

Egyetemi doktori (PhD) értekezés tézisei

SPORT ÉS VERSENYKÉPESSÉG

Készítette:
Kith Nikoletta
doktorjelölt

Témavezető: Dr. Balatoni Ildikó, PhD



**DEBRECENI EGYETEM
KERPELY KÁLMÁN NÖVÉNYTERMESZTÉSI, KERTÉSZETI ÉS
REGIONÁLIS TUDOMÁNYOK DOKTORI ISKOLA**

Debrecen, 2017

1. A DOKTORI ÉRTEKEZÉS ELŐZMÉNYEI ÉS CÉLKITŰZÉSEI

Kutatásunk arra vonatkozik, hogy miért nem sportolunk annyit, amennyi szükséges lenne egy egészséges társadalomhoz. A kérdés kiindulópontjának azt tekintettük, hogy 20 éve Magyarországon a fertőző betegségeket jegyezték a legfőbb halálozási okként. Ezeket mostanra felváltották a szív és vérkeringési betegségek, amelyek több mint 50%-ban felelősek a halálozásért.

Munkánk során arra voltunk kíváncsiak, hogy régióink korosztályainak fittségi állapota hogyan viszonyul a magyarországi átlagos értékhez, illetve kulturális és történelmi hagyományait tekintve egy másik magyarországi régióhoz. Annak megértése érdekében, hogy a fittségi állapotot mely tényezők befolyásolják, illetve annak milyen felnőtt és időskori következményei lesznek az adott populáció sportolási szokásainak szempontjából, kérdőíves felmérésekben kívántuk vizsgálni az Észak-alföldi régió lakosainak ilyen irányú szokásait.

Arra is kerestük a választ, hogy melyek azok a tényezők, amik a sportolás iránti igényt meghatározzák, illetve melyek azok a visszatartó okok, amelyek miatt egyesek keveset, vagy egyáltalán nem sportolnak.

Fontosnak tartottuk megvizsgálni, hogy az egyes korosztályok (nemek szerinti bontásban) mely sportágakat, illetve milyen sportolási tevékenységeket részesítenek előnyben, tekintettel arra, hogy ez alapvetően meghatározhatja régióink sportinfrastruktúrájának fejlesztési irányait.

Figyelembe véve, hogy a sportolási szokások alapvetően fiatal korban alakulnak ki, meg kívántuk vizsgálni a hazai sportiskolai rendszer helyzetét, annak infrastrukturális hátterét, valamint azt, hogy ezen intézmények milyen jellegű sporttevékenység végzésére teremtenek lehetőséget.

Mindezek a vizsgálatok összességében azt a célt szolgálják, hogy egyrészt egy átfogó képet kapjunk régióink lakosainak sportolási szokásairól, másrészt rámutassanak a lehetséges fejlesztési irányokra.

2. ANYAG ÉS MÓDSZER

Tekintettel arra, hogy vizsgálataink során arra kerestünk választ, hogy vannak-e regionális különbségek a lakosság fizikai aktivitásában, szükség volt egyrészt országos, valamint nemzetközi felmérések adatbázisainak felhasználására és a kiválasztott régiók ezek alapján történő összehasonlítására. Ezzel párhuzamosan kérdőíves felméréseket is végeztünk.

I. NETFIT adatbázis elemzése

Munkánkban az interneten hozzáférhető (<http://www.netfit.eu/>) NETFIT adatok országos és regionális (Észak-alföldi és Nyugat-dunántúli régiók) adatait hasonlítottuk össze. Az elemzést, tekintettel arra, hogy csak két ilyen felmérés történt, idősorosan nem végeztük el. A 2015/16-os tanév részletes eredményei az értekezés készítésekor még nem voltak hozzáférhetőek, így a 2015/16-os adatokból csak az országos tendenciákat vizsgálhattuk, míg a részletes elemzéseket a 2014/15-ös vizsgálat adatai alapján végeztük.

Kutatásunk során a nemek közötti különbségek elemzését mindig fontosnak tartottuk, így a Netfit adatok elemzésénél is külön kitértünk a fiúk és lányok közötti különbségekre. Emellett azonban lényegesnek tekintettük a legfiatalabbak és a legidősebbek (5. és 12. osztályosok) eredményeinek összehasonlítását is.

II. Sportolási szokások vizsgálata

A felmérés megvalósítására Debrecen városában került sor, 2014. nyarán, 273 fő bevonásával. A válaszadók átlagéletkora 28.4 ± 11.3 év volt. A kérdőívek kitöltése kérdezőbiztosokkal történt. A kitöltött kérdőívek feldolgozására EvaSys programmal (<http://www.vsl.hu>) került sor.

A kérdőív 13 kérdést tartalmazott, amelyek az alábbi témakörök vizsgálatára terjedtek ki: a szocio-demográfiai adatok közül a válaszoló életkorára, nemére, legmagasabb iskolai végzettségére, az egy főre jutó családi jövedelemre, valamint a lakóhelyre kérdezett rá.

A kérdőív további része az illető egyén sportolási szokásai felől érdeklődött. Megkérdeztük a sportolás gyakoriságát, rákérdeztünk annak okára, a sportágválasztást befolyásoló tényezőkre. Kíváncsiak voltunk arra is, hogy miért fontos a sport az illető számára. Megkérdeztük a válaszadók véleményét arról, hogy milyen sportlétesítményt tartanak szükségesnek még a városban, és hogy fizetnének-e annak használatáért. A kérdőív utolsó részében a válaszadó által látogatott sportesemények megjelölését kértük.

A korcsoportok szerinti elemzéseket khí-négyzet próba és Fisher-féle egzakt teszt alkalmazásával végeztük el. A sportágak látogatását, az események követését korrelációs elemzéssel is

vizsgáltuk (Spearman-féle korreláció). Az elemzés másik célja a nemek közötti különbségek feltárása volt. Az adatok elemzését többek között kereszttáblák létrehozásával és a kapcsolódó khí-négyzet próbával, valamint Fisher-féle egzakt teszttel végeztük.

III. Időskori sportolási szokások

A felmérésre 2016 tavaszán került sor, 250 fő bevonásával, Debrecenben és a környező településeken (Nyírbátor, Hajdúsámson, Vámspércs, Bagamér). A kérdőívek kitöltése kérdezőbiztosok közreműködésével történt. A válaszadók átlagéletkora $67,8 \pm 7,5$ év volt. A kitöltött kérdőívek feldolgozását EvaSys programmal végeztük.

A kérdőív a következő témakörökre terjedt ki: a válaszoló életkora, neme, legmagasabb iskolai végzettsége, a lakóhely valamint az egy főre jutó családi jövedelem. A további kérdések az egyén sportolási szokásaira kérdeztek rá, ide értve a sportolás gyakoriságát, annak okait, a sportágválasztást befolyásoló tényezőket. Kíváncsiak voltunk arra is hogy az illető mit sportol és miért fontos számára a sport. Rákérdeztünk arra is, hogy amennyiben nem sportol az illető, végez-e egyéb mozgást és ha igen, mi az. Az elemzés kiterjedt a nemek illetve a korcsoportok közötti különbségek feltárására is.

IV. Sportiskolai rendszer Magyarországon

Felmérésünket 2016 tavaszán, telefonos interjún alapuló, kérdőíves formában végeztük. Jelenleg Magyarországon 16 egyesületi és 38 köznevelési sportiskola működik országszerte, ezekből 52 iskolát sikerült bevonnunk a kutatásunkba.

A kérdőív összeállítása során arra kerestük a választ, hogy az ország egyes területein egyenletes-e ezen intézmények eloszlása, hány sportág oktatását vállalják fel, milyen a tanulóik korösszetétele, valamint hogy ezen sportiskolák rendelkeznek-e a feladatuk ellátásához szükséges infrastrukturális háttérrel.

Az adatok feldolgozása EvaSys programmal történt. A statisztikailag szignifikáns különbségek megállapítására a Khí-négyzet próbát használtuk. A korrelációt Spearman féle rank analízissel vizsgáltuk, a korrelációs együttható (r) értékét is megadtuk.

A kérdőívek saját készítésűek voltak, azok széles körű alkalmazását megelőzően próbamérést végeztünk annak érdekében, hogy megvizsgáljuk kérdéseink érthetőek-e, világosak-e, mennyi ideig tart a kérdőív kitöltése, megfelelőek-e a lehetséges válaszok. A tapasztalatok alapján javított, pontosított kérdőíveket sokszorosítottuk. A válaszadás önkéntes és anonim volt.

Az adatok bemutatása során, minden esetben, az átlagot $\pm SD$ tüntettük fel. Szignifikánsnak azokat a különbségeket tekintettük, ahol $p < 0,05$.

3. EREDMÉNYEK

a. Saját felmérések eredményei

I. Sportolási szokások az Észak-alföldi régióban

A sportolási szokások témakörére áttérve, először az elmúlt néhány hónapban végzett sportolási gyakoriságra kérdeztünk rá. A válaszadók 45,5%-a mondta azt, hogy hetente 1-2 alkalommal sportol, 20,7% a naponta választ jelölte meg, 18% az „egyáltalán nem sportolok” választ adta. 15,8% havonta egy alkalommal végez valamilyen sporttevékenységet.

Arra a kérdésre, hogy amennyiben nem sportol, annak mi az oka, a válaszadók 40,5%-a az időhiányt jelölte meg, további két nagy csoport a motiváció hiány (12,6%) és a fáradtság (11,7%) választ adók köre. 9%-ukat az egészségi állapota, szintén 9%-ot a sportolási lehetőség hiánya akadályoz a sportolásban.

Arra a kérdésre, hogy miért fontos az Ön számára a sport, a választ adók 44,3%-a a hozzájárul az egészségi állapotom megőrzéséhez választ adta. 24,8% az edzettségi állapota és az alakja megőrzése érdekében tartja fontosnak a sportot, 17,4% válaszolta azt, hogy a sportolás során elfelejti a gondjait és kikapcsolódik.

A „Milyen sporteseményeket látogat?” kérdés esetén többszörös választási lehetőséget adtunk. A válaszadók közül 46% jelölte be a labdarúgást, 21% az úszást, 20,3% a kézilabdát, 14,5% a kosárlabdát, 19% a vízilabdát.

Nemi különbségek

Az elemzés egyik célja a nemek közötti különbségek feltárása volt.

A sportolás gyakoriságának tekintetében a férfiak és nők között nem mutatkozott különbség. Hasonlóképpen nem találtunk különbséget a férfiak és nők között a sportolás elhagyásának okait vizsgálva sem. Bár tendenciózus különbségek megfigyelhetők voltak, hiszen a nők közül nagyobb arányban hivatkoztak az időhiányra és a fáradtságra, mint a férfiak közül, ugyanakkor a férfiak esetében nagyobb arányban fordult elő az egészségi állapotra és a pénzhiányra történő hivatkozás, mint a nőknél. De ezek a különbségek, mint ahogyan arra előbb utaltunk, nem bizonyultak szignifikánsnak.

A sportágválasztás szempontjainak megítélésében nem mutatkozott különbség férfiak és nők között a versenyzési lehetőség, a siker elérése, az állóképesség fejlődése, az egészséghez való hozzájárulás, az egészségi állapot okán végzett sport, a szülők/testvérek sportolási szokásainak követésében, magyar sikersportágak figyelembe vétele, a lakóhely és a sportolási hely távolsága, az anyagi megfizethetőség, a szabadtéri edzéslehetőség fontossága, a személyes érdeklődés, a felszerelés, előkészület szükségessége tekintetében.

Különbség adódott a baráti kör sportolási szokásainak figyelembe vételekor (a Pearson-féle khí-négyzet próba értéke = 11,492, $df = 1$, $p = 0,001$). A férfiak 25,5%-ának fontos a barátok követése (minden negyedik férfi), ezzel ellentétben a nőknél ez 9,9% (minden tizedik nő). Az edző szimpatikusságának megítélésében különbség adódott (a Pearson-féle khí-négyzet próba értéke = 5,125, $df = 1$, $p = 0,024$). Nők esetén fontosabb az edző személye, az azzal való szimpátia (10,6%), míg férfiak esetén ez lényegesen gyengébb tényező (3,3%). Határesetként kell kezelnünk az alakformálás és a hatékony zsírégetés szerepét a sportban. A statisztikai próbák nem egyértelműsítik, csak sejtetik azt a tendenciát, hogy a nők esetén mutakozó 34,8%-os válasz és a férfiak 23,3%-os válasza eltérő (a Pearson-féle khí-négyzet próba értéke = 4,064, $df = 1$, $p = 0,056$; a Fisher-féle egzakt teszt szerint $p = 0,056$).

A sportok iránti érdeklődést vizsgálva a várt eredmények adódtak. Ezek alapján nincs különbség a férfiak és a nők érdeklődésének tekintetében a következő sportesemények tekintetében: asztalitenisz, atlétika, birkózás, evezés, kajak-kenu, kerékpár, kézilabda, kosárlabda, tenisz, torna, úszás, vízilabda.

Statisztikailag szignifikáns különbség mutatkozik a következő sportok esetén: férfiak által kedveltebbek a jégkorong (khí-négyzet értéke=7,417, $p = 0,006$), a labdarúgás (khí-négyzet értéke=15,681; $p < 0,001$) és az ökölvívás (khí-négyzet értéke= 7,872; $p = 0,005$), nők által kedveltebbek a röplabda (khí-négyzet értéke=7,185; $p = 0,007$) és a műkorcsolya, gyorskorcsolya (khí-négyzet értéke=4,392; $p = 0,036$). Az adatok alapján a legnépszerűbb a labdarúgás (46,0%) és az úszás (21,7%). Ezután a labdajátékok a népszerűségi sorban: kézilabda (20,3%), vízilabda (19,2%), kosárlabda (14,5%). Legkisebb a nézettsége a birkózásnak (2,5%), az asztalitenisznek (2,9%) és az evezésnek (3,6%).

Korcsoportos elemzés

A felmérés korcsoportos elemzését szintén keresztáblás vizsgálatokkal, khí-négyzet próbával és Fisher-féle egzakt tesztel vizsgáltuk.

A különböző korcsoportokban a sportolás gyakorisága tendenciájában különbözőnek mutatkozik (khí-négyzet próba, $p=0,001$, $df=12$, khí-négyzet értéke=42,215). A fiatalabb korosztályok (20 év alatt, 20-30 év és 31-40 között) legjellemzőbben hetente sportolnak (rendre korcsoportonként 56,0%; 45,9%; 44,9%). 40 év felett viszont a legjellemzőbb a sport elhagyása (rendre korcsoportonként: 51,9%; 50,0%). Ugyanakkor megfigyelhető az, hogy a 41-56 éves korcsoport heti 26,9%-os heti sportolási gyakorisága az idősebb korban kettébomlik, egyrészt egy erősödő, másrészt egy gyengülő gyakoriságra (41-65 év > hetente 29,6%; 65 fölött > hetente 0,0%). Megnő egyrészt a napi és a havi sportolási gyakoriság 65 év fölött, másrészt lecsökken a heti rendszerességű aktivitás.

A fizikai inaktivitás okaiban a korcsoportok között nem mutatkozik különbség. Legjellemzőbb az időhiányra hivatkozás. Középkorban és idősebbeknél a fáradtság erős indokként jelenik meg. Megfigyelhető az egészségi állapotra való növekvő hivatkozás a kor előrehaladtával.

A különböző korcsoportokba tartozók azonos módon vélekednek a fizetős sportlétesítmények használatáról. Abban, hogy miért tartják előnyösnek a javasolt sportlétesítményeket a válaszadók, kor szerint nincs statisztikailag szignifikáns különbség. A sport fontosságának indoklása az egyes korcsoportokban hasonló módon tükröződik.

Egyik sportválasztási szempontra sem jellemző a korcsoportos eltérés, különbség. Megjelenik ugyanakkor a mintában a kor szerint az egészségügyi szempontok figyelembe vétele és az anyagi vonatkozások csökkenő súlya.

Véleményüket kérve a szükséges további sportlétesítmények vonatkozásában, legtöbben az uszodát, a konditermet és a szabadtéri kondiparkot, valamint a fedett futópályát javasolták. Indoklásként 51,6% a városnak és a lakosságnak lenne jó választ adta, 25,8% javaslatát alapozta meg egyéni igény.

II. Időskori sportolási szokások

Az előző kérdőíves felmérésünk alapján valószínűsíthető volt, hogy az időskori (különösen a 60 év feletti korosztály) sportolási szokásaiban jellemző változások következnek be. Ennek pontosabb felderítése érdekében egy olyan felmérést végeztünk, ahol kimondottan az időskorú lakosságot céloztuk meg.

A kitöltők átlagéletkora: $67,8 \pm 7,5$ év. A válaszadók 46,4%-a nő, 53,6%-a férfi.

Megvizsgálva a sportolási szokások témakörét, elsőként az elmúlt néhány hónapban végzett sportolási gyakoriságra kérdeztünk rá. A válaszadók 30,6%-a válaszolta azt, hogy hetente 1-2 alkalommal sportol, 2%-uk a naponta választ jelölte meg, 51,4% adta az „egyáltalán nem sportolok” választ. Havonta egy alkalommal 15,6% végez valamilyen sporttevékenységet.

A nem sportolás okaként az időskori válaszadók 38,9%-a az egészségi állapotát jelölte meg, további két nagy csoportot képez a "nem tartom fontosnak" és a "pénzhiány" választ adók köre. A motiváció hiányára 5,6% hivatkozott, szintén 5,6%-ot a megfelelő mozgásforma/sportolási lehetőség hiánya akadályoz a sportolásban.

A korábbi, fiatalabb korosztályok körében végzett vizsgálatban kapott válaszokkal összehasonlítva az adatokat, megfigyelhető, hogy az egészségi állapotra, pénzhiányra, motiváció hiányára való hivatkozás szinte valamennyi korcsoportban megjelenik, ezen túlmenően azonban más indokok is előtérbe kerülnek, illetve nagyobb hangsúlyt kapnak.

Arra a kérdésre, hogy „Miért fontos az Ön számára a sport?”, az időskori válaszadók több, mint egynegyede az "orvosi javaslat" (28,3%) választ adta és ugyanennyien (28,3%) a "szórakozás"-t jelölték meg. Az "öregedés hatásainak ellensúlyozása" érdekében további 20,8% tarja fontosnak a sportot, 11,3% vélekedett úgy, hogy az hozzájárul az egészségi állapota és a kondíciója megőrzéséhez.

Ha az eredményeket összevetjük a fiatalabb korosztályok körében végzett vizsgálat adataival, jól látható, hogy bár vannak hasonló érvek, az arányok jelentősen különböznek. Míg az idősök a szórakozás mellett, az öregedés ellensúlyozását és az orvosi javaslatot tekintik a legfontosabb szempontoknak, a fiataloknál ez az egészség valamint az edzettség megőrzése.

A sportágválasztás szempontjai jelentősen eltérnek a két felmérésben. Fiatalabb korban a zsírégetés, a testformálás, az állóképesség fejlesztés és a személyes érdeklődés a legfontosabb

szempontok, ugyanakkor az idősebb korosztálynál az egészségmegőrzés és a barátokkal való együttlét kerül előtérbe. Mindkét csoportnál kiemelendő tényező a megfizethetőség.

Az idősebbek körében végzett vizsgálat során a végzett sporttevékenység konkrét megadását is kértük. Az úszást (16,4%) és a gyaloglást (16%) jelölték meg legtöbben, emellett a szöveges részben többen a túrázást, kirándulást is felsorolták.

A rendszeresen végzett egyéb testmozgásra is rákérdeztünk. A kapott eredmények alapján megállapítható, hogy ügyintézéshez, bevásárláshoz a válaszadók 34%-a gyalogol, 23,2% kerékpározik legalább 20-30 percet rendszeresen. 22%-uk a kertészkedést jelölte meg, 29,2% pedig a házimunkát (pl. takarítás) említette.

Az elemzésnek a nemek közötti különbségek feltárása is célja volt.

Nem mutatkozott lényeges különbség a férfiak és nők között a sportolás gyakoriságának tekintetében, a megkérdezett nők 44,8%-a, míg a férfiak 51,4%-a, a végez rendszeres testmozgást. Szembetűnő különbség mutatkozik azonban a nemek között a sportágválasztásban és a sportolási szokásokban.

A férfiak esetében a sportágválasztást jellemzően a baráti társaság határozza meg (21,6%; $p < 0,005$), a nőknél ezzel szemben az egészségmegőrzés (18,8%; $p < 0,005$) az elsődleges szempont.

A férfiak döntően valamilyen labdajátékot űznek (elsősorban labdarúgás, $p < 0,025$), a nők az úszást (21,1%; $p < 0,005$), kerékpározást (14,8%; $p < 0,01$) részesítik előnyben és magasabb arányban járnak jogázni ($p < 0,05$) és gyógytornára ($p < 0,01$) is, mint a férfiak.

Hozzá tartozik ehhez az is, hogy a nők körében számottevően gyakoribb a házimunka végzéséhez kapcsolódó testmozgást megjelölők aránya és a magasabb a gyaloglást válaszolóké is.

A különböző korcsoportok sportágválasztásra vonatkozó válaszait összehasonlítva megfigyelhető volt, hogy az életkor előrehaladtával az állóképesség megóvás és az egészségmegőrzés egyre kevésbé fontos szempont a sportág megválasztása vonatkozásában ($r = -0,943$; $p < 0,001$), ezzel szemben az ismerősökkel, barátokkal való együttlét kerül előtérbe ($r = 0,999$; $p < 0,0001$). Másképp fogalmazva, azok, akik végeznek fizikai aktivitást, idősödve egyre inkább olyan sportágot igyekeznek választani, amelynek végzése közben együtt lehetnek barátaikkal, ismerőseikkel. Ez a megállapítás rávilágít arra, hogy az idősök fizikai aktivitásának növelésében fontos szerepet tölthetnének be a szervezett, közösségi programok.

Figyelemmel arra, hogy kerékpározás 70 éves korig, az úszás és a jóga még 80 éves korban is gyakori, érdemes lenne szem előtt tartani, hogy azon létesítmények (uszoda, tornaterem, kerékpárút) számának emelése, ahol ezen tevékenységek végezhetők, ugyancsak hozzájárulhatnak az időskori aktív testmozgás szélesebb körben történő megvalósulásához.

III. Sportiskolai rendszer

A sportiskolai programot a 2007/2008-as tanévtől lehet alkalmazni felmenő rendszerben. A sportiskoláknak a jogszabály két formáját különbözteti meg: köznevelési típusú illetve egyesületi jellegű sportiskola. E szerint a köznevelési típusú sportiskola a köznevelésről szóló törvény hatálya alá tartozó intézmény, amely pedagógiai programját sportiskolai kerettanterv alapján készíti el, biztosítja a testnevelés tantárgy emelt szintű oktatását, elősegíti a sportolók felkészítési és versenyeztetési tevékenységét, és feladatait sportegyesülettel, sportvállalkozással vagy alapítvánnyal történő együttműködésben végzi. Az egyesületi sportiskola sportegyesület, sportvállalkozás, vagy alapítvány, amely köznevelési intézménnyel és/vagy országos sportági szövetséggel történő együttműködésben vesz részt az utánpótlás-nevelési feladatok megoldásában, a feltételek biztosításában, illetve a sportolók felkészítésében és versenyeztetésében.

Elemzésünk során elsőként azt vizsgáltuk, hogy jelenleg milyen az iskolák eloszlása az ország területén.

Az iskolák a megyeszékhelyeken és a nagyobb városokban találhatók, de eloszlásuk nem egyenletes, a Dél-alföldi régió ebből a szempontból alul reprezentált.

A sportágak számának megoszlását vizsgálva az egyes iskolákban, megállapítható, hogy legalább 2 sportágat minden iskola oktat, a legtöbb iskolában 2-5 féle sportág oktatása folyik, de több olyan iskola is van, ahol 10 vagy annál több sportág reprezentált. Iskolatípusonként vizsgálva az adatokat, szignifikáns különbség mutatkozott az egyes iskola típusok között ($p < 0,01$), a köznevelési típusú sportiskolák esetében jellemzően a 6 vagy annál kevesebb, míg az egyesületi típusú sportiskolák esetében a 6-nál több választható sportág a jellemző.

Jelenleg 35831 tanuló vesz részt a sportiskolai programban. A tanulók 45,47%-a lány, 54,53%-a fiú, ami nem jelent szignifikáns különbséget a nemek között. Az egyes iskolák tanulói létszámai igen nagy változatosságot mutatnak, van olyan iskola, ahol csak 50-en, míg olyan is, ahol

1800-an tanulnak. Látható, hogy a 600 főnél kevesebb sportolót oktató intézmények döntő többsége ($p < 0,01$) egyesületi típusú, míg 1500 főnél magasabb létszámmal csak köznevelési intézmény működik.

A korosztályos megoszlást vizsgálva látható, hogy 6 évesnél fiatalabb gyerekekkel csak a köznevelési, 18 évesnél idősebb személyekkel csak az egyesületi típusú iskolák foglalkoznak. Ezzel összhangban a korosztályos megoszlást vizsgálva az egyes iskolatípusok között, megállapítható, hogy az életkor növekedésével egyre inkább az egyesületi típusú iskolák kerülnek előtérbe (Spearman féle rank korreláció alapján $r=1$).

Az egyes iskolák infrastruktúra ellátottságát vizsgálva azt az eredményt kaptuk, hogy valamilyen sportlétesítménnyel mindegyikük rendelkezik. Ugyanakkor valamennyi általuk oktatott sportághoz szükséges infrastruktúra csak az intézmények 50%-ban van jelen.

A szükséges, de saját tulajdonban nem lévő létesítményeket bérlettel biztosítják. Sportpályával, tornateremmel az intézmények túlnyomó többsége (75%) rendelkezik, azonban az egy bizonyos sportágot szolgáló létesítmények, mint uszoda, tenispálya, jégcsarnok, stb., elsősorban az egyesületi típusú sportiskolákban vannak jelen, vagy kerülnek bérletre.

Következtetések, javaslatok

Széleskörű felmérést folytattunk, amelyben Észak-kelet Magyarország lakosainak sportolási szokásait mértük fel. A megkérdezettek szocio-demográfiai jellemzői, ideértve az egy főre jutó havi jövedelmet, megfeleltek a magyarországi átlagnak.

A 20 évnél fiatalabb válaszolók körében magas volt azoknak a száma, akik havi nettó 100.000 Ft-nál alacsonyabb egy főre jutó jövedelmet jelöltek meg, ami feltételezhetően a szülők anyagi segítségét tükrözi. Ez az összeg ugyanakkor feltételezhetően az oktatás, lakhatás és étkezés költségeit fedezi, de kevés jut a sportlétesítmények használatához kapcsolódó kiadásokra. Ez és az iskolai elvárások azok, amelyek magyarázhatják azt a tendenciát, hogy még a legfiatalabbak között is igen magas azoknak a száma, akik nem végeznek rendszeres fizikai aktivitást (Christensen és Sorrensen, 2009).

Azoknak a többsége, akik egyáltalán nem sportolnak, az időhiányra panaszkodtak. Ennek hátterében a 30-40 éveseknél a munkahely és a másodállás elvárásainak, és természetesen a család és a gyermekekkel kapcsolatos elfoglaltság időigénye állhat. Egy másik fontos indok volt a

motiváció hiánya, amely mögött valószínűleg a szociális és családi háttér, valamint a mozgáskultúra iránti pozitív attitűd hiánya fedezhető fel.

A felmérés eredményei alátámasztják a Kormányzat azon célkitűzéseit, hogy további, új, fedett uszodákat építsen. Az uszodák voltak ugyanis az elsők azon a listán, amelyet a válaszadók a legszívesebben látnának a településükön, mint új infrastruktúra, majd ezt követte a fitnessterem és a fedett futópálya. Ezek a válaszok - véleményünk szerint – a lakosság azon speciális igényeit tükrözik, hogy olyan helyeket szeretnének, amelyek a sportolást a munkaidő előtt és után is tudják biztosítani.

Első felmérésünkben a 40 évesnél idősebb válaszadók alacsony száma statisztikai következtetések levonására nem adott lehetőséget, azonban bizonyos tendenciák már itt is megfigyelhetőek voltak. Ennek a korosztálynak a sportolási szokásai – amennyiben a fiatalokéhoz (30 év alattiak) hasonlítjuk – két alcsoportra oszthatók. Az egyik alcsoportban a válaszadók többet, míg a másikban kevesebbet sportolnak, mint a fiatalabb populáció tagjai. Ez valószínűleg az egészségi állapot romlásának a következménye, amely mindkét alcsoportnál bekövetkezik, de míg egyesek egészségtudatosabb életmódot folytatnak a progresszió megakadályozására (Melk et al., 2014), addig mások számára ez már túl késő, azaz az állapotuk nem teszi lehetővé, hogy aktívan sportoljanak. Egy további indok, mely az előbbi alcsoportot bővíti, az a tény, hogy idősebb korban a gyermekek már elhagyták a szülői házat, így ezeknek az embereknek több idejük jut saját magukra. Ugyanakkor az utóbbi alcsoportot erősíti azoknak a száma, akiknek nagyszülői kötelezettségük miatt kevesebb idejük jut a sportolásra.

Összefoglalva elmondhatjuk, hogy a régió sportolási kultúra területén kifejtett erőfeszítései meghozták a kezdeti sikereket, de azok fenntartása további ráfordításokat igényel. Ezen túlmenően rámutattunk olyan területekre, hol kis befektetéssel Észak-kelet Magyarország lakosainak egészségtudatossága pozitív irányba lenne befolyásolható.

A magyar lakosság szabadon végzett tevékenységekre fordított idejének alakulását elemezve (KSH, 2013) látható volt, hogy az idősebb, 60-84 éves korosztály sétával, kirándulással, sporttal átlagosan napi 14 percet tölt. A 2011. évi magyarországi időmérleg-vizsgálat (KSH, 2011) adatai az mutatták, hogy a 15-74 éves megkérdezett népesség 15,3%-ának életében volt jelen a sport, a séta és a szabadidős tevékenységek vonatkozásában az életkor előrehaladtával csökken az aktív mozgást végzők aránya. Eredményeinket összefoglalva megállapítható, hogy a kapott adatok az országos átlaghoz hasonló képet mutatnak (KSH, 2010), egyáltalán nem sportol a válaszadók 51,4% -a.

Az idősök körében végzett felmérésünk esetében az általunk megkérdezetteknek csak 2 %-a sportol napi rendszerességgel. Ezen érték közelíti az Eurobarometer (2009) magyarországi adatát, mely szerint ez arány hazánkban csak 5%, ugyanakkor elmarad az Európai Unió tagállamai időskorú lakosságának vonatkozó 9%-os adatától.

Az általunk végzett felmérésben a válaszadó nem sportolók 38,9%-a az egészségi állapotára hivatkozik, vagy jelentős részük nem is tartja fontosnak a testmozgást (29%).

A fiatalabb (<30 év) és az idősebb (<65 év) korosztályok esetében jelentősen eltérnek sportágválasztás szempontjai, barátokkal való együttlét és az egészségmegőrzés lesz fontosabb az életkor előrehaladtával. A különböző sportágakat tekintve a nők leggyakrabban az úszást, míg a férfiak elsősorban a labdajátékokat jelölték meg. Emellett bevásárláshoz, ügyintézéshez kapcsolódóan a válaszadók 23,2%-a kerékpározik, 34%-a gyalogol rendszeresen.

A statisztikai adatok alátámasztják, hogy a vezető halálokat képező betegségek többsége összefügg az elhízással és a mozgásszegény életmóddal. Az idős korú lakosságot ezért biztatni kell arra, hogy állapotuknak megfelelően testmozgást végezzenek.

Az időskori sportolás előmozdítására irányuló központi intézkedések köre szűkös, melyeket elsősorban civil kezdeményezések és pályázatok forrásaiból megvalósuló programok említhetők meg.

Megítélésünk szerint a sportlétesítmények fejlesztése valamennyi generációnak javítja a sportolási feltételeit, de az idősök esetében is jóval intenzívebb támogatásra és tudatos marketing-kommunikációra lenne szükség.

Tekintettel arra, hogy ez a korosztály mint célcsoport az új kezdeményezésekkel alig-alig érhető el, a helyzet nehezen kezelhető, és így az életmódváltás nemigen képzelhető el. A sportos életmódra nevelést gyermekkorban kell elkezdeni, és ebben a köznevelési törvény módosítása kapcsán a 2012-ben felmerő rendszerben bevezetett mindennapos testnevelésnek nagy szerepe lehet. Az idősök sportágválasztási szempontjait figyelembe véve, elengedhetetlen a megfelelő infrastrukturális feltételek megteremtése és a szervezett közösségi programok széles körű megvalósítása is.

Gyermek és fiatal korban az iskolai testnevelés kiváló lehetőséget biztosít arra, hogy elsajátítsunk és gyakoroljunk olyan képességeket, amelyek javítják az egész életen át tartó fittság mutatóit és az egészséget. Ez a tevékenység lehet napi rendszerességgel végzett futás, úszás, biciklizés, túrázás, de magába foglal ennél sokkal strukturáltabb fizikai aktivitásokat, játékokat is. Az alapvető motoros képességek korai elsajátítása és a sportági jártasságok hozzásegítik a fiatalokat, hogy jobban megértsék ezen tevékenységek szükségességét, beépítsék értékrendjükbe, s ennek megfelelően, felelősséggel gondolkozzanak későbbi tanulmányaik során, vagy felnőttként a munkájukban és szabadidejükben a sporttevékenység fontosságáról.

Ugyanakkor a sport és a testnevelés nemcsak a fizikai képességek fejlesztése, nemcsak egy rekreációs tevékenység, az abban való részvétellel együtt jár az elvek megértése és olyan fogalmak elsajátítása, mint játékszabályok, fair play/sportszerűség, tisztelet, taktika, szociális környezetünk és saját testünk megismerése, ami a csapatmunkához elengedhetetlen sok sportban. Azok a célok, amelyek túlmutatnak a testnevelésen és sportoláson, mint egészség, megfelelő személyiségfejlődés és társadalmi beilleszkedés, tovább erősítik ennek a tárgynak az óvodai és iskolai curriculumba történő beillesztését.

Nem véletlen tehát, hogy a legtöbb európai ország rendelkezik valamilyen stratégiával az iskolai sport oktatását érintően (European Commission, 2014). Az EU épp ezért javasolta azt is, hogy legyen a tagországoknak nemzeti terve is az iskolai sportoktatásra annak érdekében, hogy a társadalomban tudatosodjon, hogy a fizikai aktivitás pozitív egészségügyi hatásokkal jár együtt (EU physical activity guidelines, 2008) és hozzájárul a tanulmányi eredményesség javulásához is (Shephard, 1997; Dwyer et al., 2001; Hawkins és Mulkey, 2005; Carlson et al., 2008; Pfeifer és Cornelißen, 2010). Az Egyesült Királyságban több alkalommal is elemezték az iskolai testnevelés helyzetét (Ofsted, 2009, 2013). Megállapították, hogy az oktatás színvonala emelkedett a vizsgált periódusban (2005-2008), ugyanakkor az általános iskolákban tanítók ismerete és felkészültsége elmaradt a középiskolai testnevelő tanároktól, a legtöbb esetben azért, mert nem rendelkeztek kellő képzettséggel az oktatási pályafutásuk elején és azt később sem kompenzálták. A legjobb iskolák mérték és rendszeresen nyomon követték a tanulók fejlődését, ugyanakkor az eredményesség pontos megítélésére nem volt mód, mert nem volt nemzeti viszonyítási alap (Ofsted, 2009). A 2013-ban végzett felmérés hasonló megállapításokat tett (Ofsted, 2013). Az iskolák egynegyedéről kiderült, hogy az iskolák nem motiválták a hallgatóikat arra, hogy az állóképességüket fejlesszék, és csak néhány iskola vezetett be személyre szabott testnevelési programot, amely figyelembe veszi pl. az elhízott tanulók speciális szükségleteit. Hazánkban az egyéni igények figyelembe vételét az oktató a tanórán alkalmazott differen-

ciálás módszerével valósíthatja meg, míg a gyógytestnevelésre besorolt kategóriák (deformitások, belgyógyászati betegségek - mint például szívbetegség -, vegetatív hypertónia, vegetatív disztónia, csökkentlátás, asztma, allergia, COPD, obesitás, aszténia, stb.) esetében a gyógytestnevelő célzott mozgásprogramot alkalmazhat.

Hasonlóan az általunk kapott eredményekhez, Európa más országaiban is jellemző, hogy az iskolák nem rendelkeznek a teljes szükséges infrastruktúrával, ezért a helyi közösséggel, az önkormányzattal és cégekkel való együttműködések révén szereznek további támogatásokat, amelyek segítik őket a szükséges sportlétesítmények biztosításában (Acker et al., 2011; König, 2012; Kosztin et al., 2015). Belgiumban és az Egyesült Királyságban is az adott közösség támogatja az iskolát, a tanulók tanórán kívüli fizikai aktivitását, így vállalva szerepet az infrastrukturális feltételek kialakításában, biztosításában.

Angliában az Oktatási Minisztérium 2011-ben felmérést készített arról, hogy a Londonban 2012-ben szervezendő olimpiai játékok rendezése mennyiben befolyásolta az iskolákat a testnevelés oktatáshoz kapcsolódó célok népszerűsítésében, a sportolók számának növelésében, illetve megváltoztatta-e a hallgatók sporthoz és testneveléshez való hozzáállását. A tanárok 1/3-a válaszolta azt, hogy beépítették az olimpiai játékok értékrendjét a tananyagba. Megállapították, hogy a tanulók többsége élvezte az átalakított testnevelés órákat és hogy tanulhatott a sportról. Az iskolák 1/3-a új sportágakat vezetett be a programhoz kapcsolódóan (Bunt et al., 2011). A magyar Kormány is azt tűzte ki célul, hogy megőrizzük és továbbvigyük az élsport területén elért nemzetközi szintű eredményeinket, ezért döntött az utánpótlás nevelés támogatása mellett, mert a felnövekvő generációban szeretné megtalálni a jövő kiválóságait, amely csak széles tömegbázis megteremtésével érhető el (Sport XXI. Nemzeti Sportstratégia 2007-2020).

A sportiskolák rendszere nemcsak Magyarországra jellemző. Amint arra egy nemzetközi tanulmány rámutat, a sportiskolai rendszer és ezen keresztül az utánpótlás nevelés a világ számos országában tekinthető mindennapos gyakorlatnak (Radtke, 2007). Általában elmondható, hogy a sportiskolák megalapítása a legtöbb országban az 1990-es évek elejére esett. A sportiskolák száma változó, általában 10-30 közé esik a vizsgált országokban. Kivételt képez Németország, Svédország, utóbbiban ez több mint 60. A vizsgált országok közül Németországban volt a legtöbb tanuló, több, mint 11.000 fő. Ezek a számok az elmúlt tíz évben várhatóan emelkedtek, így összességében megállapítható, hogy a magyarországi 54 sportiskola és az ott tanuló diákok száma nemzetközi kitekintésben is kiemelkedőnek mondható. Ugyanakkor a Nemzeti Sportstratégia megállapítása szerint 2006-ban, a 18 éven aluli versenyengedéllyel rendelkezők száma mindössze 90.000 fő volt, ami a diákoknak csupán 6%-át jelentette.

A legtöbb országban elvárás, hogy a fiatal sportolók megfeleljenek a normál tanulmányi követelményeknek. Hasonlóan az általunk kapott adatokhoz a tanulmány (Radtko, 2007) által vizsgált országok sportiskolaiban is széles a választható sportágak köre, ugyanakkor előfordulnak specializált, 1-2 sportágat oktató iskolák is. Jellemzően ezen iskolák rendelkeznek fedett sportpályával.

A sportklubok nemcsak sportiskolák működtetése útján segíthetik elő az iskolai testnevelést és az utánpótlás nevelést, hanem célzott programokon keresztül is (Evaluation of the Change 4 Life School Sports Club Programme, 2011).

Egy angliai tanulmány (Ofsted, 2005) megállapította, hogy a sportiskolai programba történő bekapcsolódás pozitív irányba befolyásolta a testnevelés oktatását és a sporttevékenységet, főleg az általános iskolák esetében. Ez azt jelentette, hogy több időt és figyelmet fordítottak nemcsak a testnevelés órákra, de szélesítették az iskolai sportfoglalkozások és az extracurriculáris sportlehetőségek körét is. Azokban az esetekben, ahol partnerség alakult ki valamely sportklubbal, rendszeressé vált a sportklubokból érkező, jól képzett edzők bevonása az iskolai sportfoglalkozásokba.

Összességében elmondható, hogy Magyarország sportlétesítmény-ellátottság tekintetében az európai mintákhoz képest jelentős hiányosságokat mutat, de az elmúlt évek létesítményfejlesztéseinek eredményeként, valamint az egyes sportágak támogatási rendszerének köszönhetően (a társasági adó rendszerében igénybe vehető látványcsapatsport támogatása, röviden TAO), fokozatosan bővült a színvonalas sportolási lehetőség nyújtó szolgáltatások köre. A sportiskolák utánpótlás-nevelésre és azon keresztül a hazai testnevelés oktatására, valamint a sportélet alakulására kedvezően hatnak. Jelenleg mintegy 36.000 tanuló vesz részt a programban. Az állam kiemelt szerepet vállal ezen a területen, ugyanakkor a fejlődéshez szükséges további források bevonása is.

Munkánkban rámutattunk a régió lakosainak sportolási szokásaira. Feltártuk azokat a tényezőket, melyek a nem sportolás meghatározó okai, valamint rámutattunk milyen humán erőforrás és létesítményfejlesztés vezethet a régió lakossága egészségmagatartásának, így fittségi állapotának javulásához.

4. AZ ÉRTEKEZÉS ÚJ TUDOMÁNYOS EREDMÉNYEI

I. Az Észak-alföldi és a Nyugat-dunántúli régió fiatalkorú lakossága fittségi állapotának összehasonlító elemzése

Elemzésünk alapján a vizsgált két régió fittségi adatai, különös tekintettel az állóképességre, eltérő képet mutatnak. Míg a Nyugat-dunántúli régióban kapott eredmények az országos átlagnál jobbak, addig az Észak-alföldi régió esetében rosszabbak. Kiemelendő, hogy az Észak-alföldi régióban a 18 éves korosztály állóképessége mind a fiúk, mind a lányok tekintetében igen szomorú képet mutat, hiszen alig egyharmaduk felel meg az egészségügyi elvárásoknak. Mindezek egyértelmű és tudatos regionális sportfejlesztési stratégia kidolgozását és megvalósítását indokolják.

II. Az Észak-alföldi régió lakosságának sportolási szokásai

A lakosság sportolási szokásait vizsgálva megállapítottuk, hogy a fiatalokban kialakult szokások felnőttkorban sem módosulnak, régiókban a lakosság túlnyomó többsége (közel 80%-a) csak heti egyszer vagy annál ritkábban sportol. A fizikai inaktivitást legtöbbször az idő vagy a motiváció hiányával, illetve fáradtsággal magyarázzák. Ennek hátterében, felnőttkorban feltehetően a munkához és a családhoz kapcsolódó elfoglaltságok állnak. A helyzet javításához nemcsak kormányzati, hanem munkáltatói intézkedések is szükségesek, hiszen a munkavállalók megfelelő egészségi állapota és közérzete a munkahely szempontjából fontos tényező. Kutatásunk rámutatott arra is, hogy a fáradtság, mint ok különösen a női válaszadók körében gyakori, ami a nemek közötti, még mindig meglévő, egyenlőtlen munkamegosztás eredménye lehet.

III. Infrastrukturális igények

Megállapítottuk, hogy a válaszadók nem tekintik visszatartó erőnek, hogy egy sportlétesítmény használatáért fizetniük kell. Ugyanakkor hiányolják szűkebb környezetükben az olyan létesítményeket, melyeket időjárástól és napszaktól függetlenül is használhatnak, jellemzően az uszo-

dák, a fitnesztermek és a futópályák kerültek említésre. Mindezek arra utalnak, hogy a regionális sportlétesítmény-fejlesztés során olyan épületkomplexumok kialakítása szükséges, amelyek bár fizetősek, de kielégítik a lakosság fenti igényeit.

IV. Az időskori sportolási szokások felmérése és összehasonlító elemzése a fiatalok sportolási mintázatával

Az időskori sportolási szokásokban jellemző eltéréseket mutattunk ki a fiatalabb generációkival összehasonlítva. A 65 év felettiek szabadidejük és egészségi állapotuk megváltozása miatt jellemzően olyan sportolási tevékenységeket preferálnak, melyek egyrészt közösségben végezhetőek, másrészt nem jelentenek nagy megterhelést csontjaik és ízületeik vonatkozásában. Ennek megfelelően a házkörül végezhető munkák és a gyaloglás mellett fontos szerepet kap az úszás és a csoportosan végzett gyógytorna. Mindez megerősíti az előző pontban már leírt létesítmény-fejlesztési igényeket.

V. A sportiskolai rendszer hazai és regionális elemzése

Munkánkban rámutattunk, hogy a köznevelési típusú sportiskolák bár lényegesen nagyobb tanulói létszámmal működnek, mint az egyesületi típusúak, jellemzően mégis sokkal kevesebb - általában 2-4 sportág - oktatását végzik. Fontos lenne kormányzati szintű sportpolitikai koncepció megfogalmazásaként ezen intézményeket támogatni abban, hogy a választható sportágak körét bővíthessék. Ehhez természetesen egyrészt a megfelelő infrastrukturális fejlesztések szükségesek, másrészt - ettől még hangsúlyosabban - szükséges a testnevelő tanárok, edzők létszámának bővítése illetve folyamatos továbbképzésük.

5. AZ EREDMÉNYEK GYAKORLATI HASZNOSÍTÁSA

Kutatásunk gyakorlati eredményei abban nyilvánulnak meg, hogy feltártunk a társadalomban jelenlévő problémákat, melyekre lehetséges megoldási javaslatokat fogalmazunk meg.

Az egészséges életmódnak és az egészségmegőrzésnek fontos alkotóeleme a fizikai aktivitás. Mindazok az intézkedések, amelyek széles körben ösztönzik a rendszeres sporttevékenységben való lakossági részvételt és megteremtik annak feltételeit, jelentősen hozzájárulnak a társadalom egészségi állapotának javulásához, így a gazdasági versenyképesség növeléséhez.

1. Vizsgálataink eredményeként rámutattunk arra, hogy megfizethető, minden korcsoport igényeit kielégítő, időjárástól függetlenül használható sportlétesítmények szükségesek ahhoz, hogy a lakosság szélesebb köre vegyen részt mindennapos fizikai aktivitásban.

2. A sportiskolai rendszer jelentős mértékben elősegíti az iskolás korúak sportolását, ugyanakkor a választható sportágak számának bővítése fontos lenne annak érdekében, hogy a tanulók érdeklődése még inkább a sportiskolai tevékenység felé forduljon. Ehhez természetesen szükség lenne a meglévő infrastruktúra, különösen a speciális igényeket kielégítő létesítmények fejlesztésére.

3. Az idősek fizikai aktivitásának fokozása érdekében a "bevonást" támogató programok számának növelése szükséges. Kutatásunk során megállapításra került, hogy az idősek milyen mozgásformákat preferálnak, így különös hangsúlyt kell fektetni azt ezt biztosító közösségi terek kialakítására.

4. Munkánk során rámutattunk arra, hogy egy gazdaságilag elmaradottabb régió esetében a lakosság fittségi állapota mind az országos átlagnál, mind egy gazdaságilag fejlettebb régiónál rosszabb. Egy hátrányos helyzetű régió felzárkóztatásának elősegítése érdekében kormányzati, munkáltatói intézkedések, valamint pályázati források allokációja szükséges a sport területén is.

6. IRODALOMJEGYZÉK (FELHASZNÁLT IRODALOM)

1. 65/2007. (VI. 27.) OGY határozat a Sport XXI. Nemzeti Sportstratégiáról
2. Acker van, R.-de Bourdeaudhuij, I.-de Martelaer, K.-Seghers, J.-Kirk, D.-Haerens, L.: 2011. Framework for physical activity programs within school–community partnerships. *Quest*. 63. 300–320.
3. Bunt, K.-Llewellyn-Thomas, S.-Campbell-Hall, V.-Johns, E.: 2011. Schools and colleges engagement with the 2012 Olympic and paralympic games. DFE RR109. from: https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/182512/DFE-RR109.pdf (letöltve: 2016.09.15.)
4. Carlson, S. A.-Fulton, J. E.-Lee, S. M.-Maynard, L. M.-Brown, D.R.-Kohl, H. W.: 2008. Physical education and academic achievement in elementary school: data from the Early Childhood Longitudinal Study. *American Journal of Public Health*. 98. 4: 721–727.
5. Christensen, M.K.-Sørensen, J.K.: 2009. Sport or school? Dreams and dilemmas for talented young Danish footballers. *European Physical Education Review*. 15. 1: 115-133.
6. Dwyer, T.-Sallis, J. F.-Blizzard, L.-Lazarus, R.-Dean, K.: 2001. Relation of academic performance to physical activity and fitness in children. *Pediatric Exercise Science*. 13. 3: 225–237.
7. EU physical activity guidelines: Recommended policy actions in support of health-enhancing physical activity. Brussels: Directorate-General for Education and Culture. 2008. from: [http://www.ua.gov.tr/docs/default-source/gen%C3%A7lik-program%C4%B1/eu-physical-activity-guidelines-2008-\(ab-beden-e%C4%9Fitimi-rehberi\).pdf?sfvrsn=0](http://www.ua.gov.tr/docs/default-source/gen%C3%A7lik-program%C4%B1/eu-physical-activity-guidelines-2008-(ab-beden-e%C4%9Fitimi-rehberi).pdf?sfvrsn=0) (letöltve: 2016.08.09.)
8. Eurobarometer: 2009. Sport and physical activity from: http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_334_fact_hu_en.pdf (letöltve: 2016.05.10)
9. Evaluation of the Change 4 Life School Sports Club Programme. SPEAR, Canterbury Christ Church University. Canterbury. UK. 2011.
10. Hawkins, R.-Mulkey, L. M.: 2005. Athletic investment and academic resilience in a national sample of African American females and males in the middle grades. *Education and Urban Society*. 38. 1: 62–88.
11. Kosztin, N.-Balatoni, I.: 2015. Examination of the sustainability of the sport facilities in the Northern Great Plain region of Hungary. *Apstract*, 9 (1-2), 111-118.

12. König, S.: 2012. Effects of fitness training at German secondary schools. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. 49. 1: 13–27.
13. KSH: Kulturálódási szokásaink 2013. A lakosság televíziózási, olvasási jellemzőinek vizsgálata az időmérleg-felvételek segítségével. from: https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/kult_szokasok.pdf (letöltve: 2016.05.10)
14. KSH: Statisztikai tükör 2010. Egészségfelmérés (ELEF). 2009. IV. 50. from: <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/gyor/jel/jel310021.pdf> (letöltve: 2016.04.10.)
15. KSH: Statisztikai tükör 2011. A 15-74 éves népesség napi időfelhasználása, 2010, 2011, V. 87. from: <http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/stattukor/idomerleg10.pdf> (letöltve: 2016.05.10.)
16. Melk, A.-Tegtbur, U.-Hilfiker-Kleiner, D.-Eberhard, J.-Saretzki, G.-Eulert, C.-Kerling, A.-Nelius, A. K.- Hömme, M.-Strunk, D.-Berliner, D.-Röntgen, P.-Kück, M.-Bauersachs, J.-Hilfiker, A.-Haverich, A.-Bara, C.-Stiesch, M.: 2014. Improvement of biological age by physical activity. *International Journal of Cardiology*. 176. 3: 1187-1189.
17. Ofsted, B.: 2005. The physical education, school sport and club links strategy. from: <https://giftedphoenix.files.wordpress.com/2012/11/ofsted-pesscl-strategy-2005.pdf> (letöltve: 2016.11.05.)
18. Ofsted, B.: 2009. Physical education in schools 2005/08. Working towards 2012 and beyond. from: http://dera.ioe.ac.uk/318/1/Physical%20education%20in%20schools%202005_08.pdf (letöltve: 2016.11.05.)
19. Ofsted, B.: 2013. 2012 – outstanding physical education for all. Physical education in schools 2008-12. from: <http://www.sportsthinktank.com/uploads/beyond-2012-outstanding-physical-education-for-all.pdf> (letöltve: 2016.11.05.)
20. Pfeifer, C.-Cornelißen, T.: 2010. The impact of participation in sports on educational attainment – new evidence from Germany. *Economics of education review*. 29. 94-103.
21. Radtke, S.-Coalter, F.: 2007. Sports schools: An international review. (Report to the Scottish Institute of Foundation). University of Stirling. Department of Sport Studies. Stirling, Scotland. UK.
22. Shephard, R. J.: 1997. Curricular physical activity and academic performance. *Pediatric Exercise Science*. 9. 2: 113–126.

7. PUBLIKÁCIÓS JEGYZÉK



DEBRECENI EGYETEM
EGYETEMI ÉS NEMZETI KÖNYVTÁR



Nyilvántartási szám: DEENK/107/2017.PL
Tárgy: PhD Publikációs Lista

Jelölt: Kith Nikoletta
Neptun kód: BO51ER
Doktori Iskola: Kerpely Kálmán Doktori Iskola

A PhD értekezés alapjául szolgáló közlemények

Magyar nyelvű tudományos közlemények hazai folyóiratban (1)

1. Balatoni, I., **Kith, N.**, Csernoch, L.: Időskori sportolási szokások vizsgálata Észak-kelet Magyarországon.
Magy. sporttud. szle. 17 (68), 4-8, 2016. ISSN: 1586-5428.

Idegen nyelvű tudományos közlemények külföldi folyóiratban (2)

2. Balatoni, I., **Kith, N.**, Kosztin, N., Csernoch, L.: The system of sports schools in respect with youth-training in Hungary.
J. Educ. Health Sport. 6 (13), 42-53, 2016. EISSN: 2391-8306.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.232934>
3. **Kith, N.**, Csernoch, L., Balatoni, I.: Sport habits in North-Eastern Hungary.
J. Health Sci. 4 (13), 46-59, 2014. ISSN: 1429-9623.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.13135>





További közlemények

Magyar nyelvű absztrakt kiadványok (3)

4. Jenes, Á., Balatoni, I., **Kith, N.**, Kosztin, N., Csernoch, L.: Az olimpiai éremszerzés optimális életkora.
Sportorv. szle. 57 (1), 10, 2016. ISSN: 0209-682X.
5. **Kith, N.**, Balatoni, I., Csernoch, L.: Sportolási szokások vizsgálata Észak-kelet Magyarországon.
Magy. sporttud. szle. 17 (66), 41, 2016. ISSN: 1586-5428.
6. Szűcs, B., **Kith, N.**, Balatoni, I.: A sportolók körében tapasztalható hirtelen szívhalál prevalenciája, megelőzésére alkalmazott nemzetközi protokollok áttekintése.
Magy. sporttud. szle. 15 (58), 62, 2014. ISSN: 1586-5428.

Idegen nyelvű absztrakt kiadványok (1)

7. Csernoch, L., **Kith, N.**, Balatoni, I.: How the age of olympic medalist has changed in the past fifty years: A gender based study.
Sci. Gymnast. J. 7 (3), 136-137, 2015. EISSN: 1855-7171.

A DEENK a Jelölt által az IDEa Tudóstérbe feltöltött adatok bibliográfiai és tudománymetriai ellenőrzését a tudományos adatbázisok és a Journal Citation Reports Impact Factor lista alapján elvégezte.

Debrecen, 2017.04.20.

