

KÖZÉPISKOLAI FITTSÉGI MÉRÉSEK SZEREPE A DIÁKOK EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD ÉS A MINDENNAPOS TESTNEVELÉS IRÁNTI MOTIVÁCIÓJÁBAN

(THE ROLE OF SECONDARY SCHOOL FITNESS MEASUREMENTS IN MOTIVATING STUDENTS TOWARDS HEALTHY LIFESTYLE AND DAILY PHYSICAL EDUCATION)

Készítette: Faragó Dávid

Mentor: Dr. Katona Zoltán PhD

Célkitűzés, hipotézisek: Az életminőséget a mindenkori egészségi állapot, az egyén életmódját jellemző hasznos és káros életmódi összetevők alapvetően meghatározzák. Az egészséges életmód fontos elemei a rendszeres testmozgás, az egészséges táplálkozás, a megfelelő regenerálódás, valamint a nem kívánatos hatású szokások elkerülése is. A szokások kialakulása és megszilárdulása csak megfelelő motiváció esetén lehetséges. Magyarországon végzett felmérések megállapítják, hogy a 9.-12. évfolyamokon tanulók nagy része fejlesztésre szorul, a szív és kardiovaszkuláris állóképesség területén. Szakdolgozati kutatásom célja volt, hogy feltárjam a középiskolai diákok motivációját a mindennapos testnevelés, egészséges életmód és fittségi mérések kapcsolatában.

H1: Feltételezem, hogy a nem sportoló középiskolai diákok kevésbé motiváltak a mindennapos testnevelés órákkal és az egészséges életmódjukkal kapcsolatban.

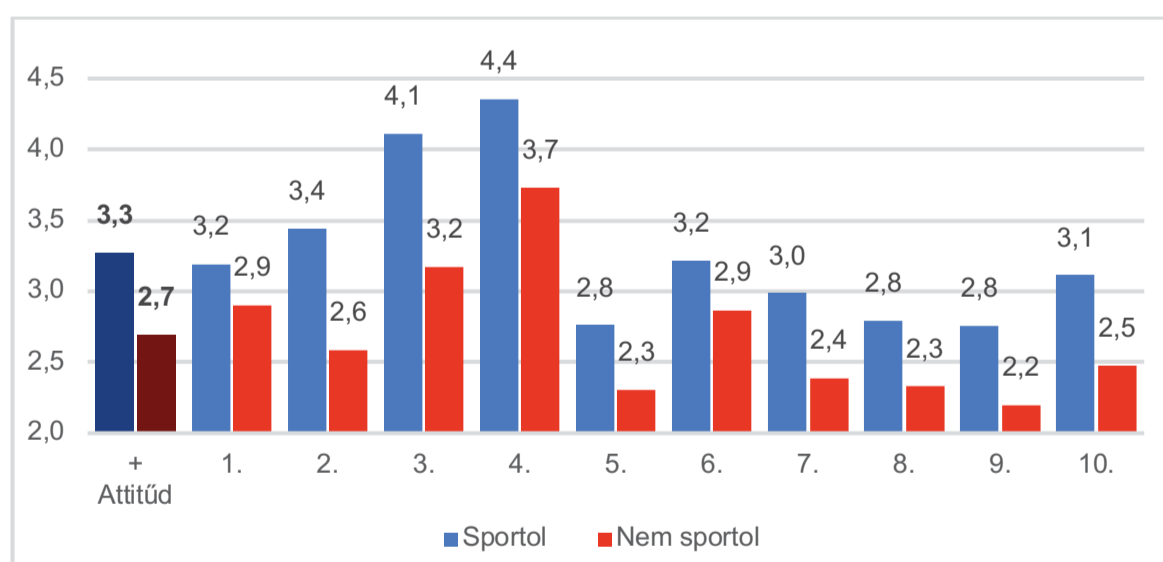
H2: Feltételezem, hogy a NETFIT mérések motiváló szerepe csekély a diákok mindennapos testneveléssel és egészséges életmóddal kapcsolatos magatartásában.

H3: Feltételezem, hogy az egészséges életmódot folytató diákok motiváltabbak a mindennapos testneveléssel és a NETFIT mérésekkel szemben.

Anyag és módszer: A felmérés hat középiskola/gimnázium tanulói körében történt. Az anonim, 70 kérdésből álló online felületen végrehajtott kérdőíves adatgyűjtésben 467-en vettek részt, a 9.-12. évfolyamosok közül, 2020 tavaszán. A kérdések az általános adatok és egészségi állapot mellett az életmódi szokások, valamint a mozgásos tevékenységekkel kapcsolatos attitűd és motivációk, motivációs szintek területén gyűjtött információkat. Ez utóbbi témakörön belül, a kérdőív kérdéseire kapott válaszok három tematikus terület (sportolási szokások, mindennapos testnevelés és NETFIT mérések) attitűd- és motiváció-vizsgálatát biztosították. A motivációs összefüggések és motivációs szint kvantitatív elemzését 1-5 fokozatú Likert-skálák által biztosított adatok szolgáltatták. A kapott adatok értékelése egyszerű statisztikai módszerekkel történt, az összefüggések feltárását osztályozott átlagok, és korrelációk segítették.

Eredmények: A felmérésben önként részt vevő 9.-12. évfolyamosok nagyobb hányada gimnáziumi (60%), mintegy egynegyede (27%) szakközépiskolai tanuló volt, és csak kisebb arányt (13%) képviseltek a szakközépiskolások. Az eredményeknél figyelemmel kell lenni arra, hogy a kérdőív-kitöltések között jelentős többséggel (82%) a sportoló diákoktól érkező válaszok uralkodtak, így a nem sportolókkal kapcsolatos eredmények csak fenntartásokkal fogadhatók el. A 467 kitöltő 61,2%-a volt nő, míg 38,8%-a férfi, akik közül 383-an sportolnak és 85-en nem sportolnak. A válaszadók 81,8%-a nem dohányzik, alkoholt pedig csupán alig több mint felük (52,5%) nem fogyaszt.

A sportoló diákok motivációja, minden testneveléssel kapcsolatos motivációs kérdésben nagyobbak bizonyult, mint nem sportoló társaiké.



A sportoló illetve nem sportoló diákok testneveléssel kapcsolatos motivációik szintje az ötfokozatú Likert-skálán (1: hasznosság, 2: legjobbnak lenni, 3: javítás lehetősége, 4: Jó eredmény elérése, 5: új mozgások tanulása, 6: jó légkör, 7: problémamentes állapot, 8: új ismeretek megszerzése, 9: „Flow”, 10: testnevelés órák utáni kiegyensúlyozottság)

Az első hipotézisem második fele a sportoló, illetve nem sportoló diákok egészséggel kapcsolatos motivációira, attitűdjeire irányult. Az eredmények szerint a nem sportoló diákok kevésbé motiváltak az egészséges életmódjukat tekintve, mint a sportoló diákok.

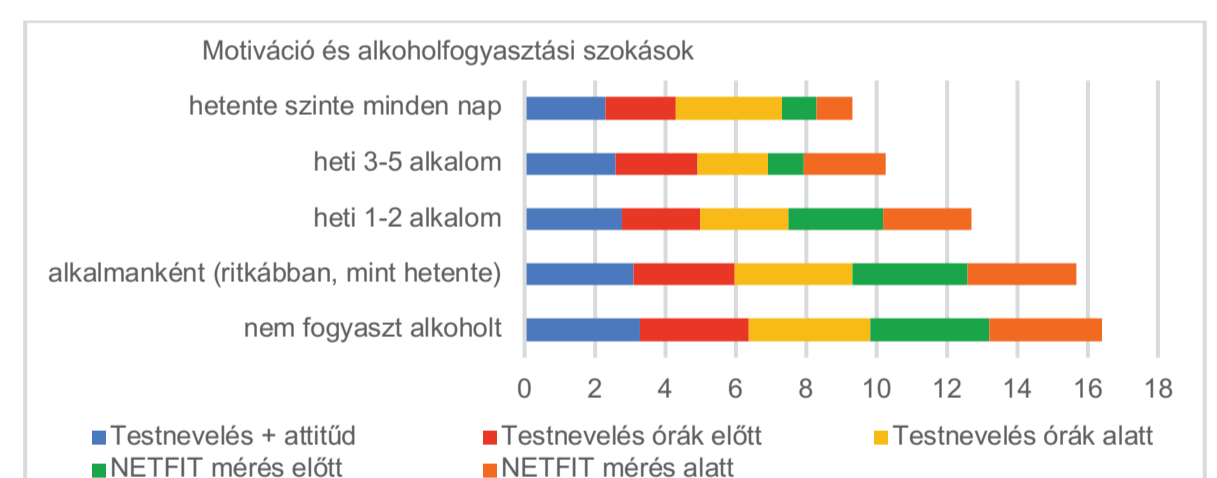
A második feltételezésem a NETFIT mérések csekély motivációs szerepéről szólt, a mindennapos testnevelés és az egészséges életmód kapcsolatában. Az eredményekből látszik, hogy a NETFIT méréseknek azonban jelentősebb motivációs szerepe van a mindennapos testnevelés órákkal kapcsolatban.

A NETFIT mérések testnevelés órákkal kapcsolatos motivációjának korrelációja

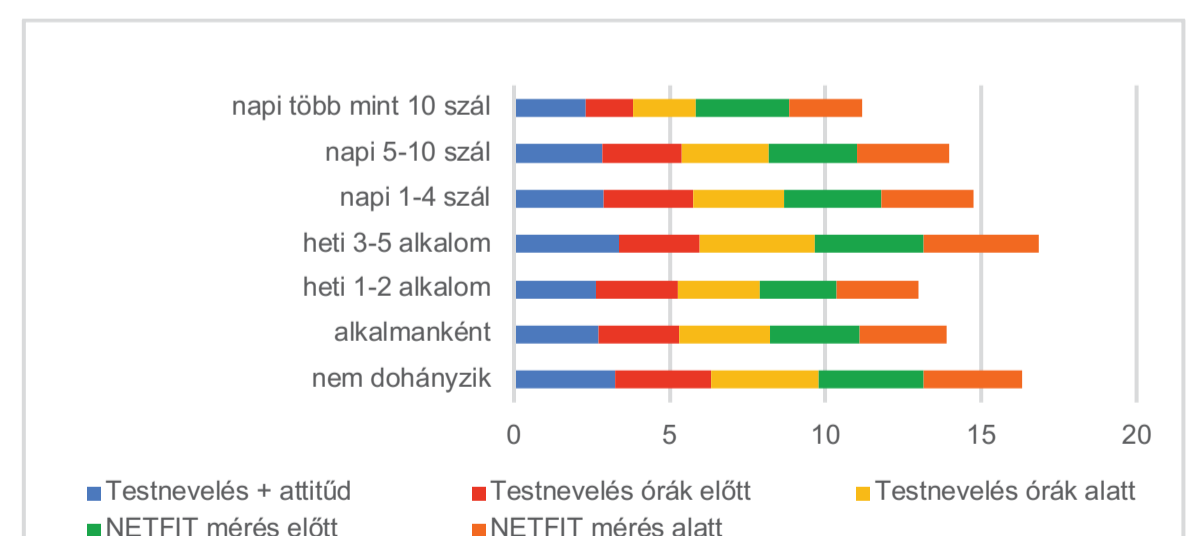
| Testnevelés | pozitív attitűd | | órák előtti motiváltság | | órák alatti motiváltság | |
|---------------------------------------|-----------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------------------|--------------|
| | Sportoló | Nem sportoló | Sportoló | Nem sportoló | Sportoló | Nem sportoló |
| NETFIT mérések | | | | | | |
| átlagos motiváltság | 0,552 | 0,662 | 0,477 | 0,509 | 0,572 | 0,713 |
| élvezi | 0,363 | 0,344 | 0,250 | 0,323 | 0,273 | 0,377 |
| után felszabadult | 0,087 | 0,135 | 0,070 | 0,035 | 0,071 | 0,157 |
| következőn jobbnak lenni | 0,474 | 0,582 | 0,391 | 0,447 | 0,472 | 0,575 |
| előtt BELSŐ késztetés jól teljesíteni | 0,464 | 0,545 | 0,525 | 0,351 | 0,637 | 0,635 |
| alatt BELSŐ késztetés jól teljesíteni | 0,487 | 0,651 | 0,502 | 0,539 | 0,627 | 0,725 |
| hasznosnak tartja | 0,405 | 0,516 | 0,299 | 0,370 | 0,334 | 0,456 |
| jó állapot-visszajelzők | 0,347 | 0,371 | 0,221 | 0,335 | 0,290 | 0,439 |

Ugyanakkor ez pozitív kapcsolat nem áll fenn a NETFIT mérések és az egészséges életmód motivációs összefüggései között. Tehát a második hipotézisem első felének cáfolata, míg második felének igazolódása következett be.

A harmadik feltételezésemben az egészséges és kevésbé egészséges életmódot folytató diákok motivációs összefüggéseit vizsgáltam a mindennapos testnevelés és NETFIT mérések kapcsolatában. Ebben az elemzésben két központi, káros életmódi mutató (dohányzás és alkoholfogyasztás) alapján történtek a differenciált számítások. Az eredmények alapján az látható, hogy minél kevesebb alkoholt fogyaszt egy diák annál motiváltabb a testnevelés órákkal és NETFIT mérésekkel kapcsolatban. Ez az evidenciának tűnő eredmény nem mondható el egyértelműen a dohányzást illetően. A vizsgált minta eredményei alapján, a heti 3-5 alkalommal „rágyújtó” diákok a legmotiváltabbak a testnevelés és NETFIT mérések tekintetében, kismértékben meghaladva az egyáltalán nem dohányzó társaik motivációs szintjét.



Motiváció és az alkoholfogyasztási szokások



Motiváció és az dohányzási szokások

Konklúziók: A NETFIT mérések motivációs szerepe a testnevelés órákkal kapcsolatban jelentős. A középiskolai korosztály életmódjában a rendszeres fizikai aktivitáshoz kötődő magasabb motivációs szint jellemzően alacsonyabb mértékű káros életmódi szokásokkal párosul. Ebben a szenzibilis korosztályban, az iskolai testneveléshez kapcsolódó motivációk megerősítése várhatóan tehát az egészséges életmód többi összetevőjére is pozitívan hat. A megbízhatóbb következtetések érdekében ugyanakkor a kutatást célszerű kibővíteni nagyobb számú nem sportoló diák bevonásával, valamint a már felmért további életmódi jellemzők részletesebb elemzésével. Az eredmények alapján érdemes további vizsgálatokat végezni az egészséges életmódi szokások kialakítása, megszilárdítása területén a NETFIT mérések és az iskolai testnevelés motivációs szerepének növelésére is.