

Kiss Virág Ágnes¹ – Rahmani Mohammad Saleh²¹ Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar² Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar

A kültéri kondiparkok implementálásának lehetősége

A fizikai aktivitás jelentősége a fiatalok körében vitathatatlanul fontos a testi, lelki és társadalmi jóllét szempontjából. A sport és a rendszeres testmozgás képes javítani a fiatalok fizikai állapotát, támogatni mentális egészségüket és fejleszteni szociális készségeiket, amelyek elengedhetetlenek a pozitív társadalmi kapcsolatok kialakításához. Az iskolai testnevelés és a kültéri sportparkok, mint a kondiparkok, kiemelkedő lehetőségeket kínálnak az aktív életmód népszerűsítésére és az egészséges szokások kialakítására a fiatalok körében.

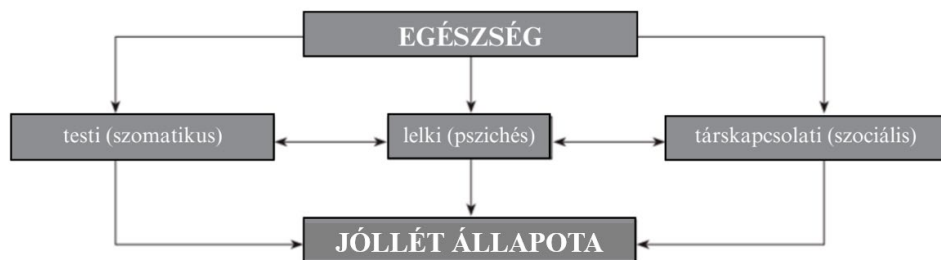
Az Egészségügyi Világszervezet által definiált egészségfogalom – amely nem csupán a betegség és fogyatékoság hiányát jelenti, hanem a teljes körű jóllét állapotát – különösen releváns a mai, gyorsan változó világunkban, ahol a fiatalokra számos kihívás nehezedik. A rendszeres fizikai aktivitás számos jól dokumentált előnnyel jár a fiatalok számára, többek között javítja az izom- és csontrendszer fejlődését, csökkenti a krónikus betegségek kockázatát, és segíti a testtömeg szabályozását. Emellett kedvező hatással van a mentális egészségre is, csökkenti a stresszt és a szorongást, javítja az önbecsülést, és általában pozitív hatást gyakorol a fiatalok hangulatára és jóllétére. A fizikai aktivitás által közvetve fejleszthető szociális készségek, mint a csapatmunka, empátia és konfliktuskezelés, hozzájárulnak a diákok társadalmi integrációjához és összetartozás-érzésének erősítéséhez. Magyarországon, mint mindenütt a világon, kiemelten fontos figyelmet fordítani a fiatalok fizikai aktivitására és sportolási szokásaira, tekintettel az elhízás és a mozgásszegény életmód okozta egészségügyi problémák növekedésére. A mindennapos testnevelés bevezetése kulcsfontosságú lépés a fentiek megvalósításában, azonban számos kutatás kimutatta, hogy országunkban nem minden intézményben megfelelő az infrastruktúra és az eszközellátottság, ami akadályozza ezen folyamatokat.

Szakirodalmi áttekintés

A fizikai aktivitás jelentősége a fiatalok körében

Az Egészségügyi Világszervezet (1948) definíciója szerint az egészséget nem csupán a betegségek és fogyatékoságok hiányaként, hanem az átfogó testi, lelki és társadalmi jóllét állapotaként kell értelmezni (1. ábra). Az egészség és a jóllét számos pedagógiai tapasztalat és kutatás alapján is a köznevelési rendszer sikerének feltétele, illetve maga

a rendszer is felel ennek eléréséért, a megfelelő egészséges életmód kialakításának elősegítéséért (Lippai és Vitrai, 2023).



1. ábra. Az egészség fogalmának statikus meghatározása a WHO szerint
Forrás: saját szerkesztés Székely (2007) és WHO (1984) alapján

Mivel a sportolás révén javítható a testi és mentális egészség, valamint fejleszthetőek a szociális készségek, ezért elmondható, hogy a fizikai aktivitás jelentősége a fiatalok fejlődésében kulcsfontosságú. A fizikai egészségre gyakorolt pozitív hatások magukban foglalják a jobb izom- és csontfejlődést, a krónikus betegségek, mint például a 2-es típusú cukorbetegség és bizonyos ráktípusok kockázatának csökkentését, valamint a testtömeg szabályozását, amely fontos az elhízás megelőzésében (Lloyd és mtsai, 2016). A sportolás mentális egészségre gyakorolt hatásai közé tartozik a stressz és a szorongás csökkentése, az önbecsülés és a hangulat javítása, amelyek hozzájárulnak a fiatalok általános jóllétéhez (Rodriguez-Ayllon és mtsai, 2019). Az ilyen módon fejlesztett képességek nemcsak az iskolai és személyes életükben nyújtanak előnyöket, hanem hosszú távon a munkaerőpiacon is kiemelkedő értéket képviselnek (Faragó és Szombathelyi, 2017).

Elmondható, hogy a fizikai aktivitás által, bár közvetett módon, de az alapvető szociális készségek, mint például a csapatomunka, az empátia és a konfliktuskezelési képességek fejleszthetőek, amelyek elősegítik a pozitív kapcsolatok kialakítását (Weiss, 2011). Az iskolai és szabadidős fizikai programok bevezetése nemcsak a fiatalok egészségét javíthatja, hanem életre szóló egészséges szokásokat is elősegíthet, amelyek hosszú távú jóllétüket szolgálják (Bangsbo és mtsai, 2016).

Testi egészségre gyakorolt hatások

Számos tanulmány kimutatta azt, hogy a rendszeres testmozgás pozitív hatással van a fiatalok egészségére nézve (Sallis és mtsai, 2000; Biddle és mtsai, 2019). Ezek a kedvező hatások nemcsak az aktuális egészségükre és fizikai állapotukra vonatkoznak, hanem hosszú távú egészségmegőrző hatással is rendelkeznek. A rendszeres fizikai aktivitás jelentősen hozzájárul számos krónikus betegség kockázatának csökkentéséhez a fiatalok körében is. Egy Strong és munkatársai (2005) által végzett kutatás azt igazolja, hogy napi legalább 60 perc testmozgás jelentősen csökkenti az elhízás, a 2-es típusú cukorbetegség, a szív- és érrendszeri megbetegedések, valamint egyes ráktípusok kialakulásának kockázatát. Ezért is nagyon jó kezdeményezés a mindennapos testnevelés, mivel elősegíti a fiatalok egészséges életmódjának kialakítását, megalapozva ezzel az egészségmegőrzés fontosságát már korai életkorban.

Mentális egészségre gyakorolt hatások

A fizikai egészségre gyakorolt előnyökön túl egyre több szakirodalom hangsúlyozza a fizikai aktivitásnak a mentális egészségben és jóllétben játszott kritikus szerepét. A fizikai aktivitás számos mentális egészségügyi előnnyel jár, amelyek között szerepel a szorongás csökkenése, a mozgásból fakadó öröm, a hangulat javulása és a növekvő kontrollérzés. Továbbá segít a stressz csökkentésében, az önbecsülés és önbizalom növelésében, a munkamotiváció javításában, csökkenti a függőségek kialakulásának esélyét, serkenti a kreativitást, javítja az agyi funkciókat és a memóriát. Hatékonyan enyhíti a depressziós tüneteket, illetve segít annak leküzdésében, pozitív változásokat hozva az agy működésében, ezzel javítva a mentális jóllétet (Petrika, 2012). Az Egészségügyi Mérési és Értékelési Intézet 2023-as kutatása szerint a társadalom mintegy 3,8%-a küzd depresszióval, ami ezt a mentális betegséget a globális egészségügyi terhek egyik fő forrásává teszi (Institute of Health Metrics and Evaluation, 2023). Ez alapján elengedhetetlen, hogy már fiatal korban megkezdjük a depresszió megelőzését, mivel a korai beavatkozások jelentősen csökkenthetik a későbbi súlyos mentális egészségi állapotok kialakulásának kockázatát.

Szociális készségek fejlesztése

A sport és az egyes fizikai aktivitások nem csupán a pszichés és a szomatikus képességek javításának eszközei, hanem jelentősen befolyásolják a fiatalok szociális készségeinek fejlesztését is (Jacobs és mtsai, 2017). Az iskolai testnevelésórák és az iskolai kereteken kívüli sporttevékenységek kiváló lehetőséget teremtenek a tanulók számára, hogy már fiatal koruktól kezdve fejlesszék a közösségben, csapatomunkában való részvételt, a hatékony kommunikációs és konfliktuskezelési technikákat és az empátiát (Ivy és mtsai, 2018). Ezek a gyakorlatok segítenek a diákoknak kibontakoztatni és csiszolni azokat a humán készségeket, amelyek kritikus fontosságúak a személyes és társadalmi sikerekhez. Az ilyen módon fejlesztett képességek nemcsak az iskolai és személyes életükben nyújtanak előnyöket, hanem hosszú távon a munkaerőpiacon is kiemelkedő értéket képviselnek (Farágó és Szombathelyi, 2017). Kifejezetten a csapatsportok azok, amik pozitívan befolyásolják az együttműködést és az érzelmi intelligencia fejlődését, míg az egyéni sportágak, mint az úszás vagy a küzdősportok, a fegyelem és a személyes fejlődés terén nyújtanak kiemelkedő szerepet (Weiss és Wise-Bjornstal, 2009). Mindezek alapján elmondható, hogy az iskolai testnevelés és a szabadidős sportprogramok kulcsfontosságú szerepet játszanak a szociális készségek fejlesztésében és ápolásában, hozzájárulva a fiatalok társadalmi integrációjához és a társadalmi kohézió erősítéséhez (Fraser-Thomas és mtsai, 2005).

Az elhízás problémája a magyar fiatalok körében

A nyugati társadalmakban jelentős kihívásokat okoz az elhízás, és ez sajnos az fiatalok körében is megfigyelhető. Garrido-Miguel és munkatársai (2019) kutatásukban rávilágítottak arra, hogy az európai országok fiataljai között az elhízás és a túlsúlyosság nagy mértékben van jelen. A fiatalok körülbelül egyharmada tér el az általános testsúlytól pozitív irányban azon a bizonyos mérlegen. Magyarországon még aggasztóbb a helyzet, mivel a lakosság fele túlsúlyosnak és elhízottnak számít a testtömegindex alapján (KSH, 2019).

Ez az állapot oda vezet, hogy a nemzetünk az egyik legmagasabb elhízottsági rátával rendelkezik Európában (EUROSTAT, 2022). A statisztikák rámutatnak arra, hogy sürgős intézkedésekre van szükség az egészséges életmód előmozdítása és az elhízás elleni küzdelem érdekében, hogy ezáltal javíthassunk az ország egészségügyi mutatóin. A kérdés az, hogy ez a tendencia a magyar fiatalok körében is megfigyelhető-e. A válasz sajnos igen, a fiatalok esetében is fennáll ez a probléma: a gyerekek esetében nagyobb mértékben figyelhető meg az elhízás, míg a tinédzserek esetében ez mérsékeltebbnek mondható (Statista, 2021; KSH, 2019). Az Egészségügyi Világszervezet 2020-ban közzétett tanulmánya alapján Magyarországon az 5 és 19 év közötti fiatalok 20%-a túlsúlyos, valamint körülbelül 8%-uk elhízott (WHO, 2020). Magyarország jelenleg kedvezőbb helyzetben van az európai átlaghoz képest a gyermekkori elhízás terén. Azonban az aktuális előrejelzések alapján 2030-ra Magyarország várhatóan azon országok között fog elhelyezkedni, ahol a gyermekkori elhízás gyakorisága a legmagasabb lesz (Statista, 2022). A jelenség mögöttes okait számos összetett tényező alkotja, mint a fiatalok étkezési szokásai (Kárai és Hidvégi, 2020; Beal és mtsai, 2019), a megnövekedett képernyőidő (WHO, 2020; Szatmári, 2018) és a sportolási szokásaik, illetve azok hiánya (Ferenczi és Puskás, 2021).

A testnevelés szerepe és lehetőségei

Többek között ez utóbbira szolgál megoldásként a 2012-ben bevezetett mindennapos testnevelés (Csányi, 2015). Ez a sajátos változás kiemeli Magyarországot a többi európai ország közül, hiszen a diákoknak heti öt alkalommal kell testnevelésórán részt venniük (Fintor, 2017).

A sport és a mozgás nem ösztönös vágy, hanem egy tanulási folyamat eredménye, tehát nem veleszületett szükséglet. Eredményessége jelentős mértékben függ attól, hogy az életkor és a kultúra miként alakítja a mozgás iránti szükségletet, mozgásformákat, azok intenzitását és elterjedtségét az egyén életében (Hoffmann, 2007). A sportfogyasztás különféle módon jelenik meg az emberek mindennapjaiban, ami a passzív részvételtől kezdve az aktív részvételig terjedhet (Neulinger, 2007). Ezen skála egyik végén találjuk a leginkább passzív tevékenységeket, mint például a sporthírek olvasása vagy az interaktív elemek, míg a skála aktív végpontján állnak azok a tevékenységek, amikor az egyén közvetlenül vesz részt a sportolásban, legyen szó akár szabadidős, akár versenysportról.

Ez az állapot oda vezet, hogy a nemzetünk az egyik legmagasabb elhízottsági rátával rendelkezik Európában (EUROSTAT, 2022). A statisztikák rámutatnak arra, hogy sürgős intézkedésekre van szükség az egészséges életmód előmozdítása és az elhízás elleni küzdelem érdekében, hogy ezáltal javíthassunk az ország egészségügyi mutatóin. A kérdés az, hogy ez a tendencia a magyar fiatalok körében is megfigyelhető-e. A válasz sajnos igen, a fiatalok esetében is fennáll ez a probléma: a gyerekek esetében nagyobb mértékben figyelhető meg az elhízás, míg a tinédzserek esetében ez mérsékeltebbnek mondható (Statista, 2021; KSH, 2019). Az Egészségügyi Világszervezet 2020-ban közzétett tanulmánya alapján Magyarországon az 5 és 19 év közötti fiatalok 20%-a túlsúlyos, valamint körülbelül 8%-uk elhízott (WHO, 2020).

A Nemzeti Alaptanterv (NAT) által meghatározott testnevelési kerettanterv célja, hogy minden életkorban megfelelő fejlesztési területeken keresztül támogassa a diákok fizikai, szellemi és szociális fejlődését. Az egyes évfolyamokra, korosztályokra a tanulók életkori sajátosságainak megfelelően más és más fejlesztési cél van rendelve. Míg az első négy évfolyamnál az alapvető sportismeretek és a mozgásfejlődés játékos támogatása jelenik meg, addig felső tagozat már a sportágak mentén ad technikai és szabályismertetet. A középiskolásoknál a testkultúra, a speciális sportágismeret, a sportágválasztás, a kompetenciafejlesztés magasabb foka jelenik meg. Közös a három korszak fejlesztésében, hogy az életkornak megfelelően az egészséges életmód és táplálkozás is megjelenik mint tananyagelem (Hamar és mtsai, 2020). A bevezetés óta eltelt több mint 10 évben hazai kutatások vizsgálták a program hatását. A kutatásaik alapján elmondható, hogy például az Észak-alföldi régió esetében az intézményvezetők és a szülők a legaktívabb támogatói a mindennapos testnevelésnek, de a pedagógusi attitűd és elkötelezettség (Borbély, 2019), illetve az intézményi infrastrukturális háttér alapvetően befolyásolja a sikerességet, elégedettséget (Borbély, 2019; Pinczés és Filep, 2020). Továbbá, hogy generációs vizsgálatban már látszik egy pozitívabb hatás a mentális és fizikai egészségben azok körében, akik a mindennapos testnevelés programban részt vettek (Szalai és mtsai, 2024).

A mindennapos testnevelés bevezetését követően megjelent a NETFIT program is, mely nem csupán egy újabb teszt sorozatot jelent az iskolások számára, hanem egy átfogó keretrendszert biztosít, amely elősegíti az egészséges életmódra való odafigyelést, a fizikai aktivitás szokásainak kialakítását és a hosszú távú jóllét előmozdítását, objektív adatokat szolgáltatva az intézmények számára a diákok fizikai állapotáról (45/2014. [X. 27.] EMMI rendelet) (1. táblázat). A fittségi szintet négy kulcsfontosságú faktor eredményeként határozzák meg, melyek a következők:

1. táblázat. A NETFIT fittségi profiljai és tesztjei

Fittségi profil megnevezése	Fittségi tesztfeladat megnevezése	Vizsgált terület
Testösszetétel és tápláltsági profil	Testtömeg mérése	Testtömeg
	Testmagasság mérése	Testmagasság
	Testzsírszázalék-mérés	Testzsírszázalék
	Testtömegindex (BMI)	BMI
Aerob fittségi (állóképességi) profil	Állóképességi ingafutás teszt (20 méter vagy 15 méter)	Aerob kapacitás
	Ütemezett hasizom teszt	Hasizomzat ereje és erő-állóképessége
	Törzsemelés teszt	Törzsfeszítő izmok ereje
Vázizomzat fittségi profil	Ütemezett fekvőtámasz teszt	Felsőtest izomereje
	Kézi szorítóerő mérése	Kéz maximális szorító ereje
	Helyből távolugrás teszt	Láb robbanékony ereje
Hajlékonysági profil	Hajlékonysági teszt	Térdhajlító izmok nyújthatósága, csípőízületi mozgásterjedelem

Forrás: saját szerkesztés Kaj és mtsai (2014) alapján

Ezek a tesztek együttesen biztosítják a diákok fizikai állapotának átfogó képét. Az adatok rendszeres gyűjtése és elemzése lehetővé teszi az egyéni és intézményi szintű beavatkozások tervezését, célozva a gyenge pontok fejlesztését és az egészséges életmód népszerűsítését (45/2014. [X. 27.] EMMI rendelet). Ennek ismerete elengedhetetlen a megfelelő testnevelési gyakorlatok és tudásátadás kialakításához.

*Az iskolai testnevelés
sportinfrastrukturális helyzete*

A nemzetközi oktatáskutatás és -fejlesztés területén dolgozó szakemberek már a hatvanas évek óta intenzíven foglalkoznak az oktatási intézmények sportinfrastrukturájával. Többek között a kutatások során a tudósok termelési függvények alkalmazásával vizsgálták az oktatás eredményességét, ahol bemeneti elemekként (inputként) az oktatási intézmények felszereltségét vetik össze a tanulók eredményességével, valamint teljesítményével, amely a termelési függvény következményeként (outputjaként) szolgál. Eredményeik alapján, ahol nincs kihasználva az input, nincs jelentős teljesítmény, azonban a technikai állapot és a pedagógiai munka szintén befolyásolja a diákok teljesítményét, motivációját, előrehaladását (Barber és Mourshed, 2007). Hazai szinten a kétezres évek elején a kutatók arról számoltak be,

hogy a fedett sportolási lehetőség jellemzően hiányzik, nem elég nagy, vagy korlátozottan elérhető az intézményekben (Elbert, 2010; Istvánfi, 2010). Fehérvári és Híves (2019) kutatása 2007 és 2017 között vizsgált tornatermek és szobák számának változását, melyben egyértelmű növekedést tapasztaltak, részben a Nemzeti Köznevelési Infrastruktúra Fejlesztési Programnak köszönhetően, azonban a szakközépiskolákban a tornatermek és tornaszobák számának csökkenését regisztrálták. Ennek okai többek között a tanulmányi profilok változása, az intézményi struktúrák átalakulása vagy esetleg a rendelkezésre álló források eltérő prioritású allokációja lehetnek (Fehérvári és Híves, 2019). Révész (2021) későbbi vizsgálata pedig már a vizsgált intézmények csak 33,4%-ánál tapasztalt megfelelő infrastruktúrális helyzetet. Itt már figyelembe vették az alternatív helyszíneket (folyosók, öltözők, ebédlők stb.) is. A nagyobb iskolákban rosszabb eredményeket kaptak, azaz a tanulói létszám erős befolyással, negatív hatással van a megfelelő testnevelés oktatás lebonyolítására. Egy másik kutatásban azt tapasztalták, hogy az egyházi fenntartású intézmények jobb infrastruktúrális felkészültségük okán inkább tudták (71%) a ténylegesen mindennapos testnevelést az órarendbe ágyazva megvalósítani, mint az állami intézmények (Pinczés és Filep, 2020). Összességében, ahogyan ez Borbély (2019) korábban említett tanulmányában is megfigalmazásra került, a tárgyi és infrastruktúrális

*Hazai szinten a kétezres
évek elején a kutatók arról
számoltak be, hogy a fedett
sportolási lehetőség jellemzően
hiányzik, nem elég nagy, vagy
korlátozottan elérhető az intéz-
ményekben. Fehérvári és Híves
(2019) kutatása 2007 és 2017
között vizsgálta tornatermek és
szobák számának változását,
melyben egyértelmű növekedést
tapasztaltak, részben a Nemzeti
Köznevelési Infrastruktúra
Fejlesztési Programnak köszön-
hetően, azonban a szakközép-
iskolákban a tornatermek és
tornaszobák számának csökke-
nését regisztrálták. Ennek okai
többek között a tanulmányi
profilok változása, az intéz-
ményi struktúrák átalakulása
vagy esetleg a rendelkezésre
álló források eltérő prioritású
allokációja lehetnek.*

feltételek erős befolyással vannak a testnevelés-oktatás sikerére, továbbá Pinczés és Filep (2020) kutatásában minden intézménytípusnál jött ezzel kapcsolatos visszajelzés mint fő akadályozó tényező a megvalósításban.

Ezen problémákra tekintettel, melyek a testnevelésórák helyszínével kapcsolatosak, a kültéri fitneszparkok megfizethető és helytakarékos alternatívát jelenthetnek.

Kültéri sportparkok mint megoldás

A kültéri fitneszparkok, más néven kondiparkok, könnyen használható kültéri edzőtermek, amelyek időjárás- és vandalizmusálló sporteszközökkel vannak felszerelve. A kondiparkok fő célja, hogy a közösségek számára ingyenesen és könnyen hozzáférhető fizikai tevékenységi lehetőségeket biztosítsanak (Cohen és mtsai, 2012). 2016-ban a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium létrehozott egy *A nemzeti Szabadidős- Egészség Sportpark Program* névre hallgató projektet, melynek célja, hogy olyan sportlétesítményeket biztosítson, melyek ingyenesen, bárki számára rendelkezésre állnak. A programban települések önkormányzatai vehettek részt a helyi lakónépesség számának figyelembevételével (BMSK, 2016). Népszerűségüknek hála hamarosan a speciális csoportok (mozgássérültek, idős korosztály) számára kifejlesztett sportszerek is megjelentek rekreációs eszközként.

Az eszközök mindegyikét könnyedén hozzáférhetővé lehet tenni a fiatalabb korosztály számára, amennyiben egy kis tervezési módosítást eszközölünk rajtuk. Az alapvető statikus kondipark-eszközök, mint a húzódzkodók, tolódzkodók, bordásfalak és társaik áttevezés nélkül, csupán csak az eszközök magasságának csökkentésével már alkalmassá válnak testedzésre a diákok körében. Ezek az eszközök nem csak az iskolai teremhiányra kínálhatnak megoldást, hanem elősegíthetik az egészséges életmódra való nevelést is az oktatási intézményekben. A kondiparkok kiválóan integrálhatók a szabadidős tevékenységekbe, az élsportba, valamint az iskolai testnevelési programokba egyaránt. Az eszközök új, élményorientált mozgásformákat kínálnak a diákok számára a hagyományos sporteszközökkel szemben. Ezen túlmenően ezek a sportparkok lehetőséget biztosítanak az ízületi mozgékonyosság és a mozgáskoordináció fejlesztésére is, ezáltal hozzájárulva a test átfogó fizikai kondíciójának javulásához (Pucsok, 2016). Ezek tervezésére, kialakítására az EN 16630 szabvány nyújt támogatását, amely az „Állandóra telepített kültéri fitneszeszközök” nevet viseli, hiszen részletes előírásokat tartalmaz a kondiparkok tervezésétől az anyaghasználaton és a telepítésen át egészen a használatig, valamint a karbantartásig (European Committee for Standardization, 2015). Az EN 1177 szabvány pedig részletesen szabályozza, hogy az egyes kültéri fitneszeszközök alatti területeken milyen típusú és vastagságú ütőcsillapító burkolatokat kell alkalmazni, figyelembe véve az eszközök magasságát (European Committee for Standardization, 2018).

Anyag és módszertan

Az átfogó szakirodalmi áttekintés előkészítette a terepet a primer kutatás kivitelezéséhez. A kutatás alapvetően kvantitatív kutatás, mely a megkérdezés módszertanát követi. A kutatás korlátját képezte, hogy viszonylag kevés olyan kérdőíves megkérdezés történt a témában, melynek módszertanát adaptálhattuk volna. A kutatás célja a testneveléstanárok véleményének felmérése volt a kondiparkokat és a motiváló mobilalkalmazásokat tekintve. Utóbbival a hatályos szabályozás okán nem foglalkozunk. A kérdőívet összesen 234 testnevelőtánár töltötte ki 2024 tavaszán. Az adattisztítás után 231 tanár véleménye volt felhasználható. A 3 tanárt azért kellett a mintából kivenni, mert a szakmai

háttértényezők mentén besorolásuk több szempontból sem volt egyértelmű. Az adatokat az IBM SPSS Statistics programmal értékeltük leíró statisztikai, illetve keresztábra-elemzéseket alkalmazva. Utóbbi esetében csak a szignifikáns eredményeket mutatjuk be a későbbiekben.

Az eredmények szerint 165 tanár általános iskolában, 58 tanár gimnáziumban, 22 tanár szakközépiskolában, 17 tanár technikumban és 3 tanár felsőoktatási intézményben végzi tanítási feladatait. (Aki több intézménytípusban lát el feladatot, kértük, hogy munkavégzésük szempontjából legnagyobb óraszámú intézménnyel kapcsolatban nyilatkozzanak.) 50%-uk városi intézményben lát el testnevelő feladatokat, míg 24% megyeszékhelyen. A többiek közel azonos arányban a főváros vagy község intézményében tanítanak. Minden régiót sikerült elérni a felmérés során, azonban a legnagyobb arányban Közép-Magyarországon (28%, ahol a 2023/2024-es tanévben az általános iskolai pedagógusok 30,6%-át, míg a középiskolai tanárok esetében 35%-át foglalkoztatták (KSH, 2025)) és Észak-Alföldön (21%, ahol a 2023/2024-es tanévben az általános és középiskolai pedagógusok 15,4% és 15%-át foglalkoztatták (KSH, 2025)) voltak. A kitöltők több mint fele Klebelsberg Központ által fenntartott iskolában tanít, az egyházi és közvetett állami fenntartásúak aránya 15-16%, míg a többi forma kategóriáinként csak kevesebb mint 5%-nál jelenik meg. További háttérváltozó volt az intézményben dolgozó testnevelőtanárok száma, ahol a kitöltők dolgoznak, és a legtöbb esetben (61%) 1–4 fő, míg 36%-ban 5–8 fő végzi a testnevelő feladatokat. Csupán a kitöltők 3%-a tartozik olyan iskolához, ahol több mint 8 testnevelő van. Mivel az irodalomból kiderült, hogy a diákok száma összefügg a kapacitásproblémákkal, így megkérdeztük, hogy mekkora diáklétszám jellemzi a képviselt intézményt, és 41% 200 és 499 közötti, 34% 500–799 közötti, még csupán 12-13% válaszolt 800-nál több vagy 200-nál kevesebb diákszámmal rendelkező intézményből.

Eredmények

A sportinfrastruktúra vizsgálata

Az *Eredmények* fejezet első részében a mintában szereplő testnevelőtanárok tapasztalatai, megfigyelései, valamint a véleménye került előtérbe, különös tekintettel az általuk képviselt oktatási intézmények sportinfrastrukturális adottságaira.

A megkérdezett tanárok 39%-a jelezte, hogy az általuk képviselt oktatási intézményben nem történt sportolási lehetőségeket javító beruházás vagy fejlesztés az elmúlt öt évben. Ezzel szemben a megkérdezett tanárok 61%-a számolt be olyan fejlesztésről, amely a diákok sportolását érintette. Azon intézményekben, ahol történt ilyen jellegű beruházás, a legnagyobb arányban (49%) egyéb sportolást elősegítő beszerzéseket jelöltek meg a válaszadók, ami sokrétű fejlesztéseket takarhat, például sporteszközök, edzésfelszerelések vásárlását. 21% volt azon létesítmények aránya, ahol az elmúlt öt év során új sportlétesítménnyel gazdagodott az oktatási intézmény, míg 30%-ában a már meglévő létesítményeket újították fel.

A következő kérdésnél pedig arra voltunk kíváncsiak, hogy milyen sportlétesítmények érhetők el a kitöltő testnevelő tanárok munkahelyén. A leggyakoribb létesítmény a tornaterem, amely 216 intézményben áll rendelkezésre, ezt követi a labdarúgópálya 115 és a kosárlabdapálya 104 említéssel. Kondipark és futópálya szintén sok, 63, illetve 58 válaszadónál fordul elő, míg az edzőterem 56 intézményben érhető el. A kevésbé gyakori létesítmények közé tartozik a kézilabdapálya, amely csak 24 intézményben található meg, és az uszoda, amely még ritkább, csupán 19 helyszínen érhető el.

Ezt követően felmértük a testnevelőtanárok véleményét ezen sportlétesítmények testnevelési oktatásban betöltött fontosságáról. A pedagógusok egy ötfokú Likert-skálán értékelték a létesítményeket, ahol az 1-es érték azt jelentette, hogy „egyáltalán nem fontos”, míg az 5-ös érték azt jelentette, hogy „rendkívül fontos”. A 2. táblázat a megadott értékelések átlagát figyelembe véve csökkenő sorrendben szemlélteti a létesítményeket.

2. táblázat. Sportlétesítmények fontossága a testnevelőtanárok szerint

Létesítmény	Átlag	Medián	Módusz	Szórás
Tornaterem	4,89	5	5	0,4427
Futópálya	3,94	4	4	0,9418
Kosárlabdapálya	3,90	4	4	0,8913
Labdarúgópálya	3,77	4	4	1,0348
Uszoda	3,62	4	5	1,1387
Kondipark	3,58	4	3	1,0175
Edzőterem	3,42	3	3	1,0722

Forrás: saját szerkesztés, 2024

A pedagógusok értékelése szerint a tornaterem kiemelkedően fontos, átlagosan 4,89-es értékkel, ahol a medián és a módusz is az 5-ös értéket veszi fel, jelezve az értékelések egyetértését ezen a területen. A többi lehetőség jellemzően 4 körüli átlagot és móduszt mutat, az uszodát leszámítva, aminek használatát a többség nagyon fontosnak ítélte. A kondipark és az edzőterem esetében pedig 3,5 körüli átlagot és 3 móduszt kaptunk.

A következőkben a sportlétesítményekkel kapcsolatos jellemzők fontosságát mértékelték. A válaszadók szerint a legfontosabb szempont a *minőség*, amit a résztvevők 89,61%-a jelölt meg. Ezt követi a *befogadóképesség*, 80,95%-kal utalva arra, hogy a tanárok szerint lényeges, hogy a létesítmények elegendő teret biztosítsanak a diákok számára a sportoláshoz. A *biztonság* szintén kiemelt fontosságú szempontnak bizonyult, a kitöltő pedagógusok 53,25% véli úgy, hogy a biztonság fontos faktor. 50,65% tekinti fontosnak a *technológiai integrációt*, ami jelzi, hogy a modern eszközök, valamint az új technológiák iránt nyitottak a testnevelők. Ellentétben ezekkel, a *fenntarthatóság* a lista alján található, csupán 39,39% tartja kiemelten fontosnak. Ez arra utalhat, hogy a fenntarthatóság, bár fontos hosszú távú szempont, még nem kap akkora hangsúlyt, mint a többi, közvetlenebb hatást gyakorló tényező

Kültéri kondiparkok megítélésének vizsgálata

Tovább haladva a kültéri fitneszlétesítményekkel kapcsolatos tanári véleményeket és értékeléseket fogjuk górcső alá venni. Jelen esetben is a válaszadók egy 1-5 terjedő Likert-skálán jelezhettek vissza az egyes állításokkal kapcsolatban (3. táblázat).

3. táblázat. Kültéri fitneszlétesítmények megítélése

Állítás	Átlag	Medián	Módusz	Szórás
A kültéri fitneszlétesítmények élményalapú tanulási lehetőségeket biztosítanak a testnevelés keretében.	4,32	4	5	0,8137
A kültéri fitneszlétesítmények elősegítik az outdoor aktivitások és a természettel való kapcsolódás népszerűsítését.	4,28	4	5	0,8451
A kültéri fitneszlétesítmények hozzájárulnak a diákok mentális egészségének támogatásához.	4,24	4	5	0,8141
A kültéri fitneszlétesítmények eszközparkjának sokoldalúnak kell lennie a különböző fizikai aktivitások támogatása érdekében.	4,23	4	5	0,8531
A kültéri fitneszlétesítmények integrációja javíthatja a testnevelési programok színvonalát.	4,16	4	4	0,8298
A kültéri fitneszlétesítmények növelik a diákok motivációját a testnevelésórák iránt.	4,11	4	4	0,8854
A kültéri fitneszlétesítményeknek alkalmazkodniuk kell a különböző fizikai képességekhez és edzettségi szintekhez.	4,04	4	5	1,0120
A kültéri fitneszlétesítmények vizuális megjelenése fontos a diákok aktivizálása szempontjából.	3,99	4	4	0,9136
A kültéri fitneszlétesítmények eszközválasztékának sokszínűsége nélkülözhetetlen az átfogó testnevelési programokban.	3,82	4	4	0,9098
Fontos, hogy a kültéri fitneszlétesítményekben külön zónák legyenek kijelölve a különböző típusú edzésekhez.	3,69	4	4	1,0656
A kültéri fitneszlétesítmények vonzóbbak a diákok számára, mint a hagyományos beltéri sportolási lehetőségek.	3,67	4	3	0,9942
Fontos, hogy a technológiai eszközök (például fitnesznyomkövetők, interaktív játékok) integrálva legyenek a kültéri fitneszparkokban.	3,47	4	4	1,1258

Forrás: saját szerkesztés, 2024. Megjegyzés: 1: egyáltalán nem értek egyet, 5: teljes mértékben egyetértek

Ahogy az látható, az első négy állítás esetében a módusz 5, azaz a legtöbben egyetértettek ezekkel. A kültéri fitneszlétesítmények élményalapú tanulási lehetőségeket biztosításának fontosságát a tanárok átlagosan 4,32-dal értékelték. Ez azt jelzi, hogy a tanárok kiemelkedően fontosnak tartják az ilyen típusú tanulást, amely közvetlenül befolyásolja a diákok aktív részvételét és motivációját. A kültéri létesítmények népszerűsítésének fontosságát 4,28-os átlaggal értékelték, azaz a tanárok fontosnak tartják a diákok szabadban történő mozgásra ösztönzését, valamint a természettel való kötődés erősítését. A tanárok átlagosan 4,24 pontot adtak arra a kérdésre, hogy a kültéri fitnesz létesítmények milyen mértékben járulnak hozzá a diákok mentális egészségének támogatásához. Ez hangsúlyozza, hogy a testnevelésnek nemcsak a fizikai, hanem a mentális jóllét elősegítésében is szerepet kell vállalnia. A létesítmények eszközparkjának sokoldalúságát

4,23-os átlaggal értékelték, ami alátámasztja, hogy a tanárok számára fontos, hogy a létesítmények széles körű mozgásformákat támogassanak, hozzájárulva ezzel a tanulók fizikai fejlődéséhez. A többi esetben a módusz 4-es volt, és az átlag is 4 körül mozgott, mint a motiváció, a vizualitás és a sokszínűség kérdésében.

Kültéri parkok kialakítási preferenciái

További eredmény volt, hogy a kondiparkok befogadóképessége kapcsán a testnevelő-tanárok 59,05%-a a 14 és 25 fő között nagyságot támogatja, míg 31,47% a 36-37 főseket. Csupán 2 tanár jelölte az 50 fő feletti nagyságot, de a többi opció sem volt különösebben népszerű. Itt fontos kiemelni, hogy szignifikánsan eltért az általános testnevelők és a középiskolás tanárok elvárása, mivel előbbieket inkább (62%) a kisebb befogadóképességűt támogatják ($p < 0,05$).

A vizsgálat tárgyát képezte, hogy meglátásuk szerint mekkora alapterülettel kellene rendelkeznie egy kondiparknak ahhoz, hogy ideálisan lebonyolítható legyen rajta egy teljes testnevelésóra. A tanárok véleménye szerint a legideálisabb méret a 107–162 négyzetméter közötti tartomány, amelyet a válaszadók 31,90%-a választott. Ezt szorosan követi az 52–106 négyzetméter közötti kategória, 29,74%-kal. Ezek az adatok arra utalnak, hogy a tanárok kisebb, de mégis elegendő helyet preferálnak az egy osztály számára szükséges eszközök elhelyezésére és a változatos mozgásformák gyakorlására.

A méret, valamint a befogadóképesség mellett kérdés volt, hogy hány darab eszközzel kellene rendelkeznie egy kültéri fitnessparknak, hogy optimálisan lebonyolítható legyen rajta egy testnevelésóra. A megkérdezett tanárok körülbelül azonos arányban, 43,97%-ban preferálják a 8–12 darabos, valamint 43,53%-ban a 13–18 darabos eszközsámozatot. Ez az eredmény rámutat arra, hogy a tanárok többsége közepes méretű eszközparkot tart ideálisnak, amely elegendő változatosságot biztosít az órán belül anélkül, hogy túlszűfolt vagy átláthatatlan lenne.

Az 2. ábrán bemutatott adatok azt mutatják, hogy a pedagógusok milyen típusú aktivitásokat tartanak ideálisnak a kültéri fitnessparkokban történő testnevelés oktatás során. A válaszadók több opciót is megjelölhettek. Az ábrán külön szemléltetjük az általános iskolai és a középiskolás testnevelők válaszait. Láthatóan az erőnléti edzések vezetnek a listát mindkét csoportban, melyet a válaszadók összesen 86,82%-a jelölt meg. Ezek az edzések általában olyan gyakorlatokat foglalnak magukban, amelyek célja az izomerő, az állóképesség és az általános fizikai kondíció javítása, azonban a középiskolás tanárok 13%-kal többen választották. Ezt követik a hajlékonysági és egyensúlyfejlesztő tevékenységek, amelyek a testnevelőtanárok körében 67,99%-os népszerűséget élveznek. Ezek az aktivitások az ízületek mozgásterjedelmének növelésére, az izmok nyújtására és a test egyensúlyának, koordinációjának fejlesztésére irányulnak. A további két kategória is mindkét testnevelőcsoportban 50% feletti jelenik meg, de arányaiban az általános iskolás pedagógusok fontosabbnak érzik a rekreációs aktivitást – vélhetően a korosztályi sajátosságok okán ($p < 0,05$).



2. ábra. Pedagógusok által ideálisnak vélt aktivitások megoszlása a kondiparkokban (%)
 Forrás: saját szerkesztés, 2024 (N = 321)

A következőkben a testnevelőtanárok preferenciáit mutatjuk be a kültéri fitnessparkok különböző konfigurációival kapcsolatban. A válaszadók szerint a csoportos elrendezés a legideálisabb (44,93%), ami lehetővé teszi a diákoknak, hogy együtt dolgozzanak, ösztönözve a csapatmunkát és a közösségi interakciót a testnevelésórákon. Az akadálypályás elrendezés is népszerű volt (26,67%), hangsúlyozva az akadályok által nyújtott változatos fizikai kihívások fontosságát. A sorversenyes kialakítást 13,91%-uk választotta, ami azt jelzi, hogy a tanárok egy része értékeli az egyéni teljesítményre és versenyre ösztönző elemeket is. Emellett 14,49% nem jelezte kiemelt preferenciáját egy adott konfigurációval kapcsolatban sem, ami arra utalhat, hogy többféle elrendezést is megfelelőnek tartanak az órák számára, vagy hogy további specifikációkra van szükségük a döntés meghozatalához.

A kondiparkok burkolatára rákérdezve 93,51% jelölte meg, hogy a preferált burkolóanyag a kondiparkoknál a gumi.

A kültéri fitnessparkokhoz szükséges vagy előnyös kiegészítő funkciók iránti preferenciák kapcsán elmondható, hogy a legmagasabb százalékarányt a fedett terület kapta, amit a válaszadók 75,76%-a tartott szükségesnek. Ez alátámasztja a szükségeségét annak, hogy a kültéri sporttevékenységek időjárás által kevésbé befolyásoltak legyenek, lehetővé téve az órák zavartalan

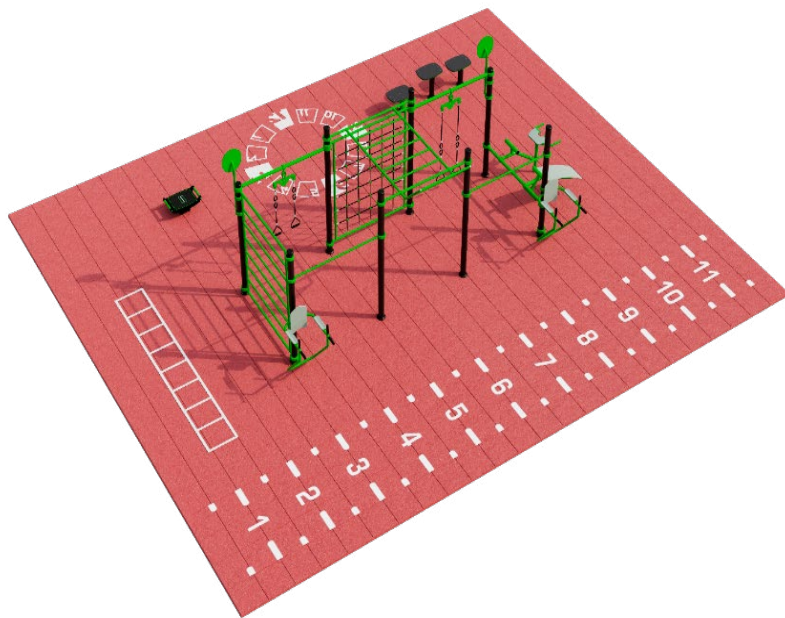
A kültéri fitnessparkokhoz szükséges vagy előnyös kiegészítő funkciók iránti preferenciák kapcsán elmondható, hogy a legmagasabb százalékarányt a fedett terület kapta, amit a válaszadók 75,76%-a tartott szükségesnek. Ez alátámasztja a szükségeségét annak, hogy a kültéri sporttevékenységek időjárás által kevésbé befolyásoltak legyenek, lehetővé téve az órák zavartalan lebonyolítását minden évszakban. A következő legnépszerűbb funkció az interaktív digitális elemek voltak, amelyeket a megkérdezettek 66,67%-a tartott előnyösnek. Ezek az innovatív eszközök bevonják a diákokat, motiválják őket, és a digitális kor igényeinek megfelelően színesítik a testnevelési órákat.

lebonyolítását minden évszakban. A következő legnépszerűbb funkció az interaktív digitális elemek voltak, amelyeket a megkérdezettek 66,67%-a tartott előnyösnek. Ezek az innovatív eszközök bevonják a diákokat, motiválják őket, és a digitális kor igényeinek megfelelően színesítik a testnevelési órákat. A világítás is fontos szerepet kapott: 56,28%-uk emelte ki mint olyan kiegészítőt, amely növeli a parkok használhatóságát a korai vagy késői órákban, illetve rossz látási viszonyok között. Végül a hangrendszer, amely a kültéri fitnessparkok hangulatát és a csoportos gyakorlatok koordinációját szolgálja, a válaszadók 22,94%-a által lett megjelölve. Bár ez a funkció kevésbé tűnik elengedhetetlennek, bizonyos esetekben mégis jelentősen hozzájárulhat az órák hangulatának megteremtéséhez és az instrukciók hatékonyabb közvetítéséhez.

További kérdés volt, hogy milyen szakmai támogatást igényelnének a kondiparkok kihasználásához, és a válaszadók többsége (52,81%) csoportos foglalkozásokhoz a játék- és tevékenységötleket részesíti előnyben, amelyek segítségével strukturált és változatos órákat tervezhetnek. A képzési videók és webináriumok iránti igény a válaszadók 47,62%-ában nyilvánult meg, jelezve, hogy a tanárok értékelik azokat a vizuális és interaktív tananyagokat, amelyek útmutatást és ötleteket nyújtanak a fitnesseszközök sokoldalú használatához. Az egyes eszközök használati útmutatói szintén magas támogatást kaptak, 39,39% tartotta fontosnak, ami alátámasztja, hogy a pedagógusok számára lényeges a biztonságos és helyes használat megtanulása.

Következtetések

A kutatási eredményekből kiderült, hogy a testnevelők a sporteszközök és az infrastruktúra kapcsán a minőséget és a biztonságot várják el. A kondiparkokat a többi testnevelés-oktatásban használt eszközhöz képest alulértékelik. A legfontosabbnak a tornatermeket és a hagyományos színtereket tartják a testnevelés-foglalkozások megtartásához, a kérdőív kitöltése során ennek ellenére kifejezetten pozitívan álltak a kültéri kondiparkok oktatási célokra való használatához. Fontos azonban, hogy ez utóbbi eltér az általános és a középiskolás tanárok esetében, illetve az eredmények azt sugallják is, hogy a kültéri kondiparkok használatával kapcsolatos nyitottság nem korosztály-specifikus, hanem inkább az egyéni tanári preferenciák és az adott iskola adottságain alapul. Az eredmények rávilágítanak arra a szükségességre, hogy a kültéri kondiparkok integrálása a testnevelési programokba egy átfogó stratégia részeként kell, hogy történjen, amely figyelembe veszi az iskola infrastruktúráját és a diákok életkorát, és megfelelően felkészíti a tanárokat is a használatra. A kutatás rámutat azon lehetőségekre is, amelyek a kültéri kondiparkok által kínált sokféle gyakorlat révén bővíthetik a testnevelésórák tartalmát és módszertanát. A továbbiakban a szakirodalom és a tanárok véleménye alapján két kondipark-prototípus terve került kialakításra, mindkét esetben a tanárok által támogatott gumitégla borítással. Az első az általános iskolai oktatásba bevezethető verzió (3. ábra).

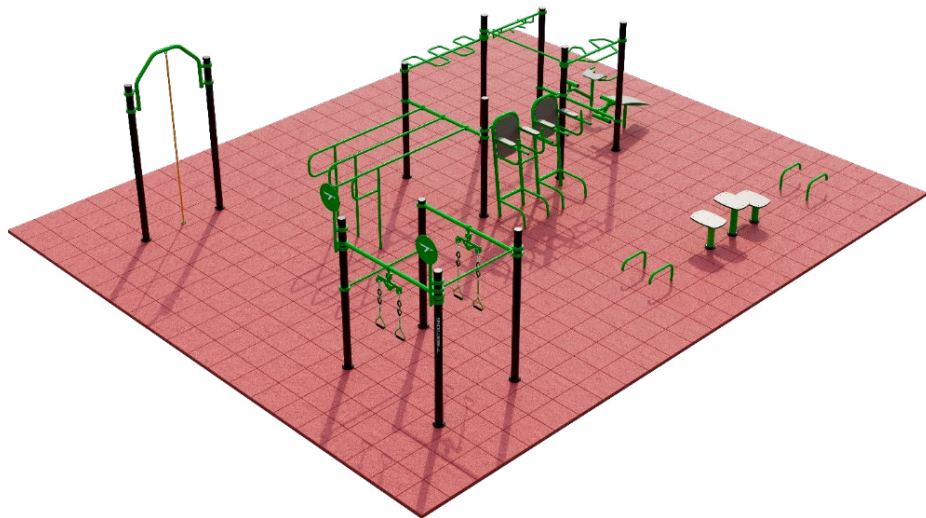


3. ábra. Általános iskolai testnevelés tanterv, valamint a tanári preferenciák alapján összeállított kondipark

Forrás: saját szerkesztés, 2024

Az 3. ábrán szereplő „Általános iskolai képességfejlesztő kondipark” olyan speciálisan kialakított kültéri fitness-terület, amely az 1–4. évfolyamos tanulók motoros képességeinek és mozgáskultúrájának fejlesztésére van optimalizálva. A park tervezése során a játékos, de mégis strukturált testnevelési tevékenységeket helyeztem előtérbe, melyek elősegítik az egészséges életmódra és az önálló testedzésre való nevelést. A balance board, a medicincéltáblák, a bordásfal és a kötélháló olyan eszközök, amelyek különböző mozgásformák gyakorlására ösztönzik a gyerekeket, fejlesztve koordinációjukat és erősítve izmaikat. Az 5–8. évfolyamos diákok számára pedig a kondipark egy komplexebb technikai képességeket fejlesztő területté válik, ahol a TRX-ek, multitrénerek, lépegetők, majom- és trapézlétra segítségével elmélyíthetik a különböző sportágakban szerzett ismereteiket. A burkolatba integrált koordinációs létra és sprintfolyosó pedig kiválóan alkalmas a gyorsaság és az ügyesség fejlesztésére. A 110 négyzetméteres park tervezésénél fontos szempont volt, hogy megfelelő helyet biztosítson a változatos és dinamikus csoportos órákhoz, miközben elég teret hagy az egyéni képességek fejlesztésére is. A park eszközeinek és elrendezésének megválasztása az általános iskolai tanárok által kifejezett preferenciák alapján történt, melyek a gyermekközpontú, fejlődésorientált és biztonságos környezetre helyezik a hangsúlyt. Kiemelendő, hogy a kondipark lefedhető egy könnyűszerkezetes tetőrendszerrel, annak érdekében, hogy különböző időjárási viszonyok mellett is használható legyen a sportlétesítmény a testnevelés órai keretek között. Ezen sokféle, mégis egy helyen elérő eszközök biztosítják az eredményekben megjelenő tanári elvárásoknak megfelelően a változatos, elsősorban rekreációs tevékenységeket.

A 4. ábrán található „Középiskolai fejlesztő kondipark” tervezésekor a 9–12. évfolyamos tanulók fejlett testkulturális képességeinek támogatása és sportági szakértelmük elmélyítése állt a középpontban.



4. ábra. A középiskolai testnevelés tanterv, valamint a tanári preferenciák alapján összeállított kondipark
 Forrás: Saját szerkesztés, 2024

A 120 négyzetméter alapterületű park kialakítása során olyan eszközöket javasolunk, amelyek elősegítik az egészséges életmód iránti elkötelezettséget, a társadalmi kompetenciák fejlődését és a csapatszellem erősítését. A parkban két darab medicinlabdás céltábla található, amelyek a pontosságot és a koordinációt fejlesztik a labdával végzett gyakorlatok során. A fekvőtámasz- és a háromelemes párhuzamos korlátok lehetővé teszik a diákok számára az alapvető kondicionáló gyakorlatok végrehajtását. A két darab TRX és a multitrénerek sokoldalúságot biztosítanak az erő- és ellenállásos edzésekhez. A specifikus has- és hátpadok célzott izomcsoportok megerősítésére szolgálnak, míg a négy különböző fogású húzódzkodók az alsó és felső test erőnlétét fejlesztik. Figyelembe véve a testnevelés érettségi követelményeit, a parkban helyet kapott egy kötélmászó is. A kialakítás összhangban áll a serdülőkorú diákok testi és szociális fejlődésével, lehetővé téve számukra, hogy a sportot örömforrásként és az élet részeként ismerjék meg. Egy ilyen típusú fejlesztési irány beleillik a Lippai és Vitrai (2023) által javasolt egészségfejlesztő szemléletmódba is, illetve az egészségnevelés (Tarkó és mtsai, 2023) keretrendszerébe.

Összességében tehát a kültéri kondiparkok képesek tehermentesíteni az iskolai infrastruktúrát időjárás- és vandalizmusálló eszközökkel, amire főleg a középiskolás testnevelők is nyitottak. Használatukhoz azonban a testnevelők képzése, felkészítése is szükséges a hatékonyság és a pozitív élmények elérése érdekében.

Irodalom

- 45/2014. (X. 27.) EMMI rendelet = Az emberi erőforrások minisztere 45/2014. (X. 27.) EMMI rendelete az egyes köznevelési tárgyú miniszteri rendeletek módosításáról (2014). *Magyar Közlöny*, (145). <http://www.kozlonyok.hu/nkonline/mkpdf/hiteles/mk14145.pdf> Utolsó letöltés: 2024. 02. 25.
- Bangsbo, J., Krustup, P., Duda, J., Hillman, C., Andersen, L. B., Weiss, M., ... & Elbe, A. M. (2016). The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. *British Journal of Sports Medicine*, 50(19), 1177–1178. DOI: [10.1136/bjsports-2016-096325](https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096325)
- Barber, M. & Mourshed, M. (2007). *How the world's best performing systems come out on top*. <https://www.mckinsey.com/industries/education/our-insights/how-the-worlds-best-performing-school-systems-come-out-on-top> Utolsó letöltés: 2024. 03. 10.
- Beal, T., Morris, S. S. & Tumilowicz, A. (2019). Global patterns of adolescent fruit, vegetable, carbonated soft drink, and fast-food consumption: a meta-analysis of global school-based student health surveys. *Food and nutrition bulletin*, 40(4), 444–459. DOI: [10.1177/0379572119848287](https://doi.org/10.1177/0379572119848287)
- BMSK (2016). *A Nemzeti Szabadidős – Egészség Sportpark Program*. https://www.bmsk.hu/sportpark_2016/ Utolsó letöltés: 2024. 03. 06.
- Borbély, Sz. (2019). A mindennapos testnevelés implementációjának megítélése az Észak-Alföld régióban. *Új Pedagógiai Szemle*, 69(03–04), 37–55. <https://upszonline.hu/index.php?article=690304009>
- Cohen, D. A., Marsh, T., Williamson, S., Golinelli, D. & McKenzie, T. L. (2012). Impact and cost-effectiveness of family fitness zones: a natural experiment in urban public parks. *Health & place*, 18(1), 39–45. DOI: [10.1016/j.healthplace.2011.09.008](https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2011.09.008)
- Csányi, T. (2015). Overview of the Hungarian National Youth Fitness Study. *Research quarterly for exercise and sport*, 86 Suppl 1(sup1), 3–12. DOI: [10.1080/02701367.2015.1042823](https://doi.org/10.1080/02701367.2015.1042823)
- European Committee for Standardization (2015). *EN 16630: Permanently installed outdoor fitness equipment – Safety requirements and test methods*. <https://standards.iteh.ai/catalog/standards/cen/84d-83b6a-26d0-4224-b0c4-ca84880e296b/en-16630-2015> Utolsó letöltés: 2024. 03. 10.
- European Committee for Standardization (2018). *EN 1177: Impact attenuating playground surfacing – Safety requirements and test methods*. <https://standards.iteh.ai/catalog/standards/cen/8a9d50c2-fc9a-482a-9481-c0c73d573df1/en-1177-2018a1-2023> Utolsó letöltés: 2024.06.10.
- EUROSTAT (2022). *Obesity rate by body mass index (BMI)*. <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/>
sdg_02_10/default/bar?lang=en Utolsó letöltés: 2024. 02. 13.
- Faragó, B. & Szombathelyi, M. K. (2020). A területi töké identitás faktorának erősítése a sportolói identitás által. *Multidiszciplináris kihívások, sokszínű válaszok – Gazdálkodás- és Szervezéstudományi folyóirat*, 3(2), 59–76. DOI: [10.33565/MKSV.2020.02.04](https://doi.org/10.33565/MKSV.2020.02.04)
- Fehérvári, A. & Hives, T. (2019). A mindennapos testnevelés iskolai feltételei. *Új Pedagógiai Szemle*, 69(3–4), 118–127.
- Ferenczi, M. & Puskás, A. L. (2021). Egészségtudatosság sajátos vonásai a 11-17 éves magyar fiatalok vonatkozásában az ezredfordulót követően a HBSC kutatás adatai alapján–Szakirodalmi áttekintés. *Táplálkozásmarketing*, 8(1), 33–44. DOI: [10.20494/TM/8/1/3](https://doi.org/10.20494/TM/8/1/3)
- Fintor, G. (2017). The Implementation of Everyday Physical Education among Upper Primary Pupils in the North Grate Plain. *Studia UBB Educatio Artis Gymnasticae*, 62(1), 81–93. DOI: [10.24193/subbag.62\(1\).08](https://doi.org/10.24193/subbag.62(1).08)
- Fraser-Thomas, J., Côté, J. & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40. DOI: [10.1080/1740898042000334890](https://doi.org/10.1080/1740898042000334890)
- Garrido-Miguel, M., Caverro-Redondo, I., Álvarez-Bueno, C., Rodríguez-Artalejo, F., Moreno, L. A., Ruiz, J. R. & Martínez-Vizcaíno, V. (2019). Prevalence and Trends of Overweight and Obesity in European Children From 1999 to 2016: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, e192430. DOI: [10.1001/jamapediatrics.2019.2430](https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.2430)
- Hamar, P., Cziráj, G. & Kövesdi, O. (2020). *Útmutató a testnevelés tantárgy tanításához*. <https://www.oktatas2030.hu/wp-content/uploads/2020/10/utmutato-a-testneveles-tantargy-tanitasahoz.pdf> Utolsó letöltés: 2024. 04. 10.
- Hoffmann, I. (2007). *Sport, marketing, szponzorálás*. Akadémiai Kiadó.
- Ihász, F. (2018). *Egészségnevelés*. Akadémiai Kiadó. DOI: [10.1556/9789634541790](https://doi.org/10.1556/9789634541790)
- Institute of Health Metrics and Evaluation. (2023). *Global Health Data Exchange (GHDx)*. Retrieved March 4. <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/> Utolsó letöltés: 2024. 04. 09.
- Istvánfi, Cs. (2010). A testnevelés tanításának tárgyi, dologi feltételei. In Istvánfi, C. (szerk.), *Ajánlások az iskolai testnevelés és a diáksport megújítására*. Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete.
- Ivy, V. N., Richards, K. A. R., Lawson, M. A. & Alameda-Lawson, T. (2018). Lessons learned from an after-school program: Building personal and social responsibility. *Journal of Youth Development*, 13(3), 162–175. DOI: [10.5195/jyd.2018.606](https://doi.org/10.5195/jyd.2018.606)

- Jacobs, J. M., Lawson, M., Ivy, V. N. & Richards, K. A. R. (2017). Enhancing the transfer of life skills from sport-based youth development programs to school, family, and community settings. *Journal of Amateur Sport*, 3(3), 20–43. DOI: [10.17161/jas.v3i3.6514](https://doi.org/10.17161/jas.v3i3.6514)
- Kaj, M., Csányi, T., Karsai, I. & Marton, O. (2014). *Kézikönyv a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt /NETFIT®/ alkalmazásához*. Magyar Diáksport Szövetség.
- Kárai, B. & Hidvégi, P. (2020). Magyar középiskolás korú fiatalok táplálkozási szokásai és háttértenyezői: An analysis of nutritional habits among young Hungarian adolescents. *Stadium-Hungarian Journal of Sport Sciences*, 3(2). DOI: [10.36439/SJHS/2020/2/8598](https://doi.org/10.36439/SJHS/2020/2/8598)
- KSH (2019). *A népesség megoszlása tápláltság szerint a testtömeg-index (BMI) alapján*. KSH. https://www.ksh.hu/stadat_files/egc/hu/egc0039.html Utolsó letöltés: 2024. 02. 13.
- KSH (2025). *Oktatás*. KSH. <https://www.ksh.hu/oktatás> Utolsó letöltés: 2025. 06. 24.
- Lippai, L. & Vitrai, J. (2023). Merre tovább a magyar iskolai egészségfejlesztésben? *Iskolakultúra*, 33(1–2), 3–20. DOI: [10.14232/iskult.2023.1-2.3](https://doi.org/10.14232/iskult.2023.1-2.3)
- Lloyd, R. S., Cronin, J. B., Faigenbaum, A. D., Haff, G. G., Howard, R., Kraemer, W. J., ... & Oliver, J. L. (2016). National Strength and Conditioning Association position statement on long-term athletic development. *Journal of strength and conditioning research*, 30(6), 1491–1509. DOI: [10.1519/JSC.0000000000001387](https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001387)
- Neulinger, Á. (2007). Társas környezet és sportfogyasztás. A folyamatos megerősítést igénylő tanult fogyasztás. *Doktori értekezés*. Budapesti Corvinus Egyetem.
- Petrika, E. (2012). Rendszeres testedzés hatása a mentális egészségre és az életminőségre fiatal felnőtteknél: depresszív tünetek, stressz és stresszkezelés összefüggéseinek empirikus vizsgálata. *Doktori értekezés*. Debreceni Egyetem.
- Pinczés, T. & Filep, F. (2020). A mindennapos testnevelés gyakorlati megvalósulásának összehasonlító elemzése az egyházi és állami iskolákban. *Mediárium*, 14(1–3), 109–119. http://epa.niif.hu/01500/01515/00023/pdf/EPA01515_mediari-um_2020_01-03_109-119.pdf
- Pucsek, J. M. (2016). *A szabadtéri kondiparkok használatának részletes bemutatása, útmutatója*. Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet. <https://www.taksony.hu/wp-content/uploads/2022/03/A-SZABADTERI-SPORTPARK-KOK-HASZNALATANAK-RESZLETES-BEMUTATASA-UTMUTATOJA.pdf> Utolsó letöltés: 2024. 03. 02.
- Révész, L., Kälbli, K., Vass, Z. & Csányi, T. (2021). A testnevelés tanításának lehetőségei a teremlátott-ság tükrében. *Iskolakultúra*, 31(7–8), 47–68. DOI: [10.14232/ISKKULT.2021.07-08.47](https://doi.org/10.14232/ISKKULT.2021.07-08.47)
- Rodriguez-Ayllon M., Cadenas-Sánchez C., Estévez-López F., Muñoz N. E., Mora-Gonzalez J., Migueles J. H., ... & Esteban-Cornejo I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383–1410. DOI: [10.1007/s40279-019-01099-5](https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5)
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J. & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(5), 963–975. DOI: [10.1097/00005768-200005000-00014](https://doi.org/10.1097/00005768-200005000-00014)
- Statista (2021). *Distribution of children by BMI category in Hungary 2021*. <https://www.statista.com/statistics/1243746/hungary-children-by-bmi-category/> Utolsó letöltés: 2024. 02. 13.
- Statista (2022). *European countries with highest projected prevalence of childhood obesity by 2030*. <https://www.statista.com/statistics/1305394/european-countries-with-highest-projected-levels-of-child-obesity/> Utolsó letöltés: 2024. 02. 13.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B. & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737. DOI: [10.1016/j.jpeds.2005.01.055](https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055)
- Szalai, K., Csóka, L., Máté, É., Pirisi, G. & Marton, G. (2024). A mindennapos testnevelés egészséges életmódra gyakorolt hatásainak vizsgálata a Dél-Dunántúlon. *Területfejlesztés és Innováció*, 17(1). DOI: [10.15170/terinno.2024.17.01.01](https://doi.org/10.15170/terinno.2024.17.01.01)
- Szatmári, Z. (2018). *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó. DOI: [10.1556/9789634541219](https://doi.org/10.1556/9789634541219)
- Székely, L. (2007). Az „egészség” fogalmának újraértelmezése I. rész. *Egészségfejlesztés*, 48(5–6). <https://ojs.mtak.hu/index.php/egfejl/article/view/10089>
- Tarkó, K., Mátó, V., Uitumen, E. & Szabó-Prievara, D. K. (2023). HECAT – Az egészségnevelési feladatok (keret) tantervi megjelenésének elemzésére szolgáló eszköz. *Iskolakultúra*, 33(1–2), 21–30. DOI: [10.14232/iskult.2023.1-2.21](https://doi.org/10.14232/iskult.2023.1-2.21)
- Weiss, M. R. (2011). Teach the children well: A holistic approach to developing psychosocial and behavioral competencies through physical education. *Quest*, 63, 55–65. DOI: [10.1080/00336297.2011.10483663](https://doi.org/10.1080/00336297.2011.10483663)
- Weiss, M. R. & Wiese-Bjornstal, D. M. (2009). Promoting positive youth development through physical activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 10(3), 1–8.
- World Health Organisation (1948). *Preamble to the Constitution of the World Health Organisation as adopted by the International Health Conference*, New York, 19-22 June 1946, and entered into force on 7 April 1948.
- World Health Organization (2020). *Childhood overweight and obesity*. World Health Organization.

Absztrakt

A fizikai aktivitás fontossága ma már elvitathatatlan tény. Az iskolai testnevelés-oktatás azonban folyamatosan küzd, hogy a tanulók számára megfelelő színvonalon és mennyiségben tudja biztosítani azt a mozgást, amelyre a fejlődő szervezetnek szüksége van. Az egyik új trend, mely egyre inkább hódít a sport területén, a szabadtéri kondiparkok használata, melynek okán felmerült a kérdés, hogy – bár számos iskolában ezen kültéri, többfunkciós mozgásterek kialakításra kerültek már – mi a véleményük a testnevelőknek erről a lehetőségről, mennyire látják ezeket hasznosnak, illetve milyen ideális kialakítások segítenék munkájukban őket. Kérdőíves megkérdezésen alapuló kutatásunkba 231 magyar pedagógust sikerült bevonni az általános iskolai és középiskolai testneveléstanárok köréből, akik az aktuálisan elérhető testnevelési infrastruktúrának és a kondiparkok implementálásának lehetőségeit értékelték. Eredményeink alapján elmondható, hogy a testnevelők a hagyományos tornatermi testnevelést ítélik a legfontosabbnak, illetve a kondiparkok kapcsán még „idegennek” tekinthető ez az infrastruktúra, azonban látják ennek implementálási lehetőségeit. Fontos kiemelni, hogy ez a mozgástér alapvetően az adott tanulói korosztály igényeinek megfelelő kialakítással kell, hogy rendelkezzen, hiszen ahogyan az a tanárok (és a szakértők) véleményéből is kiderül, eltérő mozgásformákra és elemekre építve lehet a megfelelő fejlesztést megvalósítani. Ez alapján a következtetésekben megjelenik egy-egy látványterv a különböző korosztályoknak általánosságban megfelelő kialakítási javaslattal. Összességében elmondható, hogy a kondiparkokat az idegenkedés ellenére jó alternatívának látják a testnevelők, de még sok információra, oktatásra és fejlesztésre van szükség a mindennapos testnevelésbe való beemeléshez.

Kulcsszavak: egészség; testnevelés; oktatás; kondipark; kültéri testnevelés