

Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II
Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління
закладом освіти

Реєстраційний № _____

Кваліфікаційна робота
ДОСЛІДЖЕННЯ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ МОЛОДШИХ
ШКОЛЯРІВ У ПИЙТЕРФОЛВІВСЬКІЙ ТЕРИТОРІАЛЬНІЙ
ГРОМАДІ

ПЕЛЕСКЕЙ ЕМІЛІЯ АГНЕС

Студентка IV-го курсу

Освітня програма: Початкова освіта

Спеціальність: 013 Початкова освіта

Рівень вищої освіти: бакалавр

Тема затверджена на засіданні кафедри

Протокол № _____ / 202_

Науковий керівник:

Чегіль Аніко Миколаївна

викладач

Завідувач кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та
управління закладом освіти:

Біда Олена Анатоліївна

(доктор педагогічних наук, професор)

Робота захищена на оцінку _____, «___» _____ 202_ року

Протокол № _____ / 202_

**Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II**

**Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління
закладом освіти**

**Кваліфікаційна робота
ДОСЛІДЖЕННЯ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ МОЛОДШИХ
ШКОЛЯРІВ У ПИЙТЕРФОЛВІВСЬКІЙ ТЕРИТОРІАЛЬНІЙ
ГРОМАДІ**

Рівень вищої освіти: бакалавр

Виконавець: студентка IV-го курсу

Пелешкей Емілія Агнеш

освітня програма: Початкова освіта

спеціальність 013 Початкова освіта

Науковий керівник: **Чегіль Аніко Миколаївна**

викладач

Рецензент: **Греба Ілдіко Золтанівна**

доктор філософії, старший викладач

Берегове
2025

**Ukrajna Oktatási és Tudományügyi Minisztériuma
II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola**

**Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatási Intézményvezetés
Tanszék**

**KISISKOLÁSOK AKTÍV SZABADIDŐS
TEVÉKENYSÉGEINEK VIZSGÁLATA A PÉTERFALVI
KISTÉRSÉGBEN**

Szakdolgozat

Készítette: Peleskei Emília Ágnes

IV. évfolyamos tanító

szakos hallgató

Témavezető: Csehil Anikó

tanár

Recenzens: Greba Ildikó

PhD, adjunktus

Зміст

ВСТУП	6
I. СТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК ВИНИКНЕННЯ ВІЛЬНОГО ЧАСУ	7
1.1. Поняття дозвілля	8
1.1.1. Мета та функції активного відпочинку	10
1.2. Заняття за інтересами учнів	11
1.2.1. Роль та значення активного відпочинку учнів у їх фізичному розвитку	12
1.2.2. Роль комп'ютера у житті дитини	13
II. АКТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ УЧНІВ У ШКІЛЬНИЙ ТА ПОЗАШКІЛЬНИЙ ВІЛЬНИЙ ЧАС 15	
2.1. Значення шкільного фізичного виховання	16
2.2. Основи фізичного розвитку учнів у школі, їх цілі та види діяльності	18
2.3. Фізичні заняття у позаурочний час	19
2.3.1. Види фізичного розвитку в режимі дня школи	20
2.3.2. Вплив чинників на активні види діяльності у позашкільний час	22
III. СУЧАСНІ МЕТОДИ ВИМІРЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ	26
3.1. RAQ-C: Оцінка фізичної активності дітей	27
3.1.1. Переваги та обмеження використання опитувальника RAQ-C	28
3.1.2. RAQ-C та здоров'я дітей	28
3.2. Система тестування NETFIT: об'єктивне вимірювання фізичної підготовленості	29
3.2.1. Значення та переваги системи NETFIT	30
3.2.2. Виклики у застосуванні системи NETFIT	30
IV. МАТЕРІАЛ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	31
4. 1. Мета та гіпотези дослідження	31
4. 2. Місце та умови дослідження	32
4. 3. Метод дослідження	33
4. 4. Представлення зразка дослідження	34
4. 5. Аналіз дослідження	35
4. 6. Висновок	62
ВИСНОВКИ	64
РЕЗЮМЕ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	66
ДОДАТКИ	70

Tartalom

BEVEZETÉS.....	6
I.A SZABADIDŐ ALAKULÁSÁNAK TÖRTÉNETI ÁTTEKINTÉSE.....	7
1.1. A szabadidő fogalma	8
1.1.1. A szabadidős tevékenységek célja és funkciói.....	10
1.2. A gyerek és a szabadidős tevékenységek.....	11
1.2.1. Az aktív szabadidő (mozgás) szerepe és jelentősége a gyerekek fejlődésében	12
1.2.2. A számítógép szerepe a gyerekek életében	13
II. AZ ISKOLAI ÉS AZ ISKOLÁN KÍVÜLI AKTÍV SZABADIDŐS	
TEVÉKENYSÉGEK.....	15
2.1. Az iskolai testnevelés és annak jelentősége	16
2.2. Az iskolai testnevelés alapvető céljai és célterületei	18
2.3. A testnevelés órán kívüli foglalkozások	19
2.3.1. A testnevelés formái a testnevelés órán kívül	20
2.3.2. Az iskolán kívüli aktív tevékenységek és a befolyásoló tényezők	22
III. A GYERMEKEK FIZIKAI AKTIVITÁSÁNAK MODERN MÉRÉSI MÓDSZEREI	
26	
3.1. A PAQ-C Kérdőív: A gyermekek fizikai aktivitásának felmérése.....	27
3.1.1. A PAQ-C alkalmazásának előnyei és korlátai	28
3.1.2. A PAQ-C és a gyermekek egészsége.....	28
3.2. A NETFIT Tesztrendszer: A fizikai fitness objektív mérése.....	29
3.2.1. A NETFIT rendszer jelentősége és előnyei	30
3.2.2. A NETFIT alkalmazásának kihívásai	30
IV. KUTATÁS ANYAGA ÉS MÓDSZERE.....	31
4. 1. A kutatás célja, hipotézisek	31
4. 2. A kutatás helyszíne, körülményei.....	32
4. 3. A kutatás módszere	33
4. 4. Vizsgálati minta bemutatása	34
4. 5. A kutatás eredményeinek elemzése	35
4. 6. Következtetés	62
ÖSSZEFOGLALÁS.....	64
REZUMÉ.....	65
FELHASZNÁLT IRODALOM	66
MELLÉKLETEK	70

BEVEZETÉS

Évtizedekkel ezelőtt a gyermekek szabadidejüket másképpen töltötték, mint a mai felgyorsult világban. A technika fejlődése és elterjedése nagyban befolyásolja a szabadidős tevékenységeket.

Ez a téma napjainkban különösen aktuálissá vált, hiszen szinte minden háztartásban megtalálható számítógép és televízió, függetlenül attól, hogy falun vagy városban élnek. Ez jelentős hatást gyakorol a gyermekek fejlődésére és mozgására, hiszen sokan már azelőtt megtanulják használni az okoseszközöket, hogy írni vagy olvasni tudnának.

A téma fontossága nélkülözhetetlen, hiszen minden fejlődésben lévő gyerek számára fontos a mozgás, a sport. Fontos, hogy szabadidejüket hasznosan töltsék el. Nemcsak a testi, hanem a lelki fejlődés szempontjából is elengedhetetlen, hogy a szabadidőt minél több aktív tevékenységgel és kortársai társaságban töltse minden gyerek. Ahogy Szabó Helga fogalmaz: *„A gyermek életeleme a mozgás, de nemcsak testének, hanem lelkének is szabadságra, szárnyalásra van szüksége”*. A mozgás a gyerekek számára olyan létszükséglet, mint a táplálkozás, hiszen ez az elsődleges eszköze önmaguk és a világ megismerésének. Kisiskolás korban fejleszthető leginkább az állóképesség, a mozgáskoordináció és a hajlékonyság is, tehát ekkor van a legnagyobb lehetőség a sportmozgások megismerésére. Amellett, hogy a sport fejlesztő hatással van, segít a gyerekeknek, hogy levezessék az iskolapadban felgyülemlett energiát. A pedagógus feladata, hogy ebben őket segítse és támogassa. Számomra is fontos a sport és leendő pedagógusként szeretném jobban megismerni, hogy miként tudom ebben a gyerekeket segíteni.

Dolgozatom négy fő részből áll. Az első részben a szabadidő történeti alakulását és annak pedagógiai jelentőségét mutatom be. A második részben az iskolai és iskolán kívüli mozgásos tevékenységek szerepét elemzem, különös tekintettel a testnevelés órára. A harmadik részben a gyermekek fizikai aktivitásának mérési lehetőségeit vizsgálom, kiemelve a PAQ-C kérdőívet és a NETFIT tesztrendszer. A negyedikben pedig a kutatásban szerzett eredményeket és tapasztalataimat írtam le.

A célom az volt elsősorban, hogy megismerkedjek a gyerekek szabadidős tevékenységeivel és azzal, hogy milyen hatással vannak az aktív szabadidős tevékenységek az életükre, fejlődésükre és a szervezetükre, majd felmérjem, hogy mennyire van jelen és miként alakítja életüket a sport és a mozgásos aktív tevékenységek.

I. A SZABADIDŐ ALAKULÁSÁNAK TÖRTÉNETI ÁTTEKINTÉSE

A szabadidő az emberiség történetének kezdete óta létezik, ám eltöltésének módja és időkerete az egyes korszakokban jelentősen változott. Az őskortól napjainkig számos eltérő nézőpont alakult ki a szabadidő szerepéről és jelentőségéről (Fukász, 1998).

Az **őskorban** az ember életében a szabadidő alatt azt az intervallumot értették, ami a munkaidőn kívül esett. A közösség egyes tagjai, az „alávetett” osztály több munkát kényszerült elvégezni, mint amennyi szükséges lett volna a létfenntartásukhoz. Ez ahhoz vezetett, hogy az „uralkodó” réteg számára többletidő keletkezett, ami szabadidővé vált.

Az **ókorban** a szabadidőt az az életszféra jelentette, melynek feltétele az ember belső és külső függetlensége, tartalma pedig a szabad szemlélődés. Az akkori filozófusok szerint ez által válhatunk emberré, a boldogság, az élvezet és a gyönyörű világ ekkor tárul ki elénk. *Arisztotelész* úgy fogalmazott, hogy a szabadidő az ember képességeinek kibontakozására szolgál. *Platón* szerint az embernek arra kell törekedni szabadidejében, hogy kivívja Isten jóindulatát.

A **középkorban** a vallás vette birtokba a szabadidőt. „*Orando et laborando*” vagyis „*Imádkozzál és dolgozzál*” jelszó volt ebben a korban az uralkodó. Tehát a szabadidő az imádság ideje lett, így nem maradt ideje az embernek a szórakozásra.

A **reneszánsz korban** a kiegyensúlyozott személyiség fontossága előtérbe került, amely szorosan kapcsolódott a szabadidőhöz (Fukász, 1988).

A **XVIII. században** a polgárosodás nagy változást hozott. Ettől a kortól kezdve a társadalom kezdett odafigyelni a gyerekekre. Rájöttek, hogy ők nem kis felnőttek. Ekkor a társadalomtudomány érdeklődni kezdett a gyerekek és a serdülőkorúak szabadidő eltöltésének lehetőségeivel (Kovács, 2011).

A **XIX. században** nagy hatással volt a szabadidőre a technika fejlődése. A francia szociológus *Dumazedier* szerint, ha az ember elengedi magát a szabadidejében, akkor a fáradtság alól szabadul fel, ha pedig szórakozik, akkor az unalom alól (Fukász, 1988). Ebben az időszakban kezdetét vette az urbanizáció. A társadalom két részre oszlott. Egyik részét a természettől való eltávolodás jellemezte, inkább a városokban töltötték szabadidejüket, míg másik része a zsúfolt városi élet elől a szabad levegőn való mozgásba menekült. Ennek az eszköze a természetben végzett futás, séta, kirándulás vagy akár a görkorcsolyázás lett. Minden ilyen szabadidős tevékenységnek a kikapcsolódás volt a legfőbb célja (Boda – Herpainé, 2015).

A XIX. század második felétől külön iparág jött létre, amely a gyerekek számára a szabadidő során használt játékok gyártásáért felelt (Kovács, 2011).

A **XX. században** a szombatot szabadnappá tették, ezáltal megnőtt a szabadidő. Ennek a bevezetésével felmerült a hasznos és a szervezett szabadidő gondolata, nőtt a jelentősége (Fukász, 1988). A társadalomban több réteg volt jelen. A felsőbb- és az arisztokrata réteg több szabadidővel rendelkezett. Ide tartoztak az orvosok, az ügyvédek, a katonák. Ők szabadidejükben nagy hangsúlyt fektettek a művelődésre a szórakozás mellett.

A XX. század második felében csökkent a heti munkaidő száma. Ebben a korban több színház és mozi jelent meg, így ezek általánosan elterjedt tömegszórakozássá váltak. A sportolás az egyik legkedveltebb szabadidős tevékenység lett. Később a televízió elterjedése megváltoztatta a szabadidő eltöltésének szokásait. Csökkent a mozi és a színház iránti érdeklődés is egyaránt. A társadalom életmódjában helyet foglalt a belföldi és a külföldi nyaralás (Reischl, é. n.).

A **XXI. században** a felgyorsult élet lett a legjellemzőbb. Ezért a tudatos, tervszerűen kialakított mindennapok dominálnak. Az emberek arra töreksenek, hogy a sportolás, a fizikailag aktívan töltött idő, az egészségmegőrzés, a pihenés és kikapcsolódás is megfelelő arányban és mértékben jelen legyenek (Révész et al., 2015).

A mai napra talán az egyik legfontosabb tényező az ember életében a szabadidő és annak hasznos felhasználása.

1.1. A szabadidő fogalma

A szabadidő értelmezéséhez szükség van a „szabad”, „szabadság” szó értelmezésére. Ezekben a szavakban benne van a választás lehetősége, dönthet és szabadon cselekedhet. Jean-Jacques Rousseau a francia filozófus szerint a szabadság az ember alapvető jellemzője: *„Az ember szabadnak született, de mindenütt láncokat visel.”* (Rousseau, 1762/1978: 65.)

Ahhoz, hogy pontosan meg tudjuk fogalmazni, mi is az a szabadidő, nélkülözhetetlen a rendelkezésünkre álló idő (egy nap) felosztása. A rendelkezésünkre álló időt három részre osztjuk:

- 1. Fiziológiailag kötött idő:** ide tartoznak azok a tevékenységek, amelyek a létfenntartáshoz szükségesek. Például az alvás, táplálkozás, a személyi higiénia fordított idő. Ebben az esetben csak korlátozottan lehet csökkenteni ezt az időintervallumot, hiszen az alvás és az étkezés hiánya egészségkárosító, nélkülük pedig nem biztosított a túlélés.

2. Társadalmilag kötött idő: az iskoláskorúak esetében ez az iskolában vagy a tanulással töltött idő, az idősebbek esetében pedig a munkával vagy a hivatalos ügyek intézésével töltött idő. Emellett ide sorolják a társadalmi, családi kötelezettségeket és az utazást is.

3. Szabadidő: a fiziológiailag és a társadalmilag kötött időn túl fennmaradó szabad felhasználású időmennyiség. Ennek a mennyisége attól függ, hogy mennyi időt szánunk az előző két kategóriára. Ezzel az időmennyiséggel szabadon rendelkezünk. Ez a legfontosabb a rekreáció szempontjából (Révész et al., 2015).

A szabadidőt többféle módon definiálhatjuk. *A „szabadidő olyan elfoglaltságok együttesét jelenti, amelyeket az egyén szabadon, kedvére űzhet akár azért, hogy pihenjen, akár azért, hogy szórakozzon, akár hogy fejlessze tájékozottságát vagy érdeknélküli képzettségét, önkéntes társadalmi részvételét vagy szabad alkotói kapacitását, miután megszabadult a szakmai, családi, társadalmi kötelezettségeitől”* (Kovácsné, 2012:8).

A 19. századi francia szociológus, Dumazedier, a szabadidő egyik legismertebb kutatója szerint a szabadidő magában foglal minden olyan tevékenységet, amelyet az egyén saját elhatározásából végez, legyen az pihenés, szórakozás vagy önképzés (Dumazedier, 1971). A szabadidő eltöltését két csoportra osztja:

- **aktív** szabadidős tevékenységek
- **passzív** szabadidős tevékenységek (Révész et al., 2015)

Az aktív szabadidős tevékenységek köre tág. Ide sorolhatóak az olyan tevékenységek, amelyeket „az egyén önmagáért a tevékenységért, pusztán örömből végez (pl. játék), lehetővé teszi a kikapcsolódást, végrehajtása során lehetőség nyílik az egyéni képességek, készségek kibontakoztatására (pl. sport, testmozgás, tánc, költészet)” (Boda – Herpainé, 2015: 59). Az aktív tevékenységek során tehát a képességek, testi erőfeszítések és a készségek használata következik be. Ezeket a tevékenységeket az egyén tudja befolyásolni.

A passzív tevékenységek elősegítik a regenerációt. Ide tartozik a tévzés, az alvás, a rádióhallgatás és a böngészés is. *„A szabadidő eltöltése passzív, ha a választott tevékenységnek a kikapcsolódáson kívül nincsen különösebb elérendő célja vagy végeredménye, és nem igényel nagyobb testi, szellemi erőfeszítést”* (Kovács, 2011: 59). Az olyan személyek, akik szellemi munkát végeznek a szabadidejüket inkább aktív pihenéssel töltik. A fizikai munkát végző személyek pedig jobban szeretik szabadidejüket passzívan eltölteni.

A szabadidő fogalmát gyermekek körében a tanulás (iskolai és otthoni), a szociális kötelezettség (házi munka), fiziológiai szükségletek (alvás, étkezés stb.) után fennmaradó időegységként határozhatjuk meg (Borosán – Budainé, 2017)

A gyermekeket meg kell tanítani arra, hogyan osszák be hatékonyan a szabadidejüket, és hogyan töltsék azt tartalmasan. Fontos, hogy felismerjék a minőségi időtöltés örömét és előnyeit, valamint megtapasztalják a közösségben és közösségért végzett tevékenységek jótékony hatásait.

1.1.1. A szabadidős tevékenységek célja és funkciói

A szabadidőben végzett tevékenységek nem csupán időtöltésként szolgálnak, hanem hozzájárulnak a testi és lelki felfrissüléshez, a regenerálódáshoz, a kikapcsolódáshoz, a fejlődéshez és a tanuláshoz is. Ha a szabadidős tevékenységek nevelési céljait szeretnénk meghatározni, kiemelhetjük a kíváncsiság és találékonyság fejlesztését, a hatékony kommunikáció elsajátítását, a test megismerését – különösen a fizikai aktivitás és a sport révén –, valamint az egészséges életmódra nevelést. Emellett fontos szerepet kap a kulturális és művészeti tevékenységek iránti érdeklődés ösztönzése, az iskolai teljesítmény javítása, valamint a közösségi és állampolgári szemlélet kialakítása (Boda – Herpainé, 2015).

A szabadidő funkciót tekintve különféle nézetek vannak. Egyesek négyféle funkciót különítenek el a szabadidőhöz:

- 1. lazítás**
- 2. szórakozás**
- 3. fejlődés**
- 4. kapcsolatépítés** (Kovácsné, 2012)

Dumazedier, akit már korábban említettem a szabadidőhöz három funkciót rendel:

- 1. a személyes fejlődés biztosítása, azaz a pihenés-** ennek lényege az elfogyasztott energiák visszaszerzése és a feszültségoldás. Ez a fiziológiai szükségletek megteremtésére irányul.
- 2. a szórakozás-** ennek lényege a szürke mindennapok, az unalom feloldása. Viszont gond keletkezhet belőle, ha a szabadidő csak ezzel lesz eltöltve.
- 3. a felüdülés-felépülés, azaz az önfejlesztés, önfejlődés-** ennek lényege, hogy az ember fejlesztheti önmagát és képességeit, valamit kipróbálhatja az adottságait az érdeklődési körének megfelelően (Révész et al., 2015).

1.2. A gyerek és a szabadidős tevékenységek

Az 1970-ben megjelent UNESCO Szabad Idő Kartájában is szó van a szabadidőről. A 6. cikkely így hangzik: „Minden embernek joga van annak megtanulására, hogy miként használhatja fel szabadidejét. A családnak, az iskolának és a környezetnek kell őt felkészíteni a szabadidő felhasználásának leghasznosabb módjára. Az iskolákban a tanórákon, a tanfolyamokon és gyermekelőadásokon, fiatalokhoz, felnőttekhez szóló előadásokon kell megteremteni azokat a viszonyokat, amelyek közepette fejleszthetik képességeiket, ismereteiket és ügyességüket.”(UNESCO, 1970:8.)

A szabadidő valójában egy időkeret, amely üres. Ennek a mennyisége életkoronként változik. A 6-10 éves gyerekek körében ez a mennyiség 1,5-2,5 óra. Az eltöltésének igen sok formája létezik. Ebben a korban ajánlott a hangszeren való tanulás és a tánc, különböző sportok elkezdése, valamint a nyelvtanulás is. A szabadidős tevékenységeket három nagy csoportra lehet osztani:

- sport
- művészeti
- tananyagot kiegészítő különórák

A gyermek számára a legmegfelelőbb tevékenységet az igényei és tehetsége alapján kell kiválasztani. A szülők és pedagógusok feladata, hogy ebben segítsék őt, és olyan elfoglaltságot találjanak, amely valóban érdekli. A szabadidő akkor válik valóban szabadidővé, ha a gyermek örömmel és kényszer nélkül élheti meg, anélkül hogy stresszt vagy számonkérést érezne. Ahogy növekszik, egyre inkább saját érdeklődése és döntései fogják meghatározni, hogyan tölti el ezt az időt (Páskuné, 2008).

A gyerekek szabadidős tevékenységeinek jellemzői:

- ◆ törekszik egyedül dönteni, de befolyásolják a külső vélemények (szülő, pedagógus, barátok)
- ◆ olyan tevékenységek, amelyek örömet szereznek a gyerekeknek
- ◆ a gyerekek választásaira hatással vannak az aktuális divatirányzatok

A jól megszervezett szabadidős tevékenységek:

- segítik gyerekek testi és szellemi fejlődését
- fejlesztő hatással vannak
- ösztönző hatással vannak, legfőképp próbálgatásra és az alkotásra ösztönöz
- ötleteket adnak
- gazdagítják a gondolkodást (Kovács, 2011)

1.2.1. Az aktív szabadidő (mozgás) szerepe és jelentősége a gyerekek fejlődésében

„A mozgás sok mindenre orvosság – de nincs olyan gyógyszer, amely a mozgást helyettesítené!” (görög mondás). A szabadidős tevékenységek kiemelten fontosak, hiszen hozzájárulnak a gyermek fejlődéséhez és személyiségének formálódásához. A mozgás semmivel sem helyettesíthető, nélkülözhetetlen a növekedéshez, valamint a testi és lelki feltöltődéshez. Kiemelt szerepe van a tanulók motoros képességeinek fejlesztésében, ideértve a kondicionális képességeket, mint a gyorsaság, erő és állóképesség, valamint a koordinációs és kognitív képességeket, illetve a személyiség fejlődését. A motoros készségek fejlődéséhez megfelelő intenzitású ingerek szükségesek, amelyek a mozgás révén keletkeznek. Ha ezek az ingerek nem érik el a szükséges szintet, a későbbiekben nehezebb lesz a lemaradást behozni (Kovácsné, 2012). Egyesek szerint a kisiskoláskor a motoros tanulás „aranykora”. Ez azzal magyarázható, hogy a fiziológiai folyamatok egymással harmóniában, kiegyensúlyozottan zajlanak (Makszim, 2014).

Amennyiben biztosítva vannak a megfelelő mozgáslehetőségek a gyerekek számára, akkor a pszichikus tulajdonságok - tehát a képzelet, a megértés, az emlékezés, az észlelés- is fejlődnek. Mindemellett a mozgás során fejlődik a gondolkodás, a tájékozódás képessége és a figyelem is. Hiszen ebben az időszakban mozgással hozhatóak működésbe az agyi központok. Emellett az idegrendszer fejlődésére is nagy hatással van, hiszen ez a mozgáskoordináció szervezője (Kovácsné, 2012). Az idegrendszer kifejelettsége körülbelül 90%-os, ezáltal képesek lesznek bonyolult és összetett mozgásokat is elvégezni.

Fontos még említést tenni az izomrendszerről. Amennyiben aktív mozgásban van a kisiskolás, az izomrendszer megfelelően fejlődik. Ez tehát lehetővé teszi, hogy saját testsúlyát bonyolult helyzetekben is mozgassa. Továbbá ez a legalkalmasabb időszak, hogy új mozgásformákat tanuljon a gyerek és fejlessze önmagát (Makszim, 2014).

A mozgásnak az értelmi képességek fejlesztésében is fontos szerepe van. Hiszen harmonikusan összerendezett mozgás szükséges, hogy a gyerek képes legyen komplex cselekvéssor összekapcsolására. A tanulásban is jótékony hatása van, hiszen a mozgás során a testben, így az agyban is beindul a véráramlás és így könnyebben, eredményesebben fog menni a tanulás.

És végül, de nem utolsó sorban az egészségmegőrzés céljából is szükség van a mozgásra. Az izmok mellett a szívet és a tüdőt is edzi, ezáltal számos betegség megelőzhető vele. (Kovácsné, 2012)

1.2.2. A számítógép szerepe a gyerekek életében

A technika fejlődése és elterjedése nagyban befolyásolja a szabadidős tevékenységeket a gyerekek életében is. Mára elterjedtek az internetes játékok és a sokszor agresszív videojátékok. A számítógép használata és az internet elterjedése mára általánossá vált, így hatással van a szabadidő eltöltési szokásokra is egyaránt. A számítógép és az internet a mai gyerekek számára már természetes, jobban tudják kezelni, mint az idősebb generáció, szinte beleszületnek az internetes világba.

Az évek során növekedett az internetezésre fordított idő mennyisége. Egyes kutatók szerint ez nem befolyásolta a szabadidő mennyiségét, hiszen a társadalmilag kötött idő időmennyiségét csökkenti. Mások szerint arra az időre van hatással, amit szabadon töltünk. Tehát a gyerekek esetében az aktív szabadidőt befolyásolja.

Míg a gyerek időfelhasználására az internet erősebb hatással van, a felnőttekére a televíziózás. Ebből is adódhat, hogy nem fordít a szülő kellően elég figyelmet arra, hogy gyereke mivel tölti szabadidejét. Mindemellett sok szülő a munkája miatt nem tud elég időt fordítani a gyerekére. (Fekete, 2018)

A számítógépes játékok mellett az animációs filmek és rajzfilmek is hatással vannak a gyerekekre. Sok történetnek nincs végkifejlete, a jó nem kapja meg a jutalmát, a rossz pedig nem nyeri el a büntetését. Amennyiben ezeknek a filmeknek nincs tanuláságuk, mondanivalójuk a gyerek nem tudja azt értelmezni, ezáltal bizonytalanná válnak. Ezek mellett a valóságshow-k, vetélkedők azt sugallhatják felénk, hogy nem kell tudás, tehetség, ügyesség a híressé váláshoz (Erdei – Szűcs, 2021).

Mint ahogyan az előző fejezetben is említettem a gyerekeknek szükségük van a mozgásra a testi és a lelki fejlődés érdekében, valamint a kortársaik társaságára. A számítógép vagy az okos telefon előtt ülve erre nincs lehetőség, ezek nem szolgálják a testi épségét. Főként a szem és gerinc károsodik. A túlzott internetes játékok agresszívan hatnak a gyerekekre, főleg az agresszív, értelmetlen és mértéktelen játékok. Ezek tehát egyértelműen káros hatásúak (Kovács, 2011). Nagyon könnyen előfordulhat, hogy a gyerek torz képet kap a világról azáltal, hogy a számítógép előtt több időt tölt el, mint a valóságban. Ugyanis ez beszippantja a valós világból egy úgynevezett virtuális világba. Nem fogja megtanulni, hogy bizonyos dolgok eléréséhez idő, kitartás és befektetett munkára van szükség, ellentétben a számítógépes játékkal, amelynek során egy-egy kattintással megszerezhető minden (Erdei – Szűcs, 2021).

Azonban az internet megfelelő használata lehetőséget biztosít a felzárkózásra. A számítógépes játékokat gyártó cégek úgynevezett szórakoztató oktató játékokkal is rendelkeznek, melyekkel főleg a kisgyerekek és kisiskolások táborát célozzák meg. Ezek segítségével tanulhatnak, akár idegen nyelveket is vagy matematikázhatnak. Továbbá sok fejlesztő játék is megtalálható az interneten, aminek szintén jótékony hatása lehet. Napi 20-30 perc megengedhető a gyerek számára (Kovács, 2011).

Tehát a számítógép és az internet megfelelő használata mértékletességgel nem ártalmas. Azonban nagyon kell figyelniük, hogy mit és hogyan játszik a gyerek. Valamint semmiképp se szabad engedni, hogy ez a tevékenység a mozgásszegény és kapcsolatszegény élethez vezessen.

II. AZ ISKOLAI ÉS AZ ISKOLÁN KÍVÜLI AKTÍV SZABADIDŐS TEVÉKENYSÉGEK

Manapság az iskola egyre nagyobb szerepet játszik a gyermekek mindennapi életében, és számos hasznos és értékes lehetőséget kínál a szabadidő eltöltésére. Az itt elérhető tevékenységek jelentős hatással vannak a személyiség fejlődésére és az önmegvalósításra. Ideális esetben a kisiskolások olyan programokon vehetnek részt, amelyek megfelelnek érdeklődésüknek, szükségleteiknek, műveltségi szintjüknek és életkoruknak. Az ilyen szabadidős tevékenységek célja, hogy ösztönözzék a gyermekeket arra, hogy később is tudatosan, értelmesen és változatosan töltsék el szabadidejüket (Borsán – Budainé, 2017).

Az előző fejezetben definiáltuk a szabadidő fogalmát, amely az iskolások esetében nem más, mint az otthoni és az iskolai tanulás, valamint a fiziológiai szükségletek és a szociális kötelezettségek elvégzése után fennmaradt időmennyiség. Egyes szakirodalmak megkülönböztetnek:

- iskolán kívüli
- iskolai szabadidőt

Az utóbbi időben jelentős mértékben nőtt az iskolában eltöltött idő mennyisége. Ezzel együtt jár, hogy az iskola az oktatás és nevelés mellett nagyobb szerepet vállal a szabadidő eltöltésének megszervezésében, hogy az a lehető leghasznosabban teljen el. Ide tartoznak az órák előtti és utáni kulturális és sporttevékenységek, amelyeket a pedagógus irányít. Ezek a tevékenységek nem tantárgyi jellegűek, viszont az általuk megszerzett készségek és ismeretek valamilyen módon beépíthetők szinte minden tantárgyba. Sőt, a szabadidő megfelelő kihasználása megszüntetheti a tanulók közötti társadalmi és kulturális egyenlőtlenségeket. *„A szabadidő értelmes eltöltése érdekében az iskolára fontos feladat hárul. A fiataloknak olyan szabadidő-lehetőségeket és élményeket kell nyújtania, melyeket későbbi életükben is hasznosítani tudnak”* (Mihály, 2003: 93).

A kisiskolások szabadidejének hasznos eltöltésében nagy szerepe van a pedagógusnak. Ők foglalkoznak azzal, hogy az adott korosztály megfelelően töltsen el ezt az időmennyiséget. Meghatározó szerepe van a pedagógus személyiségének és a felkészültségének egyaránt. Nagyon fontos, hogy a türelmesség mellett legyen lelkes, jellemezze őt a széleskörű érdeklődés (sport, irodalom, zene, stb.) és végül, de nem utolsósorban értsen sok mindenhez. Törekedniük kell arra, hogy érvényesüljenek a szabadidő funkciói, tehát a lazítás, a szórakozás, a fejlődés és a kapcsolatépítés. A pedagógus feladata emellett, hogy ösztönözze,

támogassa és fejlessze a gyerekeket. Ha ezek megvannak, akkor a gyerek számára a szabadidős tevékenység szokássá válhat (Kovácsné, 2012).

Pedagógusok szempontjából a szabadidős foglalkozásoknak különböző céljai vannak:

- közelebb lehet kerülni ez által a gyerekekhez, amely következményeként jobbak lehetnek a magatartási és tanulmányi eredményeik
- a szabadidős tevékenységek során a kisiskolások könnyebben megnyílnak, így könnyebb őket megismerni
- azok a tanulók is bizonyíthatnak, hogy valamiben tehetségesek, akiknek a tanulmányi eredményeik nem kimagaslóak

Tehát a jól megszervezett iskolai szabadidő során az ismeret- és tapasztalatszerzésen keresztül önfejlesztés történik. Fejleszti az akaratot, a jellemet, a testi és lelki egészséget, de mindezt csak akkor, ha szakszerű irányítás mellett zajlik (Borosán – Budainé, 2017).

Az iskolán kívüli szabadidő minden olyan tevékenységet magában foglal, amely nem kapcsolódik közvetlenül a tanulmányokhoz, a társadalmi kötelezettségekhez vagy az alapvető fiziológiai szükségletekhez. Ide tartoznak a család és a tágabb közösség által szervezett programok, amelyek hozzájárulhatnak a gyermek kikapcsolódásához és fejlődéséhez.

2.1. Az iskolai testnevelés és annak jelentősége

A **testnevelés** nem más, mint egy iskolai tantárgy. Ez olyan szervezett nevelői tevékenység, amely intézményen belül zajlik. Konkrét céljai, követelményei és tartalmai vannak (Makszim, 2014).

A testnevelés egy igen összetett tanulási terület, melynek komplex céljai és feladatai vannak. „... *A testnevelés és sport – mozgásos tevékenység lévén – ismeretrendszerével, értékeivel, illetve funkciójával – sajátosan összetett műveltségi terület. Az iskolai testnevelés és sport eszközeivel megkülönböztetett részét képezi a tanulók testi, motoros, lelki, értelmi, érzelmi és szociális fejlődését szolgáló teljes körű iskolai egészségfejlesztésnek és tehetséggondozásnak. A műveltségterület kiemelt célja, hogy a rendszeres fizikai aktivitás minden tanuló életében jelentős szerepet kapjon, továbbá ennek révén minden tanulót élethosszig tartó egészségtudatos aktív életvezetésre szocializáljon.*” (NAT, 2012)

A mindennapok során rengeteg információ zúdul a gyerekekre, akik ebben a korban nagy mozgásigénnyel rendelkeznek. Ezt úgy kell kielégíteni, hogy szerepet kapjon a motoros képességek fejlesztése. A testnevelés tantárgy kiemelten fontos szerepet tölt be a tanulók

mindennapi motoros képességének biztosításában, a megfelelő terhelések arányos elosztásában, a sokrétű fejlesztő mozgásos tevékenységek megszervezésében, az egészségtudatos szokások és erények kialakításában. Többek között általa fejlődik az öntudat, az önfegyelem, az akarat és a kitartás, a szabályszerű magatartás megerősödik. A testnevelés során megismerhetik a tanulók a csapathoz tartozás igényét és az abban betöltött szerepeket. Fejlődik az alá- és fölérendeltség elfogadása és az elköteleződés. Tudatos erőfeszítéssel segít a saját és mások teljesítményének helyes értékelésében, valamint az alapvető sport ismeretek elsajátításában (Gombocz, 2019).

Az iskolai testnevelés megítélése eltérő lehet. Egyesek szerint ez csupán egy olyan tantárgy, amely szünetet biztosít a többi tantárgy tanulása közben, miközben frissítő hatással van a testre. Mások készségfejlesztő tantárgyként tekintenek rá, míg egyes diákok kevésbé élvezetesnek találhatják. A legtöbben azonban izgalmas és élménydús óráként élik meg, amely hozzájárul a közösségi élet formálásához. A jól szervezett és szakszerűen lebonyolított testnevelésórák lehetőséget teremtenek a tanulók fejlődésére, segítenek megtalálni személyes motivációjukat, és függetlenül egyéni adottságaiktól, sikerélményt nyújthatnak számukra. A pozitív tapasztalatok pedig arra ösztönözhetik a diákokat, hogy az iskolai kereteken kívül is aktívan részt vegyenek különböző sporttevékenységekben (Csányi – Révész, 2021).

A testnevelés óra során a gyerek különböző mozgáskészségeket sajátít el, olyan dolgokat, technikákat tanul, amellyel élete végéig gazdálkodhat. Ebben a tantárgyban az olyan tanulóknak is lehet sikerélménye, akik különböző okoknál fogva más tantárgyakban nem teljesítenek jól vagy gyengébbek a társaiktól. Sikerélményre minden embernek szüksége van, hiszen ez a *lélek fejlődésének és egészségének nélkülözhetetlen tápláléka*. A fizikai készségek és képességek kevés iskolai tevékenységben, tantárgyban játszanak szerepet, de meghatározó szerepet töltenek be a testnevelés órákon és az iskolai sportokban. Ugyanilyen fontos, hogy a sportot nem nyomja el a tanulókat annyira, mint az iskola más területei. Jutalmazza a teljesítményt, bármilyen forrásból is legyen: kemény munka vagy fizikai képesség eredménye (Gombocz, 2019).

A testnevelési kerettantervben arra kell törekedni, hogy minden tanuló számára biztosítva legyen a hatékony tapasztalati tanulást. A természetes mozgások megszilárdításának alapfeltétele a gyors mozgástanulás és a sportági mozgások elsajátítása. Ennek érdekében a fokozatos változás elvét kell érvényesíteni. Az egyszerű alapkészségek végrehajtásának gyakorlásával bonyolultabb helyzetekben is végre tudják majd hajtani azokat. A tanulási folyamatban a sikeres és örömteli fizikai tevékenységeknek kell dominálniuk, játékokkal és

játékszerű cselekvési tanulással kombinálva, hogy pozitív érzelmi attitűd alakuljon ki a testnevelés és a testmozgás iránt. A játéktevékenységben az egyszerű szabályoktól az egyre nehezebb szabályok alkalmazása felé haladunk. Az alsó tagozaton elsősorban a játékos cselekvési tanulást részesítjük előnyben. A differenciálás elveinek alkalmazásával lehetővé tesszük, hogy minden tanuló a lehető legmagasabb szintű tudást érje el. Fontos, hogy ezek a követelmények kemény munkára készítsék a gyerekeket, de ez nem vezethet kudarchoz, kilátástalansághoz vagy diszkriminációhoz. Ugyanakkor segíteni kell a tanulókat abban, hogy tolerálják társaik gyengébb teljesítményét, testi vagy egyéb fogyatékosságait (Mikulán, 2013).

2.2. Az iskolai testnevelés alapvető céljai és célterületei

Az iskolai testnevelés nélkülözhetetlen a gyermekek fejlődése szempontjából, mivel a tanórák során különböző készségek és képességek alakulnak ki, miközben a diákok új ismereteket sajátítanak el. Emellett a testnevelés hozzájárul a pozitív szokások kialakításához, amelyek hosszú távon is meghatározhatják életmódjukat és egészségükhöz való hozzáállásukat.

A Nemzeti alaptanterv a testnevelés órához különböző stratégiai célokat társít:

1. „...a tanulók élethosszig tartó, egészségtudatos, fizikailag aktív életvezetésre szocializálása. Az életkornak, érdeklődésnek és fizikai állapotnak megfelelő rendszeres fizikai aktivitás élethossziglan igényt teremt az öntevékeny testedzésre, önálló sportolásra és motoros önkifejezésre.”
2. „...a motoros műveltség eszközeivel történő személyiségfejlesztés.”
3. „...a tehetséggondozás, a sportban tehetségesek felkarolása – a tanuló erős és gyenge oldalát egyaránt támogatva, segítve.” (NAT, 2012)

Viszont a legfontosabb céljai közé tartozik az az egészségtudatos és aktív életre való nevelés is (Csányi – Révész, 2021).

További célok:

- minden testi és lelki károsodás megelőzése, amely a gyereket az iskolában a mindennapok során érheti
- biztosítsa a gyerekek számára az egészséges testi fejlődést
- a kondicionális és a koordinációs képességek fejlesztése
- a bizalom kialakítása

- különböző igények, mint a mozgás-, játék-, sportolási- és versengési igény kielégítés (Makszim, 2014)

Az iskolában a testnevelés az egyetlen tantárgy, amely komplex formában teszi lehetővé a testi és lelki, valamint a szociális és a szellemi fejlődést. Különböző célterületei vannak:

1. **A pszichomotoros tanulás területe.** Az egyetlen tantárgy a pszichomotoros készségek fejlesztésében. Ez egy tervezett és szervezett folyamat. Ide sorolandóak a természetes mozgások, a sport mozgások és a mozgásos játéktevékenységek tanulása is.
2. **A kognitív tanulás területe.** A testnevelés óra nem mehet végbe kognitív tanulás nélkül, hiszen szinte minden feladatban fellelhető a lehetőség. Különböző feladatok megértésében és azok mozgássá alakításában, különböző szabályok, vagy akár kifejezések memorizálásában.
3. **Az affektív (érzelmi és szociális) tanulás területe.** A tornaóra mindig közösségi tevékenység, amelyben minden gyereknek érzései, érzelmei vannak. A sporttal fejlődik az egymáshoz és a sporthoz való viszonyulás. A legfontosabb célja a testnevelésnek, hogy a gyerekekből olyan érzéseket váltson ki, amelyre támaszkodva a későbbiekben kialakul a rendszeres testmozgás (Csányi – Révész, 2021).

2.3. A testnevelés órán kívüli foglalkozások

Az elemi iskolás kor az erkölcsi és lelki kultúra kialakulásának érzékeny időszaka, hiszen ebben a korban alapozódnak meg az etikai ismeret és meggyőződések, valamint az egyéb szükséges előfeltételek, amik a gyerek lelki továbbfejlődéséhez nélkülözhetetlenek. Egy megfelelően megszervezett tevékenységben az iskolás nem passzív alanyként, hanem aktívan vesz részt, amely pozitív érzéseket, fejlődést vált ki, morális tulajdonságokat és értékeket formál, aminek a későbbiekben konkrét tettekben lesz eredménye. A gyerekek testi-lelki egészségének megőrzése társadalmunk és mindenekelőtt az oktatási rendszer egyik legfontosabb feladata. Ennek megoldásában jelentős szerepet játszanak a pedagógusok. Ugyanakkor az általános iskolás kor a tapasztalatszerzés fő időszaka - különös tekintettel az egészséges életmód kialakítására - amely előfeltétele a személyiségfejlődésnek (Moszkalenko, 2014).

Az iskola a család után az egészséges életmódra nevelés legalkalmasabb színtere, hiszen ebben a korban a legfogékonyabbak bármely új ismeret elsajátítására. Tehát az iskolán belüli

testnevelés, a sport és az egészség összetartozik, ki is egészsíti egymást. Az iskola alapfeladata, amit a tanulók számára biztosítani kell ezen kívül:

- a játékműveltség fejlesztése
- a sportműveltség fejlesztése
- az edzettség, erőnlét megtartása
- az egészséges testi fejlődés segítése
- a fizikai képességek fejlesztése

Manapság a gyerekek jelentős időt töltenek az iskolában, így annak szerepe a fejlődésük szempontjából még inkább felértékelődött. Ezért elengedhetetlen, hogy az iskolában töltött idő tartalmas és fejlesztő hatású legyen. A mozgás kiemelten fontos a biológiai érés és a motoros képességek fejlődése szempontjából, ezért az ösztönös mozgások mellett rendszeres testgyakorlatokra is szükség van. Ahhoz, hogy a tanítás utáni időt a napköziben is hasznosan töltsék el, a pedagógusoknak és az iskolavezetésnek is aktívan részt kell venniük a megfelelő programok kialakításában. Ennek egyik fontos eleme a sportfoglalkozások rendszeres beiktatása a délutáni foglalkozások közé (Budainé – Borosán, 2017).

2.3.1. A testnevelés formái a testnevelés órán kívül

A testnevelés elengedhetetlen feltétele tehát a megszokásoknak. Minden kisiskolásban fel kell kelteni a vágyat a testnevelés iránt, ezáltal önszántukból fognak részt venni különböző sport szakkörökön vagy komoly sportot kezdenek majd el űzni. A testnevelés az iskolában különböző formákban jelenhet meg:

- 1. Reggeli torna-** minden tanítási nap ezzel kezdődik. Nevelési és egészségmegőrző célja van. Pozitívan hatnak a szervezetre, segítik a helyes testtartást. Az első óra előtt 20 perccel kezdődik és kb. 10-15 percet vesz igénybe, 6-8 gyakorlatból tevődik össze 6-10 ismétlésszámmal. Amennyiben az időjárás engedi a szabadban – udvaron, sportpályán – tornáznak. Ha rossz idő van, akkor az osztálytermekben, de nyitott ablaknál.
- 2. Tornaperc-** a tanítási nap folyamán a gyerekek egyre fáradtabbak, lankad a figyelmük, ezáltal könnyebben elkalandoznak, több hibát ejtenek a feladatok során. A padban való hosszú ülés a nyak-, hát-, lábizmok fáradtságához vezet. A tanóra 20-30 perce után a tanulók elfáradnak, ezért elengedhetetlen, hogy a szellemi munkát felváltsa egy kis pihenés tornaperc formájában. A tornaperc- rövid tornagyakorlatok,

amelyek a fáradtság megelőzését és a szellemi teljesítőképesség helyreállítását célozzák. Több formáját különböztetjük meg:

- **Általános fejlesztőgyakorlatok**- általában 3-4 típusú tornagyakorlatot végeznek, hogy megmozgassanak különböző izomcsoportokat.
- **Mozgásos játékok**- ezek rövidebb, egyszerűbb játékok, amelyek nem igényelnek sok helyet és minden gyerek ismeri a szabályait.
- **Tánc**- erre a legalkalmasabb a mérsékelt ritmusú dalok.
- **Vers szövegének bemutatása**- különböző játékos versek vagy mondókák szövegét mondják és mutogatják el a tanulók.
- **Bármilyen mozgásos cselekvés és feladat**- találós kérdések megfejtése mozdulatokkal, nem szavakkal. Különböző imitációs mozgások, például sportolók mozgása (síelő, boksoló, stb.), tevékenységek (autóvezetés, favágás, stb.) (Moszkalenko, 2014).

3. Mozgásos játékok nagyszünetben- a gyerekeknek meg kell tanítani az első naptól kezdve a szünetek helyes eltöltését, hiszen a legnagyobb egészségjavító értékük azoknak a szüneteknek van, amelyek alatt a tanulók a friss levegőn tartózkodnak. Ez idő alatt különböző csoportos játékokat, játékos gyakorlatokat, sportversenyeket lehet levezetni. Az ilyen szünetek lebonyolításához szükséges a pedagógus irányítása. Amennyiben egyes tanulók nem szeretnének részt venni egyik szervezett programon sem, akkor buzdítani kell őket, hogy ne az osztályban legyenek, inkább az udvaron hintázzanak (internetes forrás: № 9 előadás).

A mozgásos játékok alkalmasak a gyerekek mozgásműveltségének fejlesztésére, valamint tökéletesen kielégítik a mozgásigényüket. A kapcsolódás mellett a mentális tanulás egyik eszköze, hiszen részt vesz a fizikai- és a feladatmegoldó képességek fejlesztésében. Továbbá élménynyújtó hatása van (Makszim, 2014).

4. Napközis foglalkozások- a tanulók testnevelése szempontjából kiemelt jelentőséggel bír a tanulás, a pihenés és a testmozgás helyes megszervezése a tanítási órák után. A napköziben a szervezett csoportos foglalkozások - amik lehetnek akár különböző játékok vagy tornagyakorlatok – a szabadban történnek minden nap legalább egy órán keresztül (Moszkalenko, 2014).

A sportnak, mint szervezett szabadidős napközis tevékenységnek a célja, hogy fejlessze a pozitív személyiségi tulajdonságokat, például a kitartást és a kreativitást, kibontakoztassa az ügyességet és a közösségi összetartozás érzését, csökkentse a

fáradtságot és növelje a szellemi teljesítőképességet. A pedagógus irányításával történő leghasznosabb sporttevékenységek:

- fogó- és futójátékok
- akadályversenyek
- körjátékok
- labdajátékok
- ügyességi játékok eszközökkel és nélkülük (Budainé – Borosán, 2017)

5. Egészség napja- ezt a napot teljes mértékben a szabadban kell tölteni és a tanulók aktív pihenésére kell felhasználni. Nem túl megterhelő versenyeket és kirándulásokat lehet szervezni erre a napra.

6. Sport ünnepek, sport napok - rendszerint a tanév elején és végén is megszervezik. Ezt a napot ünnepélyes megnyitóval kezdik, majd bemutatják a sportolási, versenyzési lehetőségeket és levezetik azokat. Vannak egyéni és csapatversenyek (internetes forrás: № 9 előadás).

A sportünnepek célja az egészséges életmódra nevelés és a szabadidő hasznos eltöltésének bemutatása. Emellett egy szórakoztató rendezvény is (Bíró és mtsai, 2015).

7. Sport szakkörök- az iskolarendszerben működő délutáni sporttevékenység elsősorban a sportban tehetséges tanulók számára. Különböző sportok közül lehet választani. Ez a tehetséggondozás egyik fontos színtere, továbbá egészségmegőrző funkciója is van. Elsősorban a versenyeztetésre épül, akár egymás között, akár különböző iskolák között (Csányi – Révész, 2021).

8. Nyári sporttáborok- olyan szervezett szabadidős több napos tábor, amely során célzott tevékenységeket folytatnak szakértők segítségével. Különböző sporttáborok lehetnek, mindnek az a célja, hogy az adott sportág technikáit és szabályait elsajátítsák, valamint gyakorolják azt gyerekek (Bíró és mtsai., 2015).

2.3.2. Az iskolán kívüli aktív tevékenységek és a befolyásoló tényezők

A gyerekek számos aktív szabadidős tevékenység közül választhatnak, amelyek kedvezően hatnak fejlődésükre. Azonban napjainkban a sport egyre inkább háttérbe szorul, miközben a szabadidő eltöltését számos tényező befolyásolja:

1. **Nemi hovatartozás-** a sportolásra jelentős hatást gyakorol. A lányok hátrányban lehetnek a nehéz, fárasztó és a nagy erő kifejtést igénylő sportok miatt (Fintor – Szabó, 2014).
2. **Lakóhely-** a falusi és a városi lehetőségek nagyban eltérnek. A városokban a különböző sporttevékenységekből nagyobb választék van. Lakóinak életmódja különböző, valamint ezen belül a szülők iskolai végzettsége is eltérő (Kovács, 2011).
3. **Család-** az egyik legnagyobb és legösszetettebb befolyásoló tényező, hiszen a családi támogatás elősegíti a testmozgással, sportolással kapcsolatos pozitív hozzáállás kialakítását.
 - **Anyagi helyzetük-** a szülők magasabb társadalmi és anyagi helyzete pozitív hatással van a gyerekek szabadidő aktivitására.
 - **Szülők iskolai végzettsége-** egyes szakirodalmak szerint a magasabb végzettséggel rendelkező szülők gyermekei többet sportolnak, mint az alacsonyabb végzettséggel rendelkezőké.
 - **Szülők sportolási szokásai-** különböző szakirodalmak alapján ez nagyban befolyásolja a gyerekek sportolási szokásait. Mind az anya, mind az apa sportolása hatással van a gyerekekre. Tehát összefüggés van a szülők és a tanulók aktivitás közt. Úgy mond egy követendő mintaként szolgálnak a gyerekek számára.
4. **Társaság-** ebben a korban a gyerekek sokszor azt szeretnék csinálni, amit a barátjuk, így ösztönzően hatnak egymásra. A megfelelően kiválasztott társaság pozitív irányba befolyásolja a sportolási szokásokat (Fintor – Szabó, 2014).

„Amikor az ember teljesen eggyé válik azzal, amit csinál és tudja, hogy erős és az adott pillanatban maga irányítja a sorsát és az eredményektől függetlenül úgy érzi, minden jó. Ekkor éli át teljes lényével, hogy áramlik benne az élet”. Leggyakrabban ezt a belefeledkezett örömet a sportolásban lehet átélni (Boda – Herpainé, 2015: 33).

A sport a szabadidő felhasználására önként vállalt tevékenység. Növeli a mozgáskultúrát, az egészséget és a fizikai erőt is. Meghatározott céllal rendelkező mindennapos tevékenység. Céljai közé tartozik a versenyzés, szórakozás, képességek fejlesztése, eredmények elérése, illetve ezeknek a kombinációja (Bíróné Nagy, 2011).

De mit sportoljon a gyerek? A legtöbb szülő el szeretné dönteni, hogy milyen sportot űzzön a gyereke, de ez nem helyes. A sport kiválasztásánál figyelembe kell venni a gyerek érdeklődési köreit, testalkatát és tulajdonságait.

- ✓ **Csapatjátékok-** amik nagyon jól fejlesztik a gyerekek csapatban való együttműködését:

A szabadidős sportok közül a fiúk körében legnépszerűbb a **labdarúgás**. Fejleszti az állóképességüket és ügyességüket.

A **röplabda** során szintén nagyon jól fejlődik a gyerekek ügyessége, valamint a helyes testtartás kialakulása.

A **kézilabda** szintén remekül fejleszti az ügyességüket, ám ezt 8-10 éves kortól ajánlatos elkezdni.

A **kosárlabda** nagyon jó komplex sport, hiszen sok izomcsoportot megmozgat, egyaránt kell futni, ugrani, kézzel labdát vezetni és dobni, viszont ennek az elkezdése is a 3-4 osztályos időszakra tehető.

- ✓ **Atlétikai sport**- ami nem csapatsport, viszont az egyéni akarást és kitartást nagyon jól erősíti:

A **futás** a gyerekek mindennapi életének velejárója. Kimagasló eredményeket tudnak elérni rövidtávon. A hosszú távú futás elkezdése idősebb korban ajánlott, amikor már elég fejlett a tüdejük.

- ✓ **Kerékpározás**- nagyon egészséges sport, ami serkenti a szív működést, növeli az erőnlétet. Gyerekek esetében ritkább, hogy sportként űzik, viszont természetes életmegnyilvánulás.
- ✓ **Úszás**- igen népszerű sport, ami hozzájárul a helyes testtartás kialakításában, fejleszti az állóképességet és az izmokat.
- ✓ **Lovaglás**- a hát-, has-, combizmokat erősíti. Költséges sport, viszont az állatok szeretetére és irántuk érzett felelősség kialakítására is alkalmas.
- ✓ **Tenisz**- javítja az állóképességet, erősíti az izmokat.
- ✓ **Küzdősportok**- szakszerű irányítást igényel, a gyerekek legtöbb esetben szeretik, hiszen összemérhetik erejüket.
- ✓ **Tánc**- a lányok körében igen népszerű sport. Az állóképesség javítása mellett a helyes testtartás kialakításában és az izmok fejlődésében vesz részt (Pásztory – Rákos, 1992).

Különböző **sportiskolák** nagyon jó lehetőségként szolgálnak a gyerekek számára. Ezekben az iskolákban a mindennapi oktatáson kívül sportági nevelés és fejlesztés is zajlik. Ezen kívül fontos célja, hogy a gyerekeket egészségtudatos magatartásra és életmódra neveljék.

A szabadidő aktív eltöltésének egyéb lehetőségei is vannak. A felhőtlen, szabad játékot a gyermekkorunk tulajdonítjuk, ami a tanulási folyamat elengedhetetlen része. A játék a gyerekek életére nézve elsődlegesen jellemző. Olyan mozgásos tevékenységek, amelyek a sporthoz köthetőek és szabadidőben a gyerekek rendszeresen végzik. Legfontosabb

tényezője a személyiségfejlődés. A játékot magáért a tevékenységért végzik és örömet vált ki belőlük (Bíróné Nagy, 2011).

A mozgásos játékok közül gyerekek körében legelterjedtebb az utcai labdarúgás. Ezen kívül hasznos időtöltési lehetőségek a gyerekek számára a fogójátékok, labdajátékok, ügyességi játékok, udvari játékok, akadályjátékok és népi játékok. A mozgásos játékok céljai közé tartozik a kikapcsolódás, kondicionálási képességek, kreativitás, gondolkodás fejlesztése és a csapategység kialakítása (Révész et al., 2015).

A szabadidő aktív és hasznos eltöltésére számos lehetőség kínálkozik mind az iskolán belül, mind azon kívül. A fejlődésben lévő gyermekek számára elengedhetetlen, hogy mozgásigényüket kielégítsék és egészségüket megőrizzék. A testnevelés órák és a tanítási nap során biztosított mozgásos tevékenységek kiváló lehetőséget nyújtanak erre. Az általános iskolások számára a különféle mozgásos játékok szintén hatékony módot kínálnak arra, hogy aktívan és tartalmasan töltsék el szabadidejüket.

III. A GYERMEKEK FIZIKAI AKTIVITÁSÁNAK MODERN MÉRÉSI MÓDSZEREI

A fizikai aktivitás magába foglal minden olyan testmozgást, amely növeli az energiafelhasználást és izomösszehúzódást hoz létre. Nem csak a tudatosan végzett mozgásformák tartoznak ide, hanem az összes mozgás a mindennapi tevékenységek végzése során. A fizikai aktivitás tehát egy átfogó fogalom, amely különböző szempontok szerint csoportosítható: aerob mozgások, izomerősítő gyakorlatok, csonterősítő gyakorlatok, egyensúlyfejlesztő aktivitások stb.. Az egészségmegőrzés szempontjából számos ajánlás és iránymutatás van a fizikai aktivitás optimális mennyiségére és összetételére. Egyre több kutatás vizsgálja a gyermekek körében a fizikai aktivitás egészségre gyakorolt hatásait, melyek arra a következtetésre jutottak, hogy a több mozgás jobb egészségi mutatókkal jár együtt, csökkenti a testzsír- felhalmozódását, javítja a szív és érrendszeri funkciókat, és kedvezően hat a csontozat fejlődésére, az anyagcsere folyamatokra és a vércukorszintre, mindemelett pozitívhatással van a csonttömegre és a csont szerkezetére, illetve jobb fittségi állapot alakul ki. Mindemellett a mentális egészséghez és a jobb iskolai teljesítményhez is hozzájárul. Az 5-17 éves gyermekek és fiatalok számára naponta 60perc mérsékelt vagy intenzív mozgás ajánlott és emellett heti három alkalommal érdemes izomerősítő és csonterősítő mozgásformákat végezni.

A gyermekek fizikai aktivitásának mérése kiemelten fontos az egészséges fejlődés, az egészségmegőrzés és a mozgásszegény életmód megelőzése szempontjából. A megfelelő mérési módszerek lehetőséget biztosítanak a gyermekek mozgásszokásainak pontos feltérképezésére, így hatékonyabb beavatkozások és mozgásprogramok alakíthatók ki. A legújabb kutatások szerint az egyik leggyakrabban alkalmazott mérési módszer a **PAQ-C kérdőív (Physical Activity Questionnaire for Children)**, amelyet a 8-14 éves gyermekek fizikai aktivitási szintjének vizsgálatára fejlesztettek ki (Kowalski et al., 2004). Emellett a magyarországi **NETFIT rendszer (Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt)** is kiemelkedő szerepet tölt be az iskoláskorú gyermekek objektív fittségmérésében (Csányi et al., 2014).

Mindkét rendszer célja, hogy pontos és megbízható adatokat szolgáltatson a gyermekek fizikai aktivitásáról, segítve ezzel a szakemberek, pedagógusok és szülők munkáját. A PAQ-C a gyermekek által kitöltött önértékelő kérdőív alapján nyújt betekintést a mozgásos szokásaikba, míg a NETFIT egy strukturált tesztrendszer, amely konkrét fizikai teljesítménymutatókat mér.

3.1. A PAQ-C Kérdőív: A gyermekek fizikai aktivitásának felmérése

A Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) egy nemzetközileg elismert kérdőív, amely a 8–14 éves gyermekek fizikai aktivitási szokásainak felmérésére szolgál. Ez egy önkitöltős, hét napra visszatekintő kérdőív, amely standardizált és könnyen alkalmazható, így széles körben használják iskolai és kutatási környezetben (Janz et al., 2008). Az egyik legnagyobb előnye, hogy alacsony költséggel, gyorsan és egyszerűen felmérhető a gyermekek szabadidős fizikai aktivitása.

A kérdőív segítségével a gyermekek aktivitási szintje egy 1–5 közötti skálán mérhető, amely lehetőséget biztosít az összehasonlításra más populációk és időszakok között. A PAQ-C kilenc kérdésből áll, amelyek célja a gyermekek múlt heti fizikai aktivitásának feltérképezése. A kérdések az alábbi területeket érintik:

1. Az iskolai testnevelésórákon végzett aktivitás – Mennyire volt aktív a gyermek a testnevelésórákon?
2. Az iskolai szünetekben végzett mozgás – Mennyire volt aktív a gyermek az iskolai szünetekben?
3. Az ebédszünetben folytatott fizikai aktivitás – Részt vett-e mozgásos tevékenységekben ebédszünetben?
4. A délutáni iskolán kívüli fizikai aktivitás – Milyen rendszeresen sportolt iskola után?
5. Az esti szabadidős tevékenységek – Aktívan töltötte-e a gyermek az estét?
6. Hétvégi fizikai aktivitás – Sportolt-e vagy mozgott-e hétvégén?
7. Milyen típusú tevékenységekben vett részt? – Futás, labdajátékok, kerékpározás stb.
8. Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek – Milyen gyakran végzett mozgást egyéb szabadidős helyzetekben?
9. Általános fizikai aktivitási szint önértékelése – Hogyan értékelné az aktivitását az elmúlt héten?

Minden kérdésre adott válasz egy 1-től 5-ig terjedő skálán értékelhető, ahol az 1-es alacsony aktivitási szintet, míg az 5-ös kiemelkedő fizikai aktivitást jelent. A végső PAQ-C pontszámot az összes kérdés pontszámainak átlagolásával számítják ki, amely megmutatja a gyermek általános aktivitási szintjét (Melcer, 2015).

A PAQ-C kérdőív érvényességével kapcsolatban számos kutatás készült, mely kimutatta, hogy az adott kérdőív megbízható és valid mérési eszköz a gyermekek fizikai aktivitásának értékelésére. A kutatás során a kérdőív eredményeit összehasonlították objektív mérési módszerekkel, például gyorsulásmérőkkel és közvetlen megfigyelésekkel. Az eredmények

azt mutatták, hogy a PAQ-C közepesen erős korrelációt mutat az objektív fizikai aktivitásmérésekkel, ami alátámasztja a kérdőív érvényességét.

3.1.1. A PAQ-C alkalmazásának előnyei és korlátai

A PAQ-C egyik nagy előnye, hogy egyszerűen és gyorsan alkalmazható, nem igényel speciális felszerelést vagy infrastruktúrát. Ezért nagy mintaszámú kutatásokban is könnyen használható, és alacsony költségű alternatívát jelent az objektív fizikai aktivitásmérésekhez képest.

Azonban hátrányaként említhető, hogy az önértékeléses módszerek esetében a gyermekek hajlamosak lehetnek túlbecsülni vagy alábecsülni aktivitásukat (Janz et al., 2008). Az alacsony pontosság miatt egyes kutatások javasolják, hogy a PAQ-C kérdőívet kombinálják objektív mérési módszerekkel, például gyorsulásmérővel vagy pulzuszámolóval (Kowalski et al., 2004). A PAQ-C pontszámokat továbbá befolyásolhatják szezonális és környezeti tényezők, például az időjárás, az iskolai terhelés vagy az egyéb szabadidős lehetőségek.

3.1.2. A PAQ-C és a gyermekek egészsége

Számos tanulmány kimutatta, hogy a PAQ-C pontszámok pozitív összefüggést mutatnak a gyermekek fizikai állapotával és egészségi állapotával. Bailey et al. (1999) kutatása szerint a magasabb PAQ-C pontszámot elérő gyermekek nagyobb csontsűrűséggel és jobb általános egészségi mutatókkal rendelkeztek, míg Crocker és munkatársai (2000) eredményei arra utalnak, hogy a PAQ-C pontszámok kapcsolatban állnak a gyermekek önértékelésével és sporttevékenységekhez való viszonyával.

A PAQ-C tehát egy hasznos eszköz a gyermekek fizikai aktivitásának felmérésére, amely lehetőséget biztosít a mozgásszegény életmód kockázatainak felismerésére és az egészségfejlesztési programok célzott tervezésére.

Összefoglalóul megállapíthatjuk, hogy a PAQ-C kérdőív az egyik legszélesebb körben alkalmazott mérési eszköz a gyermekek fizikai aktivitásának vizsgálatára. Bár az önértékelő jelleg korlátozza az eredmények pontosságát, a kérdőív megbízható, könnyen kivitelezhető és validált módszer a mozgásszokások feltérképezésére. A kutatások szerint a PAQ-C pontszámok összefüggést mutatnak a gyermekek egészségi állapotával, ezért a rendszeres használata hozzájárulhat a mozgásprogramok fejlesztéséhez és a gyermekek egészséges életmódjának támogatásához.

3.2. A NETFIT Tesztrendszer: A fizikai fittség objektív mérése

A NETFIT rendszer a magyar közoktatásban alkalmazott egységes mérési módszer, amelyet 2014-ben vezettek be. A rendszer fő célja a gyermekek fizikai fittségének objektív mérése, amely hosszú távon segíti a sportos életmód kialakítását és az egészségmegőrzést (Csányi et al., 2014). A NETFIT tesztrendszer fontos szerepet játszik a magyar oktatási rendszerben, hiszen az iskolák számára kötelezően előírt mérési eszköz, amely lehetőséget biztosít a tanulók állapotának hosszú távú követésére és a megfelelő mozgásfejlesztési stratégiák kidolgozására (Kaj et al., 2014)).

A NETFIT rendszer különlegessége, hogy komplex megközelítést alkalmaz, azaz nemcsak az állóképességet vagy az izomerőt vizsgálja, hanem a gyermekek általános fizikai állapotát, testösszetételét és koordinációját is figyelembe veszi (Csányi et al., 2014). A rendszer négy fő mérési komponensből áll, amelyek az alábbi területeket fedik le:

1. Aerob állóképesség – 20 méteres ingafutás, amely az állóképességet és a szív- és érrendszeri teljesítményt méri. Ez a teszt a gyermekek kardiovaszkuláris rendszerének állapotát hivatott értékelni, mivel az aerob kapacitás jelentős szerepet játszik az általános egészség fenntartásában. A teszt során a gyermekek egyre növekvő sebességgel futnak oda-vissza egy 20 méteres távon, amíg nem tudják tovább teljesíteni a meghatározott tempót (Kaj et al., 2014)).
2. Váz-izomrendszeri fittség – Fekvőtámasz, hasizomteszt és hajlékonysági mérés, amelyek az izomerőt és hajlékonyságot értékelik. Ezek a tesztek elsősorban az alsó- és felső végtagok erőnlétét, valamint a törzsizmok fejlettségét vizsgálják. A megfelelő izomerő kulcsfontosságú a helyes testtartás fenntartásában és az izomzat egészséges fejlődésében (Kaj et al., 2014)
3. Testösszetétel – A BMI és testzsírszázalék meghatározásával vizsgálja a testsúly és testzsír arányát. Ez az értékelési terület nagy jelentőséggel bír az elhízás megelőzése szempontjából, hiszen a testzsírszázalék mérése lehetőséget biztosít a túlsúly vagy alultápláltság korai felismerésére (Csányi et al., 2014). A BMI (Body Mass Index) nem mindig nyújt pontos információt a testzsírárányról, ezért a NETFIT-ben alkalmazott kiegészítő mérések segítenek árnyaltabb képet kapni a gyermekek testösszetételéről (Kaj et al., 2014).
4. Mozgáskoordináció és egyensúly – Helyben történő egyensúlyozási gyakorlatok segítségével méri a koordinációs képességeket. A mozgáskoordináció fejlettsége szoros összefüggést mutat az általános motoros képességekkel és a sportteljesítménnyel

(Csányi et al., 2014). Az egyensúlyozási tesztek során például a tanulóknak különböző testhelyzeteket kell megtartaniuk meghatározott időn keresztül, amelyek segítenek felmérni az egyensúlyi funkciók fejlettségét (Kaj et al., 2014).

3.2.1. A NETFIT rendszer jelentősége és előnyei

A NETFIT egyik legfontosabb előnye, hogy a mérési módszerek egységesek és összehasonlíthatók, így lehetőséget biztosítanak a diákok fizikai fejlődésének nyomon követésére hosszú távon (Csányi et al., 2014). A rendszer bevezetésének célja az volt, hogy az objektív adatokra épülő értékelés segítségével a pedagógusok és az egészségügyi szakemberek célzott mozgásprogramokat dolgozhassanak ki a gyermekek számára.

3.2.2. A NETFIT alkalmazásának kihívásai

Bár a NETFIT tesztrendszer számos előnnyel bír, alkalmazásának vannak kihívásai is. Egyes szakemberek szerint a mérési módszerek elsősorban a fizikai teljesítményre fókuszálnak, és kevésbé veszik figyelembe a gyermekek egyéni adottságait vagy pszichológiai tényezőit (Kaj et al., 2014). Emellett egyes kutatások rámutattak arra, hogy a gyermekek egy része szorongást érezhet a teljesítménymérések során, ami befolyásolhatja az eredmények pontosságát (Csányi et al., 2014).

A NETFIT eredményeinek értelmezését tovább nehezítheti, hogy az életkor, a nem és az edzettségi szint eltérései miatt az adatok összehasonlítása nem mindig egyszerű. Ezért fontos, hogy az értékelési folyamat során ne csak a nyers eredményeket vegyük figyelembe, hanem az adott gyermek fejlődési ütemét és egyéni sajátosságait is (Csányi et al., 2014).

A gyermekek fizikai aktivitásának pontos mérése kulcsfontosságú az egészségmegőrzés, a fejlődés nyomon követése és a mozgásszegény életmód kockázatainak csökkentése szempontjából. A megfelelő mérési módszerek lehetővé teszik, hogy a pedagógusok, szülők és szakemberek átfogó képet kapjanak a gyermekek mozgásszokásairól, és ennek alapján célzott beavatkozásokat dolgozhassanak ki. A PAQ-C kérdőív és a NETFIT tesztrendszer egyaránt fontos eszközök ezen a területen, hiszen különböző módszertani megközelítéssel, de közös céllal támogatják a gyermekek egészséges életmódját.

IV. KUTATÁS ANYAGA ÉS MÓDSZERE

A mozgás és a sportolás rendkívül pozitív hatással van a gyerekekre sok szempontból. A rendszeres testmozgás javítja a gyerekek általános egészségét és fizikai állapotát. Erősíti az izmokat, csökkenti a túlsúly kialakulásának kockázatát, javítja a szív- és érrendszeri egészséget, valamint segít megelőzni az egészségügyi problémákat. A sportolás és a mozgás segít fejleszteni a gyerekek motoros képességeit, egyensúlyérzéküket, koordinációjukat és ügyességüket. A sportcsapatokban vagy csoportos mozgásprogramokban való részvétel segít a gyerekeknek megtanulni együttműködni másokkal, támogatni egymást és csapatban gondolkodni. Ezáltal fejlődik az empátia, a kommunikációs képességek és a konfliktuskezelési képességek. A rendszeres testmozgás segít csökkenteni a stresszt és a szorongást, javítja az alvást és általánosságban pozitív hatással van a mentális egészségre. Mindemellett javítja a figyelem összpontosítási képességét, valamint segíti a memória és a tanulási képességek fejlesztését. Ezek az előnyök alátámasztják, hogy a mozgás és a sportolás fontos része legyen a gyerekek mindennapi életének. A mozgás a gyerekek számára nélkülözhetetlen, hatással van egész életükre, növekedésükre, semmi mással nem helyettesíthető és nem pótolható a testi és lelki fejlődésük során.

A tornaórák lehetnek az első lépés az úton, ahol a gyerekek megismerkednek a testükkel, mozgási képességeikkel és a sport iránti érdeklődéssel. A tornaórák és a sportolás között szoros kapcsolat van, hiszen lehetővé teszik a gyerekek számára, hogy aktívan mozogjanak és élvezzék a testmozgást. Ezáltal segítenek kialakítani a rendszeres testmozgás iránti pozitív attitűdöt és életmódot. A tornaóra lehetőséget ad a gyerekeknek arra, hogy már fiatal koruktól kezdve kialakítsák az egészséges életmódhoz és a rendszeres testmozgáshoz való pozitív hozzáállást és szokásokat, amelyek hosszú távon is előnyös hatással lehetnek. Amennyiben a testnevelés órán kialakul a sportolás iránti szeretet az a későbbiekben meghatározó lehet a gyerekek életében, segíthet nekik felfedezni, kibontakoztatni az általuk kedvelt sportágakat és az aktív életvitel részévé tenni a sportot.

4. 1. A kutatás célja, hipotézisek

Napjainkban a szabadidő eltöltésére számos lehetőség van. Kutatásomat annak érdekében, végeztem el, hogy megtudjam, mennyi szabadidejük van a 4. osztályos gyerekeknek, valamint, hogy jobban megértsük, hogyan töltik el a gyerekek szabadidejüket. Mindemellett szerettem volna felmérni, hogy milyen a fizikai alkalmasságuk.

A kutatásom elvégzése előtt felmerültek bennem különböző kérdések:

- szeretik-e a gyerekek a torna órát?
- mennyi torna órát szeretnének egy héten?
- mivel töltik az iskolai szünetet?
- járnak-e valamilyen sport szakkörre?
- jobban teljesítenek-e azok a gyerekek, akik járnak sportszakköre?
- a szintfelmérő próbák során a vizsgált tanulók teljesítenye sokban tér-e el a normától?

Kutatásom célja az volt, hogy feltérképezzem, mennyi időt töltenek a gyerekek aktív szabadidős tevékenységekkel, ezen belül a sportolással és bármilyen mozgásos tevékenységgel, valamint milyen típusú tevékenységeket részesítenek előnyben, ezek hogyan alakítják életvitelüket és érdeklődési körüket. Továbbá az, hogy mennyire kedvelik a gyerekek a tornaórákat, és hogy mennyire inspirálja őket ez az óra arra, hogy más sportágakat is kipróbáljanak és rendszeresen mozogjanak. Valamint célom volt, hogy megtudjam az okos eszközök jelenléte és a család milyen mértékben lesz befolyásoló tényező a szabadidő aktív és hasznos eltöltési szokásaira nézve. Mindezekon kívül a fizikai alkalmasságuk felmérése volt a cél, hogy megtudjuk fittebbek-e azok a gyerekek, akik valamilyen sportszakköre járnak és megfelelnek-e a korosztályuk elvárási szintjének.

A kutatás hipotézise

Feltételezzük:

- H1. a gyerek többsége szabadidejükben szívesen végez aktív mozgásos tevékenységet
- H2. a gyerekek szabadidejüket egyre gyakrabban töltik Tv nézéssel és telefonozással
- H3. a gyerekek többsége tanóra után az iskolában szívesen járna sport szakkörre
- H4. a család befolyásoló tényezőként hat a gyerekek mozgásos tevékenységére, sportolására
- H5. azok a gyerekek, akik járnak sportszakköre jobban teljesítenek a fizikai alkalmassági teszten

4. 2. A kutatás helyszíne, körülményei

Az adatgyűjtést a 2024-2025-ös tanév második félévében végeztük el 8 iskolában a Beregszászi járás Péterfalvi kistérségében. Az alábbi iskolák tanulói vettek részt a kutatásban: Csepei I-III Fokozatú Középiskola, Péterfalvi Kölcsey Ferenc alap és középfokú oktatás intézmény, Tiszabökönyi Gimnázium, Nevetlenfalui Középiskola, Fertőszalmási Gimnázium, Gyulai Gimnázium, Forgolányi Gimnázium, Nagypaládi Móricz Zsigmond Középszintű Oktatási Intézmény.

A Csepei Középiskola rendelkezik 40x20 m-es műfüves sportpályával és 18x9 m-es tornateremmel. A Péterfalvi intézmény és a Tiszabökényi Gimnázium tornaterme szintúgy 18x9 m-es. A Nevetlenfalui Középiskola tornaterme 20x10 m-es, a Forgolányi Gimnáziumé pedig 30x15 m. Nagypaládon a tornaterem 15x8m és rendelkezik egy udvari pályával, ami 40x20m. A Fertősalmási Gimnáziumban nincs sem tornaterem, sem kültéri pálya, a tornaórák lebonyolítására alkalmas helyiség a tágas udvar, mely 20x20m. A Gyulai Gimnáziumban sincs tornaterem, viszont van egy pálya, ami 45x25m-es.

4. 3. A kutatás módszere

A kutatás elvégzésére a kérdőíves vizsgálati módszert és a szintfelmérő próbákat választottuk. A kérdőív online és papír alapú formában került kitöltésre. Az adott iskolák tanárait és igazgatóit felkerestem, akik segítségemre voltak. Az online kérdőívet elküldtem, amit a gyerekek informatika órán, illetve önállóan töltöttek ki. A fizikai alkalmassági felmérést személyesen végeztem el minden iskolában testnevelés órán. A kérdőív a Péterfalvi kistérségben szereplő 4. osztályos gyerekeknek szólt, ami saját összeállítású volt, melyben próbáltunk kitérni mind a szabadidő eltöltési szokásokra, mind az iskolán belüli sportolásra. A kérdőív 26 kérdést tartalmazott, melyben zárt és nyitott kérdések voltak.

A gyerekek fizikai alkalmassági felmérésére olyan módszereket választottunk, amelyek megfelelnek a kisiskoláskorú tanulók életkori sajátosságainak, illetve a biológiai fejlettségüknek, mindemellett reális értékeket mutatnak hasonló tanulók képességeihez viszonyítva. A vizsgálatra a kérdőív kitöltése után került sor. Az alábbi felméréseket végeztem el:

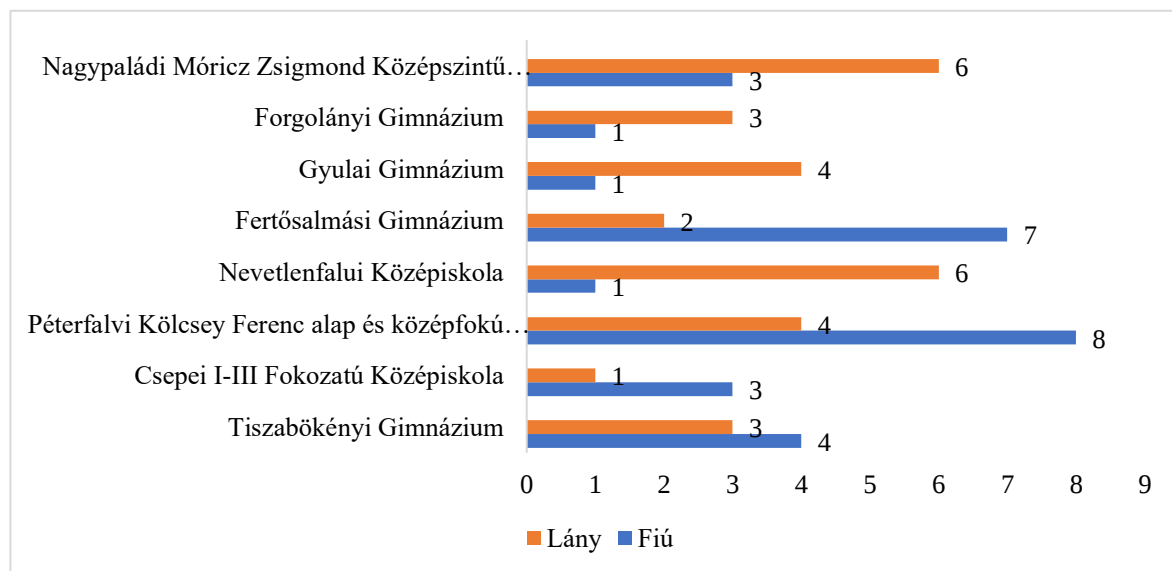
1. 30 m gyorsfutás – a tanulók a rajtvonalról indulnak és a lehető legnagyobb sebességgel kell a célvonalat elérjék.
2. Hajlékonyság – a tanulók nyújtott lábbal ülnek, sarkukkal egy számolyt érintve. A feladat az, hogy a törzset előrehajlítva a kezekkel minél messzebbre érjenek a számoly fölé. A hajlítás során a térdek nyújtva maradnak.
3. Fekvőtámasz - a tanulók fekvőtámasz helyzetbe helyezkednek, a kar egyenes, a tenyerek a vállak alatt helyezkednek el, a testet egyenes vonalban tartva. A könyököket behajlítva a mellkas közelít a talajhoz, majd visszatolva a karokat a test visszatér kiinduló helyzetébe.
4. Csónakfutás 4x9 m futás – 9 m távolságban el van helyezve egy bólya. A rajtvonal mögül indulnak a tanulók a bólyaig, majd azt megérintve futnak vissza. Ezt megismétlik kétszer.

5. Helyből távolugrás – az elugró vonal mögül páros lábbal ugranak el a tanulók úgy, hogy páros lábra érkeznek.
6. Távolsági futás – hosszú távú futás időmérés nélkül. Megengedett a pihenés gyaloglás formájában. (Ilnicka, 2017)

4. 4. Vizsgálati minta bemutatása

A kutatásban 57 negyedik osztályos tanuló vett részt, amiből 29 lány és 28 fiú. A minta eloszlása nemek arányát tekintve szinte azonos.

1. ábra. A tanulók létszáma iskolák szerint (57 fő)



Forrás: saját forrás

A Nagypaládi iskolában névsor szerint 10-en vannak, ebből 9 gyerek töltött ki a kérdőívet és ugyanazon 9 tanuló végezte el a vizsgálatot is. A Forgolányi gimnáziumban 7-en vannak a névsorban, ebből pedig 4-en töltötték ki a kérdőívet és végezték el a vizsgálatot. A Gyulai Gimnázium névsorában 12 tanuló szerepel, ebből 4-en külföldön tanulnak és csak 5-en végezték el a felmérést. A Fertősalmási Gimnáziumból a névsorban szereplő 9 személyből, mindenki kitöltötte a kérdőívet és részt is vett a vizsgálatban. A Nevetlenfalui Középiskolából 7-en vettek részt a felmérésben, viszont névsor szerint 11-en vannak. A Péterfalvi oktatási intézményben 16-an szerepelnek a névsorban, amiből 12-en vettek részt a kutatásban. A Csepei Középiskolában névsor szerint 5-en vannak, ebből 1 diák külföldön tanul, így 4 gyerek töltötte ki a kérdőívet és végezte el a vizsgálatot. A Tiszaökönyei Gimnáziumból 7-en járultak hozzá a felméréshez a 17-ből.

A legtöbb fiú a, Péterfalvi Kölcsey Ferenc alap és középfokú oktatás intézményből, szám szerint 8-an, a legkevesebb fiú a Nevetleni Középiskolából, Gyulai Gimnáziumból és a

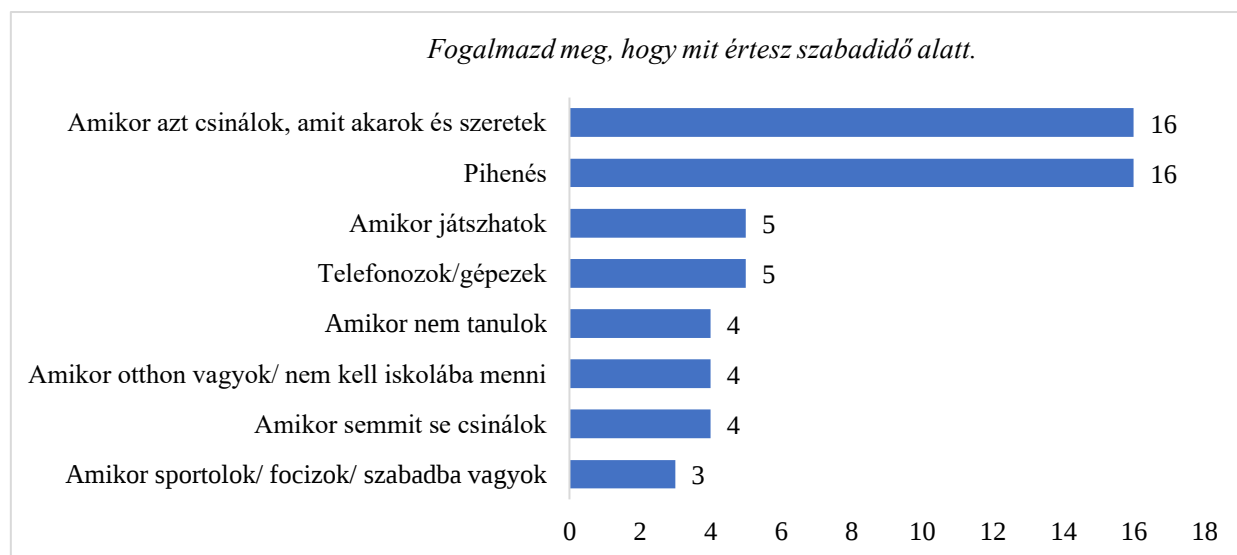
Forgolányi Gimnáziumból, 1-1 töltötték ki a kérdőívet. Lányok tekintetében a kérdőívet a Nagypaládi Móricz Zsigmond Középszintű Oktatási Intézményből és a Nevetleni Középiskolából 6-6 lány töltötte ki, ami a legtöbb. A Csepei I-III Fokozatú Középiskolából viszont csak egy lány töltötte ki a kérdőívet.

4. 5. A kutatás eredményeinek elemzése

A kutatás két fázisból állt. Az első részeként kérdőíves vizsgálatot végeztünk, melyben szerepeltek nyílt és zárt kérdések egyaránt.

Elsősorban szerettünk volna választ kapni arra a kérdésre, hogy a gyerekek mit tekintenek szabadidőnek.

2. ábra. A szabadidő fogalma (57 fő)



Forrás: saját forrás

Különböző válaszok érkeztek a feltett kérdésre, viszont a gyerekek többsége azt a felelet adta, hogy amikor pihennek és amikor azt csinálják, amit akarnak és szeretnek, 16-16 gyerek. 5 gyerek azt tekinti szabadidejének, amikor játszhat, ez lehet szabadban való játék, de számítógépes/telefonos játék is egyaránt. 5 gyerek volt, aki konkrétan a telefonozást vagy a számítógépezést tekinti szabadidőnek. 4 gyerek azt tekinti szabadidőnek, amikor otthon lehet és nem kell iskolába menni és szintén 4 gyerek, amikor nem kell tanuljon. Azon gyerekek, akik szabadidőnek azt tekintik, amikor semmit sem csinálnak 4-en voltak. Voltak olyan válaszok, akik a sportolást, focizást és a szabadban való időtöltést - 3 gyerek - tekinti szabadidőnek. A válaszokból tehát megállapítható, hogy a gyerekek többségének a szabadidő fogalma a pihenéssel vagy önállóan választott tevékenységgel társul. Ez arra utalhat, hogy fontos a tanulóknak, hogy a mindennapi kötelezettségek után megtapasztalják a nyugalmat, illetve az önálló döntéshozatalt. Vannak, akik valamilyen mozgásos

tevékenységgel való időtöltést tekintenek szabadidőnek, ami nagyon pozitív, viszont többen a képernyő előtt töltött időt tekintik annak, tehát a digitális eszközök már nagyban beépültek a gyerekek mindennapjaiba.

A továbbiakban a gyerekek szabadidejének hétköznapi mennyiségére voltunk kíváncsiak. Hiszen feltételezzük, hogy hétköznapi kevesebb szabadidőmennyiséggel rendelkeznek, mint hétvégén.

1. táblázat. A szabadidő mennyisége

Jelöld be mennyi szabadidőd van hétköznapi és hétvégén.

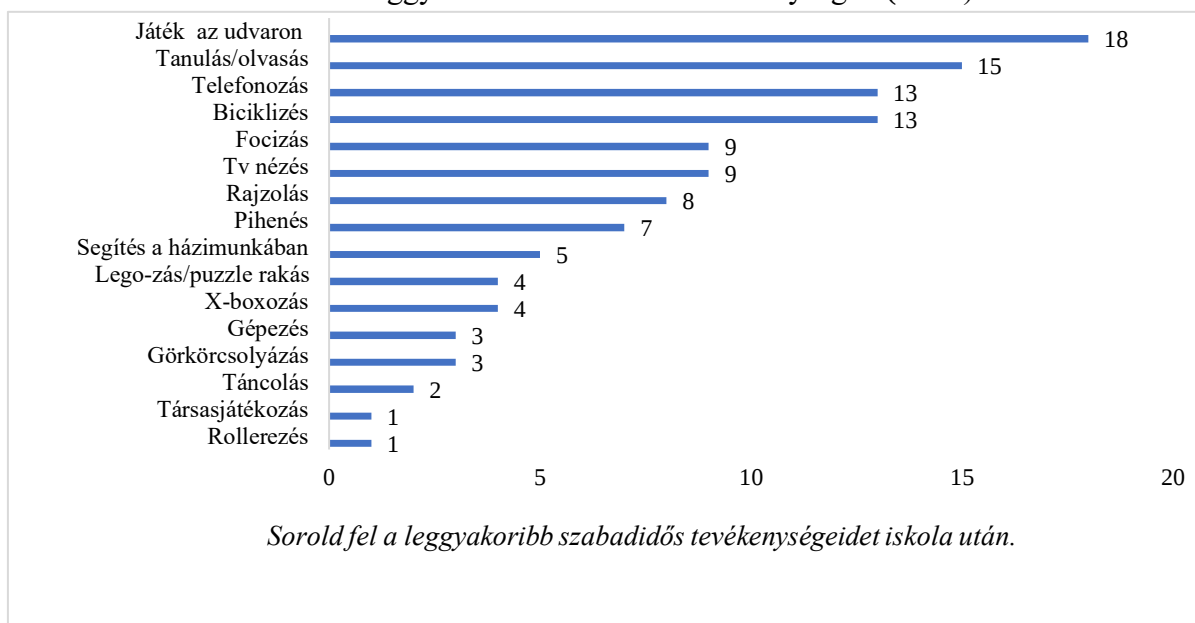
	Hétköznapi	Hétvégén
Kevesebb, mint 1 óra	1 gyerek	0 gyerek
1-2 óra	15 gyerek	0 gyerek
3-4 óra	25 gyerek	6 gyerek
Több, mint 4 óra	9 gyerek	47 gyerek
Nem tudom	7 gyerek	4 gyerek

Forrás: saját forrás

Mint kiderült hétköznapi a tanulók többsége, 25 gyerek, napi 3-4 óra szabadidővel rendelkezik. 15 gyerek napi 1-2 órával, 9 gyerek több, mint 4 órával, 7 gyerek nem tudja és 1 gyerek kevesebb, mint 1 óra szabadidővel rendelkezik. A hétvégi szabadidő mennyiségek jelentős mértékben eltérnek. A tanulók többsége, 47 gyerek több, mint 4 óra szabadidővel rendelkezik. 6 gyerek 3-4 óra, 4 gyerek pedig nem tudja mennyi szabadidővel rendelkezik. Az 1-2 óra és a kevesebb, mint 1 óra lehetőségeket egy gyerek sem jelölte be. Tehát a kapott adatok alapján egyértelműen kijelenthetjük, hogy a gyerekek hétvégén több szabadidővel rendelkeznek, így több idejük van akár a pihenésre, akár valamilyen mozgásos tevékenység végzésére. Az elmúlt évben végzett felméréssel összehasonlítva az adatokat szinte azonos eredményeket kaptunk, hiszen a gyerekek többségének (41%) akkor is 3-4 óra szabadidejük volt hétköznapi és több, mint 4 óra hétvégén (77%)

Ezután megkérdeztük, hogy mivel töltik leggyakrabban a szabadidejüket a gyerekek. A tanulók nem csak egy választ adtak.

3. ábra. Leggyakoribb szabadidős tevékenységek (57 fő)



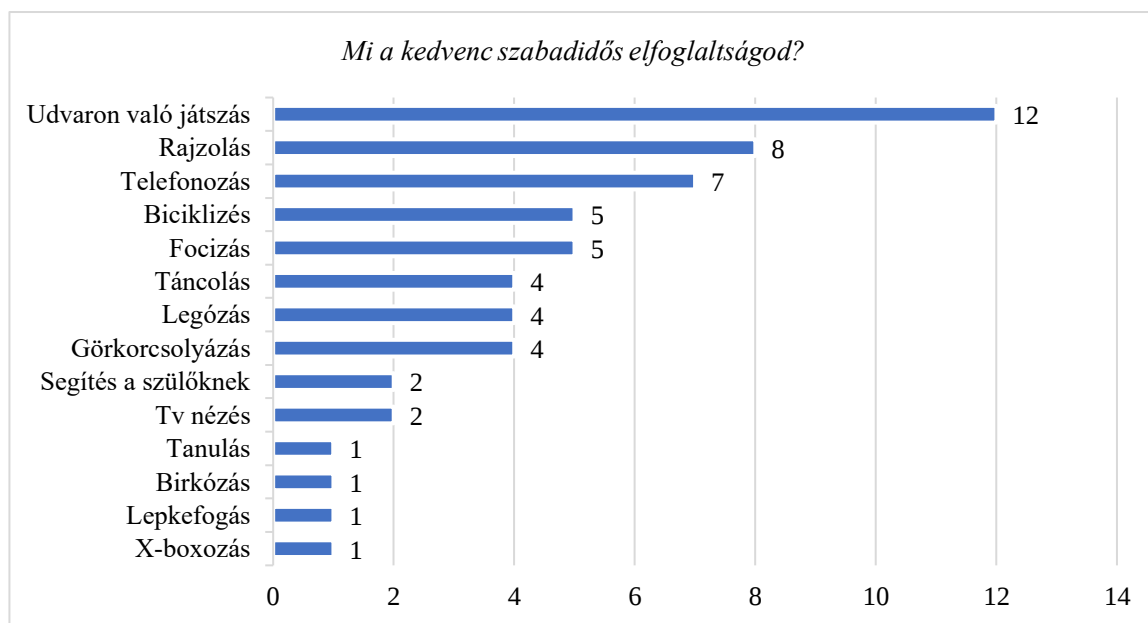
Forrás: saját forrás

Reménykedtünk, hogy a gyerekek túlnyomó része valamilyen mozgásos tevékenységet végez, például football. Az adatok megerősítettek ebben, hiszen 18 gyerek az udvaron való játékot tekintik leggyakoribb szabadidős tevékenységének. Szintén nagyon gyakori szabadidős tevékenység a tanulás vagy olvasás, hiszen 15 tanulótól ezt a választ kaptuk. Ami viszont nagyban meglepett, hogy harmadik helyen a telefonozás jelent meg. A telefon használata nagy mértékben jelen van, hiszen 13 gyerek ezt a választ adta. A gyerekek számára a mozgás fontos az egészséges fejlődés szempontjából, ugyanakkor a technológia egyre nagyobb szerepet játszik az életükben. A biciklizés, mint leggyakoribb tevékenység 13 gyereknél jelent meg, míg a focizás és a tv- nézés 9-9 gyereknél. 8 gyerek szabadidejében gyakran rajzol. 7 gyerek gyakran pihen és 5 gyerek pedig besegít a házimunkába. Legózni, puzzle-t rakni és x-boxozni 4-4 gyerek szokott, számítógépezni és görkörscsolyázni pedig 3-3. Szabadidejükben 2-en táncolnak. Mindössze 1-1 gyerek szokott rollerezni és társasjátékozni. Az adatokat tekintve a gyerekek nagyobb része (69 gyerek) nem aktív tevékenységet végez szabadidejében és kisebb része (47 gyerek) végez mozgásos tevékenységet. Az adott kérdés nyílt volt, ezért a gyerekek több választ adtak, így a mintában több válasz található, mint amennyi gyerek.

A kérdőív további részében megkérdeztük a gyerekeket, hogy van-e kedvenc elfoglaltságuk szabadidejükben. Ennek alapján kiderült, hogy 49 tanuló rendelkezik és 8 tanuló pedig nem rendelkezik kedvenc szabadidős tevékenységgel.

Akik igennel válaszoltak az előző kérdésre megkértük, hogy írják le kedvenc elfoglaltságukat szabadidejükben, aminek célja az volt, hogy megtudjuk milyen mértékben szerepelnek aktív, mozgással járó tevékenységek.

4. ábra. Kedvenc szabadidős elfoglaltságok (57 fő)

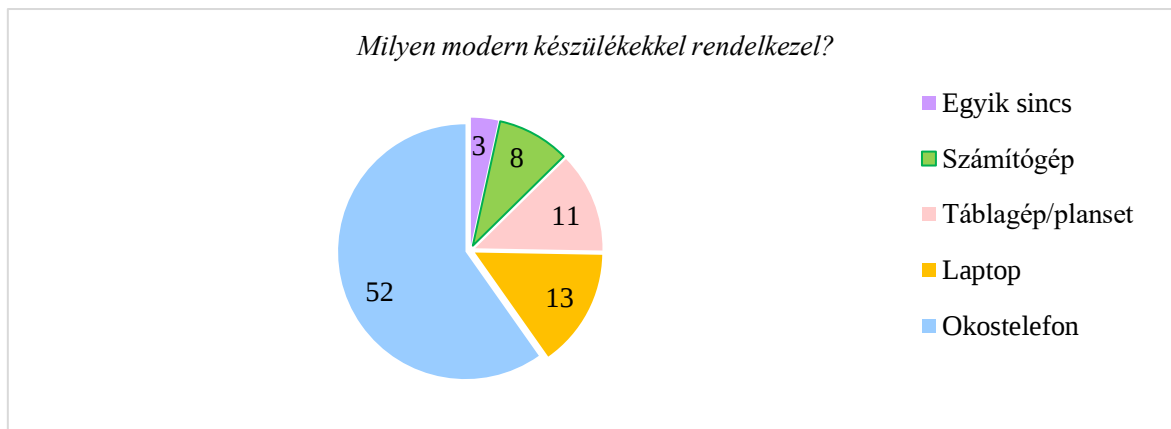


Forrás: saját forrás

Az adatok alapján 12 tanuló az udvaron való játszást szereti a legjobban, 8 tanuló kedvenc elfoglaltsága a rajzolás, 7 gyerek a biciklizést preferálja, míg 5-5 tanuló biciklizni és focizni szeret a legjobban. A táncolást, legózást és a görkorcsolyázást 4-4-4 gyerek tekinti kedvenc szabadidős tevékenységének. Meglepő módon 2 gyerek kedvenc szabadidős tevékenysége a szülőknek való segítség és szintén 2 gyerek kedvence a Tv nézés. A tanulást, birkózást, lepkefogást és az X-boxozást 1-1 gyerek kedvenc szabadidős tevékenysége. Célunkat elértük, hiszen megbizonyosodtunk, hogy a gyerekek többségének (32 tanuló) kedvenc elfoglaltsága valamilyen mozgásos tevékenység. A felismerés, hogy a gyerekek egy részének kedvenc elfoglaltsága a telefonozás arra is ösztönözhet bennünket, hogy olyan tevékenységeket és programokat kínáljunk a gyerekeknek, amelyek mozgással kapcsolatosak. Az elmúlt évben végzett felméréssel összehasonlítva megállapíthatjuk, hogy a tanulók többsége akkor is az udvaron való játszást tekintette kedvencének, viszont a telefonozás ott az 5. helyen szerepelt, megelőzte a focizás, biciklizés és a rajzolás. Eben az évben viszont már 3. helyen megjelent. Tehát a prioritások egy év alatt sokat változhatnak. Az idei évben a gyerekek 63%-a tekinti kedvencének valamilyen mozgásos tevékenységet, míg az elmúlt évben 64%-a tekintette annak. A különbség nem sok, viszont elgondolkodtató, hogy a gyerekek egyre jobban preferálják a passzív időtöltést az aktívvál szemben.

A továbbiakban szeretnénk volna megtudni, hogy különböző tevékenységekre mennyi időt töltenek a gyerekek hétköznapi és hétvégén egyaránt. Ehhez viszont először a modern készülékek jelenlétét szeretnénk volna felmérni. Ezért kértük a gyerekeket, hogy jelöljék be a felsorolt válaszok közül azokat az eszközöket, amivel rendelkeznek.

5. ábra. Modern készülékek jelenléte (57 fő)



Forrás: saját forrás

Az adott kérdésnél a gyerekek több lehetőséget is megjelölhettek, hiszen feltételeztük, hogy vannak olyan személyek, akik több készülékkel rendelkeznek, így a mintában több válasz szerepel, mint ahány gyerek van. A tanulók legnagyobb többsége, 52 gyerek, okostelefonnal, jelentősen kevesebb gyerek táblagéppel/plansettel, (11 gyerek) rendelkezik. Lappal viszont többen rendelkeznek, (13 gyerek), mint számítógéppel (9 gyerek). Nagyon csekély mennyiségű gyerek, (3 gyerek) nem rendelkezik egyik készülékkel sem. A telefon vagy bármilyen modern készülék szükségessége vitatott kérdés. Egy telefon/táblagép lehetőséget biztosít arra, hogy a szülők elérhessék gyermekeiket, és a gyerekek is kapcsolatba léphessenek a szüleikkel. Számos oktatási alkalmazás érhető el rajta, amelyek segíthetik a gyerekek tanulását és készségfejlesztését. Az online tanulás időszakában elengedhetetlen volt a telefon vagy laptop/ számítógép megléte, ám jelenleg erre nincs szükség. A túlzott képernyőidő hozzájárulhat a szem megerőltetéséhez és a mozgásszegény életmódhoz, mindemellett a káros tartalmak kockázatának is ki vannak téve. A szülők feladata, hogy korlátozzák ezen eszközök használatát és ellenőrizték, hogy mire használják.

Ezt követően táblázat formájában kértük a gyerekeket, hogy írják le, hogy a felsorolt tevékenységekre mennyi időt szánnak hétköznapi és hétvégén.

2. táblázat. Napi tevékenységek (otthoni tanulás) mennyisége

	Hétköznap		Hétfégen	
Otthoni tanulás	Keveset, 10-20 perc	4 gyerek	Semennyit	6 gyerek
	30 perc	5 gyerek	Keveset, 10-20 perc	6 gyerek
	1 óra	20 gyerek	30 perc	7 gyerek
	1-2 óra	23 gyerek	1 óra	13 gyerek
	3-4 óra	5 gyerek	1-2 óra	18 gyerek
			3-4 óra	7 gyerek

Forrás: saját forrás

A gyerekek többsége hétköznap és hétfégen is szán időt tanulásra. Hétköznap és hétfégen is egyaránt a többségük 1 vagy 1-2 órát szán otthoni tanulásra. Több válasz mellett megjelent, hogy a napköziben is tanul. A kapott válaszokból kiderült, hogy hétfégen több gyerek is kevesebb időt szán tanulásra, illetve van olyan, aki egyáltalán nem szán időt erre a tevékenységre. Meglepő módon viszont 3-4 órán át több gyerek tanul hétfégen, mint hétköznap.

3. táblázat. Napi tevékenységek (időtöltés a szabadban) mennyisége

	Hétköznap		Hétfégen	
Időtöltés a szabadban	Keveset, 10-20 perc	2gyerek	30 perc	1 gyerek
	30 perc	7gyerek	1 óra	1 gyerek
	1 óra	15gyerek	1-2 óra	9 gyerek
	2 óra	15gyerek	3-4 óra	16 gyerek
	3 óra	18gyerek	4-5 óra	17 gyerek
			5-6 óra	13 gyerek

Forrás: saját forrás

Meglepő volt látni, hogy milyen sok időt töltenek a szabadban a gyerekek annak ellenére, hogy számos kötelezettségük van. Hétköznap a legtöbben – 18 gyerek – 3 órát tölt a szabadban, hétfégen pedig legtöbben – 17 gyerek – 4-5 órát is eltölt a szabadban. Szerencsére nem volt olyan gyerek, aki egyáltalán nem tölt időt a szabadban sem hétköznap, sem hétfégen, viszont voltak gyerekek, akik kevés időt fordítanak erre a tevékenységre még hétfégen is.

A korábbi adatokból kiindulva a tv nézés és a számítógépezés nem olyan közkedvelt, mint a telefonozás, viszont kíváncsiak voltunk, hogy a gyerekek mennyi időt töltenek el a tv előtt ülve hétköznap és hétvégén.

4. táblázat. Napi tevékenységek (Tv nézés) mennyisége

Tv nézés	Hétköznap		Hétvégén	
	Semennyit	2 gyerek	Semennyit	2 gyerek
	30 perc	5gyerek		
	1 óra	20 gyerek	1-2 óra	26 gyerek
	1-2 óra	24 gyerek	3-4 óra	24 gyerek
	3 óra	6 gyerek	4-5 óra	5 gyerek

Forrás: saját forrás

Sajnos azt kell tapasztalni, hogy a gyerekek sok időt töltenek el a tv előtt ülve. Hétköznap és hétvégén is legtöbbször 1-2 órát tévéznek. Viszont jó volt látni, hogy ketten egyáltalán nem néznek televíziót sem hétköznap sem hétvégén. Hétköznap 6 gyerek is eltölt 3 órát ezzel a tevékenységgel, hétvégén meg 24 gyerek is 3-4 órát ül a tv előtt. Sajnos hétvégén 5 gyerek is van, aki 4-5 órát is eltölt ezzel a tevékenységgel.

Szerettük volna megtudni, hogy mit néznek a gyerekek a televízióban. Nem meglepő módon a gyerekek többsége, 39 gyerek meséket nevezett meg. Ebből legtöbbször a mesét, mint gyűjtőfogalmat írták, többször megjelent mese a Sponge Bob, Vadócok és a Pokémon. A mesék után legtöbbször – 12 gyerek – a sorozatokat és szórakoztató műsorokat szeretik a legjobban, mint például a Szerencsekereket, Farm VIP-t, Végtelen szívet és az Egy csodálatos asszonyt. 5 gyerek különböző filmeket nevezett meg, például A Taxi és a Halálos iramban. Mindössze 1 gyereknek nincs kedvenc tv műsora.

5. táblázat. Napi tevékenységek (számítógépezés) mennyisége

Számítógépezés	Hétköznap		Hétvégén	
	Semennyit	35 gyerek	Semennyit	32 gyerek
	30 perc	7 gyerek		
	1 óra	9 gyerek	30 perc	4 gyerek
	2 óra	6 gyerek	1-2 óra	11 gyerek
			3-4 óra	10 gyerek

Forrás: saját forrás

A kapott eredményekből kijelenthetjük, hogy a gyerekek nem töltenek annyi időt számítógépezéssel, mint tv nézéssel, ez viszont betudható annak, hogy nem biztos, hogy

minden gyerek rendelkezik komputerrel vagy lappal. Hétköznap (35 gyerek) és hétvégén (32 gyerek) a tanulók túlnyomó többsége egyáltalán nem számítógépezik. Ennek ellenére voltak, akik akár két órát is eltöltenek vele hétköznap. Hétvégén sajnos vannak olyan gyerekek, akik sokat - 3-4 órát – eltöltenek ezzel a tevékenységgel.

6. táblázat. Napi tevékenységek (telefonozás/ tabletezés) mennyisége

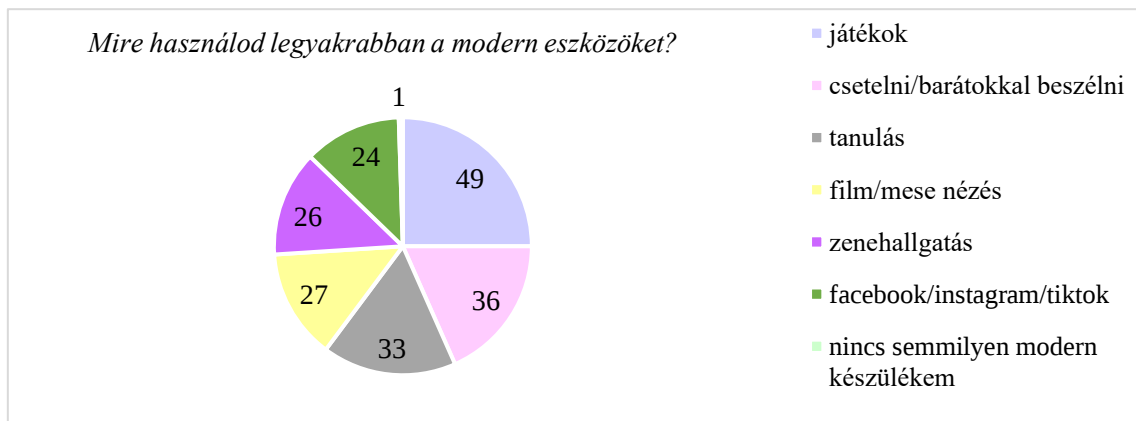
	Hétköznap		Hétvégén	
	Semennyit	3 gyerek	Semennyit	2 gyerek
Telefonozás/ tabletezés	30 perc	5 gyerek		
	1 óra	21 gyerek	30 perc	4 gyerek
	2 óra	14 gyerek	1óra	9 gyerek
	2-3 óra	8 gyerek	2 óra	7 gyerek
	3-4 óra	6 gyerek	3óra	12 gyerek
			4-5 óra	16 gyerek
			5-6 óra	7 gyerek

Forrás: saját forrás

A tanulók többsége hétvégén és hétköznap is tölt időt telefonozással. Hétköznap a legtöbben 1 órát telefonoznak, hétvégén viszont 4-5 órát. Az adatokat összehasonlítva hétvégén jóval több gyerek szán időt az adott tevékenységre, szomorú módon van, aki 5-6 órát is. A tanulók közül vannak olyanok is, akik hétköznap is sok időt – 3-4 órát – telefonoznak.

A továbbiakban arra voltunk kíváncsiak, hogy mire használják ezeket az okos eszközöket, hiszen számos lehetőség adott. Használhatják valamilyen pozitív – például tanulás – szempontjából, de használhatják különböző negatív tulajdonsággal bíró szempontból.

6. ábra. Modern készülékek használata (57 fő)



Forrás: saját forrás

A gyerekek többsége – 49 gyerek – játékokra használja a modern készülékeket. Csetelni/ barátokkal beszélgetni 36 gyerek szokott. Különböző közösségi médiákon való részvételre 24 gyerek, film vagy mesenézésre pedig 27 gyerek használja eszközeit. Tanulni 33 gyerek, zenét hallgatni 26 gyerek szokott. A korábbiakban kiderül 3 gyerek nem rendelkezik ilyen eszközökkel, viszont ebből csak 1 személy volt, aki ez adott lehetőséget jelölte.

Szerettük volna megtudni, hogy a szülők korlátozzák-e ezen eszközök használatát, amire pozitív eredményeket kaptunk. A gyerekek többségének, 46 gyereknek a szülei korlátozzák, 11 gyereknek nem korlátozzák a számítógépekkel vagy okostelefonokkal való időtöltést.

A hétköznapi és hétvégi időtöltések táblázatában kértük a gyerekeket, hogy írják be, mennyit alszanak.

7. táblázat. Napi tevékenységek (alvás) mennyisége

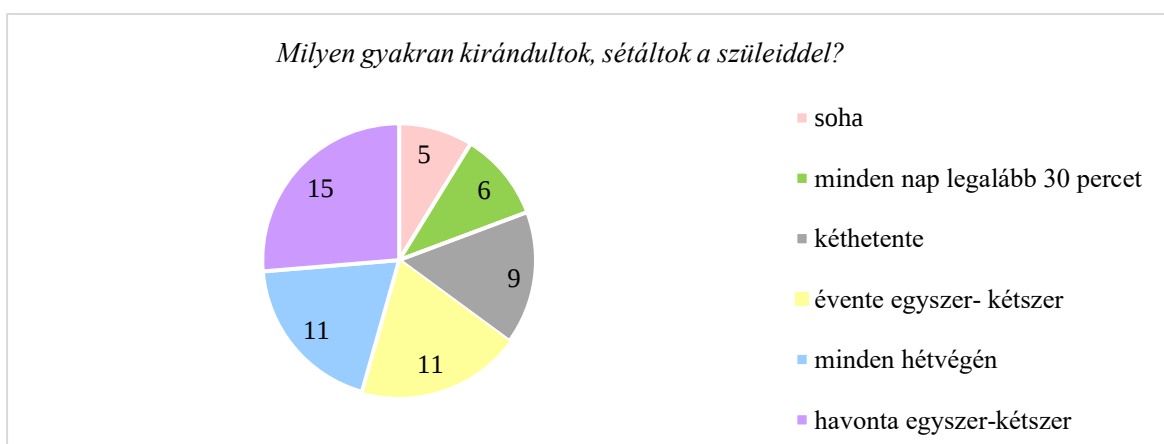
	Hétköznap		Hétvégén	
Alvás	6 óra	2 gyerek	7 óra	3 gyerek
	7 óra	2 gyerek		
	8 óra	20 gyerek	8 óra	4 gyerek
	9 óra	20 gyerek	9 óra	12 gyerek
	10 óra	11 gyerek	10 óra	17 gyerek
	12 órát	2 gyerek	11 óra	13 gyerek
			12 óra	4 gyerek
			14 óra	4 gyerek

Forrás: saját forrás

A gyerekek hétköznapi és hétvégi alvásmennyisége nagyban eltér egymástól. Míg hétköznap legtöbbször 8-9 órát alszanak, hétvégén 10-11 órát. Meglepő és egyben szomorú módon vannak, akik rendkívül keveset alszanak csak 6-7 órát, ami egy fejlődő szervezetnek kevés. A hétvégéket viszont többen kihasználják és többet alszanak, akár 14 órát is.

A következő kérdéskörben kitértünk a szülőkkel való szabadidős időtöltésre. Kértük a gyerekeket, hogy jelöljék be, milyen gyakran kirándulnak, sétálnak a szüleikkel. Ezzel a kérdéssel azt szeretnénk megérteni, hogy mennyire fontosak a szülők számára a közös szabadidős tevékenységek. Mindezek alapján arra is következtethetünk, hogy milyen mértékben hangsúlyozzák az aktív szabadidős és a természetes mozgásos tevékenységeket.

7. ábra. Szülőkkel való kirándulás, sétálás (57 fő)

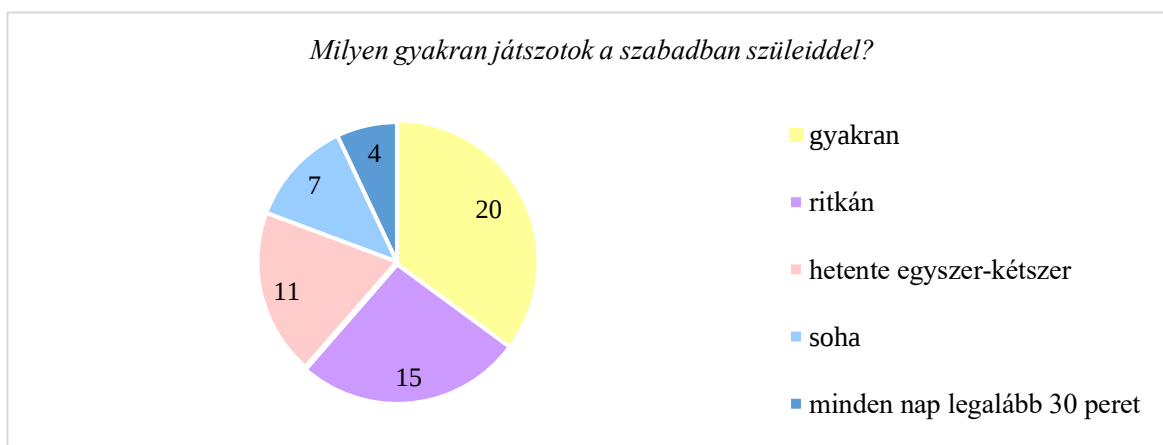


Forrás: saját forrás

Az adatok alapján a gyerekek többsége (15 fő) havonta egyszer-kétszer kirándul, sétál szüleivel. 11 tanuló az évente egyszer-kétszer lehetőséget jelölte, ami nagyon kevés, viszont 11-en vagy minden hétfőgén kirándulnak/sétálnak szüleikkel, ami jó. 9-en kéthetente, illetve 6-an minden hétfőgén végzik szüleikkel az adott tevékenységet. A tanulókból 5-en soha nem kirándulnak, sétálnak a szüleivel, ami véleményem szerint hosszútávon befolyásolja a gyerekek szabadidős tevékenységeit. A válaszokat tekintve a gyerekek és a szülők kevés időt szánnak kirándulásra vagy sétálásra. 16-an nagyon keveset vagy soha nem kirándulnak/sétálnak. A havonta egyszer -kétszer való kirándulás, sétálás elég kevésnek minősül, így ez a csoport is az előző kategóriához sorolható, így összesen 31-en ritkán végzik az adott tevékenységet, 26-an pedig gyakrabban vagy minden nap.

A következő kérdésünk továbbra is a szülő-gyerek szabadidős kapcsolatára tér ki, ezen belül is a szabadban eltöltött közös játékok mennyiségére.

8. ábra. Szülőkkel való játék a szabadban (57 fő)



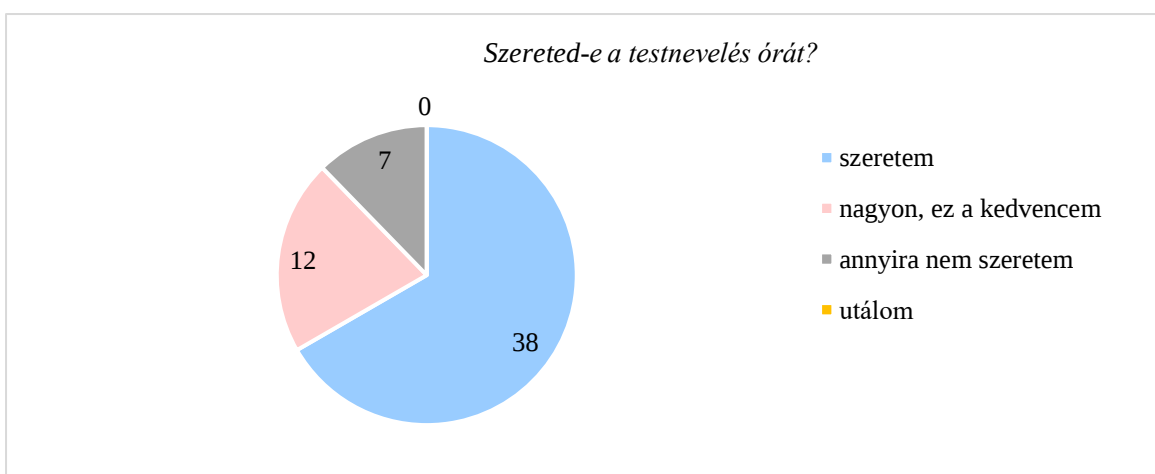
Forrás: saját forrás

A kapott adatok pozitív értelemben nagyon megdöbbentettek, hiszen a tanulókból 20-an gyakran játszanak a szüleivel a szabadban, illetve 11-en hetente egyszer-kétszer. Ami

viszont elszomorító, hogy 15 gyerekkel ritkán és 7-tel sosem játszik a szülője. Ami viszont nagyon pozitív, hogy vannak 4-en, akik minden nap játszanak szüleikkel a szabadban. A 7. és 8. ábra valószínű ezért fordulnak a digitális világba, mert nincs kivel játszaniuk, sportolniuk. A kapott eredmények alapján a szülők fordíthatnának több időt arra, hogy játszanak gyermekeikkel a szabadban, viszont próbálnak eleget tenni ennek a kötelezettségnek ebben a felgyorsult világban. Nem minden gyerek lakókörnyezetében élnek vele egykorúak, akikkel lehetne játszani. A szülők pedig nem biztos, hogy elengedik barátaiknál a gyerekeket, illetve nem mindenkinek vanna testvére, hogy vele játsszon.

A kérdőív további részében az iskolai testnevelés és a gyerekek közötti kapcsolatot szeretnénk volna felmérni, hiszen az adott tantárgy nagyban hozzájárul a tanulók sportoláshoz való viszonyához, kötődéséhez, így elsősorban megkérdeztük őket, hogy szeretik-e a tornaórát?

9. ábra. Testnevelés óra iránti szeretet (57 fő)

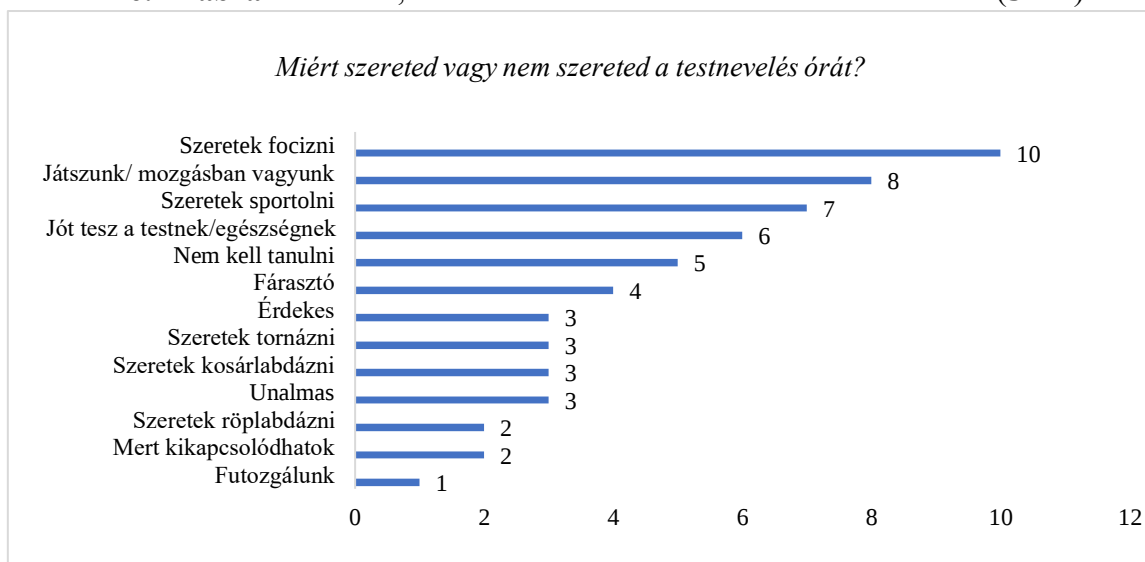


Forrás: saját forrás

A válaszokat tekintve pozitív eredménnyel szembesültünk, hiszen a gyerekekből 38-an szeretik a testnevelés órát és 12-nek ez a kedvence. Mindössze 7 gyerek van, aki annyira nem szereti ezt az órát, viszont egy gyerek sem utálja.

A kérdés folytatásaként megkértük a gyerekeket, hogy írják le miért szeretik vagy miért nem szeretik az adott órát.

10. ábra. Válaszok, ki mért szereti/ nem szereti a testnevelés órát (57 fő)

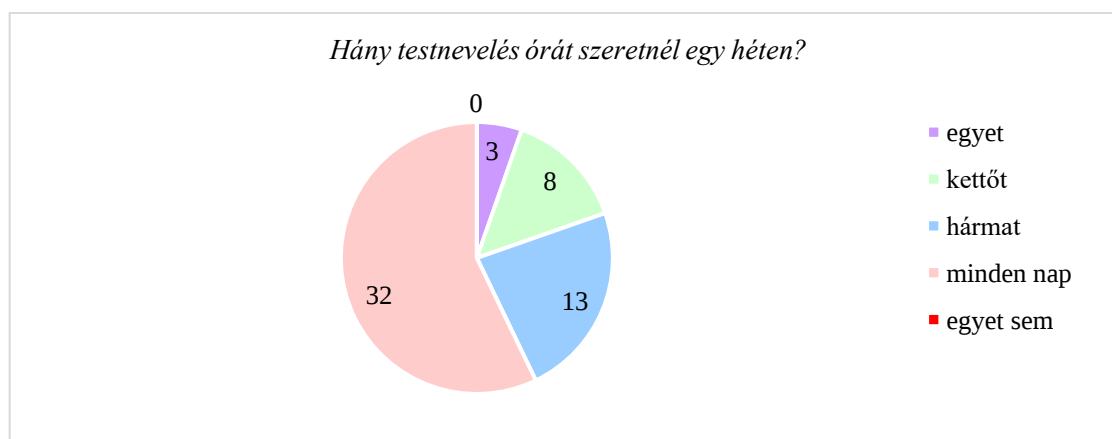


Forrás: saját forrás

A tanulóknak ebben a korban nagy a mozgásigényük, ezért is szeretik ezt az órát, viszont más-más indíttatásból. Van, aki egyes sportágak miatt, van, aki a versenyzés miatt és vannak, akik már ebben a korban egészségtudatosak és evégett szeretik az adott órát. A válaszokat tekintve legtöbbször, 10-en azért szeretik, mert szeretnek focizni. 8 gyerek amiatt szereti, mert játszhatnak és mozgásban lehetnek, 7-en szeretnek sportolni és 6 gyerek szerint jót tesz a testének és az egészségének. 5-en amiatt szeretik, mert nem kell tanuljanak. 3 tanuló érdekesnek tartja, 3 szeret tornázni és 3 szeret kosárlabdázni. 2-en a röplabdázás miatt és 2-en a kikapcsolódás miatt szeretik a testnevelés órát. 1 gyerek pedig a futozgálás végett. Azon gyerekek, akik annyira nem szeretik a testnevelés órát – 7 gyerek – megosztó feleletet adtak. 4-en fárasztónak tartják és mindössze 3-an unalmasnak.

A testnevelés óránál maradván kíváncsiak voltunk, hogy hány tornaórát szeretnének a tanulók egy héten.

11. ábra. Testnevelés órá mennyisége (57 fő)

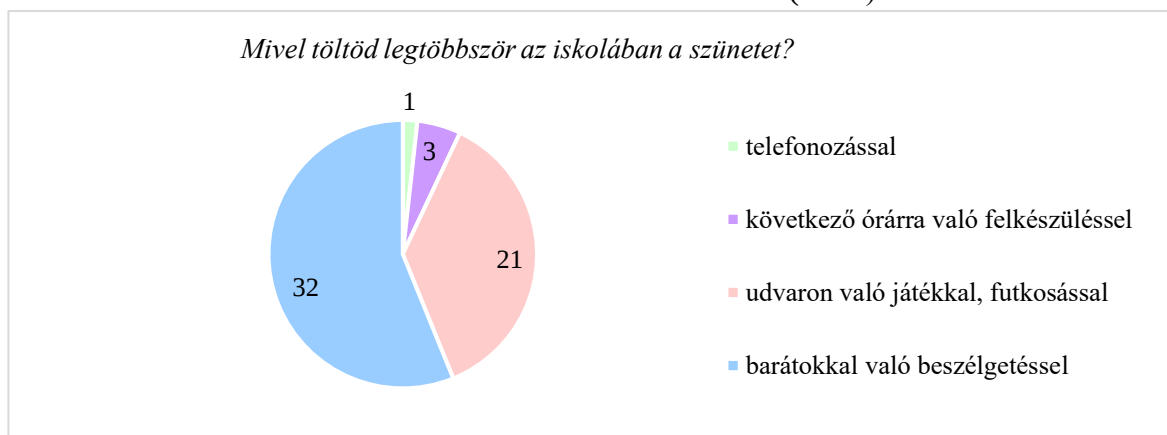


Forrás: saját forrás

A válaszokból megtudhattuk, hogy a tanulók többsége – 32 gyerek – örülne annak, ha a hét minden napján lenne testnevelés órájuk. Ami még népszerű válasz volt – 13 gyerek – az a heti három tornaóra, ami azt jelenti, hogy Ukrajna nemzetközi kerettanterve által megszabott heti három testneveléssel a tanulók egy része megvan elégedve. Heti két tornaórát 8 gyerek szeretne, és mindössze csak egyet 3 gyerek. Tehát azok, akik annyira nem kedvelik a testnevelés órát minimum egyet mégis szeretnék a hét folyamán.

Az iskolán belüli tevékenységek terén a gyerekek szünetben való időtöltését is szeretnénk volna megvizsgálni, hogy mivel töltik legtöbbször az iskolai szünetet.

12. ábra. Iskolai szünet eltöltése (57 fő)



Forrás: saját forrás

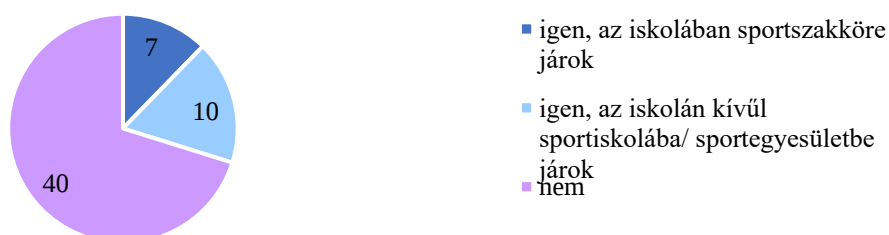
Az iskolai szünetek eltöltése szinte két nagyobb részre oszlott, hiszen 32 gyerek barátokkal való beszélgetéssel és 21 gyerek az udvaron való játékkal tölti a szünetet. A következő órára való felkészülés opciót 3 tanuló jelölte be. Szerencsére mindössze 1 gyerek tölti a szünetet telefonozással.

A következő kérdésünket annak érdekében tettük fel, hogy megtudjuk, szívesen járnának-e a gyerekek iskolán belül, tanítási órák után sportszakkörre. A tanulókból 37 szívesen járna, 20 pedig nem járna szívesen iskolán belüli sportszakkörre. Az eredményeket tekintve a pozitív válaszok vannak többségben, viszont nem kevés gyerek van, aki nem szeretne járni iskolán belüli sportszakköre.

Miután ezt megtudtuk feltettük a kérdést, hogy járnak-e bármilyen sportfoglalkozásra, edzésre, akár iskolán belül vagy kívül.

13. ábra. Testnevelés órán kívüli sportfoglalkozás/edzés (57 fő)

Testnevelés órán kívül jársz-e valamilyen sportfoglalkozásra/edzésre?



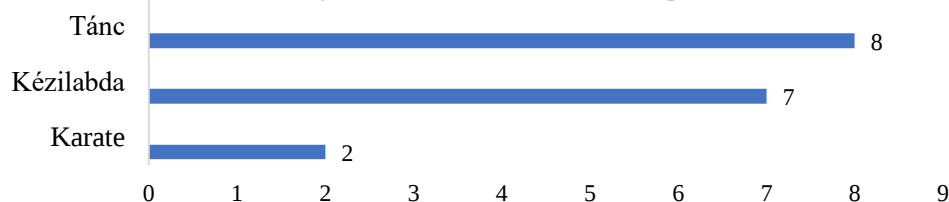
Forrás: saját forrás

A gyerekek túlnyomó többsége, 40-en nem járnak sportfoglalkozásra/ edzésre sem iskolán belül sem kívül. 7-en iskolán belül sportszakköre járnak és a tanulók közül 10-en iskolán kívüli sportegyesületbe járnak.

Akik az igen lehetőséget jelölték kértük, hogy írják le, hogy mit sportolnak.

14. ábra. Válaszok, ki mit sportol (17 fő)

Ha az előző kérdésre igen volt a válaszod, akkor mit sportolsz?



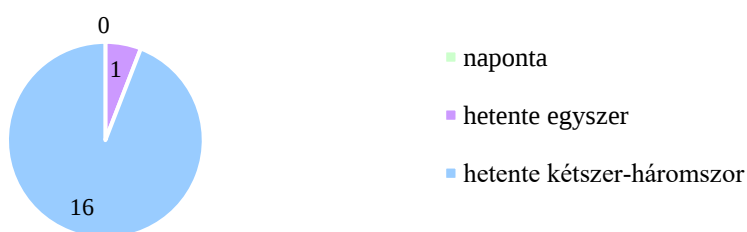
Forrás: saját forrás

A 17 gyerekből 7 gyerek kézilabdázni jár, ami iskolán belüli sportszakkör, hiszen több iskolában a „GENIUS” Játékonysági Alapítvány a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskolával és a Magyar Kézilabda Szövetség Sportakadémiai Központjával együttműködve kézilabda tehetségpontokat hozott létre. Iskolán kívül 8-an táncolni járnak és 2-en karate edzésre.

Továbbá szeretnénk volna megtudni, milyen gyakran végzik ezeket a tevékenységeket.

15. ábra. Sportolás gyakorisága (17 fő)

Ha sportolsz, akkor milyen gyakran?

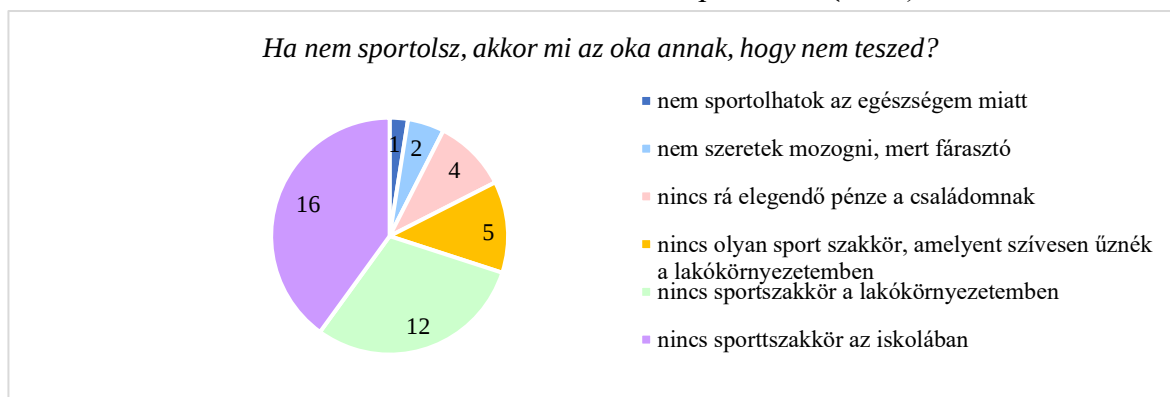


Forrás: saját forrás

Az adott tanulók közül 16 hetente kétszer-háromszor sportol, ami nagyon pozitív és 1 gyerek hetente csak egyszer. Egy gyerek sem jár sportfoglalkozásra minden nap.

A következő kérdés azoknak a tanulóknak szólt, akik nem járnak semmilyen sportfoglalkozásra, abból a célból, hogy megtudjuk ennek az okát.

16. ábra. Okok, amiért nem sportolnak (40 fő)



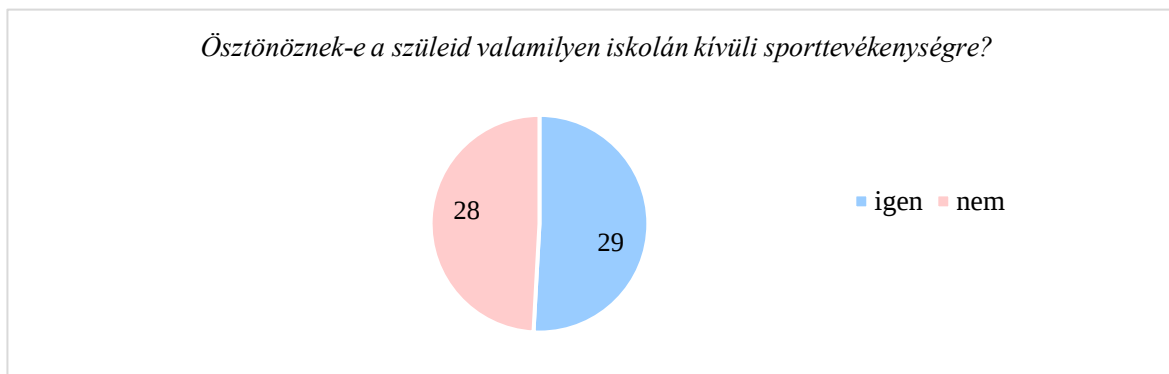
Forrás: saját forrás

A tanulók többsége 16 gyerek azért nem sportol, mert nincs az iskolában sportszakkör, 12 gyerek pedig azért, mert nincs a lakókörnyezetében sportszakkör. A kapott válaszokból arra lehet következtetni, hogy a gyerekek többsége azért nem sportol, mert nincs erre lehetőségük lakókörnyezetükben és az iskola sem biztosít számukra sportolási lehetőséget iskolán belüli sportszakkör formájában. 5 tanuló azért nem sportol, mert nincs olyan szakkör, amelyet szívesen végeznének, hiszen ők kosárlabdázni szeretnének. Meglepően 4 gyerek azt a lehetőséget jelölte, hogy a családjának nincs rá elegendő pénze, tehát a szülők anyagi helyzete befolyásolja a sportolási szokásokat. A gyerekek közül 2-en azért nem sportolnak, mert fárasztónak tartják, és mindössze 1 személy nem sportolhat az egészsége miatt, hiszen szív műtéten esett át.

Visszatérve a szülő-gyerek kapcsolatra, ebben a kérdéskörben arra voltunk kíváncsiak, hogy a szülők sportolnak-e, illetve ösztönzik-e a gyerekeket valamilyen iskolán kívüli sporttevékenységre. Arra a kérdésre, hogy sportolna-e a szüleid a gyerekek többsége – 49-en - a nem lehetőséget jelölte meg. Az igen lehetőséget csak 8 gyerek adta válaszként. Őket megkértük, hogy írják le, mit sportolnak a szülei, amiből kiderült, hogy legtöbb esetben az apuka focizik vagy edzőterembe jár. A szülők példája meghatározó lehet. Ha a szülők maguk is rendszeresen sportolnak az inspirálhatja és ösztönözheti a gyerekeket is a mozgásra és az aktív életmódra. Ha a gyerekek látják, hogy a szülei élvezik a sportot, és rendszeresen részt vesznek mozgásos tevékenységekben, akkor nagyobb valószínűséggel fogják ők is pozitívan viszonyulni a testmozgáshoz. Az adott szülők közül viszont csak 6-nak jár a gyerekeke valamilyen sportfoglalkozásra.

Az, hogy a szülők ösztönzik-e a gyerekeket bármilyen iskolán kívüli sporttevékenységre nagyban meghatározó lehet. Ezért szerettük volna megtudni, hogy hány gyerek van, akit szüleik ösztönöznek.

17. ábra. A szülők ösztönzik-e gyerekeiket sporttevékenységre (57 fő)



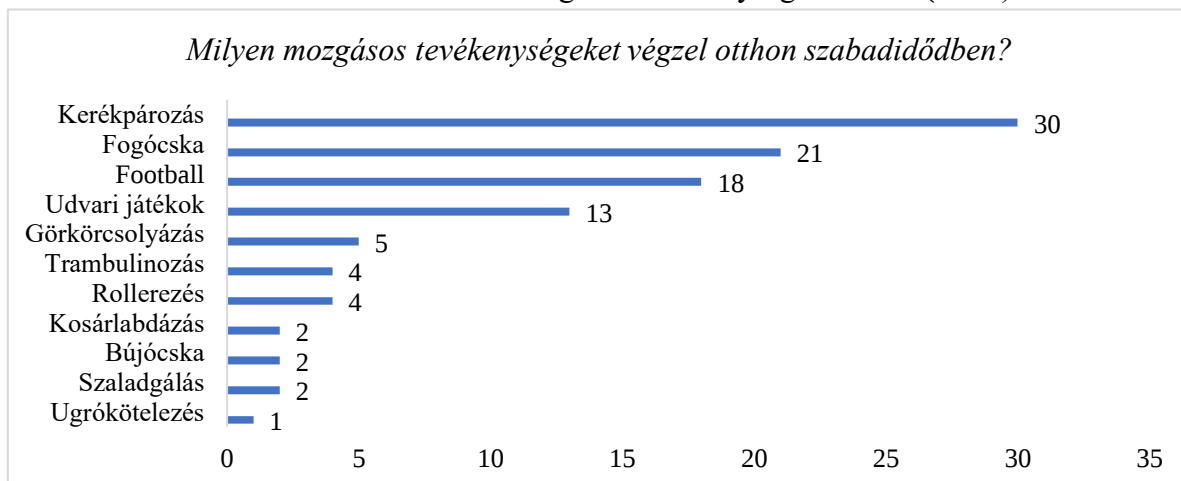
Forrás: saját forrás

A szülők szerepe és támogatása kiemelkedő fontosságú a gyerekek sportolási szokásainak kialakításában és megerősítésében. Azok a gyerekek, akiket szüleik ösztönöznek és támogatnak bármilyen sporttevékenységben, nagyobb valószínűséggel lesznek aktívabbak és elkötelezettebbek a rendszeres testmozgás mellett. A felmérés alapján viszont szinte egyenlő arányban vannak azok, akiket támogatnak és akiket nem. 29 gyereket támogatnak szüleik, viszont ebből nem jár mindegyik sportszakköre.

A sportegyesületi testmozgáson kívül a továbbiakban kitértünk, hogy végeznek-e a gyerekek otthonukba egyéb testmozgással járó tevékenységeket, például kerékpározás. A tanulók közül mindenki, tehát 57 tanuló igennel válaszolt arra a kérdésre, hogy szabadidőben végzel-e egyéb testmozgással járó tevékenységeket?

Szerettük volna továbbá megtudni, hogy melyek ezek a tevékenységek, és mi a leggyakoribb.

18. ábra. Szabadidős mozgásos tevékenységek otthon (57 fő)



Forrás: saját forrás

A kutatásban részt vett tanulók különböző mozgásos tevékenységeket végeznek, amik nagyon hasonlóak a korábban adott válaszokhoz, amikor rákérdeztünk, mivel töltik leggyakrabban szabadidejüket és mi a kedvencük. A 4. osztályos tanulók körében az otthoni mozgásos tevékenységek között a leggyakoribb a kerékpározás, hiszen 30 gyerek írta ezt. A második leggyakoribb tevékenység a fogócska, amit 21 gyerek adott válaszként. Focizni 18-an szoktak, az udvaron játszani pedig 13-an, ami egy nagyon tág fogalom. Érthetünk alatta bármilyen játékot. Görkorcsolyázni 5 tanuló szokott, trambulinozni és rollerezni pedig 4-4. A kosárlabdázást, bújócskázást és a szaladgálást 2-2-2 gyerek írta válaszként. Mindössze 1 tanuló írta, hogy szabadidejében ugrókötelezni is szokott. A kevesebbszer megjelent tevékenységekből nem következtethetünk arra, hogy kevés gyerek végzi, csupán előfordulhatott, hogy nem jutott eszükbe az adott mozgásos játék/tevékenység.

Miután megtudtuk, hogy milyen mozgásos tevékenységeket végeznek, megkértük őket, hogy mennyi időt töltenek el ilyen tevékenységekkel hétköznap és hétvégén.

8. táblázat. Mozgásos tevékenységek mennyisége hétköznap és hétvégén

Jelöld be mennyi időt töltesz szabadidődben otthon mozgásos tevékenységet hétköznap és hétvégén!

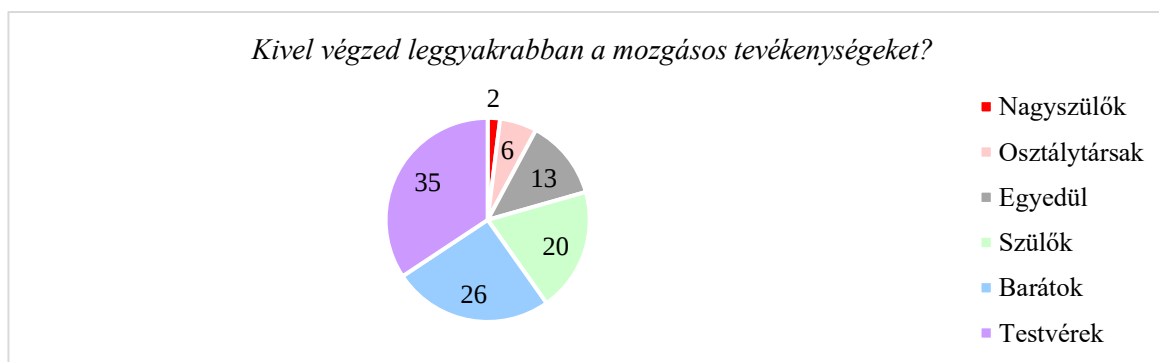
	Hétköznap	Hétvégén
Semennyi	0 gyerek	0 gyerek
Csak pár perc	5 gyerek	0 gyerek
Kevesebb, mint 1 óra naponta	17 gyerek	12 gyerek
1-2 óra naponta	28 gyerek	19 gyerek
Több, mint 3 óra naponta	7 gyerek	26 gyerek

Forrás: saját forrás

A gyerekek többsége hétköznap és hétvégén is szán időt mozgásos tevékenységekre. Hétköznap, mivel nincs annyi szabadidejük a legtöbben kevesebb, mint 1 órát vagy 1-2órát szánnak ilyen tevékenységekre, viszont hétvégén sok gyerek több, min 3 órát is eltölt mozgásos tevékenységgel. Ami nagyon pozitív, hogy nincs olyan gyerek sem hétköznap sem hétvégén, aki nem töltené valamennyi időt el aktív tevékenységgel. Bár a hétköznap volt néhány olyan személy, aki csak pár percet szán mozgásra.

Miután megtudtuk, milyen tevékenységeket végeznek, szeretnénk volna választ kapni arra a kérdésre, hogy kik azok a személyek, akikkel leggyakrabban végzik. Kértük a tanulókat, hogy a két leggyakoribb személyt jelöljék be.

19. ábra. Leggyakoribb személyek, akikkel mozgásos tevékenységeket végeznek (57 fő)



Forrás: saját forrás

A gyerekek többsége (35 gyerek) a testvéreivel végez mozgásos tevékenységet. 26 gyerek a barátaival, 20 gyerek pedig a szüleivel. 13-an vannak, akik gyakran egyedül töltenek időt a szabadban mozgással és 6-an az osztálytársaikkal. Mindössze 2 gyerek játszik a nagyszüleivel.

És végül, de nem utolsó sorban szeretnénk volna megtudni, hogy milyen gyakran tapasztalnak különböző tüneteket a gyerekek.

9. táblázat. Tünetek tapasztalása

Jelöld be milyen gyakran érzed az alábbiakat!

	Napotna	Hetente	Havonta	Ritkán
Reggeli fáradtság	21 gyerek	11 gyerek	6 gyerek	19 gyerek
Fejfájás	3 gyerek	8 gyerek	15 gyerek	31 gyerek
Hátfájás	1 gyerek	8 gyerek	12 gyerek	36 gyerek
Gyomor-vagy hasfájás	1 gyerek	11 gyerek	15 gyerek	30 gyerek
Kedvtelenség	3 gyerek	9 gyerek	19 gyerek	26 gyerek
Idegesség	8 gyerek	5 gyerek	14 gyerek	30 gyerek

Forrás: saját forrás

Reggeli fáradtságot 21 gyerek tapasztal naponta, ami nem meglepő, hiszen a korábbiakban kiderült, hogy többen nem alszanak eleget. 11-en hetente tapasztalják, 6-an pedig havonta. Ami pedig nagyon jó, hogy 19-en ritkán fáradtak reggel, ami az alvás megfelelő mennyiségének és minőségének köszönhető. Sajnos van 3 tanuló, aki naponta tapasztal fejfájást és 8 tanuló, aki hetente. 15-nél havonta és szerencsére 31-nél ritkán jelentkezik az adott tünet. 1 gyerek van, akinek sajnálatos módon naponta fáj a háta és 8 gyerek, akinek hetente. 12 tanulónak havonta szokott fájni a háta és 36-nak ritkán.

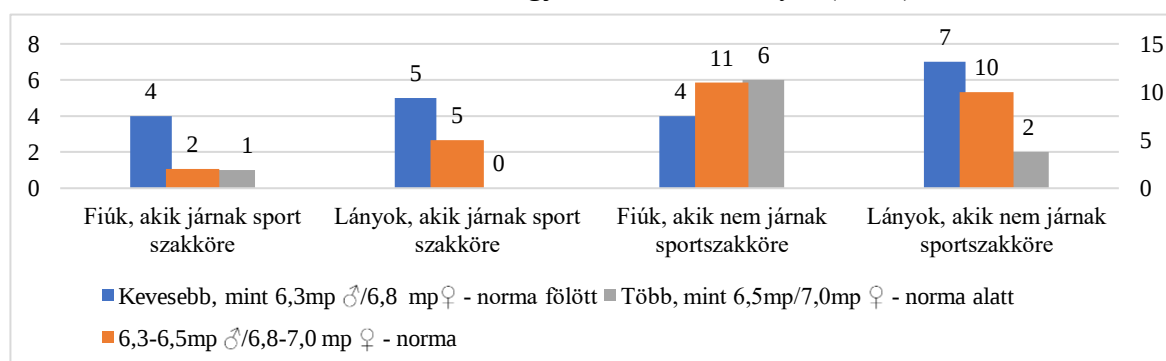
Elszomorító, hogy már ilyen fiatal korban a gyerekek szoktak kedvtelennek lenni, sőt 3-an naponta és 9-en hetente. 19 gyerek havonta és 26 gyerek pedig ritkán kedvtelen. 8-an minden nap szoktak idegesek lenni és 5-en hetente. 14-en vannak, akik havonta és 30-an, akik ritkán idegesek. Az adatokat tekintve a gyerekek túlnyomó többsége ritkán érzi a felsorolt tüneteket.

A kutatás első részének elvégzése – kérdőív kitöltése – után, melyben az 57 tanuló mozgásos és sportolási szokásairól, napi aktivitásukról tudtunk meg részletesebb információkat hat különböző fizikai alkalmassági felmérést végeztünk el. Ezek között szerepelt gyorsasági, hajlékonysági, erőnléti, agilitási és allóképességi teszt is. A vizsgálat során a tanulókat két csoportra osztottuk, az egyik csoportba azok kerültek, akik rendszeresen részt vesznek sportszakköri foglalkozásokon, akár iskolán kívül vagy iskolán belül, a másikba pedig azok, akik nem járnak ilyen tevékenységre. Ennek megfelelően minden mérés eredményét külön értékeltük. A 29 lányból mindössze 10, a 28 fiúból pedig csak 7 vesz részt rendszeres edzésen, ami összesen 17 fő az 57 tanulóból. Ez az arány viszonylag alacsony és megnehezíti az összehasonlító elemzést, hiszen a sportolók száma jóval kisebb. Ennek ellenére igyekeztünk reális következtetéseket levonni arról, milyen hatással van a szervezett sportolás és annak hiánya a tanulók fizikai állapotára. A tanulókból egy kislány szív-műtéten esett át, akit kértünk, hogy ne vegyen részt a felmérésben, viszont szeretne volna ő is elvégezni a vizsgálatokat.

1. vizsgálat - 30 m gyorsfutás – a tanulók a rajtvonalról indulnak és a lehető legnagyobb sebességgel kell a célvonalat elérjék. A futás olyan mozgásforma, amely a gyerekek mindennapos velejárója. Ebben a korban szenzitív időszakban vannak a gyerekek, tehát a gyorsaságuk is nagyon jól fejleszthető.

A fiúk számára a norma 6,3 mp, lányok számára 6,8 mp. Három kategóriára osztottuk az eredményeket, akik a norma alatt, akik a normában (6,3-6,5 mp és 6,8-7,0 mp) és akik a norma fölött teljesítettek.

20. ábra. 30 m gyorsfutás eredményei (57 fő)



Forrás: saját forrás

**♂-fiúk, ♀-lányok*

A vizsgálat eredményeit tekintve a tanulók többsége, a normában, vagy a norma fölött teljesített. A diagramokból láthatjuk, hogy azoknak a fiúknak a többsége, akik járnak valamilyen sportszakköre az első vizsgálat során a norma fölött teljesítettek, ellentétben azokkal, akik nem, hiszen ők legtöbbször a normában teljesítettek. Akik sportfoglalkozáson vesznek részt egy tanuló volt, aki a norma alatt teljesített (valószínű nem rég kezdett el sportolni), és 6 tanuló azok között, akik nem vesznek részt ilyen foglalkozáson. Olyanok is voltak, akik nem járnak semmilyen edzésre, mégis jó eredményeket értek el. A kitöltött kérdőívből pedig kiderült, hogy egyikük kedvenc szabadidős elfoglaltsága a focizás, viszont nincs sportszakkör az iskolában. Két másik fiú hétfőjén és hétköznap is több, mint 3 órát tölt el aktív szabadidős tevékenységgel a szabadban. Egy fiú pedig minden nap legalább 30 percet játszik szüleivel a szabadban. Akik alulteljesítettek nagyon kevés időt szánnak szabadidejükben mozgásos tevékenységekre, van, aki hétköznap csak pár percet, hétfőjén is kevesebb, mint egy órát. Kettőjüknek a szüleik nem korlátozzák a telefon/számítógép használatát, egyikük kedvenc időtöltése a telefonozás. Lányok tekintetében, akik járnak sportfoglalkozásra fele-fele arányban a normában és a norma fölött teljesítettek. Azok pedig, akik nem járnak semmilyen edzésre többségük a normában teljesített, de voltak olyanok is, akik a norma fölött. Ebből 3 lánynak kedvenc tantárgya a testnevelés, viszont kiderült, hogy nincs sportszakkör az iskolában vagy a lakókörnyezetében. 1 gyereknek gyakori szabadidős időtöltése a fogócskázás, hétköznap 1-2 órát, hétfőjén több, mint 3 órát tölt mozgásos tevékenységgel a szabadban. 1 tanuló hétköznap és hétfőjén is több, mint 3 órát tölt el a szabadban mozgásos tevékenységgel. 1 gyerek hétköznap kevesebb, mint 1 órát, viszont hétfőjén több, mint 3 órát is eltölt a szabadban különböző aktív tevékenységekkel és a kedvence a kerékpározás. 1 kislány pedig a szülők anyagi helyzete miatt nem jár sportszakköre. Ketten a normát sem tudták elérni, az egyik kislány nem sportolhat, hiszen szív műtéten esett át, a másik kislány pedig nem igazán szeret sportolni, mert fárasztónak tartja. A legjobb eredmény fiúknál 5,86 mp, a lányoknál 5,97 mp volt. Mindkét diák kézilabda sportszakköre jár.

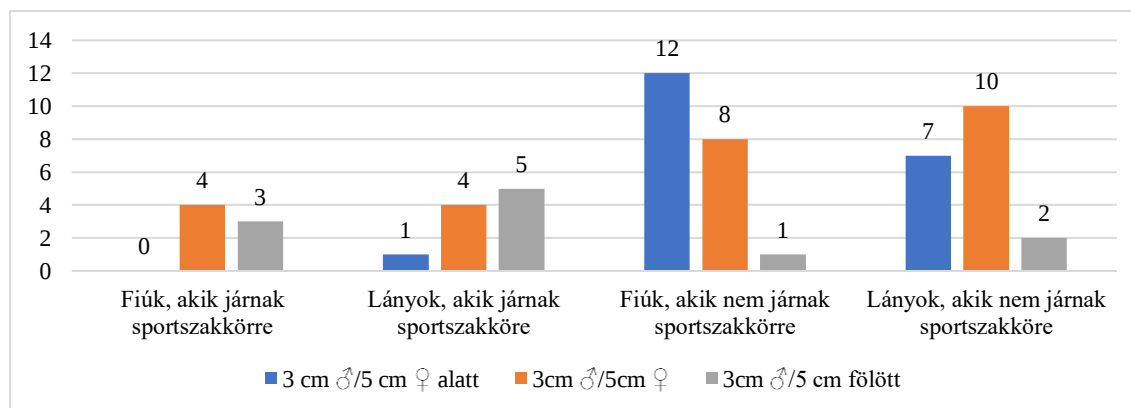
Következtetésként elmondható, hogy függetlenül attól, hogy a gyerek jár vagy nem jár sportfoglalkozásra a normában vagy a norma fölött teljesített az első vizsgálat alkalmával. Feltehetően a sportfoglalkozáson résztvevő tanulók csak mostanában kezdtek el sportolni, erre viszont a kutatásunk nem tért ki. Véleményünk szerint azon gyerekek, akik jobban teljesítenek úgy, hogy edzésekre járnak korábban is aktív életmódot folytattak, a sportolás

pedig jobban hozzájárul készségeik fejlesztéséhez. Az iskolai testnevelés is nagyban hozzájárul a mozgásos képességek fejlesztéséhez. Emellett jól látható, hogy azon gyerekek teljesítménye, akik nem járnak edzésre, de aktív szabadidős tevékenységekben vesznek részt szintén jó eredményeket értek el. A rendszeres sportolás természetesen előnyt jelent, de az iskola és a szülők támogatása, ezáltal a mozgásos szokások nagyban befolyásolják a teljesítményt. Ez tehát megerősíti, hogy a mindennapos mozgás és a tudatos szabadidő eltöltés hozzájárul a megfelelő fejlődéshez.

2. vizsgálat - hajlékonyság – a tanulók nyújtott lábbal ülnek, sarkukkal egy zsámolyt érintve. A feladat az, hogy a törzset előrehajlítva a kezekkel minél messzebbre érjenek a zsámoly fölé. A hajlítás során a térdek nyújtva maradnak. A hajlékonyság a gyerekek olyan alapvető képessége, amely segíti a mozgás rugalmasságát és a sérülések elkerülését.

Fiúknál a norma 3 cm, míg lányoknál 5 cm. Három kategóriára osztottuk az eredményeket, akik norma alatt, akik normában és akik a norma fölött teljesítettek.

21. ábra. Hajlékonyság eredményei (57 fő)



Forrás: saját forrás

**♂-fiúk, ♀-lányok*

Az eredményeire tekintve megállapíthatjuk, hogy sok fiú a normát sem tudta teljesíteni. Azon fiúk esetében, akik nem járnak sportszakköre nagyon sokan voltak, akik alulteljesítettek, voltak olyanok, akik egy cm-re sem tudtak elhajolni, viszont voltak olyanok, akik a normában teljesítettek és 1 fiú kimagasló eredményeket ért el. A korábban kitöltött kérdőívből pedig kiderült, hogy az adott személy szívesen járna sportszakköre, ám az iskolában nincs, de hétvégén és hétköznap is több, mint 3 órát szán mozgásos tevékenységre a szabadban. Azok, akik járnak sportfoglalkozásra vagy a normában, vagy a norma fölött teljesítettek. A legjobb eredmény fiúk tekintetében 11 cm. A kisfiú kézilabda sportszakköre jár. Lányoknál pozitívabb eredményeket láthatunk, hiszen többségük a normában vagy a norma fölött teljesített, legjobb eredmény a 15 cm. A kérdőívből kiderül, hogy a kislány

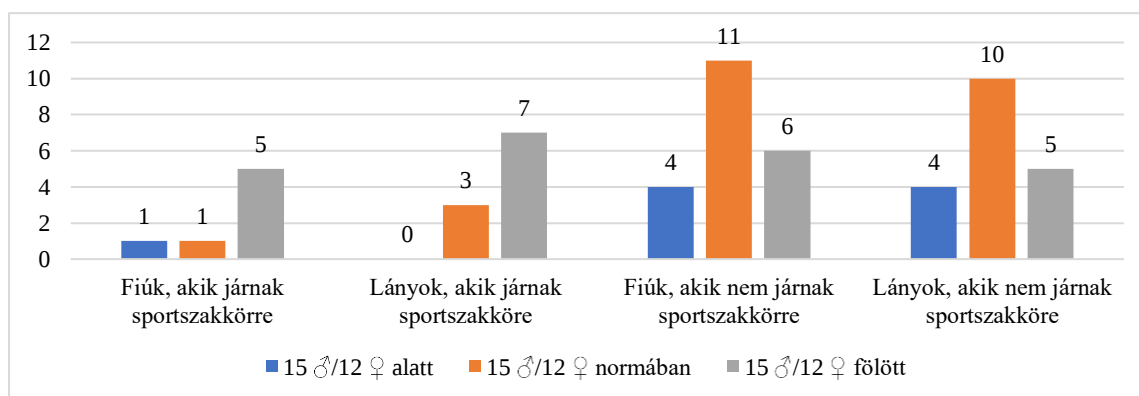
táncolni és karate edzésekre jár. Akadtak viszont olyanok is, akik nem tudták teljesíteni az elvártakat – a sportfoglalkozásra járók között is - itt is volt olyan, aki 1 cm-re se tudott elhajolni. Azok közül, akik nem járnak semmilyen edzésre 2-en voltak, akik jobban teljesítettek, mint a norma. Mindkét kislány kedvenc tantárgya a testnevelés és szeretné, ha minden nap lenne ilyen órájuk. Egyikőjük azért szereti, mert szeret mozgásban leni, a másik pedig szeret tornázni. Egyes sportágaknál, például a táncban, gimnasztikában és a karatében kiemelten fontos a hajlékonyság az eredményesség érdekében, ezért ezeknél a sportágaknál ezen terület fejlesztése tudatosabb és gondosabb, ami az eredményeknél is jól látható.

A vizsgálatból tehát megállapítható, hogy több tanuló nem tudta elérni a hajlékonyságra vonatkozó normát, különösen azok, akik nem vesznek részt sportfoglalkozáson. Ez azt jelenti, hogy az iskolának nagyobb figyelmet kellene fordítani a hajlékonyság fejlesztésére, több nyújtó gyakorlatot kellene végezniük. Ugyanakkor itt is látható, hogy vannak kivételek, hiszen kimagasló eredményeket is el tudtak érni azok, akik nem járnak edzésre, de rendszeresen mozognak szabadidejükben.

3. vizsgálat - fekvőtámasz - a tanulók fekvőtámasz helyzetbe helyezkednek, a kar egyenes, a tenyerek a vállak alatt helyezkednek el a testet egyenes vonalban tartva. A könyököket behajlítva a mellkas közelít a talajhoz, majd visszatolva a karokat a test visszatér kiinduló helyzetébe. A fekvőtámasz egy olyan komplex feladat, ami a törzs izmainak erőnlétét méri. Egy egyszerűnek tűnő gyakorlatról van szó, ami viszont a valóságban nagy izomerőt igényel, hogy elbírják saját testsúlyukat.

Fiúknál a norma 15, míg lányoknál 12 fekvőtámasz. Három kategóriába fogjuk őket sorolni: akik a norma alatt, akik a normában és akik a norma fölött teljesítettek.

22. ábra. Fekvőtámasz eredményei (57 fő)



Forrás: saját forrás

*♂-fiúk, ♀-lányok

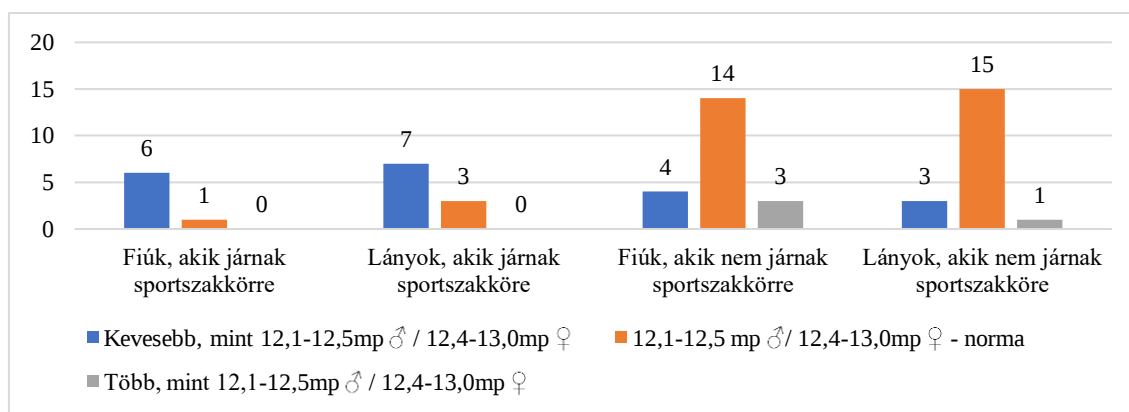
Az eredményeket tekintve láthatjuk, hogy a sportszakköre járók jobb eredményeket értek el azokkal ellentétben, akik nem járnak edzésekre. A legjobb eredményt az a fiú érte el, aki karate edzésre jár, 23 fekvőtámaszt tudott megcsinálni. Fiúknál 1 gyerek nem tudta a normát teljesíteni úgy, hogy jár kézilabda szakköre (az előbbieken felsorolt vizsgálatoknál is ő teljesített alul). 4-en nem tudtak elvégezni 15 fekvőtámaszt azok közül, akik nem járnak edzésre, közülük volt, aki csak 4-et tudott megcsinálni. Ezen fiúk közül ketten nagyon kevés időt töltenek szabadidejükben mozgásos tevékenységekkel. Egyikőjük nagyon sokat néz tv-t, hétköznap 3 órát, hétvégén akár 4-5 órát is. A negyedik kisfiú pedig annyira nem is szereti a testnevelést, mert unalmasnak tartja. Akik a norma fölött tudtak teljesíteni úgy, hogy nem járnak sportszakköre egyöntetűen valamilyen mozgásos tevékenységet tartanak kedvenc szabadidős tevékenységüknek, van, aki a focizást, van, aki a kerékpározást. Ezek közül, egy gyerek minden nap legalább 30 percet játszik a szabadban a szüleivel és vannak olyanok, akik kosárlabda szakköre szeretnének járni, ám ilyen nem található a lakókörnyezetükben. Meglepő módon a lányok nagyon jól teljesítettek ennél a vizsgálatnál. Akik járnak sportszakköre vagy a normában, vagy a norma fölött teljesítettek. A legjobb eredmény 17 fekvőtámasz volt, a kislány táncolni jár. Azok közül, akik nem járnak sportfoglalkozásra többen (4-en) alulteljesítettek, viszont többségük a normában és pozitív módon 5-en a norma fölött. Ebből 1 kislány a szülők anyagi helyzete miatt nem jár sportszakköre, a többiek pedig azért, mert nincs az iskolában. Mindegyik kislány szereti a testnevelés órát, van, aki a kedvencének is tarja. Hétköznap és hétvégén is sok időt töltenek a szabadban mozgásos játékokkal. Azok közül pedig, akik nem érték el a normát az egyik kislány nem sportolhat a szív műtete következtében, másik kettő szabadidejében több időt tölt el passzív tevékenységgel és egy kislány szeret sportolni és naponta 1-2 órát szokott mozogni a szabadban, mégse sikerült neki a normát elérni. Az ő esetében szükség lenne a képességfejlesztésre, hiszen a gyermek motivált, ami elősegíti tanulási folyamatot és a fejlődéshez nagyon jó alapot teremt.

Az erőnléti tesztből megállapítható, hogy többségében tudtak a normában teljesíteni a gyerekek, viszont akadtak gyenge teljesítmények. A vizsgálatokból (kérdőív + fizikai alkalmassági teszt) jól látszik, hogy azok a tanulók, akik kevés időt töltenek aktív tevékenységgel és inkább a passzív időtöltést részesítik előnyben vagy nem nagyon szeretik a testnevelés órát kevésbé teljesítenek jól. Az iskolai tornaóra viszont nagyon jó lehetőség a sportolásra és mint kiderült, tudnak jó eredményeket azok is elérni, akik nem járnak edzésre, tehát továbbra is hangsúlyt kell fektetni ezen órára.

4. vizsgálat - Csónakfutás 4x9 m futás – 9 m távolságban el van helyezve egy bólya. A rajtvonal mögül indulnak a tanulók a bólyaig, majd azt megérintve futnak vissza. Ezt megismétlik kétszer. Az adott futás a gyorsaság mellett ügyességet és irányváltási képességet is igényel. Nagyban számít a lendület s a gyors fordulás.

Az előírt norma fiúk számára 12,1-12,5 mp, lányok számára 12,4-13,0 mp. A korábbiakhoz hasonlóan három csoportot fogunk megkülönböztetni, akik a norma alatt, normában és fölötté teljesítettek.

23. ábra. Csónakfutás eredményei (fő)



Forrás: saját forrás

*♂- fiúk, ♀- lányok

A diagramokból jól látható, hogy az adott vizsgálatot jól teljesítették a lányok és fiúk is. Azon fiúk, akik edzésekre járnak a normától jobban tudtak teljesíteni, illetve egy fiú a normában. Lányok úgyszintén többen voltak, akik a korosztályuknak előírt normától jobb eredményeket értek el. Azok a fiúk és lányok is, akik nem járnak sportedzésre a normában teljesítettek, ám köztük is voltak, akik jó eredményeket értek el. 4 fiú jobban teljesített, mint az számukra elvárható lenne. Közülük 2-en több, mint 3 órát töltenek el a szabadban mozgásos tevékenységekkel hétvégén és hétköznap egyaránt. Az egyik kisfiú naponta legalább 30 percet játszik a szüleivel (a korábbi vizsgálatokban is jól teljesített). 1 kisfiú pedig azért nem jár sportedzésre, mert ő kosárlabdázni szeretne, viszont sem a lakókörnyezetében, sem az iskolában nincs erre lehetősége. 3 gyerek nem tudta elérni az elvárt normát, ebből ketten nagyon keveset töltenek el mozgásos tevékenységgel (korábbiakban is ők ketten). Egy kisfiú pedig kedvenc szabadidős elfoglaltsága a tanulás és a legtöbb idejét ezzel is tölti. Lányoknál 3-an voltak, akik kevesebb idő alatt tudták lefutni a 4x9 m-t, mint a norma. Az egyik kislány gyakori szabadidős időtöltése a fogócskázás, naponta 1-2 órát tölt el szabadidejében mozgásos tevékenységekkel. 1 kislány több, mint 3 órát szán az adott tevékenységekre hétköznap és hétvégén egyaránt, szívesen járna

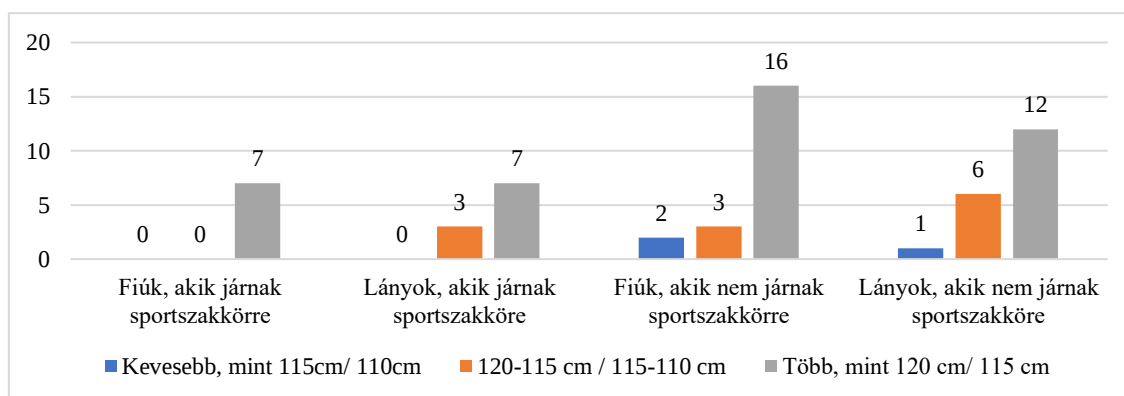
sportszakköre, ám a szülők anyagi helyzete ezt nem teszi lehetővé. A harmadik gyerek pedig azért nem jár sportszakköre, mert az iskolában nincs erre lehetőség. 1 kislány volt, aki nem tudta a normát teljesíteni, ez az a gyerek, akinek az egészségi állapota miatt nem lehet sportolni. A legjobb eredmény fiúknál 10,93 mp (kézilabda sportszakkör), lányoknál 11,81 mp (kézilabda sportszakkör).

Ebből a vizsgálatból is nagyon jól látszik, hogy tudnak kimagasló eredményeket elérni azok is, akik nem vesznek részt sportfoglalkozáson, hiszen legtöbbször a normában vagy afölött teljesítettek, viszont ehhez szükség van sok mozgásra, tehát nagyon sokat számít, hogyan tölti el a gyerek a szabadidejét. Az iskolák munkája is dicséretet érdemel, hiszen a tanulók mozgása megfelelően fejlődik, amit valószínűleg a testnevelésórákon alkalmazott sok futó játék, focizás, kosárlabdázás és aktív feladat is támogat.

5. vizsgálat - helyből távolugrás – az elugró vonal mögül páros lábbal ugranak el a tanulók úgy, hogy páros lábra érkeznek. A helyből távolugrás során fejlődik a gyerekek kondicionális képessége. Az ugrás egy olyan mozgásforma, ami a gyerekek természetes mozgásformáihoz tartozik.

Fiúknál a norma 120-115 cm, lányoknál 115-110 cm. Három kategóriára osztottuk az eredményeket, akik norma alatt, akik normában és akik a norma fölött teljesítettek.

24. ábra. Helyből távolugrás eredményei (fő)



Forrás: saját forrás

*♂-fiúk, ♀- lányok

Az adatokat tekintve nagyon pozitív eredményeket kaptunk, hiszen sportszakkörtől függetlenül a többségnek sikerült jobban teljesíteni a normától. A legjobb eredményt fiúknál egy kézilabdára járó érte el, aki 161 cm-t ugrott, lányoknál pedig egy táncra járó érte el, aki 150 cm-t ugrott. A sportfoglalkozásra járó fiúk közül mindenki jobban teljesített a normánál. Azok a fiúk, akik nem járnak edzésre és rosszul is teljesítettek a korábbiakhoz hasonlóan azok, akik nem töltenek elég időt szabadidejükben mozgásos tevékenységekkel. Akik pedig kimagaslóan teljesítettek változó arányban végeznek aktív szabadidős tevékenységeket, van,

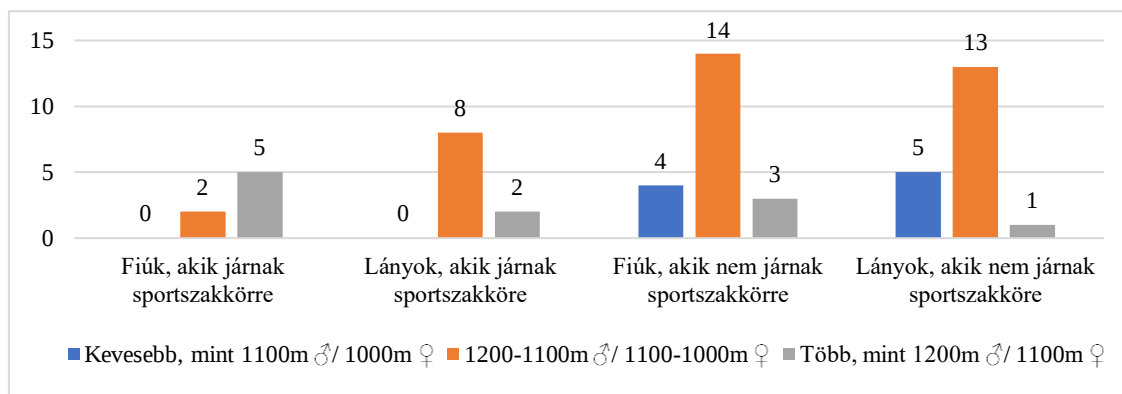
aki naponta 3 órát is, viszont van, aki kevesebb, mint 1 órát. Többségük azért nem jár sportszakköre, mert nincs az iskolában vagy a lakókörnyezetében. A sportedzésre járó lányok tekintetében többségük a normától jobban teljesített és a maradék pedig a normában. Azok közül, akik nem sportolnak 1 személy volt, aki nem tudta teljesíteni a normát, viszont minden nap szán időt, 1-2 órát mozgásra. Sokan a normában teljesítettek és többségük pedig jobban. Legtöbben kedvencüknek tartják a testnevelés órát. Van, aki a szülők anyagi helyzete miatt, van, aki a sportfoglalkozást hiányában - akár iskolában vagy lakókörnyezetben – nem tud edzésekre járni. Többségük, hétköznap 1-2 órát, hétvégén viszont több, mint 3 órát töltenek mozgásos tevékenységgel.

Az eredményeket tekintve megállapíthatjuk, hogy mind a sportszakkörre járó, mind az edzésekre nem járó tanulók nagyon jól teljesítettek. A gyerekek többségének sikerült meghaladnia a korosztályi normát, ami különösen dicséretes. Kiemelendő itt is az iskolák teljesítménye, hiszen a testnevelés óráik ezek szerint megfelelően vannak levezetve, ami szemmel láthatóan hozzájárul a gyerekek fejlesztéséhez. De itt is megbizonyosodtunk, hogy a mindennapos mozgás legyen az akár játék a szabadban vagy ugrálás az iskolában, fontos szerepet játszik a gyerekek fizikai fejlődésében.

6. vizsgálat - távolsági futás – hosszú távú futás időmérés nélkül. Megengedett a pihenés gyaloglás formájában. A távolsági futás az állóképességet erősíti, amely nem a gyorsaságról, hanem a ritmusos haladásról szól, ahol a gyerekeknek be kell osztaniuk az energiájukat.

Az előírt norma fiúk számára 1200-1100 m, lányok számára 1000-900 m. A korábbiakhoz hasonlóan három csoportot fogunk megkülönböztetni, akik a norma alatt, normában és fölötté teljesítettek.

25. ábra. Távolsági futás eredményei (56 fő)



Forrás: saját forrás

**♂-fiúk, ♀-lányok*

Azok a fiúk és lányok, akik sportedzésre járnak megfelelő állóképességgel rendelkeznek, hiszen vagy a normában, vagy a normától jobban tudtak teljesíteni. Az egyik fiú, aki kézilabda edzésre jár 1440 m-t, szintén kézilabda edzésre járó kislány pedig, 1200 m-t futott. Azok a fiúknak a többsége is tudta az elvártakat teljesíteni, akik nem járnak sportszakköre, viszont 4-en nem tudták. Ebből ketten ugyan az a két személy, aki az előző vizsgálatoknál is alulteljesített, hiszen nem szán elég időt szabadidejében mozgásos tevékenységekre. 1 fiú, sokat mozog szabadidejében, viszont legtöbbször görkorcsolyázni szokott, hiszen ez a kedvence. 1 gyerek pedig szabadidejében leginkább tanul, nem mozog. 3-an kimagaslóan teljesítettek, mindhárom szívesen járna sportszakköre, ám nincs az iskolában vagy a lakókörnyezetében. Kedvenc szabadidős elfoglaltságuk a focizás, ami köztudott, hogy nagyon jól fejleszti az állóképességet. Lányoknál, akik nem járnak sportszakköre legtöbbször tudták teljesíteni a normát, viszont voltak 5-en, akik nem. A szív-műtéten átesett kislány nem is szeretne volna elkezdni az adott vizsgálatot. Két kislány szabadidejében 1-2 órát szán mozgásos tevékenységekre, viszont mégsem sikerült teljesíteni az elvártakat, egyikőjük kedvenc időtöltése a biciklizés, másikójuké pedig a görkorcsolyázás. 1 gyerek pedig naponta több, mint 3 órát szán mozgásos tevékenységekre a szabadban, ennek ellenére viszont hamar feladta a futást. 1 kislány volt, aki a norma fölött tudott teljesíteni, igaz csak pár méterrel. Ő szabadidejében gyakran ugrókötelezik.

Az állóképességi futás eredményei azt mutatják, hogy azok, akik rendszeresen járnak sportedzésekre, megfelelő állóképességgel rendelkeznek. Akik nem járnak sportfoglalkozásra legtöbbször az elvárt normát teljesíteni tudták és a túlteljesítésre is volt példa azok esetében, akik szabadidejüket valamilyen mozgásos tevékenységgel töltik. Látható tehát, hogy a mozgásos szabadidős tevékenységek pozitívan hatnak az állóképességre, de a kitartás és a hozzáállás is sokat számít. Az iskolák szerepe itt is kiemelkedő, hiszen a mozgás iránti szeretet, a rendszeres testmozgás iránti igény iskolai keretek között is kialakítható. A gyerekek sokat futkároznak a testnevelés órákon, játszanak mozgásos játékokat, amik hozzájárulnak a fejlődésükhöz.

Az összesített adatok és a kitöltött kérdőív alapján megfigyelhető, hogy azok a tanulók, akik rendszeresen részt vesznek iskolai vagy iskolán kívüli edzéseken, általában jobb eredményeket érnek el. Már rövidebb időn belül is megmutatkozik a rendszeres és célzott képességfejlesztés hatása a sportolók javára. Ugyanakkor az is jól látszik, hogy azok a gyerekek is képesek kiemelkedően teljesíteni, akik szabadidejükben aktívan mozognak, például bicikliznek, fociznak vagy más mozgásos tevékenységet végeznek. Ez is mutatja, hogy érdemes lenne számukra is több sportolási lehetőséget biztosítani, akár az iskolán belül,

akár azon kívül. Továbbá megfigyeltük, hogy az aktívabb gyerekeknél ritkábban jelentkeznek olyan panaszok, mint a fej-, hát- vagy gyomorfájás. Tehát megállapíthatjuk, hogy a rendszeres mozgás a fizikai állapotra és a közérzetre is hatással van.

4. 6. Következtetés

Számos szakirodalom ír a testnevelés és az aktív mozgásos tevékenységek jótékony, illetve pozitív hatásairól. A testnevelés órákon és a szabadidős játékokon keresztül sok minden megtanítható a gyerekeknek, mindemellett számos pozitív hatással bírnak a gyerekekre fizikai, szociális és mentális szempontból egyaránt.

A kutatás előtt felmerülő kérdésekre választ kaptam, hiszen megtudtam, hogy a gyerekek szeretik a testnevelés órát, sőt többen a kedvencüknek tartják, illetve szeretnék, ha lenne minden nap vagy heti háromszor. Ennek számos oka van, hiszen ezek az órák lehetőséget adnak a gyerekeknek, hogy kiszabaduljanak az osztályteremből, hogy kikapcsolódjanak, mozogjanak és játsszanak. Sok gyerek élvezzi az aktív tevékenységeket, különösen, ha azok játékos formában történnek. A gyerekek természetüknél fogva energikusak, és szükségük van a mozgásra, hogy levezessék a felgyülemlett energiát. A testnevelés órák erre kiváló lehetőséget biztosítanak. Az iskolai szünetet legtöbbször beszélgetéssel vagy udvari játékokkal töltik. A szocializáció már ebben a korban is fontos számukra, viszont szükség lenne, hogy az iskolai szünetet is szervezzen, akár valamilyen mozgásos játék, csapatjáték formájában töltsék el a gyerekek. A barátok is befolyásoló tényezőként vannak jelen, tehát nem kizárt, hogy a későbbiekben az ők hatására kezdenek el majd sportolni. A gyerekekből kevesen járnak sportszakköre, viszont, akik járnak jobban teljesítettek a szintfelmérő próbák során. A tanulók eredményei nem sokban tér el a normától, sőt túlteljesíteni is tudtak.

A munka során felállítottunk számos hipotézist, amelyek a következőképpen nyertek bizonyosságot: a gyerekek többsége valóban szívesen végez aktív mozgásos tevékenységet, de nem zárkóznak el más szabadidős tevékenység és a pihenés előtt sem. Sajnos a gyerekek tv nézésével és telefonozásával felállított hipotézis is beigazolódott, hiszen egyre gyakoribb az ezzel eltöltött időmennyiség, ami számos káros hatással járhat. Ez alapján állíthatjuk, hogy a modern gyerekeknek különböző kihívásokkal kell szembenézniük, amikor szabadidejüket eltöltik. A szülők szerepvállalása ebben az esetben kiemelkedő jelentőséggel bír. Fontos megfigyelni, hogy a technológia és a telefonhasználat hogyan illeszkedik be a gyerekek életébe. Bár a telefonok és az elektronikus eszközök lehetőséget biztosítanak a tanulásra és kapcsolattartásra, fontos az egyensúly fenntartása a képernyőidő és a fizikai aktivitás között. A kiegyensúlyozott életmód kialakítása érdekében fontos, hogy a

gyereknek lehetőségük legyen élvezni a mozgásos tevékenységeket és a szabadban való játékot is. Biztosak voltunk abban a hipotézisben is, hogy a gyerekek többsége szívesen járna sportszakköre, ami szintén beigazolódott, viszont a kutatásból kiderült, hogy erre sajnos nincs lehetőségük. Továbbá úgy gondoltuk, hogy a család, mint az egyik legnagyobb és legkomplexebb tényező befolyásolásként hat-e a gyerekek mozgásos tevékenységére, sportolására. A szülő- gyerek kapcsolatra számos kérdéskörben kitértünk, hogy ezt a feltételezést alátámasszuk vagy megcáfoljuk. A szülők segíthetnek kialakítani a gyerekekben a mozgásos tevékenységek és a sportolás iránti vágyat, ezt elősegíthetik azáltal, ha játszanak velük, vagy szimplán sétálnak, kirándulnak, hiszen a szabadban eltöltött tevékenységek mind hozzájárulnak ehhez. Sajnos a kutatásból kiderült, hogy a szülők nem szánnak sok időt ilyen tevékenységekre. A szülők ösztönzése és támogatása kulcsfontosságú. Ha a szülők bátorítják a gyerekeket, hogy próbáljanak ki különböző sportokat és tevékenységeket, de a legtöbb gyereket nem ösztönzik sporttevékenységek végzésére. Mint köztudott a gyerekek gyakran utánozzák szüleik viselkedését. Ha a szülők rendszeresen sportolnak, akkor a gyerekek nagyobb valószínűséggel fogják példájukat követni, de mint kiderül nagyon kevés szülő sportol. Mindezek mellett az is kiderült, hogy néhány gyerek azért nem végez sporttevékenységet, mert nincs elegendő pénze rá a családnak. Az okostelefonok használata sok időt elvesz a tanulóktól és vannak olyan gyerekek, akiknek az ezzel eltöltött időt nem korlátozzák a szüleik, ami számos negatívummal járhat, mint például az aktív mozgásos tevékenységek csökkenése. Ezek által tehát megállítottuk, hogy a család befolyásoló tényező, így ez a hipotézisünk is igaznak bizonyult. Végül pedig azok a gyerekek, akik járnak sportfoglalkozásra jobban teljesítenek a fizikai alkalmassági teszten hipotézisünk részben igaznak bizonyult, hiszen ők többségében mindig a normában vagy afölött teljesítettek, viszont azok a diákok is jó eredményeket értek el, akik nem járnak sportedzésre, de köztük többen nem érték el az elvártakat.

A kutatásom célját elértem, hiszen feltérképeztem, mennyi időt töltenek a gyerekek aktív szabadidős tevékenységekkel, továbbá megtudtam, hogy milyen tevékenységeket részesítenek előnyben, illetve a gyerekek modern eszközökhöz való kapcsolatáról is fontos információkat tudtam meg. Mindezekon kívül a fizikai alkalmasságukat is sikeresen felmértük és megállapítottuk, hogy azok a gyerekek, akik valamilyen sportszakköre járnak valamilyen szinten fittebben, de a tanulók többsége szakkörtől függetlenül megfelel a korosztályuk elvárási szintjének, de ez annak is köszönhető, hogy sok időt tölt el szabadidejében aktív testmozgással.

ÖSSZEFOGLALÁS

A gyerekek nagyon nagy mozgásigénnyel rendelkeznek, ami kielégítésre szorul. Az egészségük és a megfelelő fejlődésük érdekében nagyon nagy jelentősége van a mozgásnak, ezért biztosítani kell számukra megfelelő lehetőségeket az érdeklődésükre és tehetségükre való tekintettel. A pedagógusoknak kulcsszerepük van a gyerekek sportolási szokásainak kialakításában és megerősítésében. A tanárok segíthetik a gyerekeket abban, hogy felismerjék saját fizikai képességeiket és fejlődési lehetőségeiket, ösztönözve őket arra, hogy önállóan is sportoljanak és aktívak maradjanak.

A dolgozat első részében bemutattam a szabadidő történeti alakulását és annak pedagógiai jelentőségét. A második részben az iskolai és iskolán kívüli mozgásos tevékenységek szerepét elemeztem, kitérve a testnevelés céljaira és a mozgás fejlesztő hatásaira. Harmadik egységként a gyermekek fizikai aktivitásának mérési lehetőségeit vizsgáltam a PAQ-C kérdőív és a NETFIT tesztrendszer segítségével. A negyedik fejezet az elvégzett kutatás anyagát, módszerét és annak eredményeit tartalmazza.

A kutatás módszerének a kérdőíves megkérdezést és a szintfelmérő próbákat választottam. Érdekes és egyben fontos is volt számomra leendő pedagógusként, hogy mennyire van jelen a sport a gyerekek életében, hogy állnak hozzá és mennyi időt fordítanak mozgásos tevékenységekre. Az ebben részt vett tanulók száma összesen 57 fő, 8 iskolából, ami nagy segítség volt számomra.

A kutatásból kiderült, hogy a gyerekek többsége hétvégén és hétköznap is szán időt mozgásos tevékenységekre, ám a modern készülékek jelenléte befolyásoló tényezőként van jelen. A testnevelés órát a gyerekek többsége szereti vagy kedvencének tartja, aminek számos előnye van. A rendszeres és szervezett testnevelés segít a sportolás iránti vágy kialakításában, mindemellett számos jótékony hatása van. A tanulók a szintfelmérő próbák során többségében jól teljesítettek, ezáltal egyértelművé vált, hogy a megfelelően lebonyolított testnevelés óra és a szabadidő tudatos eltöltése mennyire fontos.

A szakdolgozat végleges összeállításával arra a következtetésre jutottam, hogy a rendszeres testmozgás javítja a fizikai állóképességet, erősíti az izmokat, hozzájárulva az általános fizikai erőnlét növekedéséhez, mindemellett a mentális, érzelmi és szociális fejlődésükhöz is. Az így kialakított pozitív szokások és értékek egész életük során előnyükre válnak.

РЕЗЮМЕ

Діти мають дуже високі потреби у рухливих іграх, які необхідно задовольнити. Рух має велике значення для їх здоров'я та правильного розвитку, тому їм необхідно надати відповідні можливості з огляду на їхні інтереси та таланти. Вчителі відіграють ключову роль у розвитку та зміцненні спортивних навичок дітей.

У першому розділі моєї курсової роботи я описую те, що ми називаємо вільним часом, а також обговорюю її цілі та функції. Крім того, пояснюю роль та значення активної рухової діяльності у розвитку дитини. Розвиток і поширення технологій сильно впливає на дозвілля в житті дітей, про що також йдеться в цьому розділі.

У другому розділі я пояснюю шкільне та позашкільне дозвілля та фізичні вправи. Я розповім про важливість, цілі та цільові напрямки уроку фізкультури. Зазначу позаурочну діяльність і позаурочні форми фізичної культури. Крім того, я детально розповім про активну позашкільну діяльність та фактори її впливу.

У третій частині я досліджую можливості вимірювання фізичної активності дітей, зосереджуючись на анкеті PAQ-C та тестовій системі NETFIT.

У четвертому розділі викладено матеріал, методику та результати проведеного дослідження. Методом дослідження я обрала анкетне опитування. Загалом у ньому взяли участь 57 учнів із 8-ми шкіл.

Дослідження показало, що більшість дітей приділяють час руховим діям у вихідні та будні дні, але наявність модерних пристроїв є фактором впливу. Урок фізкультури більшість дітей любить або вважає своїм улюбленим, що має багато переваг. Крім того, виявилось, що у вільний час діти займаються різними руховими діями, але мало відвідують спортивні кружки. Сім'я є комплексним фактором впливу, що впливає на спортивні навички дітей. Під час рівневих випробувань учні здебільшого показали хороші результати, що чітко засвідчило, наскільки важливими є правильно організовані уроки фізичного виховання та свідоме проведення вільного часу.

Загалом можна зробити висновок, що дітям подобаються як уроки фізкультури, так і ігри, пов'язані з активними руховими діями у вільний час, і вони навіть хотіли б відвідувати спортивні кружки, якби була така можливість. Регулярна фізична активність покращує фізичну витривалість, зміцнює м'язи, сприяє загальному підвищенню фізичної підготовки, а також розвитку ментального, емоційного та соціального благополуччя. Сформовані таким чином позитивні звички та цінності залишаються корисними протягом усього життя.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Bailey, D. A., McKay, H. A., Mirwald, R. L., Crocker, P. R. E., & Faulkner, R. A. (1999): A six-year longitudinal study of the relationship of physical activity to bone mineral accrual in growing children: the university of Saskatchewan bone mineral accrual study. *Journal of bone and mineral research*, 14(10), 1672-1679.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1359/jbmr.1999.14.10.1672>
- Bíró Edit (2011): *Sportpedagógia*. Budapest, Dialóg Campus Kiadó. 18-20.
<https://eta.bibl.u-szeged.hu/1618/1/sportpedagogia.pdf>
- Boda Eszter – Herpainé Lakó Judit (2015): *A rekreáció elmélete és módszertana 2*. Eger, EKF Líceum Kiadó. 5-6, 33-36, 59-60. <https://docplayer.hu/16007018-A-rekreacio-elmlete-es-modszertana-2.html>
- Borosán Livia – Budainé Csepela Yvette (2017): *A szabadidős tevékenységek személyiségfejlesztési lehetőségei*. Testnevelés és pedagógia, (2. évf.) 1-2. szám, 24-29. old. http://real.mtak.hu/72161/1/06_Boros%C3%A1n.pdf
- Budainé Csepela Yvette - Borosán Livia (2017): *A sport szerepe a napközi otthoni nevelésben*. Testnevelés, sport, tudomány, (2. évf.) 1-2. sz. 30-35.
http://real.mtak.hu/72164/1/07_Budain%C3%A9.pdf
- Crocker, P. R., Eklund, R. C., & Kowalski, K. C. (2000): Children's physical activity and physical self-perceptions. *Journal of sports sciences*, 18(6), 383-394.
https://www.researchgate.net/publication/12416002_Children's_physical_activity_and_physical_self-perceptions
- Csányi Tamás – Révész László (2021): *A testnevelés és sport oktatásának elmélete és módszertana- Középpontban a tanulás*. Budapest, KMH Print Kft. 23-32.
[file:///C:/Users/www/Downloads/Didaktika_ebook_2021_08_02%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/www/Downloads/Didaktika_ebook_2021_08_02%20(2).pdf)
- Dumazeider, J. (1971): *Ocio y clases sociales*. Barcelona: Fontanella.
- Kaj, M., Csányi, T., Karsai, I., Marton, O., & Csányi, T. (2014): Kézikönyv a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt/NETFIT®/alkalmazásához. Budapest: Magyar Diáksport Szövetség.
https://www.researchgate.net/profile/Tamas-Csanyi-2/publication/331968279_Kezikonyv_a_Nemzeti_Egyseges_Tanuloi_Fittsegi_Teszt_NETFITR_alkalmazasahoz_NETFITR_MINDENKINEK_masodik_bovitett_kiadas/links/5c960988299bf11169412670/Kezikoenyv-a-Nemzeti-

[Egyseges-Tanuloi-Fittsegi-Teszt-NETFITR-alkalmazasahoz-N-E-T-F-I-T-R-M-I-N-D-E-N-K-I-N-E-K-masodik-bovitett-kiadas.pdf](#)

Csányi, T., Welk, G., De Saint-Maurice, M. P., Kaj, M., Marton, O., Ihász, F., ... & Karsai, I. (2014): Health-related fitness among 10-18 y hungarian students: results of a nationally representative study with the hungarian national student fitness test (Netfit®). In 10th Annual Meeting and 5th Conference of HEPA Europe. Zurich (pp. 12-12).

https://www.panh.ch/hepaeurope2014/documents/hepa_europe_2014_book_of_abstracts.pdf

Bíró Melinda, Müller Anetta, Szalay Gábor (2015): *Sportesemények szervezése*. Eger, Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet. 8-13. <https://uni-eszterhazy.hu/api/media/file/b4ab5f8f7f32d5b70f64043b1ce1daeb6e508cab>

Erdei Mária – Szűcs Sára (2021): *A média hatása a kisiskolás gyermekek viselkedésére*. Módszertani Közlemények (Szegedi Tudományegyetem), (61. évf.) 3. sz. 156-164.

https://acta.bibl.u-szeged.hu/74848/1/modszertani_061_003_156-164.pdf

Fekete Marianna (2018): *Eidő, avagy a szabadidő behálózása*. Szeged, Belvedere Meridionale. 15-17.

https://publicatio.bibl.u-szeged.hu/16212/1/FM_eIdo_Belvedere.pdf

Fintor Gábor – Szabó József (2014): *A sportolást befolyásoló tényezők az általános iskolásoknál*. Educatio - 23. évf. 2. sz. 305-311.

https://epa.oszk.hu/01500/01551/00068/pdf/EPA01551_educatio_2014_02_305-311.pdf

Fukász György (1988): *Szabadidő és kultúra*. Budapest, Kossuth Könyvkiadó. 95-127.

Gombocz János (2019): *A testnevelés, az iskolai sport*. Új pedagógiai szemle. (69. évf.) 3-4. sz. 7-15. old

https://epa.oszk.hu/00000/00035/00192/pdf/EPA00035_upsz_2019_03-04_007-015.pdf

H.Sz.Ilnicka (Г.С. Ільніцка) (2017): *Фізична культура 4 клас*. Harkov, Osznova.

Janz, K. F., Lutuchy, E. M., Wenthe, P., & Levy, S. M. (2008): Measuring activity in children and adolescents using self-report: PAQ-C and PAQ-A. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(4), 767-772.

<http://ereserve.library.utah.edu/Annual/ESS/7110/Hannon/measuringactivity.pdf>

Kovács Katalin (2011): *A gyermekek szabadidős tevékenységének alakulása a lakóhely függvényében*. Iskolakultúra: pedagógusok szakmai-tudományos folyóirata. (21. évf.)

2-3. sz. 59-67. http://real.mtak.hu/56883/1/EPA00011_iskolakultura_2011_02-03_059-067.pdf

- Kovácsné Bakosi Éva (2012): *A szabadidő pedagógiai kérdéseihez*. Szeged, Belvedere Meridionale. 5-29. http://real-eod.mtak.hu/9427/1/Dr_Kovacsne_Dr_Bakosi_Eva_A%20szabadido_pedagogiai_kerdeseihez.pdf
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004): The physical activity questionnaire for older children (PAQ-C) and adolescents (PAQ-A) manual. *College of kinesiology, university of saskatchewan*, 87(1), 1-38. <https://journal.ummat.ac.id/journals/5/articles/2361/supp/2361-7046-1-SP.pdf>
- Makszin Imre (2014): *A testnevelés elmélete és módszertana*. Budapest, Dialóg Campus Kiadó. 109-112, 150-152. https://dtk.tankonyvtar.hu/xmlui/bitstream/handle/123456789/2907/testneveles_elmele_te_es_modszertana.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Melczér, Cs. (2015): *Fittségi és Egészségügyi Állapotfelmérések*. Pécsi Tudományegyetem. https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport/FittsegEu_0915_eK.pdf
- Mihály Ildikó (2003): *Iskolások, iskolák és a szabadidő. Új pedagógiai szemle*. (53. évf.) 4. sz. 92-99. <https://epa.oszk.hu/00000/00035/00070/2003-04-vt-Mihaly-Iskolások.html>
- Mikulán Rita (2013): *Az iskolai testnevelés szerepe és jelentősége az egészségfejlesztésben. Új pedagógiai szemle*. (63. évf.) 7-8. sz. 48-69. https://epa.oszk.hu/00000/00035/00159/pdf/EPA00035_upsz_2013_07-08_048-069.pdf
- Moszkalenko N. V (Москаленко Н. В.) (2014): *Фізичне виховання молодших школярів*. Dnyipropetrovsk, Innováció [file:///C:/Users/www/Downloads/A3-017-08%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/www/Downloads/A3-017-08%20(1).pdf)
- Páskuné Kiss Judit (2008): *A másodoktatás szerepe a gyerekek képességeinek fejlesztésében – különös tekintettel a tehetséggondozásra*. Debrecen, Kossuth Egyetemi Kiadó. 225-230, 232-236. <http://www.mateh.hu/tehetsegkonyvtar/Cikkek/Paskune.pdf>
- Pásztory Attila – Rákos Etelka (1992): *Sportjátékok I.- Iskolai és népi játékok*. Budapest, Nemzedékek Tudása Tankönyvkiadó. 27-40, 205-209.
- Révész László, Müller Anetta, Herpainé Lakó Judit, Boda Eszter, Bíró Melinda (2015): *A rekreáció elmélete és módszertana 1*. Eger, EKF Líceum Kiadó. 6-7, 13-15, 31-33. https://oszkdk.oszk.hu/storage/00/02/77/25/dd/1/rekreacio-tortenet-2_56e82d8d89c68.pdf
- Reischl Krisztina: *Szabadidő ismeretek*. http://unp.hu/sites/default/files/imuk/pdf/szabadidos_ismeretek_-

[tematikus_vazlatok.pdf?fbclid=IwAR1gRJRvPTGxdzp-kTvkIhoVgoKFOfqVYurUCRFdnh1x8uV2p4Emqi8hYh0](#)

Rousseau, J.-J. (1762/1978). *A társadalmi szerződésről* (Szemere Samu ford.). Budapest, Gondolat.

UNESCO (1970): *Szabad Idő Kartája* [Charter of Leisure Time]. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

Лекція № 9. (№9 előadás)

[https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5239/1/%D0%9B%D0%B5%D0%BA-9.pdf](#)

MELLÉKLETEK

Táblázatok jegyzéke

1. táblázat - A szabadidő mennyisége	36
2. táblázat - Napi tevékenységek (otthoni tanulás) mennyisége.....	40
3. táblázat - Napi tevékenységek (időtöltés a szabadban) mennyisége	40
4. táblázat - Napi tevékenységek (Tv nézés) mennyisége	41
5. táblázat – Napi tevékenységek (számítógépezés) mennyisége.....	41
6. táblázat – Napi tevékenységek (telefonozás/ tabletezés) mennyisége.....	42
7. táblázat – Napi tevékenységek (alvás) mennyisége	43
8. táblázat –Mozgásos tevékenységek mennyisége hétköznapi és hétvégén.....	51
9. táblázat – Tünetek tapasztalása.....	52

Ábrák jegyzéke

1. ábra - A tanulók létszáma iskolák szerint.....	34
2. ábra - A szabadidő fogalma	35
3. ábra - Leggyakoribb szabadidős tevékenységek	37
4. ábra - Kedvenc szabadidős elfoglaltságok.....	38
5. ábra - Modern készülékek jelenléte	39
6. ábra - Modern készülékek használata	42
7. ábra - Szülőkkel való kirándulás, sétálás	44
8. ábra - Szülőkkel való játék a szabadban.....	44
9. ábra - Testnevelés óra iránti szeretet	45
10. ábra - Válaszok, ki mért szereti/ nem szereti a testnevelés órát	46
11. ábra - Testnevelés óra mennyisége.....	46
12. ábra - Iskolai szünet eltöltése.....	47
13. ábra - Testnevelés órán kívüli sportfoglalkozás/edzés	48
14. ábra. Válaszok, ki mit sportol.....	48
15. ábra - Sportolás gyakorisága.....	48
16. ábra - Okok, amiért nem sportolnak	49
17. ábra - A szülők ösztönzik- e gyerekeiket sporttevékenységre.....	50
18. ábra - Szabadidős mozgásos tevékenységek otthon	50
19. ábra - Leggyakoribb személyek, akikkel mozgásos tevékenységeket végeznek.....	52
20. ábra. 30 m gyorsfutás eredményei.....	53
21. ábra. Hajlékonyság eredményei.....	55

22. ábra. Fekvőtámasz eredményei.....	56
23. ábra. Csónakfutás eredményei.....	58
24. ábra. Helyből távolugrás eredményei	59
25. ábra. Távolsági futás eredményei	60

Kérdőív

1. A tanuló neve:

- ☐ fiú
☐ lány

2. Melyik iskolában tanulsz?

3. Fogalmazd meg, hogy mit értesz szabadidő alatt.

4. Jelöld be mennyi szabadidőd van hétköznapi és hétvégén?

	Hétköznapi	Hétvégén
Kevesebb mint 1 óra		
1-2 óra		
3- 4 óra		
Több min 4 óra		
Nem tudom		

5. Sorold fel a leggyakoribb szabadidős tevékenységeidet iskola után.

6. Van- e kedvenc elfoglaltságod szabadidődben?

- a. igen
b. nem

ha igen írd le, hogy mi az

7. Milyen modern készülékekkel rendelkezel, jelöld be. (Több válasz jelölhető)

- a. okostelefon
b. laptop
c. számítógép

- d. táblagép/planset
- e. egyik sincs

8. Írd le hány órát vagy percet szánsz naponta az adott tevékenységekre!

	Óra vagy perc hétköznap	Óra vagy perc hétvégén
otthoni tanulás		
szabadidő a levegőn (játék, kötetlen sport)		
Tévénézés		
számítógépezés		
telefonozás/ tabletezés		
egyéb (olvasás, zenehallgatás)		
éjszakai alvás		

9. Mi a kedvenc Tv műsorod?

10. Mire használod leggyakrabban a modern eszközöket (telefon/ táblagép/ számítógép)?
(Több válasz jelölhető)

- a. tanulás
- b. játékok
- c. csetelni/ barátokkal beszélni
- d. facebook/instagram/ tiktok
- e. zenehallgatás
- f. film/ mese nézés

11. Korlátozzák- e a szüleid a számítógép vagy telefon használatát?

- a. igen
- b. nem

12. Milyen gyakran kirándultok, sétáltok a szüleiddel?

- a. soha
- b. évente egyszer- kétszer
- c. havonta egyszer- kétszer
- d. kéthetente
- e. minden hétvégén

f. minden nap, legalább 30 percet

13. Milyen gyakran játszottok a szabadban szüleiddel?

- a. soha
- b. ritkán
- c. gyakran
- d. hetente egyszer- kétszer
- e. minden nap, legalább 30 percet

14. Szeretted-e a torna órát?

- a. nagyon, ez a kedvencem
- b. szeretem
- c. annyira nem szeretem
- d. utálok

ha szeretted, miért? Ha nem szeretted, miért?

15. Hány torna órát szeretnél egy héten?

- a. egyet
- b. kettőt
- c. háromat
- d. minden nap
- e. egyet sem

16. Mivel töltöd legtöbbször az iskolában a szünetet?

- a. telefonozással
- b. udvaron való játékokkal, futkározással
- c. felkészülés a következő órára
- d. barátokkal való beszélgetés
- e. egyéb: _____

17. Szívesen járnál-e sport szakköre az iskolában órák után?

- a. igen
- b. nem

18. Testnevelés órán kívül jársz-e valamilyen edzésre?

- a. igen, az iskolában sport szakköre járok
- b. igen, az iskolán kívül sportegyesületbe/ sport iskolába járok
- c. nem

ha igen volt a válaszd, akkor mit sportolsz?

19. Milyen gyakran sportolsz?

- a. naponta
- b. hetente egyszer
- c. hetente kétszer- háromszor
- d. egyéb: _____

20. Ha nem sportolsz, akkor mi az oka annak, hogy nem teszed?

- a. nem szeretek mozogni, mert fárasztó
- b. nincs sport szakkör az iskolában
- c. nincs sport szakkör a lakókörnyezetemben
- d. nincs rá elegendő pénze a családomnak
- e. nem sportolhatok az egészségem miatt

21. Sportolnak- e valamit a szüleid?

- a. igen, és pedig _____
- b. nem

22. Ösztönöznek-e a szüleid valamilyen iskolán kívüli sporttevékenységre?

- a. igen
- b. nem

23. Szabadidődben végzel-e egyéb testmozgással járó tevékenységeket? (pl. kerékpározás, utcai foci, fogócska, udvari játékok, stb.)

- a. igen
- b. nem

ha igen írd le, hogy mit

24. Jelöld be mennyi időt töltesz szabadidődben otthon mozgásos tevékenységet hétköznap és hétvégén.

	Hétköznap	Hétvégén
Semennyi		
Csak pár perc		

Kevesebb, mint 1 óra naponta		
1-2 óra naponta		
Több, mint 3 óra naponta		

25. Kivel végzed leggyakrabban ezeket a tevékenységeket? (a két leggyakoribb személyt/személyeket jelöld)

- a. szüleimmel
- b. nagyszüleimmel
- c. testvéreimmel/ testvéremmel
- d. barátaimmal
- e. osztálytársakkal
- f. egyedül

26. Milyen gyakran érzed az alábbiakat?

	Napotna	Hetente	Havonta	Ritkán
Reggeli fáradtság				
Fejfájás				
Hátfájás				
Gyomor-vagy hasfájás				
Kedvtelenség				
Idegesség				

Beleegyező nyilatkozat

Én, Nagy Ágnes, a Fertősalmási Gimnázium igazgatónője, Király Éva 4. osztály osztályfőnöke hozzájárulok, hogy a 4. osztályos tanulók részt vegyenek Peleskei Emília Ágnes, a II Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, IV évfolyamos tanítói szakos hallgató által végzett a szabadidő eltöltési szokásaikról és fizikai aktivitásukról szóló kérdőív kitöltéséhez és a fizikai alkalmassági felmérés elvégzéséhez. A kutatás a szakdolgozat megírásához szükséges, a kapott eredmények anonim módon lesznek feldolgozva.

Fertősalmás, 2025. APRILIS 4.

Igazgató aláírása:



Osztályfőnök aláírása: NAGY ÁGNES
KIRÁLY ÉVA

Beleegyező nyilatkozat

Én, Borgátó Szilvia, a Tiszabökenyi Gimnázium igazgatónője, Ratusnyák Erika 4.osztály osztályfőnöke hozzájárulok, hogy a 4. osztályos tanulók részt vegyenek Peleskei Emília Ágnes, a II Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, IV évfolyamos tanítói szakos hallgató által végzett a szabadidő eltöltési szokásaikról és fizikai aktivitásukról szóló kérdőív kitöltéséhez és a fizikai alkalmassági felmérés elvégzéséhez. A kutatás a szakdolgozat megírásához szükséges, a kapott eredmények anonim módon lesznek feldolgozva.

Tiszabökény, 2025. *április 7*



Igazgató aláírása:

Osztályfőnök aláírása:

Ratusnyák

Beleegyző nyilatkozat

Én, Korpos András, a Nevetlenfalui Középiskola igazgatója, Korpos Erzsébet 4. osztály osztályfőnöke hozzájárulok, hogy a 4. osztályos tanulók részt vegyenek Peleskei Emilia Ágnes, a II Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, IV évfolyamos tanítói szakos hallgató által végzett a szabadidő eltöltési szokásaikról és fizikai aktivitásukról szóló kérdőív kitöltéséhez és a fizikai alkalmassági felmérés elvégzéséhez. A kutatás a szakdolgozat megírásához szükséges, a kapott eredmények anonim módon lesznek feldolgozva.

Nevetlenfalu, 2025. április 9.

Igazgató aláírása:



Osztályfőnök aláírása:

.....

Beleegyező nyilatkozat

Én, Teremta Inna, a Nagypaládi Móricz Zsigmond Középszintű Oktatási Intézmény igazgatónője, Kőszegi Gyöngyi a 4.osztály osztályfőnöke hozzájárulok, hogy a 4. osztályos tanulók részt vegyenek Peleskei Emilia Ágnes, a II Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, IV évfolyamos tanítói szakos hallgató által végzett a szabadidő eltöltési szokásaikról és fizikai aktivitásukról szóló kérdőív kitöltéséhez és a fizikai alkalmassági felmérés elvégzéséhez. A kutatás a szakdolgozat megírásához szükséges, a kapott eredmények anonim módon lesznek feldolgozva.

Nagypalád, 2025. *április 10.*

Igazgató aláírása:.....

Osztályfőnök aláírása:.....



Teremta Inna

Kőszegi Gyöngyi



УКРАЇНА
ПІЙТЕРФОЛВІВСЬКИЙ ЗАКЛАД
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ І-ІІІ СТ.
ІМ. ФЕРЕНЦА КЕЛЧЕІ
ПІЙТЕРФОЛВІВСЬКОЇ СІЛЬСЬКОЇ РАДИ
БЕРЕГІВСЬКОГО РАЙОНУ
ЗАКАРПАТСЬКОЇ ОБЛАСТІ

90354, с.Пийтерфолво, вул. Спортивна, 36.

UKRAJNA
PÉTERFALVI KÖLCSEY FERENC
ALAP – ÉS KÖZÉPFOKÚ OKTATÁSI
INTÉZMÉNY

90354 Ukrajna, Péterfalva, Sport utca 36

☎ tel.: +380 97 99 61 345 ✉: pkskola@ukr.net

Beleegyező nyilatkozat

Én, Újfalusi Irén, a Péterfalvi Kölcsey Ferenc Alap- és Középfokú Oktatási Intézmény igazgatónöje, hozzájárulok ahhoz, hogy iskolánk 4. osztályos tanulói részt vegyenek Peleskei Emília Ágnes, a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, IV. évfolyamos tanítói szakos hallgatója által végzett kutatáshoz. A kutatás a szabadidő eltöltési szokásairól és fizikai aktivitásukról szóló kérdőív kitöltéséhez és a fizikai alkalmassági felmérés elvégzéséhez szükséges. A kapott eredmények anonim módon lesznek feldolgozva a szakdolgozatban.

Péterfalva, 2025. április 11.

Igazgató aláírás:

Osztályfőnök aláírása:

Újfalusi I.
Balogh L.

Beleegyező nyilatkozat

Én, Grigorják Natália, a Csepei I-III Fokozatú Középiskola igazgatónője, Peleskei Ágnes 4.osztály osztályfőnöke hozzájárulok, hogy a 4. osztályos tanulók részt vegyenek Peleskei Emília Ágnes, a II Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, IV évfolyamos tanítói szakos hallgató által végzett a szabadidő eltöltési szokásaikról és fizikai aktivitásukról szóló kérdőív kitöltéséhez és a fizikai alkalmassági felmérés elvégzéséhez. A kutatás a szakdolgozat megírásához szükséges, a kapott eredmények anonim módon lesznek feldolgozva.

Csepe, 2025. *április 14.*



Igazgató aláírása:

Grigorják Natália

Osztályfőnök aláírása:

Peleskei Ágnes

Beleegyező nyilatkozat

Én, Bíró Éva, a Forgolányi Gimnázium igazgatónője, Molnár Katalin 4. osztály osztályfőnöke hozzájárulok, hogy a 4. osztályos tanulók részt vegyenek Peleskei Emília Ágnes, a II Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, IV évfolyamos tanítói szakos hallgató által végzett a szabadidő eltöltési szokásaikról és fizikai aktivitásukról szóló kérdőív kitöltéséhez és a fizikai alkalmassági felmérés elvégzéséhez. A kutatás a szakdolgozat megírásához szükséges, a kapott eredmények anonim módon lesznek feldolgozva.

Forgolány, 2025. *április 24.*

Igazgató aláírása:



Osztályfőnök aláírása:

Beleegyező nyilatkozat

Én, Gáspár Károly, a Gyulai Gimnázium igazgatója, Zsendely Attila 4. osztály osztályfőnöke hozzájárulok, hogy a 4. osztályos tanulók részt vegyenek Peleskei Emília Ágnes, a II Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, IV évfolyamos tanítói szakos hallgató által végzett a szabadidő eltöltési szokásaikról és fizikai aktivitásukról szóló kérdőív kitöltéséhez és a fizikai alkalmassági felmérés elvégzéséhez. A kutatás a szakdolgozat megírásához szükséges, a kapott eredmények anonim módon lesznek feldolgozva.

Gyula, 2025.04.30

Igazgató aláírás:

Osztályfőnök
aláírása:



Звіт подібності

метадані

Назва організації
Hungarian College of Higher Education Ferenc Rakoczi II Transcarpathian
Заголовок
Peleskei Emilia Ágnes
Науковий керівник / Експерт
Автор Ілдіко Греба
підрозділ
Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		0
Інтервали		0
Мікропробіли		0
Білі знаки		0
Парафрази (SmartMarks)		7

Подібності за списком джерел

Нижче наведений список джерел. В цьому списку є джерела із різних баз даних. Колір тексту означає в якому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення Коефіцієнту Подібності не відображають прямого плагіату. Необхідно відкрити кожне джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

10 найдовших фраз			Колір тексту
ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	НАЗВА ТА АДРЕСА ДЖЕРЕЛА URL (НАЗВА БАЗИ)	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)	
1	https://dspace.kmf.uz.ua/jspui/bitstream/123456789/641/1/Snicer_Fekete_A_Az_eletmod_es_a_mentalit as_2016.pdf	53	0.29 %
2	https://www.sarvaritinodi.hu/media/file/articles/862/gjmn%C3%A1zium%20%C3%A9s%20szak%C3%B6z%C3%A9piskola%20-%20testnevel%C3%A9s%20(5555).pdf	31	0.17 %
3	https://kmf.uz.ua/hu/tag/genius-jotekonysagi-alapitvany/	20	0.11 %