

Középiskolás fiatalok sportolási szokásai a szociodemográfiai tényezők tükrében

Bollók Sándor PhD-hallgató,¹
Takács Johanna PhD-hallgató²

¹Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar

²Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet

Bevezetés

A magyar lakosság egészségi állapota lényegesen rosszabb annál, mint az az ország gazdasági és kulturális státusza alapján elvárható lenne. Ez a lemaradás nem magyarázható sem az egészségügyi ellátórendszer színvonalával, sem a finanszírozási rendszer okozta hozzáférési okokkal [1]. Ezért olyan szemléletváltásra van szükség, amely méltó helyén kezeli a népegészségügy, a prevenció lehetőségeit. A megelőzés napi gyakorlattá válásához az egészségfejlesztésben új utakra van szükség, amelyek több más társadalmi alrendszer (egészségügy, oktatás, sport) és a civil szervezetek összehangolt működését igénylik. Ugyanakkor azt is el kell fogadni, fogadtatni, hogy mindenki saját maga is felelős egészségi állapotáért [2].

Az egészségmagatartás, az életmód elemei közül a sport, a fizikai aktivitás az egyik leghatékonyabb védőfaktor. Természetesen a sporttevékenység jellegében számos különbség mutatkozik, és az eltérések mindenekelőtt olyan dimenziókban ragadhatók meg, mint a sportolás célkitűzései, a sportolók társadalmi státusza, a sporttevékenység érdekszférái, a sport moralitása, a sport társadalmi életfunkciói; s a testedzés élettani és lelki jelentősége mellett szocializációs erővel is bír [3]. Azonban az egyén gyermekkori mozgásfejlesztése és – későbbi életszakaszban – a rekreációs sport egészségvédő hatása megkérdőjelezhetetlen. A sport nemcsak formálja a fiatalok egészségét, egészségmagatartását, de edzi testüket, pozitívan befolyásolja még bizonytalan értékrendjüket, segíti a pozitív gondolkodást és növeli az önbizalmat is [4].

A sportolás – más egészségmagatartási szokásokhoz hasonlóan – korai gyermekkori mintákhoz kötődik, ezért fontos, hogy ekkor kialakuljon a testedzés szeretete, és a gyermekek hozzászokjanak a rendszeres fizikai aktivitáshoz. A serdülők és fiatalok alkotják azt a populációt, akinek a primer prevenció a leghosszabb távú sikereket ígéri, s a káros magatartási formák megváltoztatása leginkább ekkor lehetséges [5].

A hazai kutatások azt igazolják, hogy a gyermekek szeretik az iskolai testnevelést és a szabadidős fizikai aktivitás is életük szerves részét alkotja. Azonban a serdülőkorú évek

alatt, a középiskolában az aktivitási szint jelentős csökkenést mutat [4,6]. Ez azért különösen fontos tény, mivel a rizikómagatartások a serdülő fiatalok körében nagyon elterjedtek, így ez a korosztály a sportolás hiányában veszélyeztetettebb a káros szenvedélyek, a szerhasználat (dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás) tekintetében. Az aktivitási szint felnőttkorban még tovább csökken. Ez azt jelenti, hogy a sport kedvező élettani és pszichológiai hatásait a lakosság nagy része nem használja ki. Ennek pedig igen komoly negatív népegészségügyi következményei vannak [5,7].

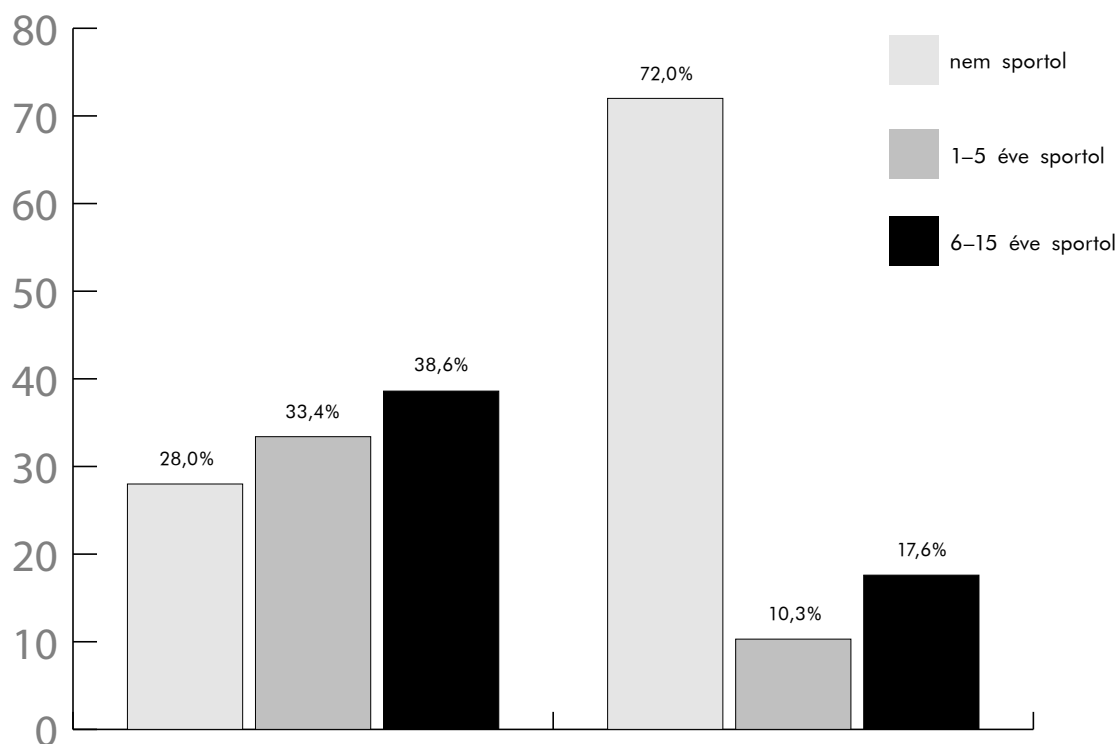
Az általános iskolában még nem, a középiskolában viszont már a fizikai aktivitásban is jelentős nemi különbségek fedezhetők fel. Ezek az eltérések kapcsolatba hozhatóak a két nem eltérő sportmotivációjával: a lányok az egészséget és az esztétikai szempontokat; míg a fiúk az erődemonstrációt, a versenyzést és a győzelemre való törekvést tartják szem előtt [8]. Testátalakítási törekvéseikben is hasonló a hangsúly, a fiúk a rendszeres testedzést; a lányok már inkább a fogyókúrás táplálkozási módszereket preferálják [9].

A társadalmi-gazdasági státuszt és a fizikai aktivitást vizsgálva *Pikó és munkatársai (2004)* egy „J” alakú görbét figyeltek meg, amit a sportmotivációval való összefüggés jellemez. A felső társadalmi osztályba tartozó fiatalok sportolnak a legtöbbit, a legalacsonyabb rétegbe tartozók testedzése azonban felülmúlja a középosztálybeliét. Az eredményt azzal magyarázták, hogy az alsó társadalmi osztályoknak a sport egyfajta kitorési lehetőséget jelent, míg a felső osztályok számára a szabadidő hasznos eltöltésének formája [8,10]. A társadalmi környezet döntően befolyásolja a gyermekek sporthoz való viszonyát. A mai edzésintenzitás, a tanulmányi elvárások, a sportágak verseny-, sportszer- és ruházatigénye általában megkívánja, hogy a gyermek mögött erős családi háttér álljon. Ha ez kedvezőtlen, a gyermek gyengébb teljesítményre lesz képes, eredmények hiányában pedig könnyen lemorzsolódik, befejezi a sportolást [11].

A sport protektivitása, szociális és lelki funkcióinak teljesülése függ attól is, hogy a környezet hogyan viszonyul az egyén ebbéli tevékenységéhez. A középiskolás korosztály esetében a legrelevánsabb környezeti tényező a lakókör-

1. ábra

Sportoló és nem sportoló fiatalok nemi megoszlása



nyezet és a család, illetve azon belül is elsősorban a szülők. A szülők aktív vagy passzív szupportivitása, más esetekben ellenző-tiltó viszonyulása fontos kérdésként merül fel a sport és a káros szenvedélyek viszonyában is [3].

A közösség, a család „diktálta” életmód és értékrendszer „szociogenetikus” átvitele, amely a gyermekkorban erősen függ a szülők társadalmi helyzetétől, később a felnőttkori életmód-repertoár alakulására is kihat. Egy társadalom egészséges működését a korai szocializáció épsége alapozza meg, hiszen ez biztosítja az egyén, a csoport és a tágabb közösségek, valamint a társadalom egyensúlyát.

Kevésbé feltárt kutatási terület a fiatalok sportolási szokásainak területi meghatározottsága. A megyeszékhelyeken, városokban élő fiatalok sportolási gyakorisága szignifikánsan magasabb, mint az egyéb településeken élőké [6]. A szociális különbségek erősen befolyásolják a népesség sportolási szokásait, a sport megjelenését a mindennapi tevékenységstruktúrákban. A családi körülmények, hagyományok, iskolatípusok okozta különbségek már a diákéletben észlelhetők. A gazdaságilag fejlettebb települések képesek lépést tartani a gyorsan változó sporttrendekkel, a hátrányosabb helyzetben lévő vidéki társadalom szűkösebb kínálatot nyújt [12]. A falusi fiatalok elsősorban fociznak és más labdajátékokat űznek, a budapestiek preferenciája azonban lényegesen színesebb. Ebben a körben jellemzőbb az új és divatosabbá vált sportágak választása, mint az aerobic, a fitness, a testépítés, a kerékpározás, a kocogás vagy az úszás. Ezek mind egyé-

ni sportok, amit magyarázhat a nagyvárosokban jellemző nagyobb mértékű individualizáció. A divatos sportokhoz való hozzáférés a városokban jóval egyszerűbb, mint falusi környezetben [13].

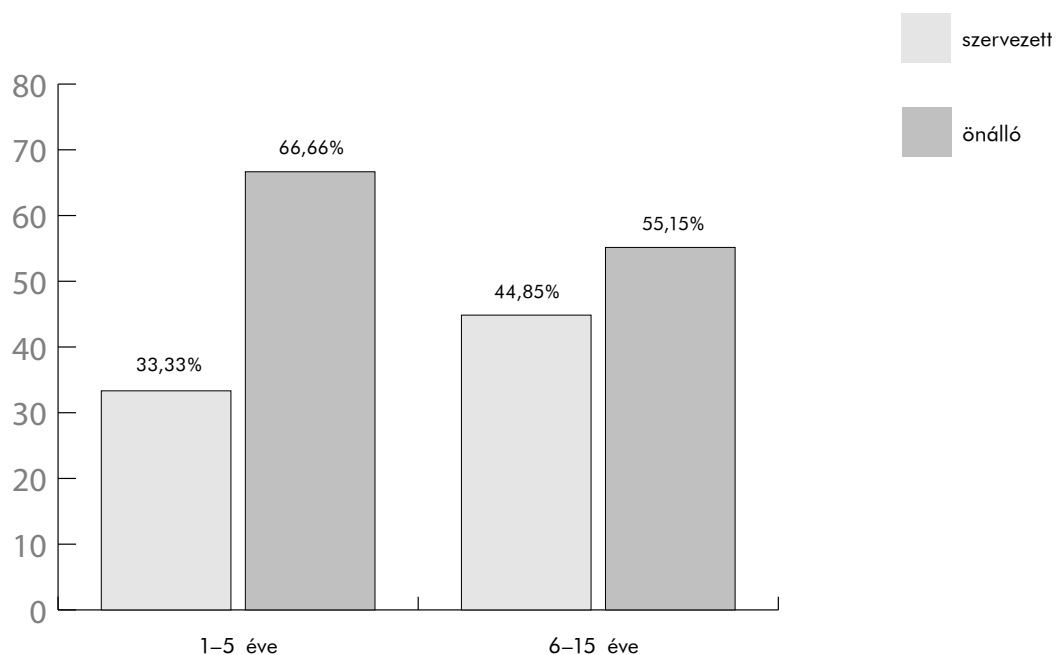
Ahhoz, hogy a sportolás egészségvédő hatásait a gyakorlatban is sikeresen alkalmazzuk, ismerni kell azokat a meghatározó tényezőket, motivációkat, attitűdöket, amelyek a sportot az életmód keretei közé illesztik. A kutatások a sporttal kapcsolatos értékorientáció két típusát különböztetik meg: külső (*extrinsic*) és belső (*intrinsic*) értékeket. Az önelfogadás, a csoporthoz tartozás, az egészség és a közösségi érzés belső, míg az anyagi sikerek, a hírnév, a jó megjelenés külső értékek [6].

A sportolás fő okaiként a fiatalok az egészséget, az edzettséget, a stressz levezetését, az örömforrást említik [14]. Az eredmények is azt igazolják, hogy a rendszeres fizikai aktivitásban résztvevők egészségi és edzettségi állapotukat magasabbra értékelik, életükkel elégedettebbek, kevesebb depresszív tünettől rendelkeznek, tehát jobb életminőségről és kedvezőbb pszichoszociális egészségi állapotról számolnak be [15,6].

Kutatásunk célja az volt, hogy saját eredményeinket az „Ifjúság 2008”-as kutatással [16] összehasonlítva megvizsgáljuk a 17–19 éves fiatalok sportolási szokásait, és a mintára jellemző szociodemográfiai tényezőket. A korábbi tapasztalatok alapján a középiskolás kor eléréseig a gyermekek egyik kedvelt időtöltése a fizikai aktivitás, a serdülőkor

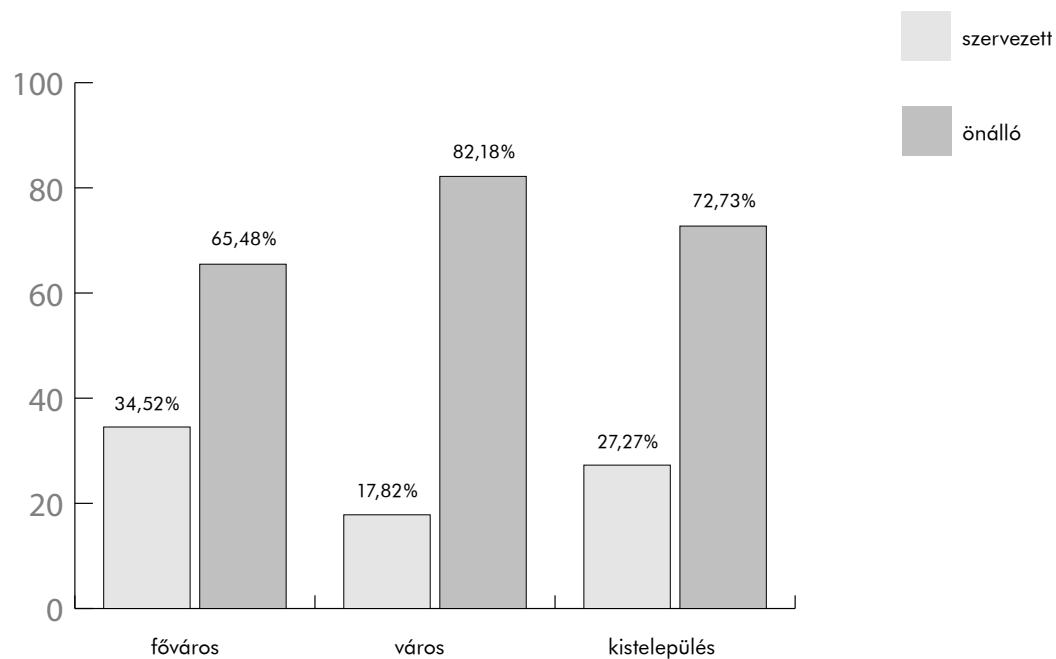
2. ábra

Sportoló fiatalok szervezett vs. önálló sport preferenciája



3. ábra

A szervezett és önálló sportolás településtípusonkénti megoszlása



1. táblázat

Fővárosi, városi és kistelepülési sportoló és nem sportoló fiatalok aránya

	Nem sportol	1-5 éve sportol	6-15 éve sportol
Fővárosi	46,5%	19,4%	34,1%
Városi	52%	20,2%	27,8%
Kistelepülési	54,2%	23,1%	22,7%

sportjában azonban már nemek közötti különbséget is találhatunk. Feltételeztük, hogy szoros összefüggés tapasztalható a társadalmi-gazdasági környezet (lakóhely típusa) és a fizikai aktivitás között. A korábbi vizsgálatok a sportolás meghatározó okaként az egészségvédelmet, az edzettséget és a sportot, mint örömforrást emelték ki, ennek elemzésekor a fiatalok sport iránti értékpreferenciáját és érzelmi aspektusát vizsgáltuk.

Módszer

A vizsgálatban résztvevő személyek

A vizsgálatban összesen 600 személy (17–19 év, átlag: 17,7 év; $s=0,76$) vett részt; budapesti, miskolci, kecskeméti, gyomaendrődi, somogyzsitvai és e települések környékén élő tanulók. Lakóhely szerint három csoportot különítettünk el: fővárosiak 129 fő, városiak 233 fő, községben élők 238 fő. A nemek arányát tekintve 253 fő lány, 347 fő fiú. Iskolatípus szerinti megoszlásuk a következőképpen alakult: a legnagyobb számban a szakközépiskolások képviseltetik magukat 348 fővel (58%), míg a fennmaradók kb. 1/3–1/3–1/3 arányban gimnázium, szakmunkásképző iskola és szakiskola.

Eszközök, eljárás

A minta keresztmetszeti vizsgálatát önkitöltő kérdőívek (zárt kérdések) segítségével végeztük. Az adatfeldolgozás során SPSS 15.0 statisztikai programot használtunk, *Pearson-féle χ^2* -tel, illetve nemparametrikus tesztekkel (*Mann-Whitney U-próba*, *Kruskal-Wallis H-próba*) elemeztük a változók egymásra hatását és kapcsolatát.

Eredmények

Sportolási szokások

A tanulók sportolási szokásait tekintve megállapítható, hogy 310 fő (51,7%) egyáltalán nem végez testedzést, míg 127 fő (21,2%) 1–5 éve, 163 fő (27,2%) 6–15 éve folytat rendszeres sporttevékenységet. (Sportolónak tekintettük azokat a vizsgált személyeket, akik hetente legalább három alkalommal, legalább egy óra időtartamban végeznek valamilyen sportmozgást).

A fizikai aktivitás nemi megoszlásában szignifikáns különbségeket találtunk ($\chi^2(2)=48,248$; $p<0,005$). A fiúk

többsége 209 fő (72%) rendszeresen sportol, míg a lányoknál csak 81 fő (28%). A sportoló fiúknál 97 fő (33,4%) 1–5 éve, 112 fő (38,6%) 6–15 éve edz, míg a lányoknál 30 fő (10,3%), valamint 51 fő (17,6%) ez az arány. (1. ábra)

Sportolás és lakóhely

A különböző településtípusokon élő fiatalok között nem találtunk szignifikáns különbséget; a 129 fő fővárosi fiatal közül nem sportol 60 fő, 1–5 éve 25-en, 6–15 éve 44-en sportolnak. Városi fiatalok 233-an vettek részt a vizsgálatban, közülük 121 fő nem folytat testedzést, 1–5 éve edz 47 fő, 6–15 éve 65-en sportolnak. A kistelepüléseken 238 fő közül a nem sportolók száma 129 fő, az 1–5 éve sportolóké 55 fő, 6–15 éve aktívan sportol 54 fő. (1. táblázat)

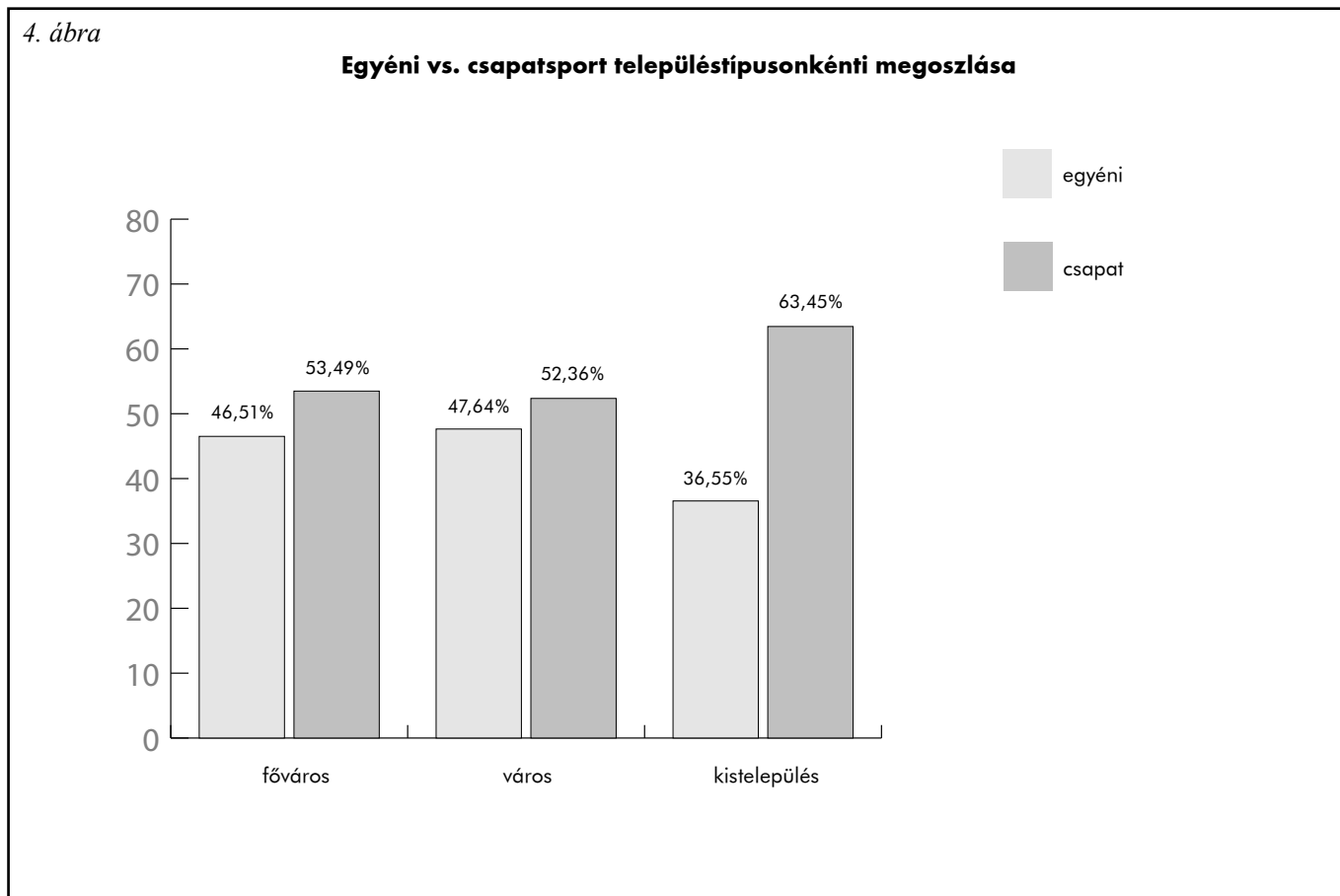
**A sportolás típusai: szervezett vs. önálló – egyéni vs. csapatsportok
Szervezett vagy önálló keretek között végzett testedzés**

A változó vizsgálata során kizártuk azokat, akik erre a kérdésre a „nem sportolok” választ adták, illetve korábban „nem rendszeres sportoló”-ként jelölték meg magukat (353 fő). Először megvizsgáltuk, hogy az 1–5, illetve 6–15 éve sportoló fiatalok a szervezett vagy önálló sportolást részesítik-e előnyben. (2. ábra) Az eredmények szerint szignifikáns mértékben, függetlenül a sportolás időtartamától, a sportoló fiatalok az önálló testedzési formákat preferálják (60,32%) ($\chi^2(2)=74,531$; $p<0,005$).

Település szerint

Feltételezésünk szerint a sportoló fiatalok preferenciáját a szervezett vs. önálló keretek közötti testedzés tekintetében befolyásolja a lakóhely típusa. Megvizsgáltuk a szervezett és önálló sportolást településtípusonkénti megoszlás szerint. A változó vizsgálata során kizártuk azokat, akik erre a kérdésre a „nem sportolok” választ adták (177 fő). Az eredmények szignifikánsan különböznek ($\chi^2(2)=9,322$; $p<0,005$). A fővárosban 27,6%, a városokban 29,5%, míg a kistelepüléseken 42,9% szervezett közösségben tölti el edzésidejét. Az önállóan gyakorlók 17,3%-át a fővárosi, 45%-át városi, ugyanakkor 37,7%-át a kistelepüléseken élő fiatalok teszik ki. (3. ábra)

4. ábra



Egyéni vs. csapatsport-preferencia

A sportoló fiatalok között nem találtunk szignifikáns különbséget az egyéni vs. csapatsport-preferenciában; a sportoló fiatalok 41,4%-a az egyéni, 58,6%-a inkább a csapatsportokat kedveli.

Település szerint

Az egyéni vs. csapatsport-változót településtípusonként is megvizsgáltuk. Az eredmények alapján szignifikáns különbség van a fővárosi, városi és kistelepülési fiatalok preferenciájában ($\chi^2(2)=6,718$; $p<0,005$). A fővárosi és városi fiatalok közel egyenlő arányban kedvelik az egyéni és csapatsportokat, a fő különbség a kistelepülési fiatalok esetében jelentkezik, ahol a fiatalok 36,5%-a az egyéni, míg nagyobb részük, 63,5%-uk inkább a csapatsportokat részesíti előnyben. (4. ábra)

A sportolás okai, motívumai

A sportolás okait és motívumait keresve, a következő kérdésekre adott válaszokat vizsgáltuk: 1) sportolás közben mennyire fontos a – jó eredmény, – a szabályok betartása, – a játék, szórakozás, kikapcsolódás; 2) a kérdőívben megadott 18 válaszlehetőség közül – „Szerinted az alábbi dolgok mennyire fontosak a sportban? Pl.: testmozgás, fitt-

ség, verseny, győzelem, küzdelem, stb.” – melyeket jelölték meg „*nagyon fontos*”-ként (7-fokú Likert-skálán); 3) a kérdőívben megadott 26 válaszlehetőség közül – „Az alábbiak közül milyen érzéseket ad neked a sport? Pl.: öröm, felszabadultság érzete, jobb vagyok másoknál, ez életem értelme, stb.” – melyeket jelölték a legmagasabb mértékben.

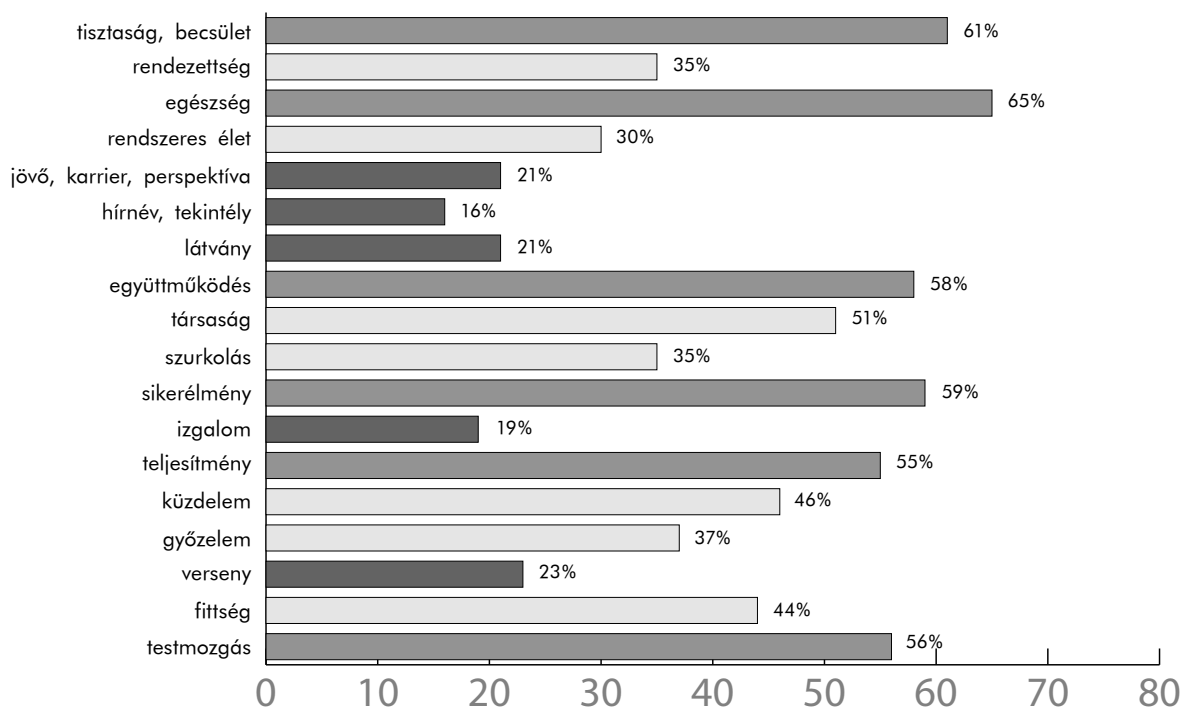
A fiatalok sportolás közben fontosnak tartják a „jó eredmény” elérését (77,7% jelölte), a „szabályok betartását” (81,2%) és többségük a „játék, szórakozás, kikapcsolódást” jelölte meg a sportolás fő okaként (92,2%).

Az értékpreferenciát tekintve – mely dolgok fontosak a sportban – a megadott 19 válaszlehetőség közül a következőket emelhetjük ki (5. ábra): „egészség”: 64,5%; „tisztaság, becsület”: 61,2%; „sikerélmény”: 58,7%; „együttműködés”: 58,2%; „testmozgás”: 56%; és „teljesítmény”: 55%. A fontossági sorrendben 20% alatti eredmény jutott a „hírnév és tekintélynek”, valamint a „jövő, karrier és perspektíva” válaszlehetőségnek.

A sport érzelmi aspektusait vizsgálva a fiatalok a legfontosabbnak jelölték „az örömet” 62,5%, „a felszabadultság érzését” 59%, „az egészséget” 49,3%, „a sikerélményt” 65,2% és „a jobb külső megjelenést” 46,5%. (6. ábra – Az ábrán a 20% alatti értéket adó változókat nem jelöltük, ezek a következők voltak: *Jobb vagyok másoknál* – 17,8%; *Ez életem értelme* – 5,8%; *Ennek több értelme van, mint bármi másnak* – 6,5%; *Elégedettség, mert a legfőbb vágyam teljesül* – 15%; *Nyerő típus vagyok* – 10,3%; *Hosszú távon gon-*

5. ábra

Értékpreferencia



dolkodom – 11,7%; Nem baj, ha máshol lemaradok a többiekétől, a lényeg, hogy a sportban jó legyek – 16,8%; A sport jó hatással van a felnőttekhez való viszonyulásomra – 11,3%; A sport által erkölcsösebb leszek – 9,3%; A sport által gazdagabb leszek, mint nélküle – 15,5%; A sport révén sikeresebb leszek, mint nélküle lennék – 16,8%; A sport révén jobban fogok érvényesülni, mint nélküle tenném – 14,2 %).

Következtetés

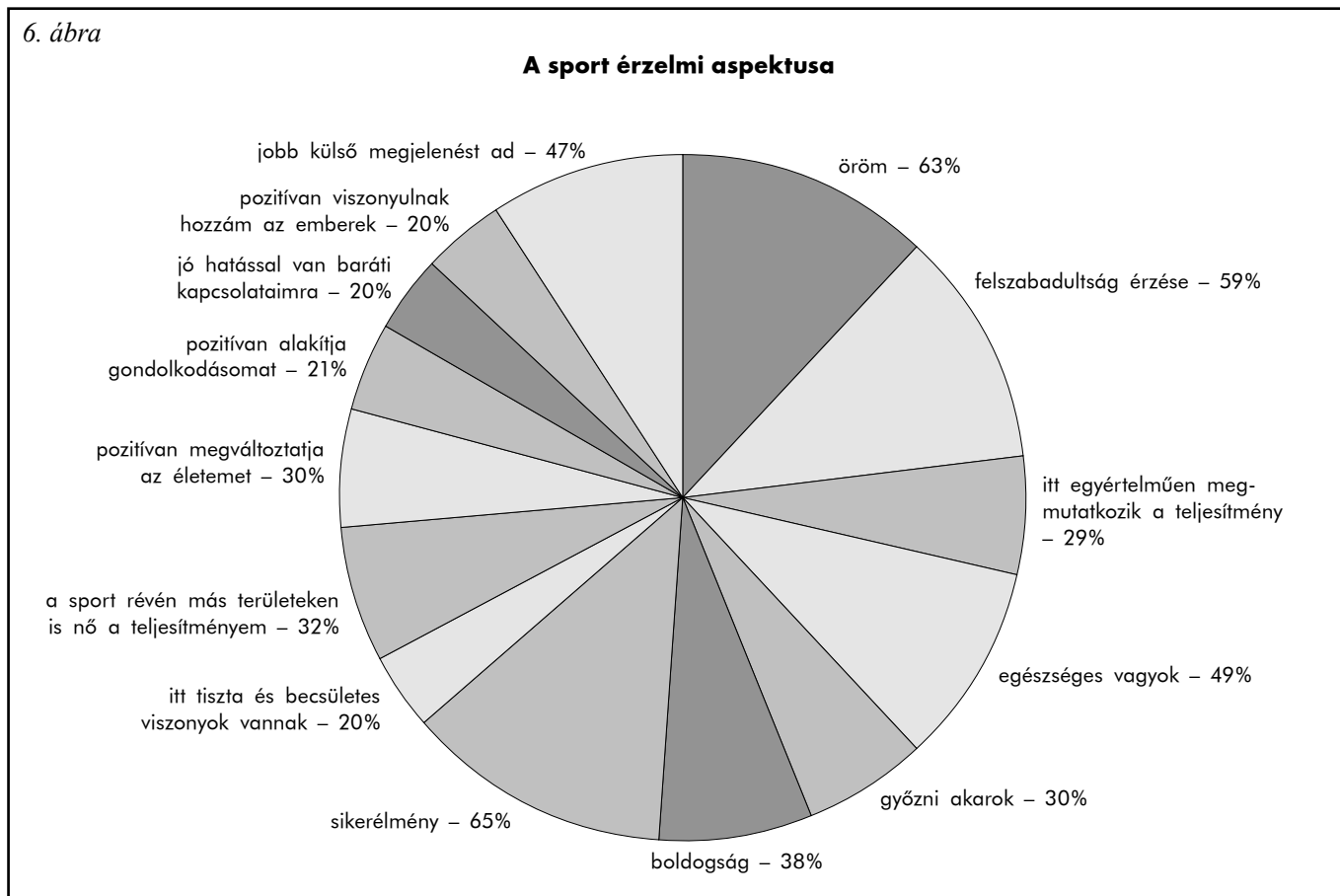
Az ifjúság fizikai aktivitásának értékelését különösen aktualizálja, hogy a közelmúlthoz képest is jelentősen változott a sporttal kapcsolatos felfogásuk, elvárásaik és szokásaik [17]. Vizsgálatunk fő céljának tekintettük, hogy saját eredményeinket az „Ifjúság 2008”-as gyorsjelentéssel összehasonlítva megvizsgáljuk a 17–19 éves fiatalok sportolási szokásait és a mintára jellemző szociodemográfiai tényezőket. Az említett kutatás a magyarországi 15–29 éves fiatalok anyagi és kulturális erőforrásairól, valamint életmódjáról és értékrendszeréről ad horizontális és vertikális képet, amelyet korábban 2000-ben és 2004-ben is elvégeztek. Feltételeztük, hogy a jelentésben szereplő minta és saját adataink attribútumaikat tekintve illeszkedést mutatnak. A lakóhely típusát tekintve fővárosi, városi és kistéleplési csoportokat hoztunk létre.

A sportolási szokások tekintetében eltérést találtunk, saját mintánkban magasabb volt a rendszeresen sportoló fiúk aránya, míg a lányok aktivitási kedve megegyezett. Az eltérés

oka lehet az átlagéletkorból adódó különbség; mintánk a 17–19 évesekkel, míg a nagymintás kutatás a 15–29 éves korosztállyal foglalkozott. Ennek ellenére több kutatás alapján azt tapasztaltuk, hogy a középiskolában csökkenni látszik a fizikai aktivitás szerepe a tanulók életrendjében [4,5]. Ebben az életkorban a fiatalok jelentős biológiai és pszichés változásokon mennek keresztül, igyekeznek önálló életmódot és szokásrendszert kialakítani, azonban értékrendszerük még nem stabil. Ez az időszak a káros szenvedélyek kipróbálásának ideje is, sportaktivitásuk fokozatosan csökken, és a kortársak is egyre fontosabb szerepet töltenek be életükben [5,6]. Sajnálatos, hogy ez az aktivitási szint felnőttkorban tovább süllyed más, káros egészségmagatartási formákkal is társulva, amelyeknek komoly népegészségügyi hatásai vannak [3,6]. A középiskolában már felfedezhetők a nemi különbségek a sportolás terén; empirikus vizsgálatok felhívják a figyelmet a lányok hátrányos helyzetére [5,8]. A sportpályafutásukat korábban kezdők (6–15 éve) inkább szervezett formában, egyesületekben edzenek, a rövidebb sportmúlttal (1–5 év) rendelkezők az önálló tevékenységet preferálják. Ebben szerepe van napjaink sporttrendjének (divatsportok: aerobic, testépítés, kerékpározás, futás, úszás), valamint annak a ténynek, hogy a versenysportra nevelő egyesületek „idősebb” fiatalokkal már nem szívesen foglalkoznak.

Az „Ifjúság 2008” kutatás szerint az urbanizációs szint növekedése együtt jár a sportolási aktivitás emelkedésével.

6. ábra



A vidéki városokban 5%-kal emelkedett a sportolók száma, köszönhetően az új sportlétesítményeknek, önkormányzati programoknak. A korábbi vizsgálatokhoz képest a fővárosban azonban csökkent a sportolók aránya; ennek okaként említik a szabadidős tevékenységek túlkínálatát, a megváltozott értékszéméletet, a távolságokból és közlekedésből származó idővesztést, az értelmiségi családok agglomerációba való kiköltözését. Vizsgálatunkban hasonló eredményre jutottunk: a fővárosi, városi és kistelepülési sportoló és nem sportoló fiatalok aránya nem különbözik, összességében a fiatalok fele nem végez rendszeres testedzést. A település típusa, urbanizációs jellege a sportolás formájára – egyéni vs. csapatsportok –; illetve a sportolás szociális meghatározottságára – szervezett vs. önálló aktivitás – van döntő hatással. Összességében a városi és kistelepülési fiatalok a szervezett keretek közötti testedzést részesítik előnyben a főváros individualizált világával szemben. A fővárosi és városi fiatalok közel egyenlő arányban kedvelik az egyéni és csapatsportokat, a fő különbség a községi fiatalok esetében jelentkezik, ahol a fiatalok inkább a csapatsportokat preferálják. Vidéken még jobban fellelhetőek azok a közösségi értékek, amelyek a mindennapi tevékenységstruktúrában is jelen vannak, így a sport terén is. A fővárosi fiatalok előnyösebb helyzetben vannak, hiszen a sportolási lehetőségek színesebb palettájáról választhatnak, jellemzően előbb találkoznak új trendekkel, divatos sportágakkal, mint a kistelepüléseken élő társaik [12,13]. A kistelepüléseken a testedzés terén inkább

a hagyományok diktálnak, ezért a legnépszerűbb sportlehetőségek a labdajátékok, különösen a labdarúgás és a kézilabda. A városi sportolási jellegzetességek már kevésbé különülnek el a fővárosi szokásoktól, e tekintetben sem hagyhatjuk figyelmen kívül napjaink globalizálódó világát, ahol a kulcsszó az információ, és amelyben a multimédiás berendezések és a számítógépes hálózatok segítségével a nyilvánosság is globálissá vált [19]. Fontos megismerni az eltérő településtípuson élők sportolását akadályozó tényezőket, ugyanis támpontot adhatnak a sikeres egészségfejlesztéshez, mivel megmutatják azokat a célcsoportokat, amelyekre különösen figyelni kell [5].

Az „*Iffúság 2008*” kutatás már kereste azokat a fizikai aktivitást meghatározó tényezőket, motivációkat, attitűdöket, amelyek a rendszeres testedzést az életmód szolgálatába állítják. Kiemelkedő értéket kapott az örömforrás, az egészség és az edzettség, mint a sporttevékenység alapvető okai. Elemzésünkben hasonló eredményeket kaptunk. A fiatalok döntő többsége (92,2%) a sportolást játéknak, szórakozásnak, kikapcsolódásnak tekinti, ez bizonyítja a szabadidős sporttevékenység rekreációs jellegét. Emellett fontosnak tartják a szabályok betartását, ami az erkölcsi normák követésének fontosságát hangsúlyozza a sportban. A sport értékalapú megítélésében az egészséget, a tisztaságot és a becsületet, a sikerélményt, az együttműködést, a testmozgást és a teljesítményt emelték ki. A sportolás, mint affektív élmény az eredmények alapján elsősorban örömforrás;

a felszabadultság érzetét és sikerélményt, illetve jobb egészséget és jobb külső megjelenést ad. A rendszeres testedzők jobb közérzetről, jobb egészségi állapotról számolnak be, így a sportolói magatartás kapcsolatba hozható a jobb életminőséggel [18,20]. A rendszeressportfejlesztés az önbizalmat, pozitív gondolkodásra készítet, segíti a szorongás, a depresszió oldását, csökkenti a stressz kedvezőtlen hatásait, fokozza a kompetenciaérzést, az autonómiát, a belső kontroll, az öndetermináció kialakulását, javítja az önértékelést és az énhatékonyságot, formálja a fiatalok versenyszellemét és teljesítményorientációját [5].

A korábbi kutatások már rámutattak a testedzésre, mint biológiai és pszichoszociális védőfaktorra. Azonban a magyar fiatalok jelentős része nem él a sporttevékenység protektív jellegével, ezt vizsgálatunk eredményei is megerősítik. Ennek ellenére a középiskolás tanulók jelentős része elismeri a sport rekreációs hasznosságát, valamint közösségi értékeit és erkölcsi nevelő hatását. Fontos, hogy a sport szeretete gyermekkorban kialakuljon, s gyakorlása rendszeressé váljon. Ebben szerepe van – többek között – a családnak és az iskolának is. Az iskolában valamennyi műveltségi terület részt vesz, részt vehet az egészséges életmód kialakításában, de a testnevelés és a sport szerepe, lehetőségei kiemelkedőek. Már az iskolában fel kell készíteni a tanulókat arra, hogy az iskola befejezése után is tovább sportoljanak, a fizikai aktivitás életük szerves részévé váljon, a testedzés élethosszig tartó tevékenység legyen [21,22]. Mindez azt mutatja, hogy a sport, mint társadalmi alrendszer továbbra sem elhanyagolható területe a népegészségügynek, s értékközvetítő szerepe meghatározó.

Összefoglalás

600 fővárosi, városi és kistéleplési fiatal sportolási szokásait és szociodemográfiai jellemzőit vizsgáltuk az „Ifjúság

2008” kutatással összehasonlítva. A szervezett – önálló és egyéni – csapatsport-preferenciát a település jellege befolyásolja. A fiatalok a sportolást játéknak, szórakozásnak, kikapcsolódásnak tekintik. A legfontosabb motívumok a sportban: az egészség, a tisztaság és a becsület, a sikerélmény, az együttműködés, a testmozgás és a teljesítmény. A sport érzelmi aspektusai: az öröm, a felszabadultság érzete, az egészség, a sikerélmény és a jobb külső megjelenés. A fiatalok jelentős része elismeri a sport rekreációs hasznosságát, közösségi értékeit és erkölcsi hatását; a sport, mint társadalmi alrendszer fontos területe a népegészségügynek, s értékközvetítő szerepe meghatározó.

Kulcsszavak: sportolási szokások, szociodemográfiai tényezők, értékpreferencia, rekreáció

Abstract

In our study we have examined 600 young adults in the capital city, towns, and villages to explore the connection of sport activities and social demographic parameters, and we have compared our results with „Youth 2008”. Organized – separated or individual – team sport depend on the settlement’s characters. Young adults perceive sport as game, entertainment, relaxation. In their eyes the most important motives are: health, honesty and virtue, success, teamwork, exercise and accomplishment. They perceive sport in emotions as: happiness, relief, mental health, sensation and better appearance. Notable percentage of young people agree to the importance of the sport as recreational, team building and moral; thus sport as a system plays a major part in the nations’ health and its role has a high value.

Keywords: sport habits, social demographic factors, value-preference, recreation

IRODALOM

- Kincses Gy.: Prevenció: „Állami felelősség – piaci lehetőség.” In: *Népegészségügy*, 85 (2): 124–126, 2009
- Ábrahám A.: „Új szemlélet az egészségügyben.” In: *Népegészségügy*, 85 (2): 123–124, 2009
- Vingender I.: *A droghasználat szociális kontextusa*. Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar, Budapest, 227–264, 2003
- Keresztes N.–Pluhár Zs.–Pikó B.: „A fizikai aktivitás gyakoriság és sportolási szokások általános iskolások körében.” In: *Magyar Sporttudományi Szemle*, 4: 43–47, 2003
- Pikó B.–Keresztes N.: *Sport, lélek, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2007
- Keresztes N.: „Ifjúság és sport.” In: Pikó B. (szerk.): *Ifjúság, káros szenvedélyek és egészség a modern társadalomban*. L’Harmattan, Budapest, 184–199, 2005
- Vingender, I.–Sipos, K.–Tóth, L.–Nagy, S.–Bollók, S.: *Social changes altering drug habits amongst young professional athletes*. 29th Stress and Anxiety Research Conference (STAR). Bierbeck University of London, UK, 2008
- Pikó B.–Pluhár Zs.–Keresztes N.: „Külső kényszer vagy belső hajtóerő? Gyermekek és serdülők fizikai aktivitásának motivációs tényezői.” In: *Alkalmazott pszichológia*, 3: 40–54, 2004
- Bollók, S.: *Body metaphors. Social appearance of students in secondary school*. 30th Stress and Anxiety Research Conference (STAR), Semmelweis University, Budapest, 2009
- Pluhár Zs.–Pikó B.: „A sport előfordulása és esetleges protektív hatása fiatalok körében.” In: *Magyar Sporttudományi Szemle*, 1: 26–29, 2003
- Velencei A.–Kovács Á.–Szabó T.–Szabó A.: „Társadalmi változások a magyarországi sportutánpótlás-nevelésben egy sportegyesület tükrében.” In: *Magyar Sporttudományi Szemle*, 4: 25–30, 2008
- Laki L.–Nyerges M.: „Sportolási szokások az ezredfordulón a fiatalok körében.” In: *Kalokagathia*, 1–2: 5–19, 2001

13. Laki L.–Nyerges M.: „A budapesti és a falusi fiatalok sportolása.” In: *Sporttudomány*, 3: 3–11, 1999
14. Neulinger Á.: „A szabadidősport iránti érdeklődés Magyarországon I. – A sportolás megítélése és gyakorlata.” In: *Magyar Sporttudományi Szemle*, 4: 12–15, 2008
15. Pikó, B.: „Health-related predictors of self-perceived health in a student population: the importance of physical activity.” In: *Journal of Community Health*, 25: 125–137, 2000
16. *Iffjúság 2008 gyorsjelentés*. Szociális és Munkaügyi Minisztérium
17. Traskom-Bicsérdy G.–Bognár J.–Révész L.: „Sportágválasztás az általános iskolában.” In: *Magyar Sporttudományi Szemle*, 1: 21–25, 2006
18. Pluhár Zs.–Keresztes N.–Pikó B.: „A rendszeres fizikai aktivitás és a pszichoszomatikus tünetek kapcsolata általános iskolások körében.” In: *Sportorvosi Szemle*, 4: 285–300, 2004
19. „Pszichoszomatikus tünetek és a szubjektív egészségértékelés epidemiológiája középiskolások körében.” In: *Orvosi Hetilap*, 140: 1297–1304, 1999
20. Pikó B.: *Kultúra, társadalom és lélektan*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 61–64, 2003
21. Hamar P.: „Testedzés és torna a 8 és 15 éves lányok heti időrendjében.” In: *Kalokagathia*, 1-2: 49–57, 1997
22. H. Ekler J.: „Az iskolai testnevelés szerkezeti változásai.” *IV. Országos Sporttudományi Kongresszus, tanulmánykötet*, 112–116, 2005

Tisztelt Szerzőink!

Kérjük, hogy az *Egészségfejlesztés*be szánt írásait, az ábrákkal és képekkel együtt, e-mailben (csatolt file-ként) vagy lemezen/CD-n – ez esetben a nyomtatott változatot és az eredeti képe(ke)t mellékelve –, levélben küldjék el a szerkesztőség címére.

A szerkesztőség címe és telefonszáma megváltozott: 1096 Budapest, Nagyvárad tér 2.

Levelezési cím: 1395 Budapest, Pf. 839/3.

Telefon: (1) 428-8272. *Fax:* (1) 428-8273.

E-mail: haromszeki.zsuzsanna@t-online.hu. *Honlap:* www.oefi.hu.

A kézirat formája

A cím alatt szerepel a szerző(k) neve, munkahelye, telefonszáma és e-mail címe. Egy lapoldalt meghaladó terjedelmű (ötezer karakternél hosszabb) cikk, tanulmány, elemzés esetén célszerű alcímekkel tagolni az anyagot. Az írást kérjük rövid magyar és angol nyelvű összefoglalóval (az angolra lefordított címmel együtt), valamint irodalomjegyzékkel zárni. Ötezer karakternél rövidebb írás, könyvismertetés és lapszemle esetén nem alkalmazunk alcímeket és összefoglaló sem szükséges. Az ábrák elkészítésénél vegyék figyelembe, hogy azok fekete-fehérben fognak megjelenni.

Fáradásukat köszöni és eredményes munkát kíván

a Szerkesztőbizottság