

Soproni Vízilabda Sport Egyesület
Egészségfejlesztési
Program

2010. február 20.

Készítette: AQUARÁZS Rekreációs Sportegyesület
H-9400 Sopron, Lomb utca 16/a

Tartalomjegyzék

I. Bevezetés	3
II. Helyzetelemzés, igényfelmérés	4
III. Beavatkozási terv, egészség-megőrzési stratégia	7
IV. Rövid távú egészség-megőrzési program	9
V. Hosszú távú egészség-megőrzési program	10

I. Bevezetés

Sopron népessége 59 036 fő, a 6 és 14 év közöttiek, azaz a projekt fő célcsoport aránya kb. 8%, azaz 4840 fő. A nevelés-oktatási feladatokat az önkormányzat 5 bölcsőde, 14 óvoda, illetve tagóvoda, 6 általános iskola, és 6 középiskola fenntartásával látja el. Az oktatási intézményi ellátás sokszínűségét jelenti, hogy az önkormányzati intézmények mellett más fenntartók is működtetnek intézményeket, így a Nyugat-magyarországi Egyetem 2 gyakorló-oktató óvodát, 1 gyakorló szakközépiskolát, az evangélikus és katolikus egyházak 1 óvodát, 2 általános iskolát és három középiskolát.

A város és 40–50 km-es vonzáskörzetének járó- és fekvőbeteg ellátásában kiemelkedő szerepe van a Soproni Erzsébet Kórháznak, amely egyben a Debreceni Orvostudományi Egyetem oktatókórháza is. A soproni kórház a közelmúltban elindított egészségügyi reform keretében súlyponti kórház szerepkört kapott, amely hosszútávon biztosítja a magas színvonalú járó- és fekvőbeteg ellátást.

A Soproni Vízilabda Sport Egyesület 2006-ban alakult Sopronban, néhány a vízilabda sportágat kedvelő és népszerűsíteni kívánó soproni polgár kezdeményezésével. Az egyesület folyamatosan edzésekkel és néhány baráti edzőmérkőzéssel próbálta az érdeklődő gyermekek figyelmét és erőnlétét ébren tartani. A szakmai munkát szervező team felismerte, hogy a vízilabda népszerűsítése elősegíti az egészséges életvitel megszerettetését is. Ennek érdekében a gyerekek számára rendszeresen rendeztünk vízilabdát és az egészséges életmódot népszerűsítő programokat. A 2007-es évtől kezdődően az iskolai szüneteket kitöltő rendszeres edzőtáboroztatással próbáltuk gyermekeink számára hasznos és az egészség fejlesztését szolgáló programokat szervezni.

A 2010-es évre sikerült megszervezni olyan edzésformákat, amelyek keretén belül a részt vevő gyerekek megismerkedhettek a vízilabdával, mint az egészséget megőrző és fejlesztő sportággal. Fontos tartottuk, hogy a diákok számára a sport az életük nélkülözhetetlen részévé váljon, mert csak így lehet biztosítani számukra az egészséges és kiegyensúlyozott mindennapokat. Hosszú távon mindenképpen beavatkozásra van szükség annak érdekében, hogy a felnövekvő nemzedék egészségesebb legyen, ennek nem csak az egészséges étkezést kell magába foglalnia, hanem a rendszeres sportot is, mert ez a kettő csak együtt képes megváltoztatni a mindennapokat, a jövőt.

II. Helyzetelemzés, igényfelmérés

A projektbe bevonandó populáció kiindulási állapotának felméréséhez első lépésként kérdőíves felmérést végeztünk a városban lévő iskolák bevonásával. A vizsgálat során a felmérésben részt vevő gyerekek egészségmagatartását mértük fel. Megállapításainkat a következőkben összegezzük.

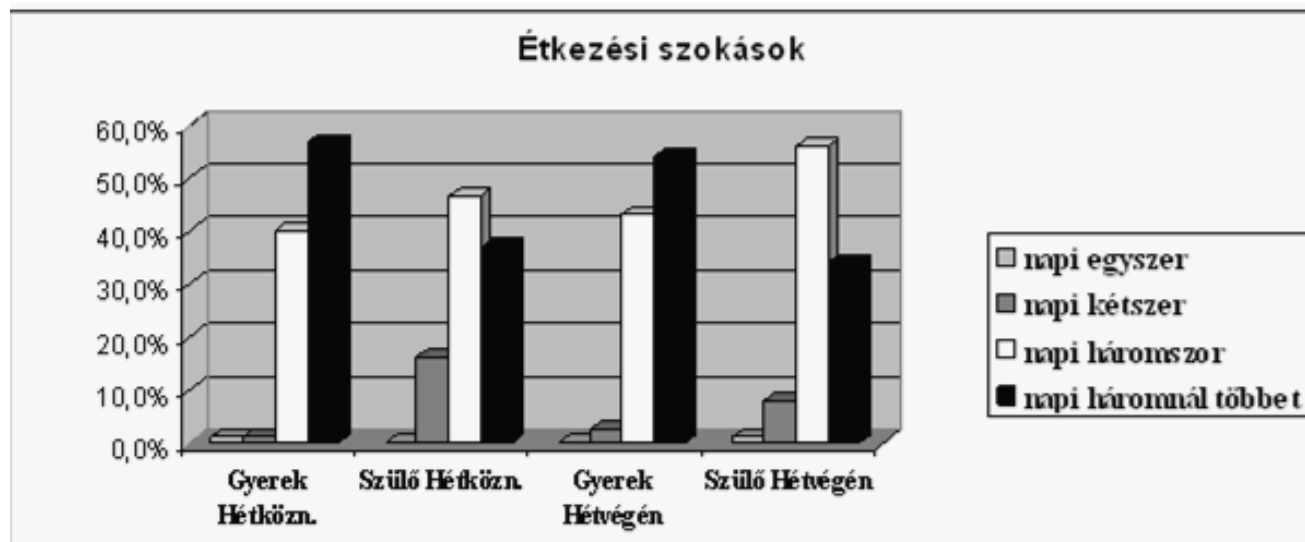
Az egészségmagatartás egyik, legfontosabb összetevője a rendszeres testedzés. A kérdőív kérdéseire adott válaszok alapján meglepő módon a tanulók közel 50%-a vallotta, hogy rendszeresen sportol, s a nem rendszeresen, alkalmyszerűen testedzést végzők aránya is 37-44 % között mozgott. A fizikailag inaktívak 10 % alatt maradtak. A fizikai aktivitás, a sport viszonylag fontos szerepet tölt be a tanulók életében, de sajnos a rendszeres sportolási lehetőségek szűk sávja miatt kevesen végeznek rendszeres testedzést. A kapott pozitív képet csak részben igazolja a különböző tevékenységek rangsorba állításának eredménye, ahol a rendszeres testedzéssel összefüggő tevékenységek csak az 5-6. helyet foglalják el. A táplálkozási szokások vizsgálata során 5 fokozatú skálán kérdeztük, hogy milyen ételek fogyasztását tartják fontosnak és melyeket fogyasztják a gyerekek és szüleik? A leggyakrabban fogyasztott ételek mindkét csoportnál az ásványvíz, a gyümölcs, a tejtermékek,

	fontosnak tartja		Fogyasztja	
	sorrend felnőtt	sorrend gyerek	sorrend felnőtt	Sorrend gyerek
Víz, ásványvíz	1	3	1	1
Gyümölcsök	2	1	2	2
Nyers zöldségek	15	9	7	7
Fehér kenyér	10	13	8	4
Barna, rozskenyér	4	10	4	11
Baromfihús, hallús (fehér húsok)	12	5	5	5
Marhahús, disznóhús	11	12	13	14
100%-os illetve magas gyümölcstartalmú italokat	13	6	14	8
Alacsony zsírtartalmú tej	17	11	11	10
Edesség (pl. torta, csoki, süti stb.)	6	16	12	6
Magas zsírtartalmú tej	19	17	15	16
Hamburger vagy hot-dog	20	19	19	18
Cola szénsavas üdítő	8	20	18	17
Méz	5	7	10	9
Tejtermékeket (sajt, joghurt félék, kefir)	14	4	3	3
Bio élelmiszer	3	14	16	19
Főzelék fogyasztását min. hetente	18	8	6	13
Rágcsálnivaló (chips, kukorica stb)	21	18	17	15
Feketekávé/ feketekávé tejjel	16	21	9	20

1. ábra étkezési szokások

baromfiús. Szülők a barna kenyér fogyasztását fontosnak tartják, s gyakran is fogyasztják, a gyerekek annyira nem tartják fontosnak, s inkább a fehér kenyeret fogyasztják.

A baromfiúst mindkét csoport gyakran fogyasztja, s több olyan étellel is találkozunk, amit nem tartanak fontosnak, s mégis gyakran fogyasztanak vagy fontosnak tartják és ritkán fogyasztanak (pl.: édesség, főzelék, feketekávé, cukros üdítő, méz stb.). (1.táblázat) A gyerekek és szüleik jónak ítélték meg a táplálkozási szokásaikat. (gyerek $3,76 \pm 0,760$, modus 4, szülő $3,41 \pm 0,759$ modus 4). Ezt erősítette meg az a kérdésünkre adott válasz, hogy milyen gyakran vásárolnak édességet zsebpénzükből a gyerekek. A megkérdezettek 48,6%-a egyáltalán nem akart a zsebpénzéből „nass”-t vásárolni, s a naponta (4,2 %) illetve heti többször (5,6%) „nass”-t vásárlók aránya is alacsony volt. A szülők és a gyermekek étkezési szokásait vizsgálva megállapítható, hogy mindkét csoport legnagyobb része (gyerek 73,6%, szülő 71,2%) mindennap reggelizik, a gyerekek 91,7%-a pedig legalább naponta egyszer eszik meleg ételt és 83,3%-a mindennap tízóraizik. A szülők tekintetében már nem ennyire pozitív a kép, mivel nem szoktak tízórait enni s legnagyobb részük (86,5%) csak hetente 4-6 alkalommal fogyaszt meleg ételt. Az egészséges táplálkozás szempontjából a napi 4-5 étkezés az elvárható, ennek vizsgálatban részt vevő gyermekek 56,9%-a, a szülők 37%-a felelt meg. Nagy részük inkább a napi 3x-i étkezést tartotta be (gyerek 40,3%, szülő 46,6%). (1 ábra)



1. ábra Étkezési szokások

A vizsgálatban részt vevők saját bevallásuk szerint odafigyelnek az egészséges étkezésre, mivel erre a kérdésre az öt fokozatú skálán (1 egyáltalán nem.....5 nagyon odafigyel) a gyerekek átlaga $3,7 \pm 0,760$ a felnőttek átlaga $3,91 \pm 0,890$ volt, s mindkettő csoport a

leggyakrabban a 4-es értéket jelölte be. A gyerekek 94,5%-a, a szülők 90,4%-a nem dohányzik, s a drogokat is hasonló arányban (gyerek 90,3%, szülő 97,3%) utasítják el. Az alkoholfogyasztás területén ennél kevésbé pozitív képet kaptunk. Igaz a gyerekek 73,6%-a, a szülők 52,15-a még nem volt soha részeg, de sajnos a szülők közel ¼-e (23,3%), a gyerekek 6,9%-a volt már 10 alkalomnál többször részeg.

A környezettudatos magatartás vizsgálatokor 5 fokozatú skálán megkérdeztük, hogy mennyire figyelnek oda az energiatakarékos életvitelre a szülők és a gyerekek. Mindkét csoport kérdésekre adott válaszainak átlaga mindig 4,00 fölött volt. Az eredményeket megerősítették a gyakorlati példákra (Pl.:összenyomva dobja –e el a műanyagpalackokat?) adott pozitív válaszok illetve a szelektív hulladékgyűjtés iránti elkötelezettség magas aránya. A gyerekek 56,9%-a teljes mértékig, 30,6 %-a részben tartaná be a szelektív hulladékgyűjtés szabályait. Ugyanez az arány a szülőknél 83,6 % illetve 13,7 %.

A kutatásban részt vevő gyerekekről elmondhattuk, hogy fontosnak tartották a rendszeres testedzést, ennek bizonyítéka a gyerekek közel fele vett részt az edzéseken. A tanulók étkezési és táplálkozási szokásai nem teljesen feleltek meg az egészséges táplálkozási és étkezési szokások kritériumainak. Az iskolás gyerekek környezettudatos magatartással rendelkeztek és nagy mértékben elutasították a különböző szenvedélybetegségeket. Összességében elmondhatjuk, hogy a kutatókban részt vevő gyerekek és szüleik megfelelő egészségmagatartással rendelkeznek, ami megfelelő alapot biztosít a felnőttkori egészséges életvitelük megteremtéséhez. A kutatás megerősített bennünket, hogy fontos az iskolás korú gyerekek egészségmagatartásának kialakítása, fejlesztése, s szükséges támogatni a szülőket helyes egészségmagatartásuk fenntartásában, fejlesztésében.

Alapvetően az iskolás korban kell kialakítani a helyes életmód, táplálkozás, aktív testmozgás iránti igényt és a káros szenvedélyek elutasítását. A legtöbb iskola különböző projektek keretében kampányszerűen meg tudja oldani a helyes táplálkozás propagálását, a drogpreevenciót, de nem rendelkezik olyan háttérrel, amely segít a gyerekek többségével megszerettetni valamilyen sportágat. Az oktatási intézmények csak kevés sportágba tudják bevezetni a diákokat (ez általában foci, kézilabda, kosárlabda), anyagi és természetbeni korlátaikhoz mérten. Nincs megfelelő felszerelés, tornaterem, sportpálya, a testnevelő tanároknak könnyebbséget okoz, ha nem igényel túlzott ráfordítást a testnevelés óra.

Az egészséges életmódnak több összetevője (fizikai aktivitás, étkezési-, táplálkozási szokások, környezettudatos magatartás, szenvedély betegségek) közül a fizikai aktivitás az egyik legfontosabb tényező. Ezt egészíti ki a helyes táplálkozási- és étkezési szokás.

Az Egyesület az elmúlt években olyan programot dolgozott ki, amely lényege a rendszeres sportolás biztosítása minél több gyerek számára. E program része a helyes táplálkozás kialakításai is. Sajnos a kezdetekben bevont saját pénz folyamatosan csökken, s így a szülőkre egyre nagyobb teher hárul.

A program célja a részt vevő gyermekek egészséges életmódra történő szoktatása egy olyan sportág segítségével, mely több szempontból is fontos a gyermekek egészségének fenntartása érdekében. Első és legfontosabb szempont, hogy az izmokra és csontokra gyakorolt hatása nagyon kiegyensúlyozott. Az ízületek terhelése szinte elhanyagolható a "szárazföldi" sportokhoz képest. Gondoljunk csak arra, hogy nincsenek hirtelen nagy erőbehatások, esések, ütések. A sportsérülések valószínűsége, a többi sportághoz viszonyítva nagyon kicsi.

A vízilabda jótékony hatásainak figyelembevételével úgy döntöttünk, hogy érdemes jobban odafigyelni az általános iskolások sportolási igényeire; azt tapasztaltuk, hogy sok esetben nem elegendő a testnevelés órákon való részvétel. Minőségileg és mennyiségileg sem elégíti ki az igényeket. A testnevelés órákon általában olyan sportokat oktatnak, melyek kis ráfordítással sok gyermeket mozgatnak meg, így a labdajátékok közül jellemzően a labdarúgás, kézilabda, és kosárlabda örvend népszerűségnek. Ezekhez a sportokhoz általában adottak a körülmények, hiszen csak egy sportpályára, tornateremre, illetve labdára van szükség. A vízilabda előnyeit sokan nem ismerik, így nem is merül fel az igény, hogy ezt is oktathatnák az iskolákban. A víznek köszönhetően kisebb a sérülések veszélye, nem terheli a végtagokat, gerincet, illetve az úszás révén az állóképességet is növeli.

Eddigi tevékenységünk során sok gyermekkel sikerült megszerettetni a vízilabda sportot, s ezért úgy gondoltuk ez az a sport, amely segítségével el tudjuk érni a gyerekek egészséges életmódra nevelését.

III. Beavatkozási terv, egészség-megőrzési stratégia

A helytelen étkezési szokások, a mozgásszegény életmód nem csak felnőtt korban okozhatnak problémát, már gyerekkorban is kialakulhatnak olyan betegségek, amelyekkel pár évtizeddel ezelőtt a fiatalabb nemzedék csak közvetetten találkozott nagyszüleik, szüleik által. Ilyen betegség például a diabétesz, mely a XXI. században sajnos nem ritka a gyerekek körében sem, vagy különböző mozgásszervi megbetegedések. Az ilyen és hasonló betegségek ellen a szülők és az iskola megelőzés céljából igen sokat tehetnek, az egészséges életmódra oktatással

sok bajt megelőzhetünk. Hosszú távon a program célja, hogy részben levegye a szülők és az iskola válláról a terhet, és a gyerekeknek megadja az irányt az egészséges életmód felé.

A program keretében heti rendszerességgel olyan sporttevékenységet szervezünk, mely magába foglalja a vízilabda alapjainak elsajátítását, a sportélettel kapcsolatos alapvető tudnivalókat (sportolás előtti bemelegítés, lazítás, erőnlét javítása, egészséges táplálkozás). Fontos megemlíteni, hogy a kevésbé jól úszó gyerekek számára segítséget nyújtunk a biztos úszástudás elsajátításához. A foglalkozásoknak a Lővér Fürdő-Csik Ferenc Uszoda ad otthont. Háromhavi rendszerességgel állapotfelmérést végzünk a résztvevő iskolások körében, s a felmérési eredmények javulásából következően megfigyelhetőek lesznek a sport jótékony hatásai: a túlsúlyosoknál súlycsökkenés, a gerincferdüléssel rendelkezők esetében a hátizomzat erősödése, s így a betegség javulása. Jelentkeznek nem mérhető eredmények is, mint a gyerekek sokkal aktívabbak, kiegyensúlyozottabbak, kevésbé betegesek lesznek. Szorgalmazni fogjuk a szülők bevonását a programba, hogy példamutatásukkal segítsék a gyerekek egészséges életmódra nevelését.

A gyerekeket a tanítás végeztével összegyűjtjük, és busszal az uszodához szállítjuk. Az edzések a bemelegítéssel, az erőnlét javításával, majd úszás-dobástechnikát segítő gyakorlatokkal kezdődik a vízilabda, mint csapatjáték. A program során több alkalommal is véleménynyilvánítást végzünk a szülők és a gyerekek körében a helyes irány megtartása érdekében.

A program során nemcsak a vízilabda elméleti és gyakorlati elemeivel ismerkedhetnek meg a gyerekek, hanem előadást tartunk az egészségmegőrzésről, az egészséges táplálkozásról és a mozgás fontosságáról, a mozgásszegény életmód hatásairól. Háromhavi rendszerességgel készítünk állapotfelmérést, így a változásokat figyelemmel tudjuk kísérni. A program során az alábbi közvetlen célokat tűztük ki:

- A programban résztvevők aktivizálása a program időtartama alatt és után.
- Sikeres együttműködés az általános iskolákkal és egyéb civil szervezetekkel.
- Szakmai munka emelése, s ehhez kapcsolat kialakítása a szakmai szervezetekkel.
- Az aktív sportolók létszámának növelése.
- A vízilabda megismertetése a nagyközönséggel, egészségmegőrző hatásainak bemutatása.
- Vízi sportok iránti érdeklődés felkeltése.

Hosszú távú célok:

- A rendszeres testmozgás iránti igény felkeltése a gyerekekben
- Együtműködés a közoktatási, felsőoktatási intézményekkel
- Több iskola bevonása
- Ötletadás más szervezeteknek az iskolákkal történő együttműködésre az egészségmegóvás érdekében
- A szülők, tanulók és tanárok figyelmének felhívása az egészséges életmód fontosságára.

IV. Rövid távú egészség-megőrzési program

A program célja a részt vevő gyermekek egészséges életmódra történő nevelése, elsősorban a mozgásra nevelés területén egy olyan sportág segítségével, amely több szempontból is fontos a gyermekek egészségének fenntartása érdekében. Első és legfontosabb szempont, hogy az izmokra és csontokra gyakorolt hatása nagyon kiegyensúlyozott. Az ízületek terhelése szinte elhanyagolható a "szárazföldi" sportokhoz képest. Gondoljunk csak arra, hogy nincsenek hirtelen nagy erőbehatások, esések, ütések. A sportsérülések valószínűsége, a többi sportághoz viszonyítva nagyon kicsi.

A 6-12 hónapos időszak alatt heti 2 alkalommal nemcsak a vízilabda elméleti és gyakorlati elemeivel ismerkedhetnek meg az alsósok, hanem felvilágosítást kapnak az egészségmegőrzésről, az egészséges táplálkozásról és a mozgás fontosságáról, a mozgásszegény életmód hatásairól. Háromhavi rendszerességgel készítünk állapotfelmérést, így a változásokat figyelemmel tudjuk kísérni. Természetesen, mivel sportról van szó, nagy hangsúlyt fektetünk a bemelegítés és lazítás, levezetés megfelelő elsajátítására, annak fontosságának kiemelésére, ezzel is elkerülve az esetleges baleseteket, sérüléseket, melyek a helytelen bemelegítésből adódnak.

A programmal 3 iskolát célzunk meg, ez kb. 900 diákot jelent. Egy alkalomra kb. 15-20 gyereket várunk, természetesen nagyobb érdeklődés esetén is biztosítjuk mindenkinek a részvételt. Szeretnénk elérni, hogy a gyerekek közül 10-15-en rendszeresen járnának a későbbiekben is vízilabdázni.

V. Hosszú távú egészség-megőrzési program

A projekt befejezését követően, mely egybeesik a nyári szünet kezdetével, intenzív tábor megkezdését tervezzük. Így a nyári szünet alatt a gyerekek nem felejtik el, amit a félév alatt megtanultak, és szeptemberben nem kell újból előlről kezdeni az oktatást valamint olyan gyerekek is be tudnak kapcsolódni, akiknek évközben nem állt módjukba bekapcsolódni a programba.

A tanulásmentes időszak kiváló a gyerekek bevonására ilyen és hasonló aktív tevékenységekbe, mivel ilyenkor nem kell a tanulással is összeegyeztetni a sportfoglalkozást, illetve míg a tanidőben csak 1-2 órás foglalkozásokat lehet tartani, ekkor akár az egész délelőtt vagy délután a rendelkezésünkre áll. Nyáron a családok nagy részénél probléma a gyerekek felügyelete, így ezzel a tábor jellegű programmal a szülők válláról is levehető ez a teher. Hosszú távon hasonló programokkal szeretnénk elérni, hogy a gyerekek ne csak 1-1 időszak kedvéért váljanak „sportolóvá”, hanem hozzászokjanak az aktív testmozgáshoz, mely a kiegyensúlyozott, egészséges életmód egyik alapja. Keressük a lehetőségeket, hogy hogyan vonjunk be minél több gyereket a vízilabda sportba, különböző pályázatokon veszünk részt, támogatókat keresünk, annak érdekében, hogy fellendüljön a vízilabda- és ezzel az aktív sportélet Sopronban.

E hosszú távú célok megvalósítása céljából a rövid távú célokat kell továbbra is fenntartani. Az edzések megtartása mellett rendszeresen táplálkozási- és étkezési tanácsokat kell adni a gyerekek számára. Fel kell hívni a figyelmüket a rendszeres testedzés pozitív hatásaira, s olyan légkört kell teremteni, amelyben a gyerekek szívesen járnak edzésre. Az érdeklődés fenntartása érdekében rendszeresen mérkőzéseket kell rendezni, hogy a gyerekek lássák az edzéseik eredményét.

A program megvalósításának eredményeként reméljük, hogy a minél több gyermek számára sikerül megmutatni az egészséges életmódhoz vezető utat.