

GŐSI ZSUZSANNA¹ -FARAGÓ BEATRIX²**Kompetencia, sport, tanulás a sporttudományi képzésben résztvevő hallgatók nézőpontjából**

A rendszeres sportolás számos kompetenciát fejleszt, amelyek mind a munka világában, mind a magánéletben pozitív hozadékkal járnak. A jelen tanulmányban a sporttudományi felsőoktatásban résztvevő hallgatók szempontjából vizsgáltuk meg a kérdést. Az eredmények között megjelennek a diákok sportolási szokásai, amelyek lényegesen kedvezőbbek az országos adatoknál. A kérdőíves kutatásban kapott válaszok emellett azt mutatják, hogy a rendszeres sportolás nem érinti hátrányosan a tanulmányokra fordított időt, és a szabadidőt is csak kis mértékben csökkenti. A kérdőívet kitöltők meglátása szerint a sport által fejlesztett kompetenciák közül kiemelkedik a kitartás és a versenyszellem, amelyek a későbbiekben a munka világában egyértelműen kamatoztathatóak. A legkevésbé fejleszthető kompetenciának a kommunikációs képességet és az irányíthatóságot tartják.

1. Bevezetés

A sportolásnak a pozitív hatásaival szinte minden életkorban találkozhatunk. Azonban a fiatalokra, különösen az egyetemistákra vonatkozó kutatások azt mutatják, hogy a rendszeres sportolás segíti a tanulmányi előmenetelt is. A karrier szempontjából is pozitív képet kapunk, mert segíti a későbbi elhelyezkedést, és a különböző kompetenciák fejlesztése által könnyebbé válik a munka világában a követelményeknek való megfelelés. A témával kapcsolatban szakirodalmi kutatást végeztünk, és ezt egészítettük ki sporttudományi képzésben résztvevők kérdőíves mérésével.

2. A rendszeres sporttevékenység hatása

Első lépésként feltérképeztük hazánk sportolási szokásait, különös tekintettel a fiatal korosztályra. A magyar lakosság sportolási szokásairól a négyévente megjelenő kutatások alapján alkothatunk képet. A legutóbbi három félmérésben, amely 2009, 2013 és 2017-es évről közölt adatokat ellentétes folyamatokat láthatunk. Míg 2009 és 2013 között úgy tűnt, hogy pozitívak a változások, addig a 2017-es eredmények ismét kedvezőtlenebb képet mutattak a felnőttek

¹ PhD, egyetemi docens, Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet; email: gosi.zsuzsanna@ppk.elte.hu

² Tanársegéd, Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar; email: farago.beatrix@sze.hu

sportolásáról. A rendszeres sporttevékenységet végzők aránya csökkent, míg a sohasem sportolók aránya 44%-ról 53%-ra emelkedett (Eurobarometer, 2018). Ennek hosszútávon is lehetnek kedvezőtlen következményei, mert a rendszeres fizikai aktivitás javítja az életminőséget (Bize et. al, 2007). A hatásmechanizmus alapja, hogy a fizikai aktivitás kiemelt társadalmi immungén (védő) tényező, mely pszichoszociális pufferként semlegesíti a stressz káros hatásait, és így segíti az egészség megőrzését, az egyensúly fenntartását, szerepe van a betegségek megelőzésében, és hatékony a regenerációban. Ebben szerepet játszik az is, hogy a sport elősegíti az optimista gondolkodást (Taylor et. al, 2004) és fejleszti az önbizalmat (Baker et al., 2003). A sportolási szokások esetében néhány jellegzetes kép is kirajzolódik. A sportolási arány magasabb a fiatalok, a férfiak, a diplomások, a nagyobb településen és a jobb anyagi körülmények között élők esetében (Perényi, 2011; Paár, 2013, Patakiné Bősze, 2014).

A magyar fiatalok sportolási szokásairól a magyar ifjúságkutatás adatai alapján kaphatunk képet. A kutatást szintén négyéves időközönként végzik, amely a sport mellett több területre is kiterjed, célcsoportja a 15-29 éves korosztály. Az adatok alapján a 2000-es kezdőévet is alapul véve, a rendszeresen sportolók aránya a fiatalok között 40% körül ingadozik (Bauer. et. al, 2017). Ez a szám magasabb, mint a teljes népességre vonatkozó adatok. Miért fontos, hogy ez a mutató javuljon? A választ több kutatásban is megtalálhatjuk. A rendszeresen sportoló fiatalok több időt töltenek barátaikkal, inkább belföldre járnak nyaralni, szignifikánsan többre értékelik a belső (posztmaterialis) értékeket, így a barátságot, becsületességet, lelki békét, családot és az egészséget is, mint inaktív társaik (Pluhár et. al., 2003). Emellett a rendszeres sport pszichoszociálisan fejleszti az önbizalmat, elősegíti a pozitív gondolkodás kialakulását. Segíti a szorongás, a depresszió oldását, csökkenti a stressz kedvezőtlen hatásait, fokozza a kompetenciaérzést, az autonómia, a belső kontroll, az öndetermináció kialakulását, javítja az önértékelést és az énhatékonyt, formálja a fiatalok versenyszellemét és teljesítményorientációját (Pikó és Keresztes, 2007). A sport fontos védőfaktor, amely segíthet a lelki egészségmegőrzésben, a testi és pszichikai egészség fejlesztésében, a káros szenvedélyek megelőzésében és számos betegség prevenciójában (Mikulán et. al, 2010). Emellett segít megtanulni a fizikai, erkölcsi és kulturális alapelveket, hozzájárul a jellem fejlődéséhez. Megtanulják tisztelni egymást, megismerni a másikat és összehasonlítani önmagukkal, legális eszközökkel összemérni a tudásukat (Gombocz, 2010). A fejlődésimodell-elmélet szerint a sportolás többek közt megtanít a kemény munka tiszteletére, kitartásra, önbizalmat és érettséget fejleszt (Brohm, 2002).

Kovács 2619 főt felölelő kutatása alapján a következő megállapításokat tette. A felsőoktatásban a sportoló hallgatók elkötelezettebbek a tanulmányok és a munka iránt is, értelmesebb-

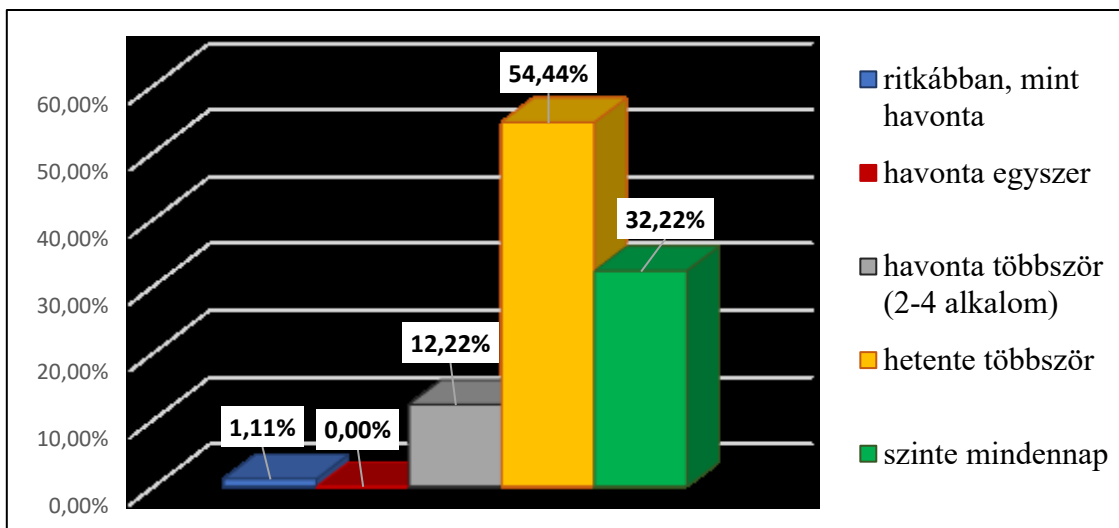
nek tartják a tanulmányaikat. A sportoláshoz kapcsolódó személyiségjegyek, attitűdök és értékek transzferhatásként megjelenhetnek mind a tudományos valamint a magánéletben, mind a munkaerőpiacon (Kovács, 2015). A rendszeres sporttevékenység azonban csökkenti a szabadidő mennyiségét. A tanulásra negatívan hat az, hogy lehetetlen egyszerre több szakmában jártasságot szereznie a fiatalnak, holott ez ma már egyfajta munkaadói elvárás. Az ilyen típusú képzettség hiányt azonban lényegesen csökkenthetik vagy meg is szüntethetik azok a kompetenciák, amelyeket a fiatalok a versenyszerű sportban és a rendszeres szabadidősportban megszerezhetnek. Így a sportban való szocializáció és az ott megjelenő pedagógiai és tanulási folyamat segíti a későbbi elhelyezkedést (Faragó, Konczosné Szombathelyi, 2018).

3. Minta és módszerek

A témával kapcsolatban, azaz a sport hatásairól és a sport által fejlesztett kompetenciákról kutatást végeztünk. Primer kutatásunk módszere kérdőíves felmérés, amely kiegészül szekunder kutatással, a szakirodalmi áttekintés részeként. A kérdőívet sportszervező, valamint rekreációs-szervező és egészségfejlesztő szakos hallgatók töltötték ki, egy részük nappali, a másik részük levelező képzési formában vett részt. A kitöltők létszáma 180 fő volt. A nemek szerint 73 nő és 107 férfi, a szakirány szerint 141 sportszervező és 39 rekreáció és egészségfejlesztés képzésben résztvevő, míg a tagozat szerint 123 nappali és 57 levelező tagozatos hallgató töltötte ki. Az adatokat leíró statisztikai módszerekkel elemeztük, és ezeket vetettük össze a szakirodalmi kutatás által feltárt jellemzőkkel.

4. Eredmények

A kérdőívben speciális képzési területen résztvevő hallgatókat vizsgáltunk. Ez a sporttudományi terület. A különlegessége abban rejlik, hogy az átlagosnál magasabb arányban találhatunk mind élsportolót (hivatásos és amatőr sportolót), mind rendszeresen szabadidősportot folytató tanulókat. Az 1. ábra tartalmazza a felmérésben résztvevők sportolásának gyakoriságát. Ez alapján a hallgatók több mint 80%-a sportol rendszeresen. Ami érdekesség, hogy magas arányban vesznek részt a hallgatók felsőoktatási sportrendezvényeken (MEFOB), ezt a kitöltők 28%-a jelezte.



1. ábra A hallgatók sportolási gyakorisága
(kérdőíves kutatás, saját szerkesztés)

A gyakori sporttevékenység az általános vélekedés szerint csökkenti a tanulásra fordított időt, a szabadidőt. Ezzel kapcsolatban egy 5 fokozatú Likert skála segítségével vizsgáltuk, hogy hogyan vélekednek erről saját maguk a képzésben résztvevők. (Az 1-es érték a nem jellemző, az 5-ös a teljes mértékben jellemzőnek tartom választ jelentette.) A kérdésekkel kapcsolatban megvizsgáltuk az átlagértéket, amely jellemzően a hármas érték körül mozog. Emellett megnéztük az egyes válaszokra adott értékek móduszát is. A 1. táblázat tartalmazza az adatokat.

| Megnevezés | Átlag | Módusz |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|
| <i>A sportolás miatt kevesebb időm jut a tanulásra</i> | 2,58 | 2 |
| <i>A sportolás miatt kevesebb szabadidőm van</i> | 2,94 | 4 |
| <i>A sportolás miatt sokkal jobban be tudom osztani az időmet</i> | 3,4 | 4 |
| <i>A sportolás miatt nehezebb kialakítom kapcsolatot az évfolyamtársaimmal</i> | 1,63 | 1 |
| <i>A sportolás nincs hatással a tanulmányi eredményeimre</i> | 2,97 | 3 |
| <i>A sportolás kedvezően hat a tanulmányi eredményeire</i> | 3,22 | 3 |

1. táblázat A sport tanulásra gyakorolt hatása
(kérdőíves kutatás, saját szerkesztés)

Az 1. táblázat alapján látható, hogy a válaszadók szerint a sportolás gyakorisága kevésbé érinti a tanulásra fordított időt, inkább a szabadidőre van negatív hatással. A pozitív hatása viszont megjelenik az időbeosztással kapcsolatos kérdésre adott válaszoknál. Eszerint a rendszeres sporttevékenység miatt tudatosabbá válik a hallgatók napi időbeosztása. Sportiskolások esetében történtek már hasonló vizsgálatok, amelyek a napi időbeosztást tanulmányozták. Ez alapján

az általános iskolához képest a középiskolások esetében a sportra fordított idő a kétszeresére növekszik (Patakiné Bősze, 2014). Azonban az ezekben az osztályokban járó fiatalok sem fordítanak szignifikánsan kevesebb időt a külön foglalkozásokra (nyelv, zene), mint az általános tanrendben tanulók (Patakiné Bősze, Lehmann, Huszár, 2014).

A társas kapcsolatokra, legalábbis az iskolai társas kapcsolatokra egyáltalán nincs negatív hatással a sport. Az évfolyamtársakkal történő kapcsolat kialakításának sem gátja. Egy, a fiatalabb korosztályban, általános iskola felső tagozatában és gimnáziumi hallgatók körében végzett kutatás szerint a sportoló fiatalok több baráti kapcsolattal rendelkeznek. Ez annak köszönhető, hogy az iskolai és lakóhelyi környezeten kívül a sportolás során is alakulnak ki kapcsolatok (Blattné, 2017). A tanulmányi eredményre gyakorolt hatást két kérdéssel vizsgáltuk, ez alapján inkább pozitív a hatás, mint negatív.

A kutatásunkban 155 olyan válaszadó található, akik korábban versenyszerűen, hivatásosként vagy amatőrként sportoltak. Arra a kérdésre, hogy volt-e olyan pillanat, amikor választaniuk kellett sport karrier és a tanulmányok között, a válaszadók mindössze 28%-a válaszolta azt, hogy igen, volt ilyen döntési helyzet az életében. Árnyalja nyilván a válaszokat, hogy egy amatőr szinten sportoló nem is akar feltétlenül élsportolói karriert elérni, ezért nem jelenik meg ez olyan markánsan az életében. A másik lehetséges ok, hogy hazánkban is kezdenek egyre nagyobb figyelmet fordítani a kettős karriert segítő programokra, azaz a sport és a tanulás egyensúlyát megvalósítani. A felsőoktatásban tanuló sportolókat ösztöndíjakkal motiválják. Ennél azonban fontosabb, hogy rugalmas kereteket próbálnak biztosítani számukra a felsőoktatási tanulmányokban (Gósi, 2018).

A sport többféle kompetenciát fejleszt, amelyek később a munka világában, az elhelyezkedés során jelenthetnek előnyöket. A sportolói tehetség a vállalatok számára is meghatározó „power” faktort jelenthet (Fragó, Konczosné Szombathelyi, 2018). A kérdéskör vizsgálata azért fontos, mert a tudás gazdaságban, a tudás alapú társadalomban a kompetencia felértékelődött. A kérdőívet kitöltők esetében tizennégy különböző képesség, kompetencia esetében kértük, hogy értékeljék egy öt fokozatú skálán, hogy a saját tapasztalataik szerint melyeket fejleszti a sport. Ebben az esetben csak azok válaszait elemeztük, akik önbevallás alapján a versenyrendszerben amatőr vagy professzionális szinten sportoltak az egyetemi évek előtt. Ez a válaszadók 86%-át jelenti, vagyis 155 fő véleményét mutatjuk be. A 2. táblázatban a vizsgált kompetenciák az átlag csökkenő sorrendjében láthatóak.

| Megnevezés | Átlag | Módusz |
|---------------------------------|--------------|---------------|
| <i>kitartás</i> | 4,74 | 5 |
| <i>versenyszellem</i> | 4,63 | 5 |
| <i>összpontosítás</i> | 4,59 | 5 |
| <i>teljesítményorientáltság</i> | 4,45 | 5 |
| <i>célirányosság</i> | 4,32 | 5 |
| <i>belső kontroll</i> | 4,28 | 5 |
| <i>csapatmunka</i> | 4,19 | 5 |
| <i>döntésképeség</i> | 4,08 | 5 |
| <i>monotóniatűrés</i> | 3,86 | 5 |
| <i>problémamegoldás</i> | 3,85 | 4 |
| <i>rugalmasság</i> | 3,75 | 4 |
| <i>kreativitás</i> | 3,63 | 3 |
| <i>kommunikációs képesség</i> | 3,41 | 3 |
| <i>irányíthatóság</i> | 3,25 | 3 |

2. táblázat A sport által fejlesztett kompetenciák
(kérdőíves kutatás, saját szerkesztés)

A magyar oktatási rendszer a tanítás és a számonkérés szempontjából egyaránt ismeretközpontú. A felnövekvő generációkat kevés praktikus tudással vértézi fel (Sanda, 2016). A munka világában mára egyre nagyobb szerep jut a kompetenciáknak, szemben az ismeretekkel. A XXI. századra jellemzővé vált, hogy a vállalatoknak a folyamatosan változó környezetben kell érvényesülniük. Ez a gazdasági szervezetek munkavállalóival szemben is másfajta elvárást támaszt. A modern szervezetek nem a megszerzett tudásra fókuszálnak, hanem a munkavállalói attitűdökre. A korábbinál sokkal nagyobb önállóságot és rugalmasságot várnak el. A hangsúly ma már a munka elvégzésén van ez, pedig gyors reagálást és proaktivitást feltételez (Szabó, Hámosi, 2006, Tóthné Téglás, 2016). Az 1. táblázat alapján is látható, hogy bár a sport által nem a döntésképeség fejlődik legjobban, de nagyon magas értéket kapott. A 2. táblázat első három tényezője egyértelműen fontos követelményként jelenik meg a karrier során. A kitartás, a versenyszellem, az összpontosítás mind-mind olyan képesség, amelyet kamatoztatni lehet. A sportolás többek közt megtanít tisztelni a szabályokat, saját magunkat, a többi embert, az egészséges, fair play-en alapuló versenyt (Izzo, 2010).

A felmért kompetenciák közül, bár nem az elsők között szerepel, de nagyon magas értéket kapott a csapatmunka is. A munka világában a projekt feladatok esetében ez is olyan tulajdonság, amelyekre a mindennapi munkavégzés során is szükség van. Az elvártaknak megfelelően a kommunikációs képességet kevésbé fejleszti sport, azt is inkább áttételesen. A sportolás során

a fiatalok kapcsolati hálójá bővül, szélesebb körrel kerülnek kapcsolatba, mint a nem sportoló fiatalok. Az előfeltételezésekhez képest nagyon alacsony értéket kapott az irányíthatóság. Előzetes várakozásunk az volt, hogy az edzői utasítás betartásának fontossága miatt ez magasabb értékkel fog szerepelni. Az érték azért is elgondolkodtató, mert a csapatsportban a sikerek egyik záloga lehet az edzői utasítás betartása.

5. Összefoglalás

A tanulmányban speciálisan a sportszakirányú felsőoktatásban résztvevők szempontjából vizsgáltuk a sport, tanulás, munka és kompetencia kérdéskört. A kérdőíves kutatásban kapott eredmények nagymértékű hasonlóságot mutatnak a korábbi adatokkal. A rendszeres sportolásnak számos pozitív hatása van a kompetenciák fejlesztésében. A fejlesztett kompetenciák egyrésze később a munka világában is kamatoztatható.

BIBLIOGRÁFIA

- Baker, C. W. – Little T. D. – Broenell K. D. (2003). Predicting adolescent eating and activity behaviors: The role of social norms and personal agency. *Health Psychology*, 22, pp. 189–198. DOI: [10.1037/0278-6133.22.2.189](https://doi.org/10.1037/0278-6133.22.2.189)
- Bauer, B. – Pillók, P. – Ruff, T. – Szabó, A. – Szanyi F., E. – Székely, L. (2017). *A Magyar Ifjúság Kutatás 2016 első eredményei*. Budapest: Új Nemzedék Központ
- Bize, R. - Johnson, J. A. – Plotnikoff, R. C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review. *Preventive Medicine*, 45 (6), 401–415. DOI: [10.1016/j.ypmed.2007.07.017](https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.07.017)
- Blattné, P. (2017). Sportoló tanulók kapcsolati hálójá. In. Borsos, É. Nmesztovszki, Zs., Németh, F. (ed), *A Magyar Tantervű Tanítóképző Kar 2017-es tudományos konferenciájának tanulmánygyűjteménye*, (pp 70–80). Szabadka
- Brohm, B. A. (2002). Linking Extracurricular Programming to Academic Achievement: Who Benefits and Why? *Sociology of Education* I. (pp. 69–95) DOI: [10.2307/3090254](https://doi.org/10.2307/3090254)
- Eurobarometer (2018). Special Eurobarometer 472. Sport and Physical activity. https://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/eurobarometers_hu [2019.01.31]
- Faragó, B. -Konczosné Szombathelyi M. (2018). A sportolói kompetenciák hatása a humán tőkére in. Dobrai K., László Gy., Sipos N. (ed). *Farkas Ferenc Nemzetközi Tudományos Konferencia Tanulmánykötete*, (pp. 379–391). Pécs, PTE KTK
- Gombocz J. (2010). *Sport .és nevelés*. Keszthely: Balaton Akadémia

- Gósi, Zs. (2018). Magyarországi iskolarendszer alapú sporttámogatások, Sport, tanulás, karrier. *Neveléstudomány: Oktatás, kutatás, innováció* 6: (2) pp. 44–60. DOI: [10.21549/NTNY.22.2018.2.4](https://doi.org/10.21549/NTNY.22.2018.2.4)
- Izzo, R. (2010). The Educational Value of Competitive Sport. *Sport Science Review* 3-4. pp. 155–164. DOI: [10.2478/v10237-011-0023-x](https://doi.org/10.2478/v10237-011-0023-x)
- Kovács, K., (2015). Speciális hallgatói csoportok eredményessége – A sportolás hatása a tanulmányi eredményekre In Pusztai, Kovács, K., (Ed.): *Ki eredményes a felsőoktatásban* (pp. 161–171) Nagyvárad-Budapest
- Mikulán, R. – Keresztes N. – Pikó, B. (2010). A sport mind védőfaktor: fizikai aktivitás, egészség, káros szenvedélyek. In. Pikó, B. (szerk.): *Védőfaktorok nyomában*, (pp 115–130). Budapest. L'Harmattan.
- Paár D. (2013). *A magyar háztartások sportfogyasztásának gazdasági szempontú vizsgálata*. [Doktori disszertáció]. Sopron: Nyugat-magyarországi Egyetem.
- Patakiné Bősze, J. (2014). *Sportiskolai és nem sportiskolai mintatanterv szerint tanulók életmódja és egyes családi jellemzői, azok összefüggései*. [Doktori disszertáció]. Budapest: Eötvös Loránd Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola
- Patakiné Bősze, J. – Lehmann, L. – Huszár, Á. (2014). Helyzetjelentés a sportiskolából, szabadidő eltöltés és sport – 2013, *Magyar Sporttudományi Szemle*, 15 évf. 2. sz. (58.), 51. p.
- Perényi Sz. (2011). Sportolási szokások: Sportolási esélyek és változástrendek. In: Bauer B., Szabó A. (szerk), *Arctalan Nemzedék*. (pp. 159–184). Budapest: Belvedere Meridionale Kiadó
- Pluhár Zs. – Keresztes N. – Pikó B. (2003). „Ép testben ép lélek” – Középiskolások értékrendje fizikai aktivitásuk tükrében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 4. évf. 2. sz., pp. 29–33.
- Pikó B. – Keresztes N. (2007). *Sport, lélek, egészség*. Budapest: Akadémiai Kiadó
- Sanda I. (2016). *Fejlesztő értékelés*. Szakmai Pedagógusképzés Sorozat 24. kötet. Budapest: Typotop
- Taylor, W. C. – Baranowski, T. – Klesges, L. M. – Ez, S. – Pratt, C. – Rochon, J. – Zhou A. (2004). Psychometric properties of optimism and pessimism: Results from the Girls' Health Enrichment Multisite Studies. *Preventive Medicine* 38(S1) pp. 69–77. DOI: [10.1016/j.ypmed.2003.10.015](https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2003.10.015)
- Szabó K. – Hámori B. (2006). *Információgazdaság*. Budapest: Akadémia Kiadó
- Tóthné Téglás T. (2016): Kompetencia vállalati, munkavállalói és felsőoktatási szemmel. In: Csiszárík-Kocsir Á. (Szerk.), *Vállalkozás a XXI. századba VI. tanulmánykötet* (pp. 413–432). Budapest: Óbudai Egyetem

ZSUZSANNA GÖSI – BEATRIX FARAGÓ

COMPETENCE, SPORT EDUCATION FROM THE PERSPECTIVE OF STUDENTS IN SPORTS SCIENCE EDUCATION

Regular sports develop a range of competencies that have a positive impact on both your work and your private life. In this study, we examined the issue from the perspective of students in Higher Education in Sport Sciences. The results show students' sports habits, which are significantly better than the national data. In addition, the responses to the questionnaire survey show that regular sports do not adversely affect study time and reduce leisure time; only marginally. In the opinion of those who complete the questionnaire, one of the competencies developed by sport is stamina and a competitive spirit that can be clearly utilized in the world of work in the future. Communication skills and controllability are considered to be the least developed competencies.

