
  - az iskolai osztályzatok,
  - a táplálkozási teszt,
  - a szociális státusz felmérése,
- kell legyenek elsősorban konstitutív elemei dolgozatomnak.
- Emellett testnevelési felmérést is végzek.



# Hipotézis

- A táplálkozás milyenségétől egyértelműen függ a diákok fizikai/mentális teljesítménye
- Amennyiben képesek leszünk megoldani a táplálkozási problémákat, bízhatunk abban, hogy az iskolai teljesítmény szignifikánsan növekedni fog.



# Kérdésfeltevések



SZÉCHENYI TERV

- Milyen a viszony a gyermekek táplálkozási szokásai, lehetőségei és az általuk kívánt/elvárt táplálkozási szokás között?
- A táplálkozás milyensége összefügg-e a család szociális szituációjával?
- Van-e ilyen alapon detektálható együtt járása a táplálkozás nivójának a testnevelési teljesítménnyel?



TÁMOP-4.2.2/B-10/1-2010-0012 projekt



A projekt az Európai Unió támogatásával,  
az Európai Szociális Alap  
társfinanszírozásával valósul meg.

# *A teendők megfogalmazásához jó tippeket adhat :*

A tanulás környezeti feltételei **kérdőív** /KERTESI/

Az általam összeállított táplálkozási-szokásokat  
felmérő **kérdőív**

Az iskolákban használt:  
tanulók fizikai állapotának mérés- eredményei

**BMI-számítás**



TÁMOP-4.2.2/B-10/1-2010-0012 projekt





# *A felmérésben résztvevő iskolák jellemzői*

A felmérésben résztvevő diákok Békés, Csongrád és Pest megyei kisközségi és nagyvárosi iskola általános iskoláiból kerültek ki.

Az érintett iskolákban a nehéz szociális helyzetben lévő tanulók és a roma diákok aránya magasabb az országos átlagnál



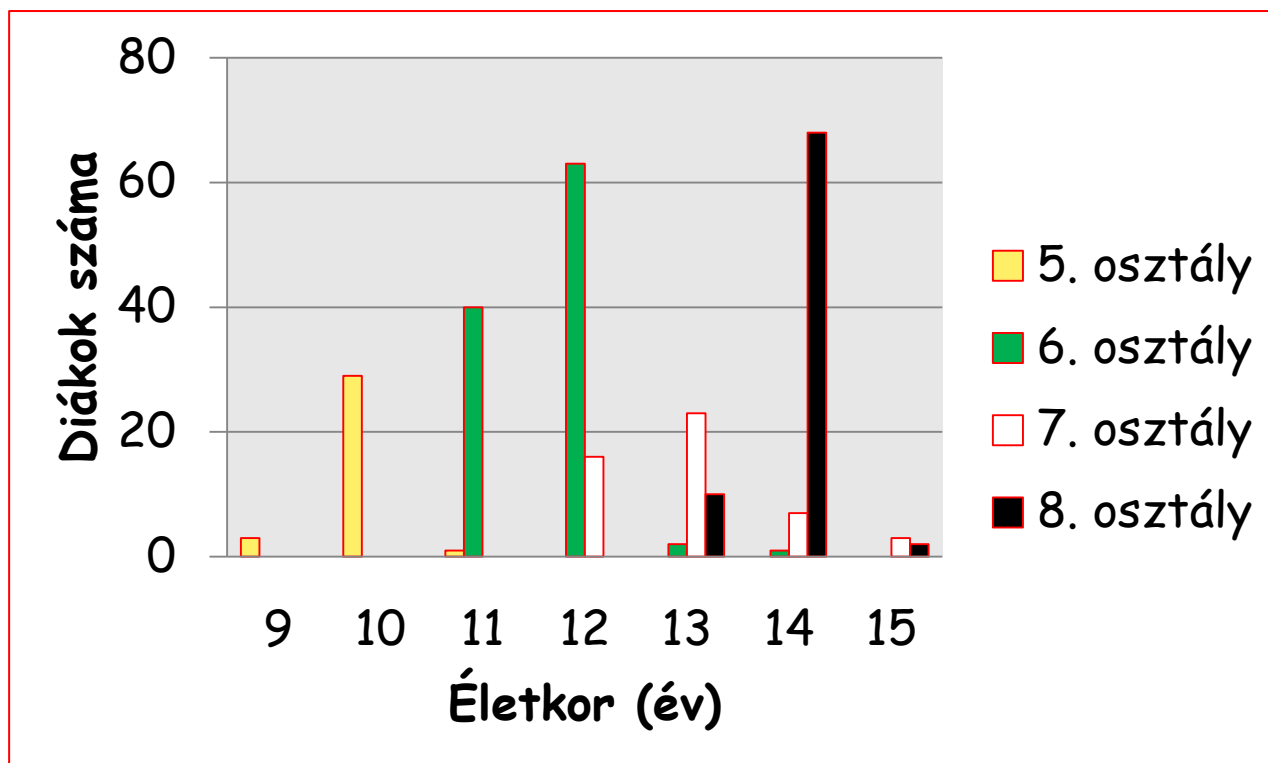
*TÁMOP-4.2.2/B-10/1-2010-0012 projekt*



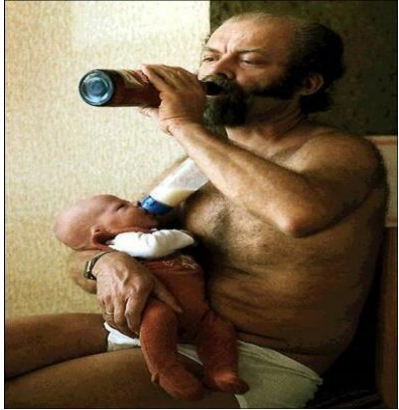
**Összesen 4 iskola 281 diákjától vettünk fel adatot, köztük 120 fiú és 158 lány (3 tanuló nem nyilatkozott),**

33 ötödikes (Tüköry-ből), 106 hatodikos (50 Békés, 56 Rókus), 49 hetedikes (Békés), és 90 nyolcadikos (15 Békés, 35 Ráckeve, 40 Rókus) diák szerepelt.

*Összesen 20 diák (15 fiú, 5 lány) ismételt évet legalább egyszer.*



# A család objektív szocio- ökonómiai helyzetének százalékos eloszlása

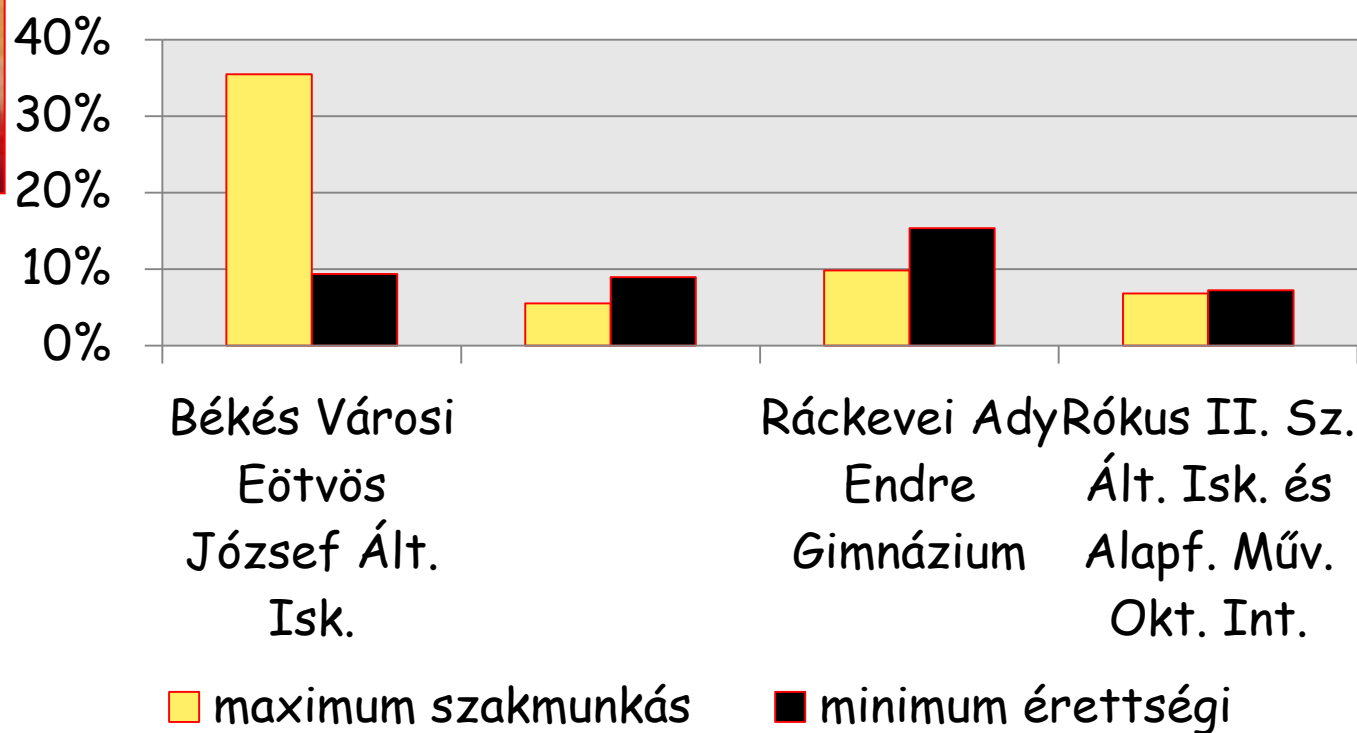


|                    | Aszman<br>(2002) | Saját vizsgálat |
|--------------------|------------------|-----------------|
| Alsóosztály        | 9,7%             | 1,7%            |
| Alsó-középosztály  | 47,7%            | 40,3%           |
| Felső-középosztály | 37,7%            | 55,6%           |
| Felsőosztály       | 4,7%             | 2,5%            |

A család objektív szocio-ökonómiai helyzete kissé eltér Aszman (2002) eredményétől.

I ( $\chi^2_2 = 10,342$ ,  $p = 0,016$ ), több felső-közép és kevesebb felsőosztálybeli család gyermeke jár a vizsgált iskolákba a magyarországi átlagos viszonyokhoz képest.

# Anyai iskolai végzettsége



# Különórák



Diákok 45%-a  
részt vesz  
diáksportköri  
foglalkozáson.  
A családdal együtt  
azonban csak  
átlagosan havonta  
egyszer-kétszer  
sportol, kirándul  
vagy végez kerti  
munkát

|                     | Szabó és Bauer,<br>2008 | Saját vizsgálat |
|---------------------|-------------------------|-----------------|
| <b>Matek</b>        | 31%                     | 10%             |
| <b>Idegen nyelv</b> | 32%                     | 10%             |
| <b>Zene</b>         | 8%                      | 3%              |

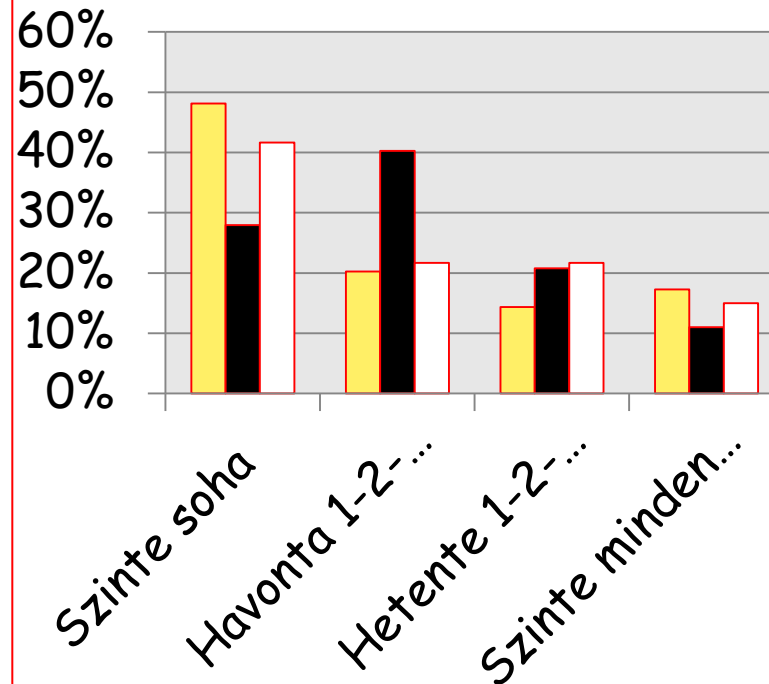


*TÁMOP-4.2.2/B-10/1-2010-0012 projekt*



# A család aktív, fizikai megterhelést jelentő tevékenysége

A családdal együtt, csak átlagosan havonta egyszer-kétszer sportol, kirándul vagy végez kerti munkát a gyermek.

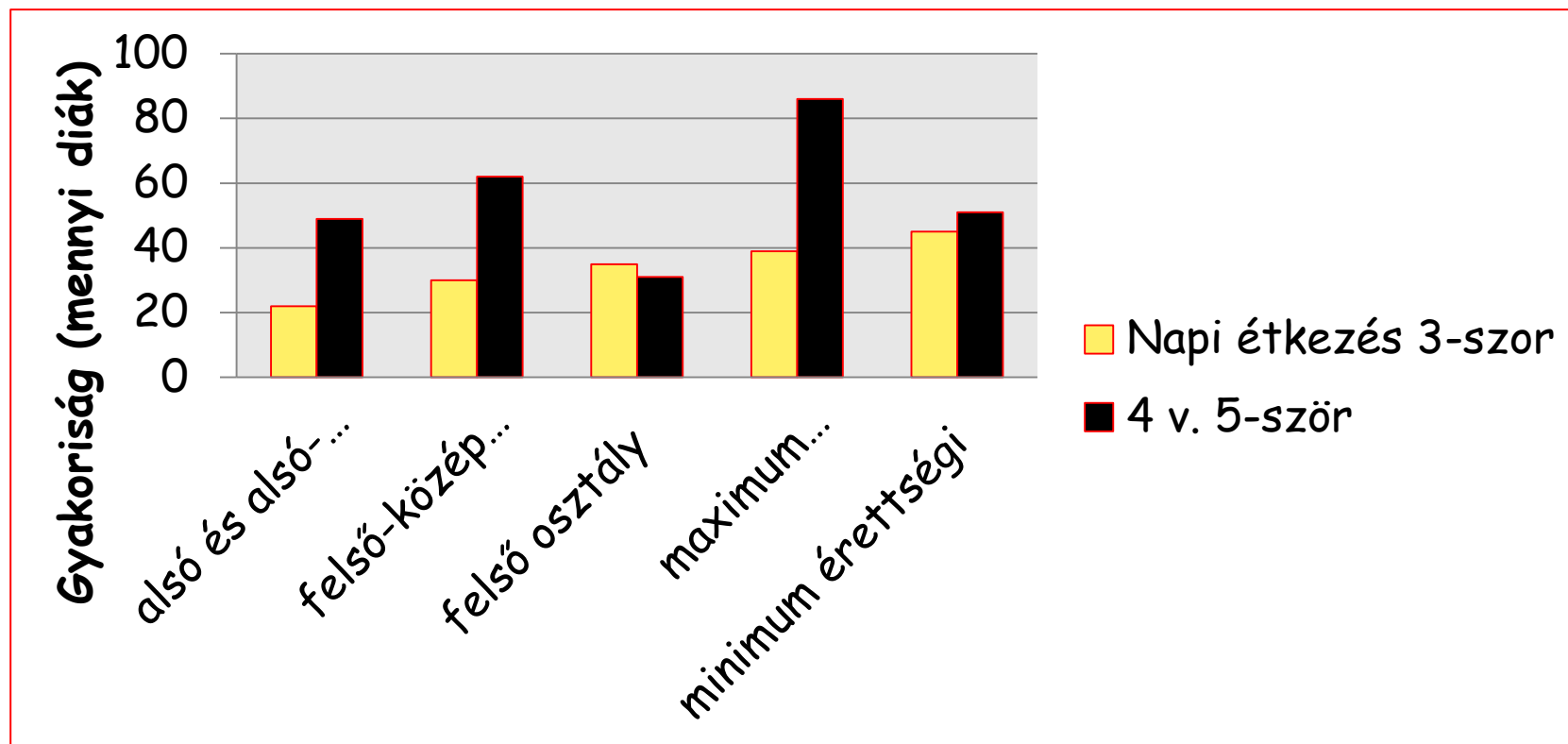


Az ábra, a család aktív, fizikai megterhelést jelentő programokon való közös részvételének előfordulási gyakorisága (Fisher-teszt,  $p=0,016$  ill.  $p=0,014$ ).



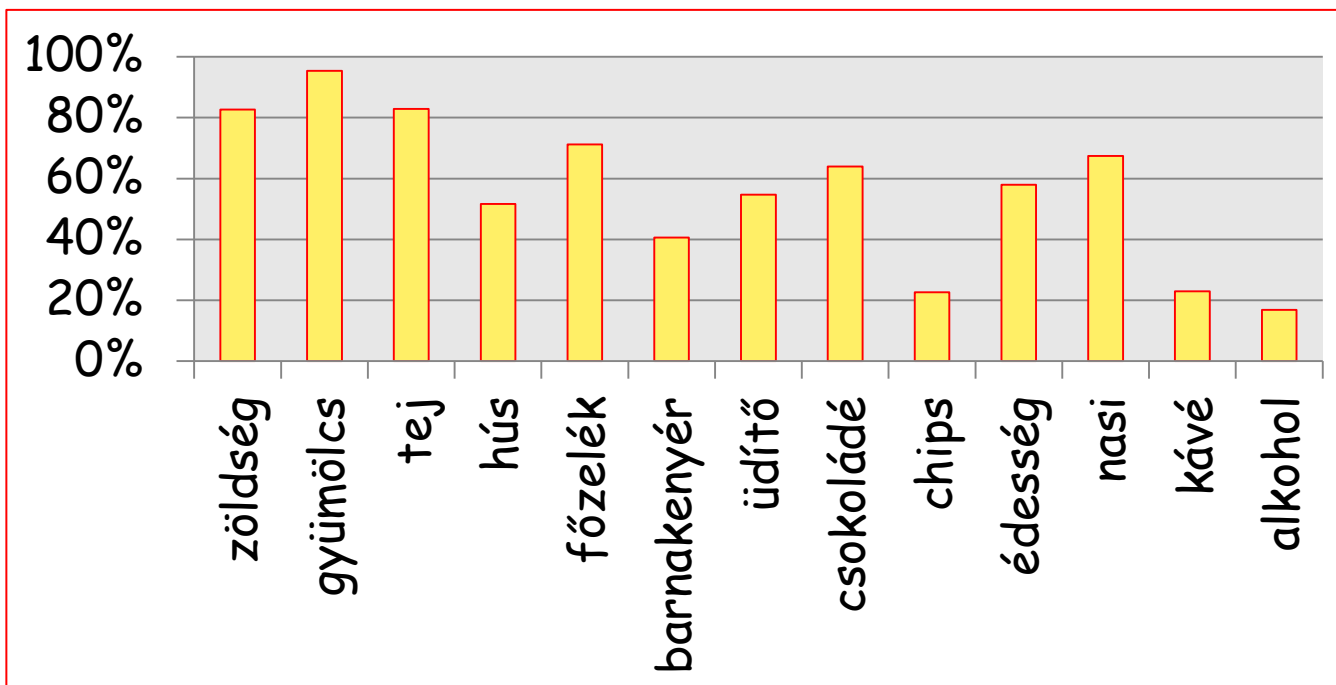
TÁMOP-4.2.2/B-10/1-  
2010-0012 projekt

# Napi étkezések száma



*Az ábra a napi étkezések számának gyakorisági adatai a család szocio-ökonómiai helyzete és az apa iskola végzettsége függvényében (Fisher-teszt,  $p=0,004$ ,  $p=0,025$ ,*

# Minőség



Ábra. A napi rendszerességgel fogyasztott egészséges és egészségtelen ételek és italok fogyasztási gyakorisága

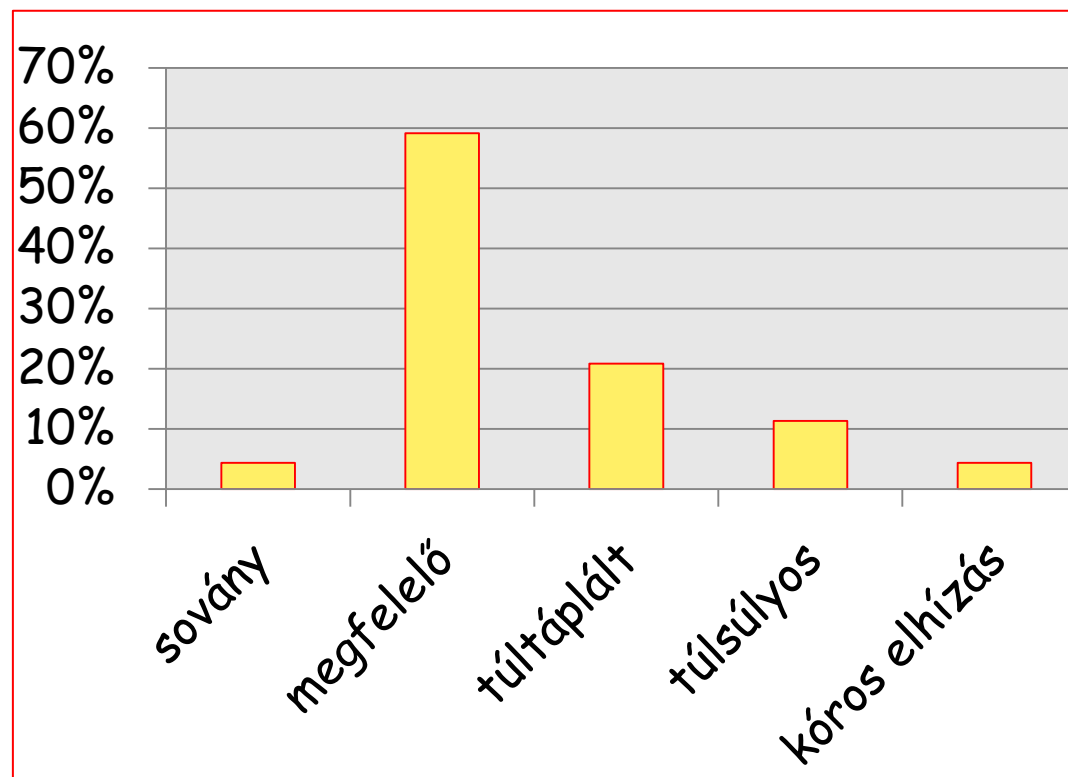


# Testtömeg-index



SZÉCHENYI TERV

A megfelelőnél súlyosabb gyerekek előfordulási aránya nem különbözött szignifikánsan a különböző szocio-ökonomiai helyzetű és iskolai végzettségű szülők gyerekei között, sem a nemek között.



*A diákok gyermek testtömeg indexének eloszlása*



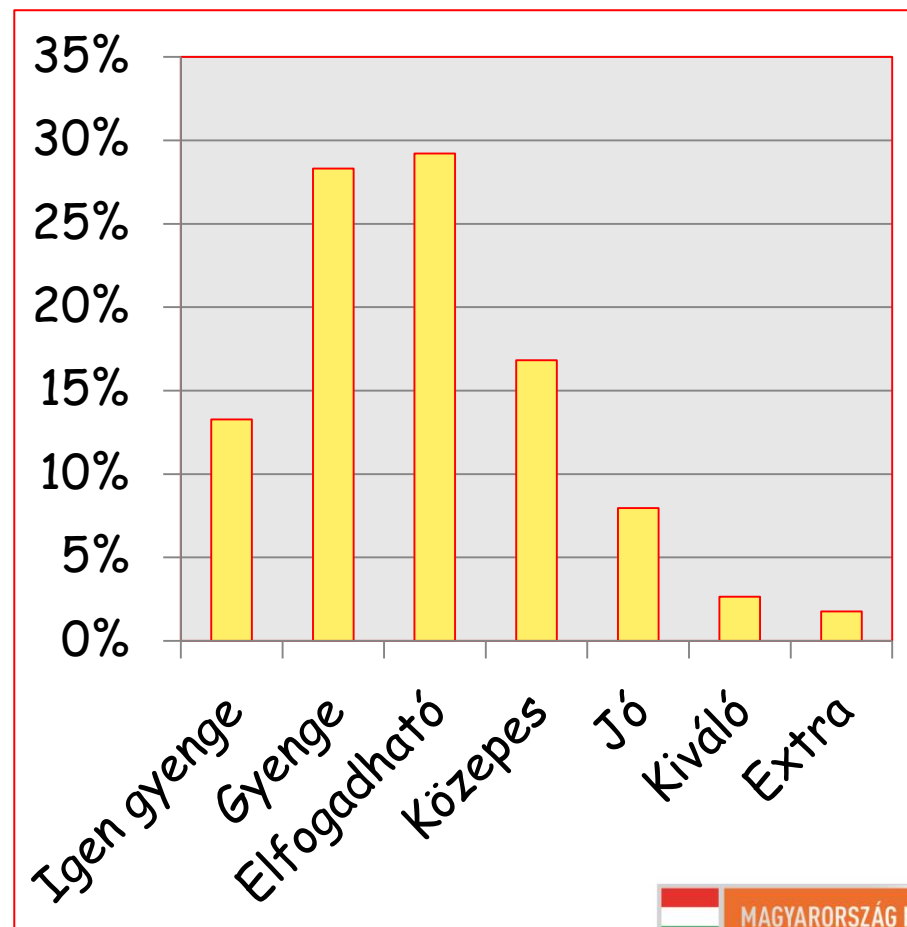
TÁMOP-4.2.2/B-10/1-2010-0012 projekt



A projekt az Európai Unió támogatásával,  
az Európai Szociális Alap  
társfinanszírozásával valósult meg.

# Teherbírás

A megfelelőnél súlyosabb  
gyerekek teherbírása 4-  
szer nagyobb eséllyel lett  
gyenge vagy igen gyenge  
a megfelelő vagy  
soványabb testtömeg  
indexű gyerekekhez  
képest (Fisher-teszt,  
 $p < 0,001$ ).



Az egészségtelen ételek fogyasztásának gyakoriságával nem mutat összefüggést sem a cooper -teszt sem az erőnléti pontszám, de közvetett hatását nem lehet kizárni

*A táblázat az átlagos ( $\pm$  szórás) cooper-teszt és erőnléti pontszámok az egyes csoportokban*

|                         |                             | Cooper-teszt pontszám |            | Erőnléti pontszám |            |
|-------------------------|-----------------------------|-----------------------|------------|-------------------|------------|
| Nem                     | Fiúk                        | 24.7                  | $\pm 14.5$ | 27.6              | $\pm 16.1$ |
|                         | Lányok                      | 13.7                  | $\pm 17.8$ | 33.5              | $\pm 17.2$ |
| Gyerek testtömeg index  | Elfogadható, vagy soványabb | 21.2                  | $\pm 18.3$ | 37.4              | $\pm 13.7$ |
|                         | Elfogadhatónál súlyosabb    | 14.6                  | $\pm 17.2$ | 26.8              | $\pm 17.1$ |
| Osztály                 | 5                           | 14.5                  | $\pm 12.5$ | 17.0              | $\pm 15.3$ |
|                         | 6                           | 29.2                  | $\pm 17.6$ | 28.7              | $\pm 19.7$ |
|                         | 8                           | 8.6                   | $\pm 13.0$ | 37.7              | $\pm 11.8$ |
| Apa iskolai végzettsége | max. szakmunkás             | 7.9                   | $\pm 9.8$  | 26.5              | $\pm 16.9$ |
|                         | min érettségi               | 16.6                  | $\pm 16.1$ | 32.5              | $\pm 15.4$ |
| Család jómódúság skála  | Alsó és alsó-középosztály   | 16.3                  | $\pm 12.6$ | 22.0              | $\pm 16.7$ |
|                         | Felső és felső-középosztály | 13.0                  | $\pm 15.9$ | 33.5              | $\pm 15.0$ |



A projekt az Európai Unió támogatásával,  
az Európai Szociális Alap  
társfinanszírozásával valósul meg.

# AZ EGÉSZSÉGFOGALOM ALAKULÁSA



**Több dimenziós térben értelmezhető fogalom:**

**Szomatikus jólét**

**Pszichológiai jólét**

**(örömmre, boldogságra való képességet, a teljesítéssel összefüggő elemek, önkiteljesítés képessége, annak az élménye, hogy értelme van az életünknek)**

**(Barabás, 2010)**

***Egészségnevelés = életmódtanítás (Pikó, 2007)***



TÁMOP-4.2.2/B-10/1-2010-0012 projekt



# A pozitív pszichológia

legfontosabb célja, hogy a pszichológia feladatköre ne csupán a károsodás megszüntetésére irányuljon, hanem a „normális”, az „átlagos” további fejlesztésre is. (Pikó, 2002)

*Seligman és Csikszentmihályi (2000) megfogalmazta:*

„azoknak az összetevőknek a felkutatása és erősítése a cél, amelyek az egyének és közösségek fejlődését, jóllétét segítik elő.

Ahhoz, hogy életünket jól éljük, tudnunk kell boldognak lenni, **bíznunk kell magunkban és örömet kell találnunk a társas kapcsolatainkban.**” idézi (Pikó, 2008)



## ***Egészségfejlesztő fizikai aktivitás***

- olyan fizikai aktivitás, amely hozzáadódik az alapaktivitáshoz, és egészségi előnyökkel jár

(Pl. élénk járás, futás, ugrókötelezés, **tánc**, tenisz vagy labdarúgás, súlyok emelése, mászás játszótéri mászókon szünetekben, jóga gyakorlatok).

***Fizikai fitness***

***Alap fizikai aktivitás***

***Egészségfejlesztő fizikai aktivitás***

***Edzés/testedzés/sportedzés***

***Háztartáshoz kapcsolódó fizikai aktivitás***

***Szabad idő fizikai aktivitás***

***Foglalkozáshoz kapcsolódó fizikai aktivitás***



A projekt az Európai Unió támogatásával,  
az Európai Szociális Alap  
társfinanszírozásával valósul meg.

# Testnevelő



**Ember- és világképpel rendelkező szakember, aki nem csupán „piacképes” tudással bír, hanem képes szabadságával élni és képes felelősséget vállalni önmagáért és másokért, úgy hogy a jövőbe tekint.**

**Nem csupán a tudás továbbításának feladatát vállalja, hanem emberformáló, világkép formáló szerepe van.**

**Ahhoz, hogy megsejtesse tanítványaival az élet igazi értelmét önmagának is látnia kell az összefüggéseket és képesnek kell lennie ezek megláttatására!**



## Csíkszentmihályi Mihály

Középiskolásokkal végzett kutatás. Minden diák kapott egy csipogót és amikor működésbe hozták random időpillanatokban le kellett írniuk egy papírra:

- hogy hogyan érzik magukat,
- kivel vannak,
- kivel akarnának lenni,
- mit csinálnának ha akkor nem azon az adott helyen kellene lenniük?

**28 000 válaszból csupán csak két olyan válasz érkezett, hogy ha nem kellene ott lenniük, akkor is ott lennének.**





## Mozgás endorfint termel .

Az 1993. évi LXXXIX. törvény az oktatásról 53 §-a /1/ pontjában megfogalmazza, hogy:

***„Az iskola – a tanórai foglalkozások mellett – a tanulók érdeklődése igénye szerint tanórán kívüli foglalkozásokat szervez.”***

***„ /2/ Tanórán kívüli foglalkozás***

***a/ a napközis és tanulószobai foglalkozás;***

***b/ a szakkör, érdeklődési kör, önképzőkör, énekkar, művészeti csoport***

***c/ az iskolai sportkör***

***d/ a tanulmányi, szakmai, kulturális verseny, házi bajnokságok, iskolák közötti versenyek, bajnokságok, diáknap...”***

# Szeretik-e a testnevelést a tanulók?



**Nem éri el a testnevelést szeretők aránya az 50%-ot (41-48%).**

Közel azonos arányban vannak a semlegesek (34-41%) illetve azok, akik nem szeretik (18- 17%). Ebben a kérdésben a nemek között szignifikáns különbséget találtunk ( $\chi^2=52,808$ ;  $p=0,00$ ). A válaszok alapján a fiúk jobban kedvelik a testnevelés órákat (Rétsági, Ács, 2010).

## Fontosnak tartják-e a szülők a testnevelést?

„6,9%-a nem, 21,3%-a alig tartja fontosnak, 46,9%-a átlagosnak, 21,9%-a fontosnak és 3,1%-a nagyon fontosnak tartja a testnevelést.

(Gergely, 2003.)

## Mit tehetünk?



TÁMOP-4.2.2/B-10/1-2010-0012 projekt



# Testnevelés feladatai:

1. A fizikai erőnlét megalapozása és fenntartása
  2. Önértékelés, önkép kialakítása
  3. Egészségnevelés
  4. Közösségi munka csapatszellem elsajátítása
  5. Mozgásos kompetencia fejlesztése
  - 6 Kognitív képességek fejlesztése
  7. Tehetség kiválasztás és megőrzés
- 
8. Flow, boldogságérzés, stresszkezelés



*Az egészségügyi előnyök és a tudás előnyei mellett a **testnevelési órák másik fontos szempontja a kikapcsolódás.** A diákoknak, szükségük van fizikai aktivitásra, mely lehet a rekreáció, sport és egyéb fizikai tevékenység.*

## 9. Prevenció



TÁMOP-4.2.2/B-10/1-2010-0012 projekt



# Mozgásos kompetencia:

- Kézügyesség
- Finom-motorika
- Mozgáskoordinációs képesség
- Egyensúlyozó képesség
- Reakciósebesség

# **„CSUPÁN KÉT DOLOG VAN, AMIT GYEREKEINKNEK /TANÍTVÁNYAINKNAK / ADHATUNK: A GYÖKEREK ÉS A SZÁRNYAK.”**

**„Na! ugye, hogy megtudod csinálni!**

**Ha akarod!**

**Ha felkészülsz!**

**Három dolog kell hozzá:**

- megvalósítható vágy**
- gyakorlás és**
- jelenlét! ”**

**Angelus Iván**





# *Köszönöm a megtisztelő figyelmet!*

