

FINTOR GÁBOR – SZABÓ JÓZSEF

# A sportolást befolyásoló tényezők az általános iskolásoknál

Számos kutatás bizonyította már, hogy az egészséges testi fejlődés szempontjából mennyire fontos a rendszeres fizikai aktivitás, és hogy ennek nagyon sok kedvező élettani és pszichológiai hatása van. A szegedi középiskolások körében végzett vizsgálatok is azt mutatják, hogy azok a fiatalok, akik fizikailag aktívak, magabiztosabbak, jövőorientáltabbak, illetve jobb pszichoszociális és lelki egészség mutatható ki körükben. A sport nemcsak az egészséges testi, hanem a szellemi fejlődés szempontjából is lényeges.<sup>1</sup> A sportolás rendszeressége hozzájárul az egészség hosszú távú megőrzéséhez.<sup>2</sup> Egy, a magyar lakosság körében végzett kutatás kimutatta, a rendszeresen sportolók között sokkal kisebb a tartós betegségben szenvedők száma, illetve az egészségügyi panaszok is jóval kisebb arányban fordultak elő körükben, mint inaktív társaiknál.<sup>3</sup> Ennek ellenére a Magyar Ifjúságkutatás adatai szerint (15–29 évesek körében) a rendszeres testmozgás az elmúlt években nem lett divatos (2011). Feltételezésünk szerint a sportolási szokások kialakítását iskolás korban kell megalapozni.

## Sportolási szokások Magyarországon

A fejezet fogalmi keretét a sport fogalmának meghatározása adja. Azt a meghatározást tekintjük mértékadónak, ami az empirikus kutatásunk alapját is szolgálja. Az Európai Sport Charta megfogalmazása szerint „*sport minden olyan fizikai tevékenység, melynek célja esetenként vagy szervezett formában a fizikai és szellemi erőnlét kifejezése vagy fejlesztése, társadalmi kapcsolatok fejlesztése, vagy különböző szintű versenyeken eredmények elérése*”.<sup>4</sup>

Az empirikus kutatásunkban a válaszadók az egészséges életmódona rendszeres mozgást, az iskolai testnevelésórákon (mindennapos testnevelésen) kívüli, szervezett keretek közötti aktív testmozgást értették.

<sup>1</sup> Pluhár Zsuzsanna, Keresztes Noémi és Pikó Bettina (2003): „Ép testben ép lélek” – Középiskolások értékrendje fizikai aktivitásuk tükrében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 2003. 2. sz. 29-33. p.

<sup>2</sup> Héjjas B. (2006): Korunk civilizációja: A posztmodern embertípus megalkotása. *Társadalomkutatás* 24, 261-283.

<sup>3</sup> Jákó P. (1994): A magyar lakosság fizikai aktivitásának jelenlegi helyzete. *Sportorvosi Szemle*, 35, 133-139. p.

<sup>4</sup> Európai Sport Charta és a Sport Etikai Kódexe 2001, 6

Az Ifjúság 2012<sup>5</sup> adatait elemezve megállapítható, hogy a magyar fiatalok az egészségükkel és a közérzetükkel leginkább elégedettek (73%). Ezt követően jön a külsővel való elégedettség (59%), az edzettségi szint (52%). Fontos tény, hogy míg a sportolók 81%-a elégedett az egészségével, addig a nem sportolók elégedettségi aránya 69%. A különbség rávilágíthat, mekkora szerepe van az egészséges életmódnak, a rendszeres testmozgásnak. Nemek szerinti bontásban a lányok/nők kritikusabbak edzettségi szintjükkel kapcsolatban, mint a fiúk/férfiak. 2000-ben a fiatalok 33%-a vallotta magáról azt, hogy rendszeresen sportol a kötelező testnevelésórán kívül. 2004-re 8%-os pozitív emelkedés tapasztalható, 2008-ra ehhez képest 3%-os visszaesés figyelhető meg. 2012-re pedig tovább csökkent az arány 3%-kal. A nemek tekintetében megállapítható, hogy a fiúk/férfiak többet sportolnak, mint a lányok/nők, 2012-ben az előbbieik aránya 43%, az utóbbiaké 27%. A legfontosabb okként a rendszeres testmozgást végző fiatalok az „edzett legyen” választ jelölték 61%-ban, ezt követte az „egészséges legyen”, amit minden második fiatal említett. A fiatalok 25%-a a jó társaságot is fontos szempontnak tartja. Kevésbé jelentős ok a sportolásra, ha az illető „fogyni szeretne”, és az is, ha „szülei javaslatára” sportol.<sup>6</sup>

Pluhár–Keresztes–Pikó<sup>7</sup> 600 szegedi középiskolást kérdezett meg életmódjáról, ezen belül sportolási szokásairól. A megkérdezettek 3,5%-a soha, 27,1%-a alkalmanként, 69,4%-uk pedig rendszeresen végez fizikai aktivitást. A sport gyakoriságának növekedésével szignifikánsan nő a barátokkal töltött idő. A testmozgást egyáltalán nem végzők jelentősen több időt töltenek szabadidejükben számítógépes játékokkal, mint sportoló társaik. Érdekes összefüggés, hogy itt – habár az eredmény nem szignifikáns – azok, akik az alsóbb társadalmi osztályba sorolták magukat, nagyobb arányban sportolnak szinte minden nap. A sport szoros pozitív kapcsolatban van a jó iskolai teljesítménnyel, az anya iskolai végzettségével, a jelen egészség megítélésével, a jövőorientáltsággal, az önbizalommal és a barátok sportolási szokásaival.

## A sport és az iskola kapcsolata

Az iskolai testnevelés, a sport és az egészség összetartoznak, kiegészítik egymást. A család után az iskola a legmegfelelőbb színtere az egészséges életmódra nevelésnek, mert itt elérhető a teljes ifjúság, és megfoghatók azok a szenzitív időszakok, amikor a legfogékonyabbak az ismeretek elsajátítására.<sup>8</sup>

Makszin<sup>9</sup> a következő alapfeladatokat jelölte meg, melyet az iskolának el kell látnia: a tanulók játék- és sportműveltségének fejlesztése, a tanulók egészséges testi fejlődésének segítése, edzettségük, erőnlétük és a közösségi magatartás fejlesztése.

<sup>5</sup> Az Ifjúság kutatássorozat négyévente lefolytatott nagymintás ifjúságkutatás, mely a 15–29 éves korosztályt vizsgálja. Célja, hogy feltárja az ifjúsági korosztályok iskoláztatását, elhelyezkedését, karrierjét, önállóodását és boldogulási esélyeit befolyásoló társadalmi tényezők változását. Bemutatja továbbá, hogy ezek a hatások hogyan tükröződnek a fiatalok életmódjában, szabadidős tevékenységében, kulturális fogyasztásában. <http://aktivifialok.hu/ifjusagkutatások-magyarországon/>

<sup>6</sup> [http://kutatapont.hu/files/2012/02/magyar\\_ifjusag\\_2012.pdf](http://kutatapont.hu/files/2012/02/magyar_ifjusag_2012.pdf)

<sup>7</sup> Pluhár Zsuzsanna, Keresztes Noémi és Pikó Bettina (2003): „Ép testben ép lélek” – Középiskolások értékrendje fizikai aktivitásuk tükrében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 2003. 2. sz. 29-33. p.

<sup>8</sup> Telegdi Attila (2011): *Az iskolai testnevelés, a sport és az egészség*. Szent István Egyetem Alkalmazott Bölcsészeti Kar, Jászberény

<sup>9</sup> Makszin I. (2002): *A testnevelés elmélete és módszertana*. Budapest-Pécs. Dialóg Campus

A fiatalok szemléletformálása, az egészséges életmódhoz kapcsolódó szükségletek igényének kialakítása nem jelenik meg náluk elvárásként. Ezen ismeretek átadásának első színtereként az oktatási, nevelési intézmények kerülnek elsődlegesen előtérbe, melyet már *Goleman*<sup>10</sup> kutatásai is bizonyítottak, miszerint az egészségnevelés a családi nevelésre építve az iskolában kell megalapozni. Az iskolai testnevelés és sport feladata az egészséges életmódra nevelés, a fiatalok fizikai képességeinek fejlesztése, a versenysport utánpótlásának biztosítása. Az iskola jelentősége felértékelődött. Már a legkorábbi történelmi kultúrákban is felismerték a rendszeres fizikai aktivitás jótékony hatását a testre és a lelki működésekre. Az egyensúly, a harmónia, a mértékletesség megtalálásának fontos eszköze, amit olyan értéknek kell tekintenünk, mely az egészség fejlesztéséhez, megőrzéséhez járul hozzá.<sup>11</sup> Az élethosszig tartó sport igényét iskoláskorban kell kialakítani. Szükséges, hogy a gyermekben kialakuljon a mozgásszeretet, a mozgásigény, a sport általi stressz kezelési technikája, egy egészséges emberi eszmerendszer. A testnevelés az életre nevel, értéket közvetít, eszmerendszert alakít ki, tudást ad és fejleszti a képességeket. Az értékek jelentős része a szocializáció során alakul ki az emberben. Így a családra mint elsődleges szocializációs közegre jelentős szerep hárul, ezt követően az iskolán belül lehet és kell megalapozni az egészségnevelést. A szülőkkel közösen, az általános iskola alsó tagozatán a szakemberek segítségével még nagyobb eséllyel lehetne az egészségtudatos magatartást javítani, pótolni, finomítani.<sup>12</sup>

Az iskolai sport vizsgálatok azt is érdemes megnézni, hogy melyek azok a sportágak, amelyek a legnépszerűbbek. A legalább havonta sportolók sportágválasztásában a legelső helyen áll a kerékpározás 36%-kal, ezt követi a labdarúgás 32%-kal, majd az úszás 27%.<sup>13</sup> *Trzaskoma-Bicsérdy*<sup>14</sup> vizsgálta a versenyszerűen sportoló általános iskolai diákokat. Azt találta, hogy közülük legtöbben a labdarúgást üzik (32,7%), és szintén magas a kézilabdázók aránya. Az *Ács–Borsos–Rétság*<sup>15</sup> kutatócsoport megkérdezte a tanulókat, hogy a testnevelésóra keretei között milyen mozgásformát tanulnának szívesen. A válaszadók a hagyományos tartalmak mellett (labdarúgás, kosárlabda, kézilabda) preferálták a táncot, teniszt, lovaglást, sielést. A fiúknál a labdarúgás a legkedveltebb, a lányoknál a tánc.

## Sportolást befolyásoló tényezők

Napjainkban a gyermekek legtöbbször a sport már egyre inkább a háttérbe szoruló szabadidős tevékenységek közé tartozik. A sport a fiatalabb nemzedékek értékrendjében változó, enyhén csökkenő jelentőséggel szerepel, jelezve azt, hogy számos olyan egyéb alternatíva is nyílik az időtöltésre, mely konkurenciát jelent a sportnak<sup>16</sup> (*Bicsérdy*, 2002).

<sup>10</sup> Goleman, Dániel (1997): *Érzelmi intelligencia*. Budapest. Háttér Kiadó

<sup>11</sup> Pikó Bettina – Keresztes Noémi (2007): *Sport, lélek, egészség*. Budapest. Akadémiai Kiadó

<sup>12</sup> Bognár József (2009): Az iskolai testnevelés célja, feladata, tartalmi vonatkozásai. In Szatmári Zoltán (szerk.): *Sport, életmód, egészség*. Budapest. Akadémiai Kiadó, 662-668. o.

<sup>13</sup> Neulineger Ágnes (2007): *Társas környezet és sportfogyasztás*. Budapest. PhD értekezés, Corvinus Egyetem, Gazdálkodástani Doktori Iskola, Marketingkutatás és Fogyasztói Magatartás Tanszék.

<sup>14</sup> Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella (2007): *A sportági eredményesség néhány meghatározó tényezőjének vizsgálata birkózásban*. Budapest. Semmelweis Egyetem Nevelés- és Sporttudományi Doktori Iskola, Sport, Nevelés és Társadalomtudományi Program

<sup>15</sup> Ács Pongrác – Borsos Anita – Rétsági Erzsébet (2011): *Gyorsjelentés a magyar társadalom életminőségét befolyásoló fizikai aktivitással kapcsolatos attitűdjeiről*. Budapest. Magyar Sporttudományi Füzetek

<sup>16</sup> Bicsérdy Gabriella (2002): Sportágválasztás a különböző életkorban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 2002. 3-4. sz. 7-10. o.

A Magyar Ifjúság 2012 jelentése szerint a fiatalok továbbra is otthonukban és barátaiknál töltik el leggyakrabban a kötelességeik után fennmaradt idejüket, úgy hétköznap, mint hétvégén, a sportpályán hétköznap csak 4%-uk, hétvégén 5%-uk. Szabadidős tevékenységeik már sokkal nagyobb változatosságot mutatnak. Amíg 2008-ban a fiatalok szabadidejét a televízió uralta 65-68%-ban, addig 2012-ben ez 49-49%-ukra igaz a hétköznap és hétvége esetében. A legfontosabb tevékenység a számítógépezés és internethasználat lett. A televíziózást a zenehallgatás, az olvasás, a videojátékozás követte.<sup>17</sup>

Az Ács–Boros–Rétsági tanulmányban továbbá olvasható, hogy serdülőkorban a személyiség dimenzióinak kialakításában, megszilárdításában fontos szerepet töltenek be a szocializációs közegek és közösségek: a család, az iskola, a sportkör, a sportegyesület és a média is, melyek hatásrendszerükkel befolyást gyakorolnak a felnövekvő generáció egészségmagtartására. 8. osztályosok körében végzett vizsgálatok (2008, 2009) alapján megállapítják, hogy a fiúk a testnevelésórán kívül szignifikánsan többet sportolnak, mint a lányok: a fiúk 26,5%-a hetente háromszor, 20,8%-uk csaknem minden nap. A lányok ugyanezen mutatói 21,8% és 17,7%. A legnagyobb motiváció a fiatalok körében a jó kondíció (83,3%), a következő népszerű okok: a jó közérzet (79,8%), a jó alak (70,5%), valamint a kikapcsolódás (69,3%). Vizsgálatuk során az a megállapítás született, hogy a serdülők sportolási hajlandóságát a szülők sportolási múltja szignifikánsan meghatározza, vagyis azon gyermekek sportolnak hetente gyakrabban, akiknek a szülei a múltban sportoltak.

A legkomolyabb ösztönzőnek a belső motiváció tekinthető, hiszen a válaszolók 83,4%-a jelölte meg az „önszántamból sportolok” kategóriát. Nagy súlya van az eredmények alapján a szülők (67,3%) véleménye mellett a barátok (63,6%) ösztönzésének. Legkevésbé befolyásoló hatású – meglepő módon – a tanárok (17,1%) ösztönző ereje.

Pikó–Pluhár–Keresztes szerint ezek összefüggésbe hozhatók a sportmotivációkkal, vagyis a lányok azért sportolnak, hogy csinosak, egészségesek legyenek, a fiúk a versenyzés kedvéért, a győzelemre való törekvéért. Dankó<sup>18</sup> (2004) megállapítja, hogy az iskoláskorú fiatalok a sportolókat pozitív tulajdonságokkal ruházzák fel. Erősebbnek, gyorsabbnak, szorgalmasabbnak, kiegyensúlyozottabbnak és intelligensebbnek tekintik őket nem sportoló társaiknál.

Pikó, Pluhár és Keresztes fiatalok sportolási szokásait vizsgáló kutatásai is kimutatták, hogy a megkérdezett diákok környezetében a fizikailag aktívnak tekinthető személyek közül az osztálytársak és barátok játsszák a legfontosabb szerepet. Emellett a szülők jelenleg is aktív, illetve korábbi sportolása, a testvér, a barát és az osztálytársak, valamint a párjuk sportolása befolyásolja azt, hogy sportolnak-e rendszeresen vagy sem. Már korai életkorban a tévén látott sportesemények és sportolók befolyásolják döntéseiket abban, hogy milyen sportot válasszanak. Érdeemes megnézni a beiratkozási adatokat minden nyári olimpia után. Egy bizonyos sportban való részvétel gyermekként elsődleges faktora lehet a szurkolói hűségnek felnőttként. A sport iránti szenvedély a tévén milliányi ember döntését és preferenciáját meghatározza; ahogy szabadidejüket töltik, a termékek, amiket fogyasztanak, a szavak és kifejezések, amiket használnak, ahogy képet alkotnak magukról, és ahogyan interakcióba lépnek másokkal.<sup>19</sup> Fontos lenne a médiát sokkal nagyobb mértékben bevonni az egészséges

<sup>17</sup> [http://kutatopont.hu/files/2012/02/magyar\\_ifjusag\\_2012.pdf](http://kutatopont.hu/files/2012/02/magyar_ifjusag_2012.pdf)

<sup>18</sup> Dankó Adrienn – Kovács Szilvia – Máder Miklós – Pillók Péter (2004): *Iskoláskorú fiatalok sporttal kapcsolatos attitűdjei*. (Kutatási beszámoló.) Ifjúságkutatási Iroda.

<sup>19</sup> Dennis Deninger (2012): *Sports on Television The how and why behind what you see*. New-York. Routledge is an imprint of the Taylor and Francis Group, an informa business

életmódra nevelésbe. A szabadidősportok gyakoribb megjelenítésével, a különböző egészségvédő kampányok népszerűsítésével növelhetné a sportolási hajlandóságot. Különösen fontos lenne ez a fiatalok körében, akiknél a média az egyik legfontosabb szocializációs közzegé lépett elő az utóbbi évtizedekben, mintaadó szerepe megkérdőjelezhetetlen.<sup>20</sup>

## Az empirikus kutatás

Kutatásunk célja, hogy feltárjuk a testnevelésórán kívüli sportolás és az általános iskolai tanulók kapcsolatát, a sportolási gyakoriságot, azt, hogy a vizsgált korosztályban melyek a legkedveltebb sportágak, melyek azok a befolyásoló tényezők, amelyek alakítják a sportág-választásukat.

Alanyaink egy nyíregyházi, egy nyírteleki, egy tiszavasvári és egy újfehértói iskolában tanulnak, ötödik, hatodik, hetedik évfolyamon; a debreceni intézményben készített kutatásunkban pedig negyedik és hatodik évfolyamosok válaszoltak, 10-14 évesek, 321 fiú (54,6%), 267 lány (45,4%). A felmérés 2013 februárjában-márciusában zajlott, 568 diák részvételével. A kitöltés anonim módon történt, a kérdőíveket minden intézménybe személyesen vittük el, a pedagógusok és tanulók munkáját kitöltési útmutató segítette. A kérdőívben zárt típusú kérdések találhatók; Likert-féle skálát is használtunk. A kérdőív 23 kérdést tartalmazott, ami 7 kérdéscsoport köré épült. Személyes információk, családi háttér, szocioökonómiai háttérváltozók, a sportolási szokások, az azokat befolyásoló tényezők, az egészséges életmóddal kapcsolatos magatartás, az ezzel összefüggésbe hozható televíziózási és internet- (elektronikus média-) használati szokások.

## Hipotézisek

1. A sportolási szokások gyakoriságát illetően a fiúk és a lányok válaszai között szignifikáns különbség mutatható ki.
2. A sportolási szokások gyakorisága és a szülők sportolási aktivitása között szignifikáns összefüggés mutatható ki.
3. A sportágválasztást befolyásoló tényezők összehasonlításában a szülők és az elektronikus média hatása érzékelhető leginkább.

## Eredmények

A minta elemzésekor először a sportolási szokásokat vizsgáltuk. Megfigyelhető, hogy a válaszadók 37,2%-a legalább hetente háromszor sportol. A hetente legalább kétszer sportolók aránya is igen magas, 59,6%. A fiúk 48,5%-a sportol legalább heti 3 alkalommal, míg a lányoknál ez az arány csak 26,6%. A nemek tekintetében lényegesebb eltérés a „legalább hetente háromszor sportolok” kategóriában található, hisz a leányok 31,5%-a, a fiúk 68,5%-a sportol ilyen rendszerességgel. Megállapítható az első hipotézishez kapcsolódóan, hogy szignifikáns az eltérés a fiúk és lányok tekintetében a sportolás gyakoriságát illetően (Pearson Chi-Square = 0,000); ez hasonlóságot mutat a korábbi kutatások eredményeivel is.

<sup>20</sup> Gál Andrea (2008): A Magyar lakosság egészségtudatossága és szabadidő-sportolási szokásai. In: Földesiné-Gál-Dóczy (2008): *Társadalmi riport a sportról*. Budapest. Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság és Magyar Sporttudományi Társaság. 9-39. o.

A gyerekek között évfolyamuk szerint szignifikáns eltérést nem tapasztaltunk.

Tanulóinknál Ács-Boros-Rétsági 2011-es kutatásával<sup>21</sup> ellentétben azt tapasztaltuk, hogy egyik szülő iskolai végzettsége sem befolyásolja azt, hogy gyermekük mennyire intenzíven sportol.

A következő vizsgálatoknál elemeztük, hogy a szülők sportolási szokásai befolyásolják-e a gyerekek sportolásának gyakoriságát. A kapott eredmények azt mutatják, hogy azoknál a gyerekeknél, ahol az apa soha nem sportol, ott a gyerekek 40,3%-a sem sportol, és a sportoló gyerekek közül is csak 9,7% sportol rendszeresen (heti háromszor). Ahol az apa rendszeresen sportol, ott a gyerekek 50,9%-a is hetente legalább háromszor sportol, és csak 17,6%-a nem sportol egyáltalán. Ez az eredmény szignifikáns eltérést mutatott a két csoport között. Kijelenthető, hogy azok a tanulók, akiknek az apjuk soha nem sportol, nagy valószínűséggel nem fognak sportolni, vagy csak hetente 1-2 alkalommal (90,3%).

Az anya sportolási szokásainál is megfigyelhető, hogy ahol az anya soha nem sportolt, azoknak a diákoknak a 21,3%-a sem sportol, és a további 46,8%-a is csak hetente 1-2 alkalommal. A rendszeresen sportoló anyák gyermekeinek 59,6%-a, a gyakran sportoló anyák gyermekeinek 60,5%-a legalább hetente háromszor sportol.

Az összefüggés a szülők és a diákok sportolási aktivitása között Chi-négyzet próbával vizsgálható, amely mindkét szülő esetében szignifikáns (Pearson Chi-Square<sub>apa</sub> = 0,000 és Pearson Chi-Square<sub>anya</sub> = 0,047), vagyis a szülők sportolási szokásai – az iskolai végzettséggel ellentétben – befolyásolják gyermekük sportolási gyakoriságát. A második hipotézisünk tehát beigazolódott.

A tanulók sportágválasztásánál megfigyelhető a szakirodalomban is megjelent labdarúgás dominanciája. A sportágak tekintetében a labdarúgás toronymagasan vezet (28,7%), ezt követi a tánc (18,2%) és a torna (16,3%). Az élmezőnyhöz tartozik még a kosárlabda (13,6%), a kézilabda (12,4%) és a röplabda (11,9%).

A vizsgálat során, mivel a tanulók több sportágat is megjelölhettek, ezért klaszteranalízist is végeztünk azon változókra, melyek az egyes sportágak választására vonatkozó információkat tartalmazták. Az ennek segítségével nyert adatok is azt támasztották alá, hogy a rendszeresen sportolók kézilabdáznak vagy röplabdáznak, de a labdarúgás több csoport tevékenységében is kiemelt jelentőségű. A kapott klasztereknél a kézilabdázók, a röplabdázók, az atletizálók legalább hetente háromszor sportolnak, de ezzel párhuzamosan más sportágat is üznek.

A klaszterek közül viszont három olyan sportágat találtunk, amelyben az adott sportág egyedül szerepelt (tehát csak ezt üzik); ez a tánc, a röplabda és a labdarúgás. Érdekes azonban, hogy a táncot leginkább hetente csak 1-2 alkalommal üzik, míg a röplabdát és a labdarúgást is minimum hetente háromszor.

Míndezek után Kruskal-Wallis teszttel megvizsgáltuk (5 fokú skálán kellett megjelölniük, ahol az 1-es az egyáltalán nem befolyásolta, az 5-ös teljes mértékben befolyásolta), hogy a gyerekek sportágválasztását ki vagy mi befolyásolta leginkább. Érdekes, hogy a gyerekeknél

<sup>21</sup> Ács Pongrác – Borsos Anita – Rétsági Erzsébet (2011): Gyorsjelentés a magyar társadalom életminőségét befolyásoló fizikai aktivitással kapcsolatos attitűdjeiről. Magyar Sporttudományi Füzetek, Budapest.

saját bevallásuk szerint a barát, a személyes érdeklődés, az egészségügyi okok, az, hogy a sportág az iskolában űzhető, a „mert világhírűek vagyunk”, és a televízió befolyásolja döntésüket. Azoknál, akik hetente legalább háromszor sportolnak, sportolási aktivitásukat a személyes érdeklődés, a barátok és a média hatása motiválja leginkább, s ezek befolyásoló ereje szignifikáns eltérést is mutat a kevesebbet sportoló társakkal szemben. A harmadik hipotézis tehát csak részben igazolódott be, hiszen a televízió hatása szignifikánsan jelenik meg, míg a szülői befolyás nem mutat szignifikáns eltérést a gyerekek sportolási gyakoriságát illetően.

## Összegzés

Tanulmányunk elméleti fejezetében több kutatás segítségével állapítottuk meg, hogy a magyarok keveset sportolnak, a rendszeres testmozgás csak kevesek életében van jelen, annak ellenére, hogy a mozgásnak számtalan jótékony hatása van. Ezért kiemelten fontos lenne a fiatalok körében az aktív testmozgás, s annak népszerűsítése a médiában, hiszen a szabadidős tevékenységeknek számos konkurenciája van a serdülők körében.

Az empirikus részben először a sportolási szokásokat vizsgáltuk, a sportolási gyakoriság és a nemek tekintetében. Megfigyelhető, hogy a válaszadók között 37,2%, legalább hetente háromszor sportol. A nemek tekintetében lényegesebb eltérés a „legalább hetente háromszor sportolok” kategóriában található. Nem meglepő eredmény, amely a korábbi kutatási eredményeket is alátámasztja, hogy a fiúk több mint kétszer annyian sportolnak, mint a lányok. A szülők sportolási aktivitása is hatást gyakorol a gyerekek sportolási gyakoriságára.

A tanulók sportágválasztásánál kiderült, hogy a labdarúgás toronymagasan vezet (ami a fiúk körében a leginkább kedvelt), ezt követi a tánc, ami napjaink egyre népszerűbb mozgásformája. A válaszadó diákok sportágválasztási szokásait befolyásoló tényezők között azoknál, akik hetente legalább háromszor sportolnak, sportolási aktivitásukat a személyes érdeklődés, a barátok és a televízió hatása motiválja leginkább.

Összességében kutatásunkból kiemelhető, hogy a sport megszerettetését, az egészséges életmód, a testmozgás jótékony hatásainak közvetítését iskolás korban kell megalapozni, melynek egyik eszköze lehet a média is.