

THÜR ANTAL

## A FIZIKAI AKTIVITÁS IRÁNTI ATTITÚD, A FITTSÉGI MUTATÓK ALAKULÁSA A SZÜLŐI MINTA ÉS A MINDENNAPOS TESTNEVELÉS IMPLEMENTÁCIÓJÁNAK TEKINTETÉBEN

### ATTITUDE TO PHYSICAL ACTIVITY, FITNESS INDICATORS ON THE PERSPECTIVE OF PARENTAL SAMPLE AND THE IMPLEMENTATION OF DAILY PHYSICAL EDUCATION

*Eszterházy Károly Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola*

#### **Absztrakt**

Számos tényező alakítja ki a testnevelés, a fizikai aktivitás, egyáltalán a mozgással eltöltött szabadidő minőségét és mennyiségét és az egészséges életmódszemlélet kialakulását, mely egyben a testnevelés tantárgy és az egészségnevelés fő célja is.

Kutatásunkra előtanulmányként tekintünk. Vizsgálatunkban két általános iskola felső tagozatos diákjai vettek részt. A két iskolatípust korábban összehasonlítottuk a pedagógiai programok, a testnevelésórák helyi szervezése és a tanulók motoros képességei szempontjából is, melynek kapcsán igazolást nyert, hogy a multilaterális képzésben részt vevők jobb eredményeket produkáltak. Jelen kutatásban a szülői példa befolyásoló szerepének összefüggéseit vizsgáltuk a testnevelés és a mozgás, az egészséges életmód iránti igény kialakítása szempontjából. Tanulmányunkban kérdőíves módszerrel vizsgáltuk a szülők sport iránti elkötelezettségét, sportmúltját, és összefüggést feltételeztünk a tanulók tantárgyi, illetve mozgás iránti hozzáállásában. Az összefüggéseket a NETFIT tesztrendszeren keresztül a motoros képességekkel is szembeállítottuk, és feltételeztük, hogy van kapcsolat a szülői példa és a fizikai teljesítmény eredményei között.

Eredményeink alapján elmondhatjuk, hogy a szülői példamutatás fontos komponense az egészséges életmód igény kialakításának, ugyanakkor a mai fiatalok igénye, véleménye nemcsak markánsan elkülönül a szülőkéétől, de önálló és határozott kifejeződést takar.

**Kulcsszavak:** mindennapos testnevelés, egészséges életmód, szülői példa, fizikai aktivitás

## **Abstract**

Many factors shape the quality and quantity of physical education, physical activity, leisure time spent on exercise in general, and the development of a healthy lifestyle, which is also the subject of physical education and the main goal of health education.

We consider our research as a preliminary study. Our study included upper secondary students from two primary schools. The two types of schools were also previously compared in terms of pedagogical programs, the local organization of physical education classes, and their motor skills, in connection with which it was proved that the participants in multilateral training produced better results. In this research, we examined the correlations of the influential role of the parental example in terms of physical education and movement, and the development of the need for a healthy lifestyle. In our study, we examined the parents' commitment to sports and the past of sports using a questionnaire method and hypothesized a correlation between the students' attitudes towards subjects and movement. Correlations were also contrasted with motor skills through the NETFIT test system and we hypothesized that there was a relationship between parental example and the attitude of physical activity.

Based on our results, we can say, that parental example is an important component of the development of the need for a healthy lifestyle, but at the same time the needs and opinions of today's young people are not only markedly separated from their parents, but also cover their independent and definite expression.

**Keywords:** everyday physical education, health behaviour, parental example, physical activity

## **1. Bevezetés**

Az aktív életmód, a rendszeres fizikai aktivitás, a sport gyermekkorban kialakított megfelelő szokásrendszere és az egészségmagatartásra gyakorolt élethosszig tartó pozitív hatása számos tanulmány által bizonyított (Fügedi, 2009; Fügedi, Capel, Dancs és Bognár, 2016; Fügedi és mtsai., 2017; Janssen Ian, LeBlanc Allana G., 2010). A testnevelésórák tekintetében azonban jóval kevesebb vizsgálat ismert. Általában valamilyen iskolai egészségfejlesztő program vagy az egész napos fizikai aktivitás objektív mérése jelenik meg különböző módszerekkel, így a testnevelésóra hatása önállóan nem tanulmányozható (Mikulán, 2013). Az egészséges életmód kialakítása, a felnőttkori életminőség javítása fokozott elvárás

támaszt a mindennapos testnevelés felé (Szakály és mtsai., 2018). A társadalmi, személyi és műveltségterületi értékrendszer, a helyi tanterv és a pedagógiai program, a testnevelőtanár nézete, a testnevelés tantárgyi cél- és eszközrendszere a tervezéssel és gyakorlatban történő megvalósítással szoros kapcsolatban van (Bognár, 2009, 2019), befolyásolják az iskolai feltételek (Fehérvári, Híves, 2019), és ezek összessége hatással bír a fitességi mutatókra (Thür, Fügedi, 2020). A kilencvenes és kétezres években vizsgált tanulók elmaradnak az elvárt fizikai aktivitás szintjétől (Csányi, 2010), a testnevelő „szabadidőszervező” szerepe is megváltozik (Hamar és mtsai., 2006). A mindennapos testnevelés sem hozott jelentős javulást a motoros képességek funkcionális mutatóit vizsgálva, melyet kutatások a nem megfelelő attitűddel magyaráznak (Szakály és mtsai., 2019). Az iskolai testnevelés csak akkor érheti el igazi célját, ha a tanulók képessé válnak a tanultakat alkalmazni a mindennapokban (Révész, Csányi, 2015), ezért fontos szabadidős tevékenységük, sportolási szokásaik vizsgálata.

A szülő, a család befolyással lehet a gyermek sportolási szokásaira, mind példamutatással, mind a nevelés más eszközeivel. Ezért feltételeztük, hogy a szülői sporttevékenység mint példa fontos faktora lehet a fizikai aktivitás iránti hozzáállásnak, és befolyásolja a tanulók sportolási szokásait, illetve feltételezi a megfelelő egészséges életmód-szemlélet kialakulását és az egészségmagatartás magas szintjét, melyet korábbi tanulmányok igazoltak (Patkó, Bíró, 2009; Herpainé Lakó, 2014). Kutatásunkra előtanulmányként tekintünk. Vizsgálatunkban két általános iskola felső tagozatos diákjai vettek részt. A két iskolatípust korábban összehasonlítottuk a pedagógiai programok, a testnevelésórák helyi szervezése és a tanulók motoros képességei szempontjából is, melynek kapcsán igazolást nyert, hogy a multilaterális képzésben részt vevők jobb eredményeket produkáltak (Thür, Fügedi, 2020). A következő tanévben a fitességi tesztek eredményeinek vizsgálatát a sportolási szokások, a fizikai aktivitás és a szülői minta szegmenséből tanulmányoztuk.

## 2. Anyag és Módszer

Mintánkat két általános iskola felső tagozatos diákjai alkották az északkeleti országrészből, ahol a tanulók a NETFIT méréseken is gyengébben teljesítettek (Csányi et al., 2017, 2018). Az iskolákat szakértői mintavétellel, a testnevelésóra megvalósítási formáinak figyelembevételével választottuk ki. A két intézmény földrajzilag közel esik egymáshoz. Az egyházi fenntartású iskolában mindennap van testnevelésóra, a központi fenntartású iskolában a három testnevelésóra mellett a diákok két órát néptáncal vagy külső egyesületi formában teljesítenek, melyre a törvény lehetőséget biztosít. (*Nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény*, valamint a 20/2012. [VIII. 31.] EMMI rendelet) A mindennap testnevelésórán részt vevő diákoknak délutáni foglalkozások keretében fakultatív módon lehetősége van kézilabdázni, futballozni vagy az íjászat alapjaival ismerkedni, mely mind hozzájárul sokszínű képzésükhöz. Célunk volt megvizsgálni a szü-

lők és tanulók sportolói szokásait, a diákok hozzáállását a fizikai aktivitáshoz, szabadidőben végzett tevékenységeiket rangsorolni, illetve adatainkat a felső tagozatos diákok esetében különböző fitsségi teszteken nyújtott teljesítményük kapcsán a szülői minta hatásával is párhuzamba állítottuk. Saját kérdőívet állítottunk össze feltételezéseink alapján. A szülők és diákok sportolási szokásait zárt kérdésekkel, illetve Likert-skála mérőszámaival tanulmányoztuk. Kérdőíves módszerrel vizsgáltuk a szülők sport iránti elkötelezettségét, sportmúltját, és összefüggést feltételeztünk gyermekeik mozgás iránti hozzáállásában, továbbá fizikai teljesítőképességében, melyeket az SPSS 23.0 rendszerben keresztábrával és khi-négyzet próbával elemeztünk. Az összefüggéseket a NETFIT tesztrendszeren keresztül a motoros képességekkel is szembe állítottuk. A fitsségi tesztek eredményeit a szülői hatás szempontjából kétmintás t-próbával statisztikailag is összehasonlítottuk ( $p < 0,05$ ). A vizsgált felső tagozatos tanulói létszám közel azonos, a központi fenntartású intézményé 144 fő, a másik vizsgált intézményben 147 fő. A motoros teszteken a diákok mindegyike részt vett, a kérdőívet értékelhetően 107, illetve 130 tanuló töltötte ki.

### 3. Eredmények

Kapott válaszaink alapján van kapcsolat a szülők sporttevékenysége és gyermekeik fizikai aktivitása között. A vizsgált motoros képességek tekintetében az egyházi fenntartású iskola tanulói szignifikánsan jobban teljesítettek. Az egyházi fenntartású iskolában több szülő sportol. Jóval magasabb az iskolai végzettség, ugyanakkor a sportolási szokásokat és fizikai aktivitást vizsgáló válaszok között nincs kimutatható különbség. Az egyházi fenntartású iskola tekintetében összefüggést találtunk az apa sportolói tevékenysége és gyermekeik egyesületi sportolását, illetve a napi fizikai aktivitást vizsgáló kérdéseink között ( $p < 0,05$ ). A központi fenntartású általános iskolában ezekben a kérdésekben nem találtunk összefüggést, ugyanakkor az egyesületben sportoló diákok száma és a naponta fizikai aktivitást végzők száma is hasonló, de a szülői minta azt kisebb mértékben befolyásolta, ami statisztikai próbával nem kimutatható.

	<b>Egyházi fenntartású iskola</b>	<b>Központi fenntartású iskola</b>
Sportol(t) a szülő	<b>63,5%</b>	43%
Egyesületben sportol	<b>43%</b>	28%
Egyáltalán nem végez fizikai aktivitást	<b>7%</b>	9%
Naponta végez fizikai aktivitást	<b>38%</b>	34,5%
Hetente végez fizikai aktivitást	<b>28%</b>	31%
Havonta végez fizikai aktivitást	<b>1,5%</b>	4%
Ritkábban végez fizikai aktivitást	<b>25,5%</b>	21,5%

1. táblázat: A vizsgált intézmények százalékos összehasonlítása a szülők sporttevékenysége, a tanulók fizikai aktivitása szempontjából  
(Forrás: saját szerkesztés)

	<b>Egyházi fenntartású iskola</b>	<b>Központi fenntartású iskola</b>
Olvasok, tanulok	<b>3,57</b>	<b>3,89</b>
TV, mozi, videó	<b>2,81</b>	<b>2,42</b>
Színház, kiállítás, kultúra	<b>4,36</b>	<b>4</b>
Sportolok	<b>2,93</b>	<b>2,85</b>
Barátokkal vagyok	<b>2,76</b>	<b>2,35</b>
Semmit nem csinál	<b>4,51</b>	<b>5,44</b>

2. táblázat: A vizsgált intézmények összehasonlítása tanulók szabadidős tevékenysége rangsorának átlagai tekintetében 1-től 6-ig (1 – a legszívesebben, 6 – legkevésbé)  
(Forrás: saját szerkesztés)

A NETFIT teszteken az egyházi iskola tanulói jelentősen jobban teljesítettek (3. táblázat), melyet a kétmintás T-próba statisztikai összevetése is igazolt. A tanulók – akik nagy számban a NETFIT egészségzónában teljesítettek – között statisztikailag is kimutatható különbség látszik, ami az attitűd különbségeire utal. Eredményeink alapján a szülői befolyás, mint a sportolási szokásokban kevésbé jelenik meg, ugyanakkor látható, hogy a tanulók, akik sportolnak, jobban teljesítenek a fittségi teszteken, és ez befolyással van egészségtudatuk és az élethosszig tartó mozgásigény kialakulására.

Központi általános iskola és AMI (n = 144)					Egyházi fenntartású általános iskola (n = 147)			
<b>Állóképesség Ingafutás VO2MAX (ml/kg/min)</b>								
	<b>Fiúk (n = 71)</b>		<b>Lányok (n = 73)</b>		<b>Fiúk (n = 64)</b>		<b>Lányok (n = 83)</b>	
Kor (év)	M±SD		M±SD		M±SD		M±SD	
10					46,74	0	40,76	0
11	40,29	3,97	39,55	3,16	43,03	3,76	41,69	2,33
12	38,19	2,19	36,3	1,16	41,55	4,75	40,95	3,18
13	38,49	2,92	36,87	1,97	46,38	7,16	44,53	4,11
14	36,55	4,09	38,01	3,87	43,25	5,9	41,55	4,16
15	32,99	0,95	40,82	4,81	51,16	5,69	39,4	3,78
16	40,14	7,01	34,23	0			38,63	0
Kétmintás t-próba			t		df		Sig.	
			-5,360		9		,000	
<b>Ütemezett hasizom teszt (db)</b>								
Kor (év)	M±SD		M±SD		M±SD		M±SD	
10					72	0	80	0
11	22,83	6,87	18,6	5,95	52,55	20,74	44,32	28,74
12	20,83	9,75	19,43	8,17	68,71	20,4	60,36	25,47
13	26,8	11,3	26	6,95	62,94	24,01	69,61	20,37
14	29,88	6,7	29,29	4,53	67,25	16,76	65,47	20,05
15	21,5	0,5	26,5	8,05	78	2,83	61,33	22,95
16	27	6	20	0			38	0
Kétmintás t-próba			t		df		Sig.	
			-5,360		9		,000	
<b>Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)</b>								
Kor (év)	M±SD		M±SD		M±SD		M±SD	
10					14	0	12	0
11	8,67	4,75	9,1	3,94	13,3	4,89	9,82	5,51
12	9	3,7	5,14	4,16	19,86	10,75	15,95	10,62
13	14,3	11,17	12,67	9,81	18,63	8,76	19,94	15,63
14	9,5	9,51	12	6,28	17,69	7,3	15,47	6,41
15	3	2	23,5	14,65	27,67	5,56	18	2,83
16	13,5	11,5	1	0			10	0
Kétmintás t-próba			t		df		Sig.	
			-2,774		9		,022	

Központi általános iskola és AMI (n = 144)				Egyházi fenntartású általános iskola (n = 147)				
<b>Helyből távolugrás (cm)</b>								
Kor (év)	M±SD		M±SD		M±SD		M±SD	
10					170	0	100	0
11	122,5	12,16	123,5	24,19	150,4	15,36	138,41	15,75
12	129,17	17,66	117,14	16,87	156,43	24,31	141,14	20,31
13	157,3	28,84	141,67	12,13	175,63	26,57	159	20,18
14	152,5	21,79	143,57	19,95	173,13	26,45	158,67	12,97
15	117,5	12,5	187,5	29,69	213,33	10,27	159	20,54
16	142,5	7,5	135	0			150	0
Kétmintás t-próba			t		df		Sig.	
			-2,441		9		,037	

3. táblázat: A két intézmény összehasonlítása a NETFIT tesztrendszer alapján nemek szerinti bontásban, statisztikai összehasonlításban (Forrás: saját szerkesztés)

A tanulmányban vizsgált minden fittségi mutató tekintetében szignifikáns különbség mutatkozik ( $p < 0,05$ ). Az egyházi iskolában a sokszínű és megfelelően kidolgozott pedagógiai program hatására a diákok szignifikánsan jobban teljesítenek a fittségi teszteken.

#### 4. Összegzés, következtetés

Eredményeink ellentétes képet mutatnak olyan korábbi kutatásokkal, melyek a szülők, nagyszülők sportolási mintájának megjelenését bizonyították a gyerekek sportolási szokásaiban (Patkó és Bíró, 2009; Herpainé Lakó, 2014; Herpainé Lakó és Olvasztóné Balogh, 2015). A szülői példa- és érték közvetítés fontos faktor, de a gyermekek sportolási szokásait egyre inkább az önállóság és a belső motiváció hajtja, ami eredményeink alapján nincs összhangban a szülői szokásokkal. Eredményeink alapján elmondhatjuk, hogy a szülői példamutatás fontos komponense az egészséges életmód iránti igény kialakításának, ugyanakkor a mai fiatalok igénye, véleménye nemcsak markánsan elkülönül a szülőkéttől, de önálló és határozott kifejeződést takar. Eredményeink egybeesnek Fügedi és mtsai. (2019) korábbi kutatásaival, melyben a tanulók önállóságára, saját motivációjukra hívják fel a figyelmet. Ahhoz, hogy tényleges képet kapjunk a témában, további kutatás szükséges, de önállóan a szülői minta szerepének hatása nehezen meghatározható, hiszen a fizikai aktivitást és az egészségtudatosságot is számos más tényező befolyásolja, ezért fontos a faktorok együttes javítása, ami lényegében fittebb és egészségesebb társadalomhoz vezethet.

Mindemelett az egyházi iskolában tanulók szülei iskolai végzettségüket tekintve magasabban képzetek, a központi fenntartású iskolában pedig magas

a hátrányos helyzetűek száma, ezért feltételezhetjük, hogy a szocioökonómiai háttér befolyással bír a tanulói attitűd, a hozzáállás szempontjából a testnevelésre és fizikai aktivitásra, melyet más kutatások is igazolnak. (Herpainé Lakó, 2017)

A mindennapos testnevelés, az aktív életmód, a sport iránti elkötelezettség és hozzáállás jelentősége megkérdőjelezhetetlen a hagyományosan fontos komponensként ismert testösszetétellel, vérnyomás- és koleszterinszinttel szemben (Szakály et al., 2019). A felső tagozatos tanulók esetében kiemelt szerepe van a fittség és a motoros képességek folyamatos fejlesztésének és mérésének, ami a tanulói attitűdre is befolyással van, és prevenciója a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának (Szakály et al., 2019). De ehhez szükséges a tanterv multilaterálissá tétele, illetve, a tanulói attitűdöt befolyásoló tényezők folyamatos javítása, akár a testnevelés óraszervezésbe történő beavatkozások révén az optimális arány érdekében (Réti, 2015). Csak a tényezők együttes fejlesztése biztosíthatja a tantervet és az erre épülő iskolai gyakorlatot alapjaiban meghatározó elvek használatát, melyek közvetlenül hatnak a felnőttkori életminőségre, egészségtudatos életmódra, ami a teljesítményben fog megnyilvánulni az értékorientáció tekintetében (Bognár, 2019).

Bár a tanulók magas százalékban a NETFIT tesztrendszer szerint az egészségzónához tartoznak, a tanulók fittségi mutatói közötti jelentős különbség a mozgásigény, a megfelelő egészségmagatartás eltérését mutatja. A tesztben gyengébben teljesítők is az egészségzónába tartoznak, ami nem sarkallja a tanulókat a fokozott energiabevetést igénylő, nagyobb produktív szintre. Fontos ezért a diákok motivációja, mert a tesztrendszer csak újdonságként hatott pozitívabban a diákok teljesítményére, a tanuló azt kötelező feladatként éli meg.

Érdekes irányvonal lehet a testnevelésóra terhelésének vizsgálata valamely mérőeszközzel, ami jobban megvilágíthatja, hogy a vizsgált korosztályban az óra milyen szervezése lehet a legmegfelelőbb, ami indikátorként hat, és a tanulói attitűdöt is pozitív irányban befolyásolja. A kutatás további iránya lehet a befolyásoló tényezőket fejlesztő intézkedések vizsgálata a tanulók jobb fizikai állapotának kialakulása, a betegségek prevenciója és a megfelelő egészségmagatartás kialakítása szempontjaiból.

## FELHASZNÁLT IRODALOM

- 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet XIII. FEJEZET AZ ISKOLAI TESTNEVELÉSSSEL KAPCSOLATOS SZABÁLYOK 53. A mindennapos testnevelés, testmozgás megszervezése
- A Kormány 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelete a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról. Magyar Közlöny, 2012. 66. 10832–10834.
- A Nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény (Nkt.) 27. § (11) bekezdés
- Bognár József (2019). A testnevelés értékorientációja. Új Pedagógiai Szemle 69., 2019/3-4. 100–109.



- Csányi Tamás (2010). A fiatalok\* fizikai aktivitásának és inaktív tevékenységeinek jellemzői. *Új Pedagógiai Szemle* 2010/3-4. 115–127.
- Csányi Tamás, Kaj Mónika, Kälbli Katalin, Hernádi Ádám, Király Anita (2018): A magyar 10-18 éves tanulók egészségközpontú fizikai fittségi állapota (2018). Kutatási jelentés a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) 2017/2018. tanévi országos eredményeiről. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- Csányi Tamás, Kaj Mónika, Kälbli Katalin, Hernádi Ádám, Király Anita (2020). A magyar 10-18 éves tanulók egészségközpontú fizikai fittségi állapota (2019). Kutatási jelentés a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) 2018/2019. tanévi országos eredményeiről. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- Fehérvári Anikó, Híves Tamás (2019). A mindennapos testnevelés iskolai feltételei, *Új Pedagógiai Szemle* 69., 2019/3-4. 118–127.
- Fügedi, B. (2009). A sport mint az egészségfejlesztés, életminőség-javítás eszköze In: Szatmári Zoltán (szerk.): Sport, életmód, egészség. Budapest: Akadémiai Kiadó, 917–924.
- Fügedi, B. Bognár, J. Kovács T. László (2019). A szülői minta szerepe a sportolási szokásokban és a testnevelés megítélésében *Acta Universitatis De Carolo Eszterházy Nominatae: Sectio Sport* 46. 47–55. 9. <https://doi.org/10.33040/ActaUnivEszterhazySport.2019.1.47>
- Fügedi, B., Capel, S., Dancs, H., Bognár, J. (2016). Satisfaction and preferences of pe students and the head of the pe department: meeting the new curricular expectations, *Journal of Human Sport and Exercise*, 11.1.1–18. <https://doi.org/10.14198/jhse.2016.111.01>
- Hamar, P, Peters, D. M., Berlo, Van K., Hardman. K. (2006). Physical education and sport in hungarian schools after the political transition of the 1990s. *Kinesiology*, 1. 86–93.
- Herpainé Lakó Judit, Simon István Ágoston, Nábrádi Zsófia, Müller Anetta (2017). Családok sportolási szokásainak szocioökonómiai hátterére, *KÉPZÉS ÉS GYAKORLAT*, 15. 4. 37–52. <https://doi.org/10.17165/TP.2017.4.4>
- Herpainé Lakó, J. – Olvasztóné Balogh, Zs. (2015). Recreational activities in the different kind of generation in connection with physical activity. In: Bendíková, E. (Ed.): Health and physical activities in lifestyle among children and youth. Banská Bystrica: Matej Bel University. 10–21.
- Herpainé Lakó, J. (2014). The Issues of The Relationship of Grandparents and Grandchildren in the Light of Physical Activity. *European Journal Of Mental Health*, 9. 2. 178–194. <https://doi.org/10.5708/EJMH.9.2014.2.3>
- Huszár Anikó és Bognár József (2006). Fiatal felnőttek testkultúrája, avagy az iskolai testnevelés felnőttkori hatásai Magyarország és Finnország példáján. *Új Pedagógiai Szemle*, 56., 6. 107–114.
- Janssen Ian, LeBlanc Allana G (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2010 7.40 <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>

- Mikulán, R. (2013). Az iskolai testnevelés szerepe és jelentősége az egészségfejlesztésben. Új Pedagógiai Szemle, 7-8: 48–70.
- Patkó, K. – Bíró, M. (2009). Versenyúszók táplálkozási szokásainak vizsgálata. Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport XXXVI. 101–112.
- Révész László és Csányi Tamás (szerk.) (2015). Tudományos alapok a testnevelés tanításához. I. kötet: Szemelvények a testnevelés, a testmozgás és az iskolai sport tárgyköréből. Társadalom-, természet- és orvostudományi nézőpontok. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- Szakály Zsolt, Bognár József, Lengvári Balázs, Koller Ákos (2018). Effects of daily physical education participation in the somatic and motoric development of young students. Hungarian Educational Research Journal (HER) 8. 2. 24–38.
- Thür Antal, Fügedi Balázs (2020). A mindennapos testnevelés megvalósítási formái a pedagógiai programokban és teljesítményre gyakorolt hatása különböző iskolatípusokban. Prevenció, intervenció és kompenzáció, Debreceni Egyetemi Kiadó, HERA 165–180.

**Szerző:**

Thür Antal

thurantal@gmail.com

Eszterházy Károly Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola