

PHD ÉRTEKEZÉS TÉZISEI

BORKOVITS MARGIT

Szociálisan hátrányos helyzetű tanulók
mozgásprogramja táplálkozási szokásuk és a
testnevelésben mutatott teljesítményük alapján

Témavezető:
Dr. habil. Barabás Katalin
egyetemi docens



Szegedi Tudományegyetem
Bölcsészettudományi Kar
Neveléstudományi Doktori Iskola
2013

BEVEZETÉS

Korunk fontos feladata az iskoláskorú tanulók rizikómagartartásának visszaszorítása. Ezért vált sürgőssé a táplálkozási anomáliákból, a mozgás hiányából és az iskolai stressz hatásából adódó problémák megoldása. Ennek egyik lehetséges megoldásaként mozgásprogramot dolgoztam ki szociálisan hátrányos helyzetű tanulók számára az esélyegyenlőség szemléletében.

A sajátos helyzetből adódóan a felső tagozatba lépés nagy módosulás a személyiség élettörténetében. Az alsó tagozat mesés, játékos világát a jóval teljesítmény-centrikusabb iskolai köztétesség-halmaz váltja fel. A családokra is más feladatok hárulnak, tudniillik kooperatív közvetítőként kell, hogy segítsék mind gyermekeik, mind a tanárok munkáját. Adódik a kérdés, mi a teendő, ha a szülő nem támogatja megfelelően gyermeke tanulmányait? Valamint, ha az érintett s életkoruknál fogva halmozottan ellentmondásos helyzetű individuumok pszichikusan leginkább fejlesztő tevékenysége a tanulás, melyek azok a legfontosabb pedagógiai – szociális faktorok, amelyek kiváltóképpen determinálnak? Állandóan konfrontáltatnunk kell a képességeket, az életkori adottságokat és a külső hatóanyagokat. Komoly konfliktusforrás az is, hogy a pszichikus fejlődés nem párhuzamos az életkorral. A korrekciós/kompenzációs nevelés problémáit elemezve arra a felismerésre jutottam, hogy a szociálisan hátrányos helyzet negatívumai nem elsősorban a kognitív képességek fejlettségi szintjének az elmaradásában mutatkoznak, hanem a pszichoszociális és az érzelmi nevelés terén. A csoporthatások a felső tagozatban kezdenek kibontakozni, a szociometrikus pozíció egyre fontosabbá válik. Ebben az életkorban érdemes a pedagógusnak a csoportterület a vetélkedés, a teljesítmény fokozása és a megfelelő életmód kialakításának érdekében felhasználni. Ennek kötetlen, szabad kivitelezése az iskolában a délutáni mozgásos rekreációra szolgáló lehetőségeket figyelembe véve képzelhető el olyan eszközökkel, amelyek biztosítják a sikert. Ilyen lehet például a mozgás, a mozdulattal való önkifejezés.

A törvény adta lehetőség és a fent említett felismerések adtak háttérrel egy délutáni rekreációs mozgásprogram kidolgozásához, amelyet méréseredményeim is alátámasztanak. Alternatív mozgásprogramot készítettem zenére (*Törvény a nemzeti köznevelésről*, 2011). A mai kor igényeit kielégítő tartalmakat és módszereket, eszközöket kívántam biztosítani. Az anyag tartalma multimédiás informatikai fejlesztéssel támogatott zenés mozgásfejlesztés, amely felhasználható a felső tagozatos gyermekek mozgáskultúrájának fejlesztésére, valamint a mozgásos rekreáció keretein belül az egészségnevelés részeként is alkalmazható. A fejlesztett mozgásanyag jellemzője az interdiszciplináris megközelítés. Ennek anyaga az általam végzett keresztmetszeti vizsgálatra és a szakirodalomban publikált eredményekre támaszkodik. A délutáni rekreációs mozgásprogram elsődleges célja a teljes boldog élet megélése, a társadalomba való beilleszkedés elősegítése a mozgásos aktivitás (közösségi cselekvés) által.

A szocio-ökonomiai háttér értékelése számos ellentmondást rejt magában. A serdülőkorban folytatott vizsgálatok némelyike azt az eredményt hozta, hogy ezen életkori állapot mentes a felnőtt korúak társadalmi helyzetével konvergáló egészségi különbségektől (*Pikó és Keresztes*, 2007). Más elemzések szerint a felnőtt korúak egészségi állapotát döntően megszabja a serdülőkori egészségi státusz (*Susánszky és Szántó*, 2008). A józan évsz perse inkább azt ismertetheti fel, hogy a serdülő – szülő kapcsolatban a szülő aktuális társadalmi helyzete nem determinálja azt, hogy milyen egészségi paraméterekkel bír a serdülő. Azt viszont határozottan körvonalazza, hogy milyen lesz felnőttként a serdülő egészségi állapota. Egyfajta időbeli eltoldással van tehát dolgunk. Hiszen alapvető, hogy a serdülő teherbíró képessége formálja a felnőtt egészséget, és fontos a táplálkozás milyensége is. Azt, hogy mit, milyen rendszerességgel eszik a gyermek, a serdülőkor kezdetéig egyértelműen a családi és a közétkeztetés szabja meg. Az elszomorító népegészségi adatok javulásához megelőző programokra van szükség. Kutatásomat ezen gondolatkör mentén szerveztem meg.

ELMÉLETI HÁTTÉR

A dolgozat első része a mozgásos egészségfejlesztés helyét mutatja be az egészség és az egészségfejlesztés fogalmának fejlődési struktúráján keresztül. A WHO ülésein minden alkalommal tovább gondolták az egészség fogalmát és az egészségfejlesztés célját, feladatát és módszereit (Nagy és Barabás 2011). Az egészség napjainkra egy állandóan fejlődő, a mindennapok kihívásait figyelembe vevő fogalom. A kiindulópontot *Insel és Roth* (2007) meghatározása adja. Szerintük hat kölcsönös dimenzióra épül az egészség fogalma (intellektuális, érzelmi, társadalmi, környezeti, szellemi spirituális, fizikai jóllét). Ezek meglétével élhetünk egészségesen teljes életet. A külső és belső egyensúly lényegét *Antonovsky* (1979) a szalutogenezis gondolatában foglalja össze. E szerint azokat az erőforrásokat kell megkeresni, melyek választási lehetőséget nyújtanak ahhoz, hogy az emberek egészségessé váljanak. Ezek lehetnek a társas támogatás, a hit, a sport és a flow élmény (*Csikszentmihályi*, 2001; *Varga* 2002). A koherencia érzés kialakulásában nagy szerepe van a családnak és a környezetnek, hiszen kimondottan a gyermek első éveiben alakul ki a stabilitás a jutalmazó és gátló folyamatok által (*Konkoly*, 2008). Az esélyteremtés alapja a szalutogenezis három ponton is csatlakozik a koherens, boldog emberi lét megteremtéséhez, ezek: a személyes jól-lét, az én-hatékonyosság és a tanult leleményesség, ami az esélyteremtés fontos része lehet (*Konkoly*, 2008).

Az egészség fogalmával párhuzamosan fejlődött az egészségfejlesztés fogalma is. Az egészségfejlesztést partnerség és kapcsolat jellemzi. Az embereket képessé kell tenni arra, hogy felismerjék és fejlesszék egészségpotenciáljukat. Biztosítani kell a közvetítést a társadalom különböző rétegei között (*Nagy és Barabás* 2011). A közösségi aktivitás és a társakkal való együttműködéshez szükséges képességek vizsgálati adnak alapot új módszerek kidolgozására, valamint az iskolai populációt fejlesztő gyakorlat megújításához (*Nagy* 2000; *Csapó* 2002; *Csikos* 2002; 2003; *Józsa* 2007).

A fizikai aktivitás az egészséges életmóddal együtt járva kihathat életminőségre, és ez összefügg az egészséggel (*Vullemin, Boinin, Bertrais, Tesser, Oppert, Herberg, Gullemin és Briancon*, 2005). A testnevelés jelentősége a primordiális prevenció kapcsán jelentkezik (*Tari-Keresztes*, 2009). A mozgásos tevékenységek hatását az életminőség javulása, a szemléletben bekövetkezett változás és az életben elfoglalt helyzet bizonyítja. A mozgásos aktivitás protektív hatását elsősorban a mozgás során megélt flow élmény *Csikszentmihályi* (2001) és a testi együttlét adja. Hiszen hangulatjavító hatása is van a mozgásnak, valamint csökkenti a stresszt (*Biddle és Mutrie*, 2001; *Anderson és Brice*, 2011; *Dasilva, Guidetti, Buzzachera, Elsangedy, Krinski, és De Campos*, 2011). A sport a társadalmilag leszakadt rétegek felzárkózásának lehetősége is lehet (*Borkovits*, 2013a, *Egressy*, 2005). Az anyagi helyzet meghatározza az egyének életmódját, a szociális háttér befolyásolja az egészség magatartást (*Schaub és Szabó*, 2007; *Schaub*, 2010; *Schaub és Bácsi*, 2011; *Schaub*, 2011a,b,c, *Borkovits*, 2012; *Borkovits*, 2013a,b). Rekreációs mozgásprogrammal, valamint egészséggel kapcsolatos fizikai aktivitással a hátrányok kiegyenlíthetők (*Schaub, Szabó és Fritz*, 2011; *Borkovits*, 2013c; *Borkovits*, 2013d). Számomra *Bíróné* (2004) definíciója a kiindulópont. Külön említi a testi nevelést és a testnevelést. A testnevelés reformja a mindennapos testnevelés, és az iskolában folyó rekreációs tevékenység az ifjúság egészségtudatos magatartását hivatott kialakítani. Ez összefügg az egészséges táplálkozással (*Bíró, Antal és Zajkás*, 1996). Ennek szellemében értekezésemben egy mérésen alapuló rekreációs mozgásprogramot kívánok kialakítani az esélyegyenlőség szemléletében, *Borkovits* (2013d, 2014) és annak beválását mérési eredményekkel kívánom alátámasztani.

A KUTATÁS HIPOTÉZISEI

A kutatás különböző területeket ölel át, amelyek végül egy program keretén belül jelennek meg. Így hipotéziseimet is ezen területek alapján fogalmaztam meg.

H₁: A szakirodalmi feltárás alapján az általános iskolás fiatalok táplálkozási szokásait a szociális háttér jelentősen meghatározza.

H₂: Az általános iskolás fiatalok sportolási szokását a szociodemográfiai tényezők jelentősen befolyásolják.

H₃: Azoknál a tanulóknál, akik óvodába jártak, szignifikánsan jobb aerob és anaerob teljesítménymutatók várhatóak a HUNGAROFIT eredménye alapján.

H₄: A családi háttér meghatározza a mozgásos aktivitással kapcsolatos szokásokat.

H₅: A családi háttér jellemzői különböző módon hatnak a teljesítményre, a teljesítőképesség alakulására, meghatározó az anya iskolai végzettsége.

H₆: A szociális hátrányból fakadóan az önkép és a testhez való viszonyulás szignifikáns eltérést mutat, és azt jelentősen befolyásolja a testnevelési teljesítmény.

H₇: A tanulók egészségmagatartásában kiemelt szerepet játszik a fizikai aktivitás, annak hatékonyságát az iskola által nyújtott lehetőségek jelentősen befolyásolják.

H₈: Az iskola által az aktív szabadidős tevékenységre biztosított lehetőség és a tanulók rizikómagatartása között összefüggés van.

H₉: A korábbi szakirodalmak feldolgozása és a méréseredmények alapján a délutáni iskolai tevékenységek sorában aktuális egy prevenciós mozgásprogram elkészítése.

H₁₀: A fejlesztett szabadidős mozgásprogram a saját méréseredmények alapján bizonyíthatóan elősegíti a hátrányos helyzetű tanulók motoros teljesítményének javulását.

A KUTATÁS MÓDSZEREI

A kutatás adatokat szolgáltatott szociálisan hátrányos helyzetű gyermekek számára készített mozgásprogram elkészítéséhez. A méréseket felső tagozatos általános iskolás tanulók szociális háttérének, az egészséggel kapcsolatos érték orientációjának, motoros teljesítményüknek, valamint az ezek között lévő kapcsolatoknak a feltárása köré szerveztem, majd a programban résztvevő tanulókat vizsgáltam.

(1) *Mérőeszközök és értékelők*

1. Oktatásméleti Kutatócsoport (2003) által fejlesztett¹ validált (Tanulás környezeti feltételei) mérőeszköz (*Csapó, 2007*)
2. Oktatásméleti Kutatócsoport (2004) (Egészségmagatartás és táplálkozási szokások) kérdőívének felső tagozatra adaptált mérőeszköze (*Schaub, 2008*).
3. HUNGAROFIT *Fehérmé* (1996) motorikus próbarendszer.
4. *MINI HUNGAROFIT* motorikus próbarendszer (*Fehérmé, 1996*).
5. *Laboratóriumi mérések: InBody230 Results Interpretation és Application* (2011), IGH labor koncepció Balance (01020003) *Kovács (2013) SZTE JGYPK TSTI*.

(2) *Mérés értékelés*

A statisztikai számításokhoz (SPSS 16.0) statisztikai programot használtunk. Kérdéseink megválaszolásához Khí-négyszet tesztet, Fisher-féle egzakt tesztet, t-tesztet, Pearson-féle korrelációt, Kruskal-Wallis tesztet, Faktor analízist, Cronbach alfa módszert, valamint általános lineáris modellt, a többszörös összehasonlításokhoz Tukey-féle post-hoc tesztet használtunk. A szignifikancia szintnek a $p = 0,05$ értéket használtuk.

(3) *A mérések kivitelezése*

A felmérést vidéki általános iskolások körében végeztük, véletlenszerűen kiválasztott iskolák és osztályok (5-8. évfolyamok, 10-15 évesek) segítségével. A kutatásban résztvevő személyek száma 470 fő volt. A kérdőíveket kitöltő – a kötelező testnevelési felméréseket végrehajtó– valamint a BMI vizsgálatban résztvevő tanuló $N = 293$ fő. A kérdőívek kitöltését 2 osztályfőnöki óra keretében szerveztük meg képzett tanárok és egyetemi hallgatók segítségével. Egy kérdőív kitöltése kb. 40 percet vett igénybe. A BMI adatait (testsúly, testmagasság, nemi érettség) az iskolaorvos szolgáltatta. A motoros próbákat a testnevelés óra keretei között mértem fel a testnevelő tanár és az iskolaorvos jelenlétében.

A programban résztvevő csoport mérését két alkalommal, ősszel és tavasszal a délutáni foglalkozások során végeztem el.

¹ *HEFOP-2004-3.1.1 pályázat támogatásával 2003 és 2007 között zajlott a hátrányos helyzetű tanulók képességeinek feltárására és fejlesztésére irányuló kutatási program.*

EREDMÉNYEK

A mozgásprogram elkészítéséhez a keresztmetszeti vizsgálatok folyamán a szociális háttérnek, az egészség-magatartásnak, a motoros teljesítménynek, valamint az ezek között lévő kapcsolatoknak az összefüggéseit tártam fel. Feltételeztem, hogy a szociális háttér befolyásolja az egészségmagatartást, valamint kihat a fizikai teljesítményre is. Bizonyítható lesz a táplálkozás minőségének a befolyása az eredményekre. A programhoz szükséges adatokhoz a vizsgálatokat három részben szerveztem meg.

1. A tanulás környezeti feltételei.
2. Táplálkozási szokások és egészségmagatartás.
3. Fizikai állapotfelmérés.

A szakirodalmi feldolgozás és a mérési eredmények alapján elkészítettem az alternatív iskolai rekreációs mozgásprogramot (Borkovits, 2014), majd elvégeztem a mozgásprogramban résztvevő iskolás tanulók mérését.

1. A család anyagi háttere, táplálkozási szokásuk

Az alacsonyabb iskolai végzettségű szülők gyerekei szignifikánsan több egészségre kedvezőtlen hatású ételt esznek napi rendszerességgel a magasabb iskolai végzettségű szülők gyerekeihez képest. A kevésbé tanult és alacsonyabb szocioökonómiai helyzetű szülők gyerekei nagyobb gyakorisággal esznek több mint háromszor egy nap.

2. A család anyagi háttere és a család mozgásos aktivitása

A vizsgálat célja az volt, hogy feltérképezzük a család mozgásos aktivitással kapcsolatos szokásait, valamint a tanulók délutáni különóráinak igényét. Az általam vizsgált iskolákban kevés szülő engedheti meg magának a magyarországi átlaghoz képest, hogy gyermekét sportfoglalkozásra járassa. Az eredmények megerősítettek abban, hogy a családi hátteret figyelembe kell venni a mozgásos fejlesztő program kidolgozása során.

3. A család anyagi háttere és a testnevelési teljesítmény és az óvoda hatása

Az eredmények alapján a magasabb végzettségű anyák gyerekei a testnevelési teljesítménymutatóknál szignifikánsan magasabb értékeket értek el, mint az alacsonyabb végzettségűek. Azonban az anyagi háttér önmagában nem befolyásolja a testnevelési teljesítményt. Azok a tanulók, akik legalább, vagy több mint három évig jártak óvodába, jobban teljesítettek az iskolai testnevelési felmérések során.

A testnevelési teljesítmény összefügg a BMI-vel, amire a mozgás és a fizikai aktivitás szintje is hatással van. A félelmek vonatkozásában a nemek között eltérést találtunk. A lányoknál a mozgás mennyisége és a megjelenéshez való viszonyulás között összefüggés van, míg a fiúknál ez nem mutatott összefüggést. Ez az eredmény is alátámasztja, hogy a mozgást fel kell használni az ideális testkép és önkép kialakulásában, valamint a prevencióban.

4. Fejlesztés

A felsoroltak alapján, olyan mozgásanyagot kívántam összeállítani, amely eltér az eddigiektől, és tükrözi az általam képviselt szemléletet. Szeretnék olyan hasznos gyakorlatanyaggal szolgálni, amelyet mindenki a lehetőségeihez igazíthat. Fő szempont a mozgás megszerettetése, a gerinc kímélésével (Gerincgyógyászati Társaság ajánlásával) a deformitások megelőzése, vagy korrigálása (Somhegyi, 2012). Különösen azoknak a tanulóknak javasolt, akiknél a táplálkozási elégtelenség miatt már kóros elváltozás (adipositas, obesitas, alultápláltság, neurosis, gerinc és láb deformitások) észlelhető. Programom prevenció mozgásprogram zenére a pozitív pszichológia szemléletében.

Kitűzött cél az önértékelés növelése, társas kapcsolatok kialakítása, valamint a foglalkozás szakszerű vezetésével testtartás javítása és a fittségi állapot növelése. Elérni, hogy a tanulók fizikai aktivitásra való igénye kialakuljon, és beépüljön a mindennapjaikba. Ehhez a tanároknak jókedvet és bizalmat kell teremteni a foglalkozásokon, valamint példamutatással is motiválnunk kell a tanítványokat.

További feladat egy mozgás- és zeneterápiás tananyagtartalom létrehozása volt. Olyan, amely a kor igényeit kielégítő tartalmakat, módszereket és eszközöket biztosít a tanulók számára. Az általam létrehozott anyag informatikai fejlesztéssel multimédiás oktatási anyagként használható a felső tagozatos gyermekek mozgás kompetenciájának fejlesztésére a mozgásos rekreáció keretein belül, a mozgásos egészségfejlesztés részeként. Összeállításánál figyelembe vettem az országos és saját kutatásom eredményeit, valamint a gyakorlatból vett és már publikált rekreációs mozgásprogramot (Schaub, Szabó és Fritz, 2011).

A tervezett foglalkozások 45 percesek. Minden foglalkozásra a hármas tagolódás jellemző: bemelegítő-, fő- és befejező rész. Az órák összeállításánál a változatosságra kiemelt hangsúlyt fektettem, ezért minden foglalkozás részét képezi a játék, ami sajátosságánál fogva örömet nyújt és segíti a kapcsolatteremtést. A tornatermi óráknál felhasznált eszközök: bordásfal, tornabot. A szabadtéri foglalkozásoknál a séta, léggöngy gyakorlatok, játék a fő mozgásforma.

A fejlesztett tananyag jellemzője az interdiszciplináris megközelítés². Az elsajátításhoz alkalmazandó eszközök között többnyire a zene, a játék, a mozgás és valamilyen fizikai eszköz használata szerepel. Az e-könyv internetről ingyenesen letölthető ismeret- és gyakorlatanyaggal szolgál a hátrányos helyzetből adódó problémák prevenciójára³.

² Az általam összeállított rekreációs mozgásprogram videó felvételei az SZTE JGYPK - TÁMOP - 4.1.2-08/1/A-2009-0026 – Tananyagfejlesztés programjának keretén belül készült.

³ Az általam összeállított rekreációs mozgásprogram letölthető a <http://www.jgypk.hu/~borkovits> címen.

5. Fejlesztett csoport mérési eredményei

A mozgásprogram fejlesztő hatásának mérési eredményeinél a különbség jelentősnek mondható. Az InBody mérések azt mutatták, hogy nem változott a testtömeg értéke, valamint a BMI vonatkozásában sem volt szignifikáns eltérés (*Results Interpretation és Application*, 2011). A test teljes zsírtartalma *Lee és Niteman* (1998) és a test teljes víztömegének változása nem jelentős (*Bedogni*, 2002). A testzsír százalékos aránya szignifikáns eltérést mutatott. A motoros képességek mérésénél az erőnövekedés szignifikáns javulást hozott a fekvőtámaszban karhajlítás és karmújtás gyakorlat eredményét kivéve. Az előre és a hátra történő egyensúlyozás képessége a felmérés adatai szerint nem változott, ugyanakkor az oldalirányú egyensúlyozás képessége szignifikánsan javult (*Kovács*, 2013).

MEGBESZÉLÉS

A disszertációban ismertetett vizsgálatokban (A tanulás környezeti feltételei) és (Táplálkozási szokások és egészségmagatartás) kérdőívet használtam, melyet az Oktatáslélektani Kutatócsoport (2003) validált. A laboratóriumi méréseket InBody230 és az IGH labor koncepció 2013 műszerével végeztem. A motoros képességet (HUNGAROFIT, MINI HUNGAROFIT *Fehérné* (1996) felmérés és értékelő rendszerrel mértem.

A szociális háttér, a táplálkozási, valamint a higiéniai szokásokat kérdőíves módszerrel mértem. *A jószágmutatók szerint a táplálkozási szokásokat mérő kérdőív mindegyik része és a teljes kérdőív is megbízható* (*Cronbach*, 1990). Alkalmassnak bizonyult az egészségmagatartás, a táplálkozási szokások felmérése, valamint a szociális háttér, és az iskolai testnevelési eredmények összefüggésének mérésére is. H_1 Megbízható eredményre jutottam a szociális helyzet táplálkozási szokást befolyásoló hatásának mérési eredményeinél (*Mészáros, Mészáros, Zsidegh, Prókai, Tatár és Osváth*, 2009). A megbízhatóságot ismételt adatfelvétellel: az első mérés után 30 nappal ellenőriztem. Szintén megbízható eredményt kaptam H_2 , a fizikai aktivitásra ható szociodemográfiai tényezők feltérképezésénél is (*Kantamoa, Tammelin. Näyhä és Taanila*, 2007; *Tari-Keresztes*, 2009). A *Mérey* (2007) - féle teszt megbízhatósági mutatói és orvosi ajánlása alapján döntöttem úgy, hogy ezt a mérőeszközt választom felméréseinkhez az iskolai lehetőségekhez igazítva. Az óvoda látogatását törvény írja elő, a valóságban azonban ez nem érvényesül (*Barla*, 1994; *Pik*, 2006). A megkérdezettek közül csak azok a tanulók töltötték ki ezt a kérdést, akik jártak óvodába. H_3 . Így nem kaptam értékelhető eredményt, amely összecsengett volna *Pikó és Pluhár* (2002) mérési eredményeivel. H_5 , A jobb anyagi körülmények között lévő gyermekeknek több lehetősége van a délutáni sportfoglalkozásokra *Egressy* (2005); *Tari-Keresztes* (2009), ami befolyásolja fittségi mutatóikat. Ezek az eredmények megegyeznek *Keresztes, Pluhár és Pikó* (2003); *Keresztes, Pluhár, Vass és Pikó* (2005); *Szabó és Bauer*, (2009) mérési eredményeivel. Az eredményeket összevettem az anya végzettségével. H_6 . *Hibell, Guttormson, Ahlström, Balakireva, Bjarnason, Kokkevi és Kraus* (2009) arra a következtetésre jutott velem azonosan, hogy a szabadon választott sporttevékenység a rizikómagatartásra preventíven hat. A képességszint felmérését tavasszal megismétltem, és összevettem a családi háttér jellemzőivel. A felmérés eredményén alapul a fejlesztő program családdal közösen tervezett gyakorlatanyaga (*Rétságai*, 2005; *Nagy és Barabás*, 2011). H_7 . Megjelent tanulmányok *Cotrufo, Cella, Cremato és Labella* (2007); *Slutzky és Simpkins* (2009) és saját mérési eredményeink értékelése után megállapíthatom, hogy a hosszútávon végzett edzőmunka növeli az önértékelést, és ez összefügg a család által biztosított lehetőségekkel (*Keresztes, Makó, Klembucz, Hanusz és Pikó*, 2005). H_8 . A fizikai

aktivitás és az iskola hatásának összefüggését Ács, Borsos és Rétsági (2011) alapján értékeltem. Korábbi vizsgálataink Schaub és Szabó (2007); Schaub (2010); Schaub és Bácsi (2011); Schaub (2011a,b,c); Schaub, Szabó és Fritz (2011); Borkovits (2012); (Borkovits, 2013a,b,c,d) és a szakirodalom adatai szerint is Neulinger (2009); Steinacker (2012) az iskolában végzett fizikai aktivitás és a sport- foglalkozások bizonyíthatóan elősegítik a szociálisan hátrányos helyzetű tanulók teljesítményének javulását Rétsági és Ács (2010), valamint egészségmagatartásukra is pozitívan hat (Pikó és Keresztes, 2007). H_9 . A szakirodalom által feldolgozott adatok Guillaume, Lapidus, Bjornorp és Lambert (1997); Felton, Pate, Parsons, Ward és Saunders (1998) és saját méréseim azonos eredményt mutatnak. H_{10} . Megbízható eredményt kaptam még a mozgásprogram fejlesztő hatásáról is (Lee és Niteman, 1998; Bedogni, 2002; Kovács, 2013). Az eredmények igazolták hipotéziseinket.

ÖSSZEZÉS

A kutatás alapján feltárt eredmények azt igazolják, hogy, az iskolában szervezett rekreációs mozgásprogram megoldást nyújthat a szociálisan hátrányos helyzetű gyermekek felzárkóztatására. Az eredmények szerint létjogosultsága van egy szociálisan hátrányos helyzetű gyermekeket felzárkóztató program megírásának.

A program bevalását mérésekkel ellenőriztem. Az SZTE JGYPK TSTI tulajdonában lévő fizikai teljesítményt, BMI-t és koordinációs képességet mérő felszerelés, alkalmasnak bizonyult a kezelt csoport mérésére. Ezek a mérőeszközök laboratóriumi körülmények között pontos adatokat adnak a gyermekek pillanatnyi állapotáról és a gyakorlatok hatására bekövetkezett fejlődésről.

Tovább lépés az antropometriai vizsgálatok prognosztikus lehetőségében van. Az antropometriai vizsgálatok (testalkat, testösszetétel) hasznos előrejelzést adhatnak. Az antropometriai vizsgálatok célja, hogy a gyermekek alkati jellemzőit több oldalról elemezve olyan tanácsot lehessen adni, ami az életmódbeli javaslatokat alátámasztja. Jelentősége abban áll, hogy ismeretében reálisan lehet értékelni a teljesítményeket (Withers, Craig, Ball, Norton és Whittingham, 1991).

A dolgozatban bemutatott eszközök mellett a későbbi mérések során a kiindulás mérésénél és a fejlesztés végén laboratóriumi és antropometriai adatokat nyerhetek. A jövőben ezekkel a vizsgálatokkal kívánom méréseimet kiegészíteni.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

A szociálisan hátrányos helyzetű tanulók táplálkozási szokásának és testnevelési teljesítményének felmérését *Csapó Benő* javaslatára kezdtem el. Köszönöm a segítségét, valamint azt is, hogy a Doktori Iskola infrastruktúráját használhattam. *Barabás Katalin* emberi és szakmai támogatása és folyamatos segítsége volt a fő mozgatóerő dolgozatom elkészítésénél, és ezt nagyon köszönöm.

A kutatás kezdetén és a szakirodalmak feltárásában sokat segített *Páosztorné Batta Klára*, a mérőeszköz összeállításánál *Bogárné Németh Mária*. Köszönöm a felmérésben részt vevő iskolák igazgatóinak, a szülőknek és az iskolaorvosoknak, hogy lehetővé tették a felmérések lebonyolítását, valamint a részt vevő diákoknak is.

IRODALOM

- Anderson, R. J. és Brice, S. (2011): The mood-enhancing benefits of exercise: Memory biases augment the effect. *Psychology of Sport and Exercise*, **12**, 2. sz. 79–82.
- Antonovsky, A. (1979): *Helth, Stress, and Coping: New Perspectives On Mental and Physical Well-Being*. Jossey-Bass Publishers, San Francisco.
- Ács Pongrác, Borsos Anita és Rétsági Erzsébet (2011): Gyorsjelentés a magyar társadalom életminőségét befolyásoló fizikai aktivitással kapcsolatos attitűdjeiről. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest. *Magyar Sporttudományi Füzetek*, 1.
- Barla Szabó Miklósné (1994): Cigány óvodás gyermekek a családban. In: Várnagy Elemér (szerk.): *Tanulmányok a romológia köréből X.* (Válogatás a Romológiai Alapismeretek tanfolyam dolgozataiból) Janus Pannonius Tudományegyetem, Bölcsészettudományi Kar, Pedagógiai Tanszék, Pécs. 14.
- Bedogni, G., Malavolti, M., Severi, S., Poli, M., Mussi, C., Fantuzzi, A. L. és Battistini, N. (2002): Accuracy of an eight-point tactile–electrode impedance method in the assessment of total body water. *European Journal of Clinical Nutrition*, **56**, 11. sz. 1143–1148.
- Biddle, S. J. H. és Mutrie, N. (2001): *Psychology of physical activity*. Routledge, London.
- Biró, G., Antal, M. és Zajkás, G. (1996): Nutrition survey of the Hungarian population in a randomized trial between 1992–1994. *Eur Journal Clinical Nutrition*, **50**, 4. sz. 201–208.
- Bíróné Nagy Edit (2004): *Sportpedagógia. Kézikönyv a testnevelés és a sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs.
- Borkovits Margit (2012): The impact of social background and nutrition on physical performance—educational survey. Word Leisure Congress, Rimini. 2012. 09. 30.–10. 3.
- Borkovits Margit (2013a): Szociálisan hátrányos helyzetű gyermekek testnevelési teljesítményének vizsgálata. *Iskolakultúra*, **23**, 1. sz. 3–9.
- Borkovits Margit (2013b): The examination of physical education performance with relation to the social background and nutrition. Performance Analysis, Workshop, Alicante. 2013.04. 02–05.
- Borkovits Margit (2013c): Survey of Social Background, Nutrition And Its Influence Of Pe Teaching. 4th World Star Conference University of Algarve, Faro. (Portugal) 2013. 06. 01–03.
- Borkovits Margit (2013d): Survey of the social background and nutrition habits among primary school students. JURE. Junior Researchers of EARLI Technische Universität, München.
- Borkovits Margit (2014): Alternatív délutáni mozgásprogram 10-14 éves korú tanulók számára. Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged. 2014. 01. 13.–i megtekintés, <http://www.jgypk.hu/~borkovits/>
- Cotrufo, P., Cella, S., Cremato, F., és Labella, A. G. (2007): Eating disorder attitude and abnormal eating behaviours in a sample of 11 – 13 year-old school children: The role of pubertal body transformation. *Eating and Weight Disorders*, **12**, 4. sz. 154–160.
- Cronbach, L. J. (1990). *Essentials of psychological testing (5th edition)*. Harper és Row, New York.
- Csapó Benő (2002, szerk.): *Az iskolai műveltség*. Osiris Kiadó, Budapest.

- Csapó Benő (2007): Hosszmetzeti felmérések iskolai kontextusban – az első átfogó magyar iskolai longitudinális kutatási program elméleti és módszertani keretei. *Magyar Pedagógia*, **107**, 4. sz. 321–355.
- Csikos Csaba (2002): Hány éves a kapitány? *Iskolakultúra*, **12**, 12. sz. 10–16.
- Csikos Csaba (2003): Matematikai szöveges feladatok megértésének problémái 10–11 éves tanulók körében. *Magyar Pedagógia*, **103**, 1. sz. 35–55.
- Csikszentmihályi Mihály (2001): „Flow” - *A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest. 20.
- Dasilva, S. G., Guidetti, L., Buzzachera, C. F., Elsangedy, H. M., Krinski, K. és De Campos, W. (2011): Psychophysiological response to self-paced treadmill and overground exercise. *Medicine and Science Sports and Exercise*, **43**, 6. 1114–1124.
- Egressy János (2005): Társadalmi esélyegyenlőtlenségek a versenysportban az úszás példája. Doktori értekezés, Kézirat. Semmelweis Egyetem, Társadalomtudományi Intézet, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Doktori Iskola, Budapest.
- Fehérmé Mérey Ildikó (1996): *Mozgás és egészség – Hungarofit: Mérd magad! Változó Világ*, 8. sorozat, Press Publica Kiadó, Budapest.
- Felton, G. M., Pate, R. R., Parsons, M. A., Ward, D. S. és Saunders, R. P. (1998): Health risk behaviors in rural sixth graders. *Research in Nursing and Health*, **21**, 6. sz. 475–485.
- Guillaume, M., Lapidus, L., Bjorntorp, P., Lampert, A. (1997): Physical activity, obesity, and cardiovascular risk factors in children. The Belgian Luxembourg Child Study II. *Obesity Research*, **5**, 6. sz. 549–556.
- Hibell, B., Guttormson, U., Ahlström, S., Balakireva, O., Bjarnason, T., Kokkevi, A., és Kraus, L. (2009): *The 2007 ESPAD Report*. Substance Use Among Students in 35 European Countries. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, Stockholm.
- Insel, P. és Roth, W. (2007): *Core Concept in Health Brief Update*. McGraw–Hill Humanities, New York.
- Józsa Krisztián (2007): *Az elsajátítási motiváció*. Műszaki Kiadó, Budapest.
- Kantomaa, M. T., Tammelin, T. H., Näyhä, S. és Taanila, A. M. (2007): Adolescents’ physical activity in relation to family income and parents’ education. *American Journal of Preventive Medicine*, **44**, 5. sz. 410–415.
- Keresztes Noémi, Pluhár Zsuzsanna és Pikó Bettina (2003): A fizikai aktivitás gyakorisága és sportolási szokások általános iskolások körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **4**, 4. sz. 43–47.
- Keresztes Noémi, Pluhár Zsuzsanna, Vass István és Pikó Bettina (2005): Szegedi és székelyudvarhelyi iskolások sportolási szokásai és pszichoszomatikus egészsége a kultúra tükrében. In: Bognár József (2007, szerk.): *Válogatott tanulmányok*. Magyar Sporttudományi Társaság. V. Sporttudományi Kongresszus, Budapest. 2005. 10. 27–28.
- Keresztes Noémi, Makó Marianna, Klembucz Erzsébet, Hanusz Klára és Pikó Bettina (2005): Magatartási kockázati tényezők összehasonlító epidemiológiai vizsgálata a Dél-alföldi ifjúság körében. *Magyar Epidemiológia*, 3. sz. 195–208.
- Konkoly Thege Barna (2008): A szalutogenetikus megközelítés lehetőségei az esélyteremtésben. In: Kopp Mária (szerk.): *Magyar telkiállapot*. Semmelweis Kiadó, Budapest. 64.
- Kovács Éva (2013): „Esésmegelőző programok az idősellátásban”. Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem, Patológia Doktori Iskola, Budapest.
- Lee, D., R. és Niteman, C., D. (1998): *Nutritional Assessment 2nd*. McGraw–Hill Companies, New York.

- Mérey Ildikó (2007): *Hungarofit és Mini Hungarofit Fizikai Fittségetmérő Motorikus Próbarendszerek Kifejlesztése*. Kézirat. Óbudai Egyetem, Budapest.
- Mészáros János, Mészáros Zsófia, Zsidedgh Miklós, Prókai András, Tatár András és Osváth Péter (2009): Roma fiúk testi fejlettsége, testzsírartalma és fizikai teljesítménye. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **10**, 39–40. sz. 17.
- Nagy József (2000): *XXI. század és nevelés*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Nagy Lászlóné és Barabás Katalin (2011): Az egészségműveltség és egészségmagatartás diagnosztikus mérésének lehetőségei. In: Csapó Benő és Zsolnai Anikó (szerk.): *Kognitív és affektív fejlődési folyamatok diagnosztikus értékelésének lehetőségei az iskola kezdő szakaszában*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Neulinger Ágnes (2009): A szabadidősport iránti érdeklődés Magyarországon – motivációk. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **10**, 37. sz. 25–28.
- Pik Katalin (2006): A cigány gyerekek és az óvoda esete – I. *Esély*, Budapest. 6. sz. 24–41.
- Pikó Bettina és Keresztes Noémi (2007): *Sport, lélek, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest. *Esély*, Budapest. 6. sz. 24–41.
- Pikó Bettina és Pluhár Zsuzsanna (2002): Tudatos-e a fiatalok egészségmagatartása? *Egészségnevelés*, **43**, 6. sz. 246–252.
- Results Interpretation és Application (2011): InBody220. 2013. 05. 03.–i megtekintés. <http://www.bodyanalyse.no/docs/>
- Rétsági Erzsébet (2005, szerk.): *Kézikönyv a testnevelés tanításához az 5–8. osztályok részére*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs. 6.
- Rétsági Erzsébet és Acs Zsuzsanna (2010): Serdülők életmódja és testneveléssel kapcsolatos véleményük. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **2**, 44. sz. 13–20.
- Schaub Gáborné (2008): A szociális háttér és a táplálkozás színvonalának összefüggés vizsgálata a testnevelési teljesítmény vonatkozásában. PÉK, Szeged. 61.
- Schaub Gáborné (2010): Délutáni mozgásprogram szociálisan hátrányos helyzetű gyermekek felzárkóztatására Acta Academiae Paedagogicae Agriensis, Nova Series Tom. **37**, Eger. 97–108.
- Schaub Gáborné (2011a): Testtartást javító zenés mozgás. Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged. 2013. 05. 17.–i megtekintés. <http://www.jgypk.u-szeged.hu/tamopa/Tananyag/Testtartas>
- Schaub Gáborné (2011b): Zenés, korrekciós mozgásprogram gyógytestnevelési kategóriába sorolt személyek számára. Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged. 2013. 05. 13.–i megtekintés, <http://www.jgypk.u-szeged.hu/tamopa/Tananyag/korrekcioV2/>
- Schaub Gáborné (2011c): Developing Carriage stances by Using Music. Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged. 2013. 05. 13.–i megtekintés, http://www.jgypk.u-szeged.hu/tamopa/Tananyag/Testtart_ENG_V2
- Schaub Gáborné és Bácsi Kitty (2011): Táplálkozási szokások nemzetközi összehasonlítása 10–12 éves gyermekek körében. *Iskolakultúra*, **21**, 10–11. sz. 138–146.
- Schaub Gáborné, Szabó Attila és Fritz Péter (2011): Fogyatékkal élők rekreációja. In: Fritz Péter (szerk.): *Mozgásos rekreáció*. Bába Kiadó, Szeged. 321–354.
- Schaub Gáborné és Szabó Attila (2007): Esélyegyenlőség és személyiségfejlesztés a testnevelésben. Szegedi Akadémiai Bizottság, SZAB Pályázat. Szeged.
- Slutzky, C. B. és Simpkins, S. D. (2009): The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, **10**, 3. sz. 381–389.

- Somhegyi Annamária (2012): Programszerű megelőzéssel az egészséges életért. Gerince 2013. 03. 26.–i megtekintés, <http://gerinces.hu>
- Steinacker, J. (2012): „A Mozgás–Gyógyszer” ulmi gyakorlata. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **13**. 51. sz. 62–63.
- Szabó Andrea és Bauer Béla (2009, szerk.): *Iffúság 2008*. (Gyorsjelentés) Szociálpolitikai és Munkaügyi Intézet, Budapest.
- Tari–Keresztes Noémi (2009): *Fiatalok szabadidős fizikai aktivitásának magatartástudományi vizsgálata*. Doktori értekezés. Kézirat. Semmelweis Egyetem, Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola, Magatartástudományi Program, Budapest.
- Törvény a nemzeti köznevelésről, 2011. évi CXCV. (Nkt.) Complex Hatályos Jogszabályok Gyűjteménye, 2013.05.13.–i megtekintés. <http://net.jogtar.hu/>
- Varga János (2002): *Testedzés és egészségmagatartás–Védőfaktor–e a sport?* Kézirat. ELTE BTK Pszichológia Szak.
- Vullemin, A., Boinin, S., Bertrais, S., Tesser, S., Oppert, J. M., Hercberg, S., Gullemin, F. és Briancon, S. (2005): Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Preventive Medicine* 41. sz. 562–569.
- Withers, R. T., Craing, N. P., Ball, C. T., Norton, K. I. és Whittingham, N. O. (1991): The Drinkingwater–Ross anthropometric fractionation of body mass: comparison with measured body mass and densitometrically estimated fat and fat–free masses. *Journal of Sports Sciences*, **9**. 3. sz. 299–311.

Az értekezés témaköréhez kapcsolódó publikációk

- Schaub Gáborné (2011): Zenés, korrekciós mozgásprogram gyógytestnevelési kategóriába sorolt személyek számára. Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged. <http://www.jgypk.u-szeged.hu/tamopa/Tananyag/korrekcioV2/>
- Schaub Gáborné (2011): Developing Carriage stances by Using Music. Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged. http://www.jgypk.u-szeged.hu/tamopa/Tananyag/Testtart_ENG_V2
- Schaub Gáborné (2011): Testtartást javító zenés mozgás. Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged. <http://www.jgypk.u-szeged.hu/tamopa/Tananyag/TesttartasV2/>
- Schaub Gáborné, Szabó Attila és Fritz Péter (2011): Fogyatékkal élők rekreációja. In: Fritz Péter (szerk.): *Mozgásos rekreáció*. Bába Kiadó, Szeged. 321–354.
- Schaub Gáborné (2007): Az iskolai teljesítmény vizsgálata a szociális háttér és a táplálkozási szokások tükrében, *Módszertani közlemények*, **47**. 1. sz. 6–19.
- Schaub Gáborné és Papp Zsófia (2011): Egy rekreációs program kidolgozása, Magyar és német családok szabadidős szokásai, *Rekreáció. EU. Közép–kelet Európai Rekreációs Társaság*, Budapest. **1**. 2. sz. 10–17.
- Schaub Gáborné (2011): Táplálkozási szokások nemzetközi összehasonlítása 10–12 éves gyermekek körében. *Iskolakultúra*, **21**. 10–11.
- Schaub Gáborné és Bácsi Kitty (2011): Táplálkozási szokások nemzetközi összehasonlítása 10–12 éves gyermekek körében. *Iskolakultúra*, **21**. 10–11. sz. 138–146.
- Schaub Gáborné (2012): Testnevelési teljesítmény felmérése a szociális háttér és a táplálkozási vonatkozásában. Magyar Pedagógiai Társaság, Budapest. <http://www.pedagogiai-tarsasag.hu>
- Borkovits Margit (2013): Szociálisan hátrányos helyzetű gyermekek testnevelési teljesítményének vizsgálata. *Iskolakultúra*, **23**. 1. sz. 3–9..

- Borkovits Margit (2013): The examination of physical education performance with relation to the social background and nutrition. *Journal of Human Sport and Exercise*, Alicante. 8. 3. sz. 553–559.
- Borkovits Margit (2014): Alternatív délutáni mozgásprogram 10-14 éves korú tanulók számára. Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged. 2014. 01. 13.-i megtekintés, <http://www.jgypk.hu/~borkovits/>

Konferencia – Előadások (Bírálati rendszerrel)

- Schaub Gáborné (2007): A testnevelési teljesítmény, szociális háttér és a táplálkozás színvonalának összefüggés vizsgálata. Sportoló Nemzet és Egészséges Társadalom. „Sport Éve a Pécsi Tudományegyetemen” Konferencia, Pécs. 2007. 04. 4–5.
- Schaub Gáborné (2007): Fizikai teljesítmény a táplálkozás milyensége és a szociális háttér tükrében. Testnevelés és sport az utánpótlás nevelésben. Magyar Sporttudományi Konferencia, Szeged. 2007. 05. 22–23.
- Schaub Gáborné (2008): A szociális háttér és a táplálkozás színvonalának összefüggés vizsgálata a testnevelési teljesítmény vonatkozásában. VI. Pedagógiai Értékelési Konferencia, Szeged. 2008. 04. 11-12.
- Schaub Gáborné (2009): Szociális háttér, táplálkozás és a fizikai teljesítmény. IX. Országos Neveléstudományi Konferencia, Veszprém. „2009. 11. 19–21.
- Borkovits Margit (2012): The impact of social background and nutrition on physical performance—educational survey. 12th World Leisure Congress, Rimini. 2012. 09. 30–10. 3.
- Borkovits Margit (2013): The examination of physical education performance with relation to the social background and nutrition. Performance Analysis, Workshop, Alicante. 2013.04. 02–05.
- Borkovits Margit (2013): Táplálkozási szokások és a testnevelési teljesítmény felmérése általános iskolások körében a szociális háttér tükrében. Magyar Sporttudományi Konferencia, Nyírtógyháza. 2013. 05. 30–06. 01.
- Borkovits Margit (2013): Survey Of Social Background, Nutrition And Its Influence Of Physical Education Teaching. 4th World Star Conference University of Algarve, Faro. (Portugal) 2013. 06. 01–03.
- Borkovits Margit (2013): Survey of the social background and nutrition habits among primary school students. JURE. Junior Researchers of EARLI Technische Universität, München. 2013. 08. 25–26.