

**A főiskolai hallgatók életmódja és sporttal
kapcsolatos véleményük**

BNS 596

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés	2
1.1. Elméleti alapok, szakirodalmi elemzés	3
1.2. Célkitűzés	4
1.3. Kérdésfeltevés	4
1.4. Hipotézis	5
2. Téma bemutatása	5
2.1. Az életmódról általában	5
2.2. A sport életmódformáló funkciója	6
3. Anyag és módszer	7
3.1. Vizsgálati helyszín	7
3.2. Vizsgálati személyek	7
3.3. Vizsgálati módszer	7
4. Eredmények	8
4.1. Alvás	8
4.2. Tisztálkodás	9
4.3. Egészséges táplálkozás	10
4.4. Tanórákra való felkészülés	12
4.5. Szabadidő eltöltés	13
4.5.1. Aktív pihenés	13
4.5.2. Passzív pihenés	15
5. Összegzés	16
6. Felhasznált irodalom	18
7. Melléklet	20

1. Bevezetés

Ma Magyarországon nincs igazán értéke a helyes életviteli szokásoknak, ezen belül a rendszeres testedzésnek és ennek következményeként, bátran mondhatjuk az egészségnek sem.

Olyan modern korban élünk, mely tudvalevőleg együtt jár a mozgásszegény életmóddal. Az egyértelműnek tűnik, hogy a különböző társadalmak és kultúráknak csak akkor lesz jövőjük, ha a mozgásszegény életvitel ellensúlyozására a fizikai aktivitást, a sportolást értéként kezelik. Sajnálatos azonban, hogy főiskolánkon is rendkívül sok az olyan hallgató, aki saját bevallása szerint nagyon keveset mozog, a kötelező tanórai elfoglaltságokon kívül rendszeres fizikai aktivitást nem végez.

Az iskolai végzettség növekedésével együtt nő a fizikai aktivitást végzők gyakorisági aránya. (Gáldi, 2002)

Az egészségtudatosság kialakításában és formálásában a legfőbb szerepben a család, barátok, munkahely jelennek meg (Pál és mtsai, 2005, Vuori, 2004).

Ha a társadalom értékrendjében az egészség értéke háttérbe szorul, az eredmény a mozgásszegény, inaktív életmód, a helytelen táplálkozás, a dohányzás, az alkohol-és drogfogyasztás elterjedése lesz.

Az egészségvédő magatartás értelmi és érzelmi csírái egyre több emberben gyökeret vernek, de emellett még mindig óriási a minimális egészségtudattal sem rendelkezők köre. Hogy ki mit tehet egészsége, jó testi – lelki közérzete, sőt életminősége javítása érdekében, nehéz megválaszolni. Vannak egyfelől ugyanis az egészségnevelési plakátokról jól ismert szlogenek (ne dohányozz, igyál kevesebb alkoholt, mozogj többet, járj szűrővizsgálatokra stb.), másfelől pedig rendkívüli szakmai igényességgel alátámasztott tudományos publikációk. Őszintén szólva egyik műfaj kívánta információhalmaz sem hatol a lelkünk mélyébe.

Sok – sok ismereten és az állandósult félelemérzeten alapuló egészségvédő magatartás könnyen patológiás esetté válhat, hipochondria forrása lehet. Mások úgy vélik, hogy az egészségre hangsúlyt helyező életmód unalmas és tele van betegségtől való félelemmel.

Ki segít az eligazodásban, mi nyújthat fogódzót a megfelelő mérték megtalálásában? Legszerencsésebb az a gyermek, aki ezt egy nyílt, barátságos és hiteles családi környezetben a kezdet kezdete óta természetes életvitelként szívhatta magába. Így az egészségkultúrán alapuló magatartás sok egyéb kultúrtényezővel együtt szinte észrevétlenül szokássá válik, gyakorlása már nem igényel külön figyelmet. Ennek érdekében az iskola is sokat tehet, főleg

ha az egészségnevelési tananyag képes lesz a száraz tárgyi tudás mellett élményeket is közvetíteni.

Különösen a pedagógusok azok, akik a gyermekek fejlődésének legérzékenyebb periódusában fognak nevelni, tanítani. Élő példaként állnak majd a tanulók előtt. Az általuk nyújtott viselkedésformák és attitűdök maradandó emlékként rögzülnek a gyermekekben. Ha a tanító nem hangsúlyozza az egészséges életmód és azon belül a testmozgás fontosságát, és nem szereteti meg a tanulókkal –mert maga sem érzi annak fontosságát-, akkor az inaktív népesség aránya még nagyobb lesz.(Jung, 1988).

Ha az életmód megváltoztatásában jelentős szerepet szánunk az értelmiség egy rétegének, a pedagógusnak, jogosnak tűnik, hogy megkérdezzük: a pedagógusjelöltek hogyan vélekednek az egészségről, milyen szerepet szánnak a testmozgásnak a saját életükben.

1.1. Elméleti alapok, szakirodalmi elemzés

A magyar főiskolai hallgatók több mint 40 % a szabadidejében aktív mozgást nem végez, egyedüli mozgáslehetősége a heti 1-2 kötelező testnevelési óra.(Sebőkne, 1999) Ez a szám az életkor előrehaladtával jelentősen csökken.

Az egyetemek, főiskolák utolsó évfolyamain az ülő életmód jellemző, melynek egyenes következménye a testösszetétel és a kardio-respiratorikus teljesítmények változása.(Frenkl és Mészáros, 1979, Kovács és mtsai, 2002)

A rendszeres fizikai aktivitásnak rendkívül sok kedvező élettani és pszichológiai hatása van. Vizsgálatok kimutatták, hogy a rendszeres testedzés előnyös hatással van a mozgásszervi, valamint a szív – érrendszeri betegségek gyógyítására, emellett csökkenti az elhízást, az egészségre ártalmas szokásokat, s javítja az általános közérzetet. (Apor, 2005)

Nem lehet elégszer hangoztatni, hogy a felsőoktatás az utolsó nevelési szintér, ahol a testnevelés és sport műveltségi területének tanítási-tanulási folyamatán keresztül az egészséges életmód iránti értékítéletének és beállítódások tudatosítására, a tökéletes közérzet, a testi-lelki harmónia igényének a kialakítására még lehetőségünk van. (Frenkl és Szabó, 1995) Ez csak egy hosszú folyamat eredményeként alakítható ki, melyben óriási a felelőssége makroszinten a társadalomnak, mikro szinten a különböző nevelési színtereknek (család, iskola, barátok, stb...)

Az életmóddal kapcsolatos kérdések kutatásának régi hagyományai vannak a szociológiában. Max Weber az életvitelt tekintette a rendek elkülönülése egyik alapjának. Ennek ellenére az életmód szociológiája korántsem kikristályosodott ága a szociológiának. Ezt jól érzékelteti az a tény, hogy a legtöbb külföldi szociológia tankönyvben, kézikönyvben nem találunk az

életmóddal vagy azzal rokon témakörrel foglalkozó külön fejezetet. Sőt a jelenségnek egységes elnevezése sincs a szociológiában. A magyar szaknyelvben használják az életmód mellett az életstílus, az életvitel és az életminőség fogalmát is.

Az életmód terminus technicus értelmezése, definíciója az évek során sokat változott.

„Az életmód az a mód, jellemző magatartás, ahogy valaki testi, szellemi, anyagi, erkölcsi vonatkozásban él.”(Magyar Nyelv Értelmező Szótár, 1960)

„Az életmód a szükségletek kielégítése érdekében végzett tevékenységek rendszere, tehát konkrétabban az, hogy a társadalom tagjai mindennapi életükben milyen tevékenységeket végeznek”.(Andorka, 2004)

„ Az életmód az ember cselekvési rendszere, melynek célja a szükségletek kielégítése”.(Bíróné, 2004)

Az életmódbeli minták gyermekkorban alakulnak ki, amikor az egészséghez való hozzáállás még kedvező.

Az iskolai testnevelésnek, melynek fő nevelő hatású eszközei a személyi és a tárgyi környezet, a természeti erők, az életmód, illetve a táplálkozás (Prisztóka, 1998) – meghatározó hatása van a későbbi felnőttkori fizikai aktivitás minőségére. (Bognár és mtsai, 2005)

Az a gyermek, aki megfelelő élményeket és tapasztalatokat szerez a sport területén, az általában a későbbi életévekben is aktívabban, egészségesebben él.

1.2. Célkitűzés

A dolgozat kiemelt célja volt, a hallgatói életmód tartalmáról, formájáról megbízható információk gyűjtése, melyek értékesek lehetnek az oktatás tervezéséhez is.

A hallgatók életritmusa, életstílusa sajátos jellegzetességekkel bír, amelyek eltérnek a társadalom nagyobb részében elfogadott normáitól.

Empirikus vizsgálatunk során arra törekedtünk, hogy a hallgatói életmód órákban mérhető kvantitatív leírása mellett az időfelhasználás magyarázó tényezőinek rendszerét feltárjuk.

1.3. Kérdésfelvetések

A téma előzetes tanulmányozása során az alábbi kérdések merültek fel bennünk:

- Milyen jellemzőket mutatnak a hallgatók étkezési szokásai?
- Mennyi időt fordítanak a hallgatók a tanulásra, órára való felkészülésre?
- Hogyan jelenik meg a hallgatók értékrendszerében a választás szerepe a sportolási értéktartalmakkal kapcsolatban?

1.4. Hipotézis

Az alábbi hipotéziseket fogalmaztuk meg:

- Feltételezzük, hogy a hallgatók nem fordítanak elég időt az élettani szükségleteik kielégítésére.
- Feltételezzük, hogy a hallgatók táplálkozásukban nem törekednek az egészségesre.
- Feltételezzük, hogy a hallgatók többségének életében nem játszik fontos szerepet a sport.

2. A téma bemutatása

2.1. Az életmódról általában

A fiatalokkal kapcsolatban gyakran elhangzó kérdés: milyen lehet a hallgatók élete hazánkban?

A válaszokban kevés a tudományosan megbízható adat. A személyes tapasztalatok általánosítása nem ad a kérdésre a valóságnak megfelelő választ. A válaszok túlságosan bonyolultak, a rendkívül összetett kérdésnek csak egy – egy területére vonatkoznak, s ezek alkalmasak arra, hogy egy bizonyos képet fessenek.

Talán a szociológiai kutatás egyik legnehezebb, de egyben legérdekesebb szakasza, amikor a mindennapi tudatban és a tudományban egyaránt, de gyakran nem azonos tartalommal használt fogalom összetevőit kell meghatározni, s a részterületeket a tudományos kutatás számára hozzáférhetővé kell tenni. Ebben a helyzetben vagyunk, ha a főiskolás hallgatók tevékenységrendszerének néhány jellemző sajátosságát szeretnénk kutatni.

Munkánkban arról kívánunk számot adni, hogy a felsőoktatási intézmények hallgatói, közelebbről: a főiskolai hallgatók viszonylagos autonómiával rendelkező személyisége hogyan rendezi hierarchikus rendbe a tevékenységstruktúráját. A tevékenységrendszerünknek nem csupán egyik vagy másik oldalát kívánjuk vizsgálni, hanem a munkaidőt, a munkához kapcsolódó időt, a szabadidőt és a fiziológiai szükségletekre fordított időtartamot.

A szociológia szerint az ember legfőbb élettevékenységei például a munka, az alvás, a játék, azaz a szabadidő aktív eltöltése, valamint a tanulás is. A leendő pedagógusok életmódját a fenti szempontok alapján a legteljesebben mintegy másfél évtizeddel ezelőtt elemezték, kimutatva a tényleges időfelhasználás ellentmondásait.

Dolgozatunknak tehát az idő szolgálatát egyfajta alappillért. Az idő szubjektív megélését befolyásoló hatások: az idő múlásának módja és a benne elvégzett cselekvéseink, tevékenységeink értékelése azonban személyfüggő. Attól függ elsősorban, hogy milyen

tulajdonságokkal, képességekkel rendelkezünk, valamint attól, hogy hogyan értékeljük tulajdonságainkat és tevékenységeinket.

Korunk emberének alapvető időélménye az idő felgyorsulása, mely mindennapjaink valamennyi területére hatással van.

Az idő felgyorsulásával a hallgatókat érő stresszhatások is ugrásszerűen megnövekedtek. A változások egymásutánjának gyorsulása és halmozódása következtében az alkalmazkodási idő tovább csökken, miáltal a stressz tovább fokozódik. A stressz tömegessé válásával a hallgatók egymásnak is stressz okozói lesznek, ezáltal az emberi kapcsolatok romlanak, a tűréshatáraik pedig csökkennek. Ez a jelenség megnöveli a konfliktusok számát, illetve megnehezíti azok megfelelő kezelését. Az idő hatékony kihasználásának humánbiológiai és pszichés meghatározó tényezői.

Aktivitásunkat az emberi természet törvényei határozzák meg, amely szerint az ébrenlét és az alvás, illetve éber állapotunkban az aktivációs szintünk is ciklikusan változó periódusokra tagolódik. Az alvás a tudat fiziológiai beszűkülése, normális nyugalmi állapot, amelynek során a szervrendszerek visszanyerik működéskéességüket. Az ébrenlét és az alvás napi ciklusokban ismétlődik, ez a legfontosabb biológiai ritmus. A fáradtsági és aktivitási szint görbéje pedig a napszakok, hetek, hónapok, évszakok és életperiódusok függvényében is változik. Ezt a biológiailag egyedi adottságoktól és külső tényezőktől is meghatározott ritmikusán váltakozó aktivitási szintet nevezik bioritmusnak.

2.2. A sport életmódformáló funkciója

Szükségleteink kielégítése tevékenységeink segítségével történik. Ha éhesek vagyunk, élelmet keresünk, ha kulturálódni akarunk, színházba megyünk vagy olvasunk.

„A sport az ember életében az alapvető szükségletek kielégítésére szolgáló alkalmas eszköz.” (Bíróné, 2004) Ennek azonban – mint minden tevékenységnek – „értékmagasnak” kell lennie az egyén számára, hogy a szükségletek kielégítését, mint tevékenységet, tudatosan válassza a sokféle lehetőség közül. Igaz ugyan, hogy jelen társadalmi viszonyaink között, a jelen feltételek nem minden esetben biztosítanak megfelelő alapot szükségleteink kielégítéséhez, például: uszodák, pályák, csarnokok, termek szám szerint, mégis úgy gondoljuk, hogy komolyabb akadályokkal kell megküzdeni akkor, ha a szükségleteink hiányoznak ahhoz, hogy a sporttevékenységet válasszuk. A szociológiai jellegű vizsgálatok azt mutatják, hogy a sporttevékenység nem kielégítő módon épült bele az emberek életmódjába. Ugyanez elmondható a testkultúra egyes elemeiről is. Ez a jelenség a kedvezőbb társadalmi helyzetben

lévő csoportokra jellemző, több lehetőségük van arra, hogy a szabadidő – eltöltési lehetőségek között válogassanak és mégis ritkábban választják a sportot.

Országos szintű felmérések igazolják, hogy a sport helye és jelentősége az egyéni, emberi viszonylatban nem ilyen egyértelmű.

3. Anyag és módszer

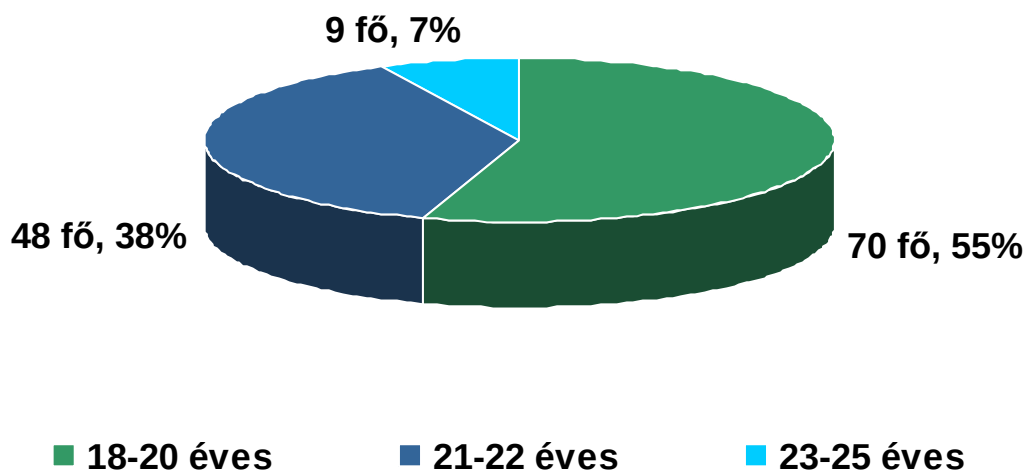
3.1. Vizsgálati helyszín

Vizsgálatunkat a Szent István Egyetem Alkalmazott Bölcsészeti és Pedagógiai Karán végeztük.

3.2. Vizsgálati személyek

Ezen intézmény 18 és 25 év közötti nappali tagozatos hallgatóit kérdeztük életmódbeli és sportolási szokásaikról.

A megkérdezettek 55%-a a 18-20 éves korosztályból került ki. S mindössze a megkérdezettek 7%-a, azaz 9 fő tartozott a 23-25 éves korosztályba.



Életkor szerinti megoszlás (1. sz. diagram)

3.3. Vizsgálati módszer

140 standardizált kérdőívet osztottunk szét a karunkon különböző évfolyamos hallgatók között. Ebből 127 kérdőívet kaptunk vissza.

A kódolt adatokat hat főcsoportra osztottuk, melyek a mindennapos tevékenységekre vonatkoztak:

- Alvásra szánt idő
- Tisztálkodásra szánt idő
- Étkezésre szánt idő: reggeli, ebéd, vacsora
- Tanulásra szánt idő
- Szabadidő aktív eltöltése – sportolás
- Szabadidő passzív eltöltése

4. Eredmények

Vizsgálataink során a következő eredményeket kaptuk.

4.1. Az élettani szükségletekre vonatkozó kérdéskörből: mennyi időt szánsz alvásra? – megnyugtató eredményeket kaptunk. A hallgatók nagy többsége napi 6-8 órát alszik, amivel elégedettek lehetünk. (Kivétel a vizsgaidőszak.) Ugyanakkor 43 %-uk naponta dohányzik, ami megdöbbentő adat.

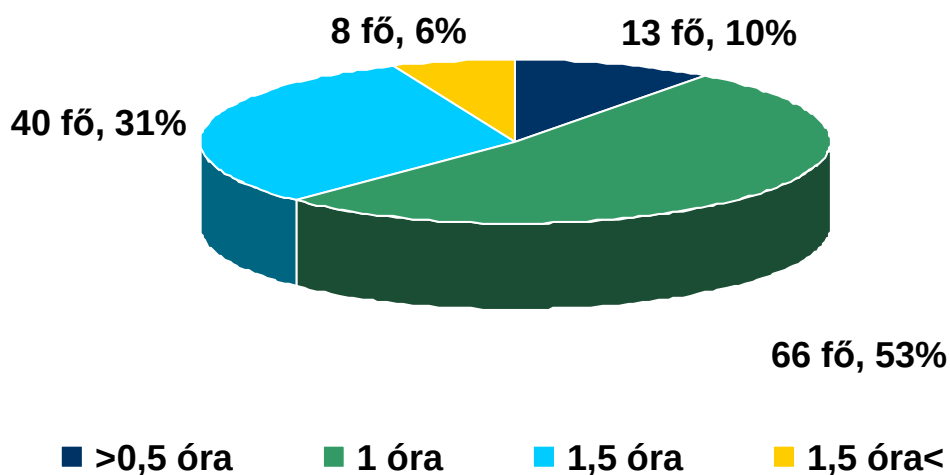
Vajon hogyan hat a dohányzás azoknak a szervezetére, akik „egészségük érdekében” végeznek aktív fizikai tevékenységet nap mint nap? A válasz: abszolút károsan. Éppen a mozgás szempontjából egyik legfontosabb szervünket - a tüdönket – gátoljuk légzési funkciói során azzal, hogy dohányzunk. A legjobb megoldás, amivel az egyik legnagyobb, többnyire életre szóló tévedésünktől óvhatjuk meg magunkat, ha már egészen fiatal korunkban egyszerűen csak azt mondjuk: nem dohányzom!

Másik megdöbbentő adat a rendszeresen sportolók körében, hogy 65%-uk alkalmanként iszik alkoholtartalmú készítményeket. Sajnos a kortársak hatására a sportoló sem a helyes utat járja végig. Az alkohol amellet, hogy károsítja a májat, az agyat és az idegeket, még hizlal is: valódi tápértéke nincs, az általa bevitt kalóriák az izomzat növelése helyett a zsírpárnák kialakulását eredményezik. A felmérésből egyértelműen kiderül, hogy a hallgatók zöménél a pedagógus pályára készülés nem vagy csak nagyon kis mértékben befolyásolja az életvitelt. Jelenleg értelmiségi életvitelre, átadásra alkalmatlan életmódminta jellemző hallgatóinkra.

4.2. A következő kérdés a tisztálkodásra vonatkozott.

A megkérdezett hallgatók többsége (56%-a) naponta legalább egy órát tölt tisztálkodással. Ez az időmennyiség elegendő napi szinten a hallgatók higiéniai ellátására. Azt is meg kell

említenünk, hogy viszonylag nagy százalékuk (31%) mindössze napi fél órát szán ezen tevékenységekre.



Tisztálkodásra szánt idő megoszlása (2. sz. diagram)

4.3. Egészséges táplálkozásra vonatkozó kérdésünk: Hányszor étkezel naponta? Itt külön kérdeztük a hideg és meleg ételek fogyasztását.

Napi 1-szer mindössze 4-en étkeznek, ők minden esetben meleg ételt fogyasztanak. Ez nem felel meg az egészséges táplálkozás feltételeinek.

Napi 2-szer étkezők között már változatosabb képet mutatott az eredmény. Külön vettük azokat, akik reggelit és ebédet fogyasztanak, akik reggelit és vacsorát, illetve akik ebédet és vacsorát fogyasztanak. A következőkben ezeket fogjuk részletesebben bemutatni.

Napi 2-szer étkezik: összesen 62 fő.	Napi 3-szor étkezők: összesen 61 fő.
- reggeli-ebéd: 16 fő, ebből meleg ételt fogyasztó: 5 fő, hideg: 11fő - reggeli-vacsora: 6 fő, meleg étel: 6 fő, hideg: 0 fő - ebéd-vacsora: 40 fő, ezen belül: ebédre hideg étel: 23 fő, ebédre meleg ételt eszik: 17 fő; Vacsorára hideg étel 26 fő, meleg étel: 8 fő, és meleg és hideg ételt is fogyaszt: 6 fő	- ebédnél hideg ételt eszik: 16 fő - ebédnél meleg ételt eszik: 38 fő - aki meleget és hideget is fogyaszt: 7 fő - vacsorára hideg ételt eszik: 38 fő - meleg ételt eszik: 14 fő - meleg és hideg ételt egyaránt fogyaszt: 9 fő.

A nap első és egyben legfontosabb étkezése a reggeli. Ébredés után a legalacsonyabb a vércukorszintünk, ezért nagyon fontos, hogy együnk valamit, mielőtt órákra indulunk.

Érdemes változatosan összeállítani a nap első étkezését, például egy szelet teljes őrlésű kenyér sovány sajttal, idényjellegű zöldséggel, valamint egy bögre tejes itallal, esetleg gabonapehely vagy müzli tejjel. Ez lenne a helyes. A hallgatók ezzel szemben nagyon ritkán reggeliznek, amint azt az adatokból is látjuk. Ez a reggeli a két tanóra között, szünetben szokott megtörténni tíz óra magasságában, de gyakran előfordul az is, hogy étkezést hagynak ki és ezáltal az első étkezésük az ebéd. Nincs ideje a hallgatóknak reggelit készíteni, ugyanis megpróbálják az alvásidőt a végletekig kinyújtani. A reggeli étkezést egy kávé, egy szál cigaretta biztosítja.

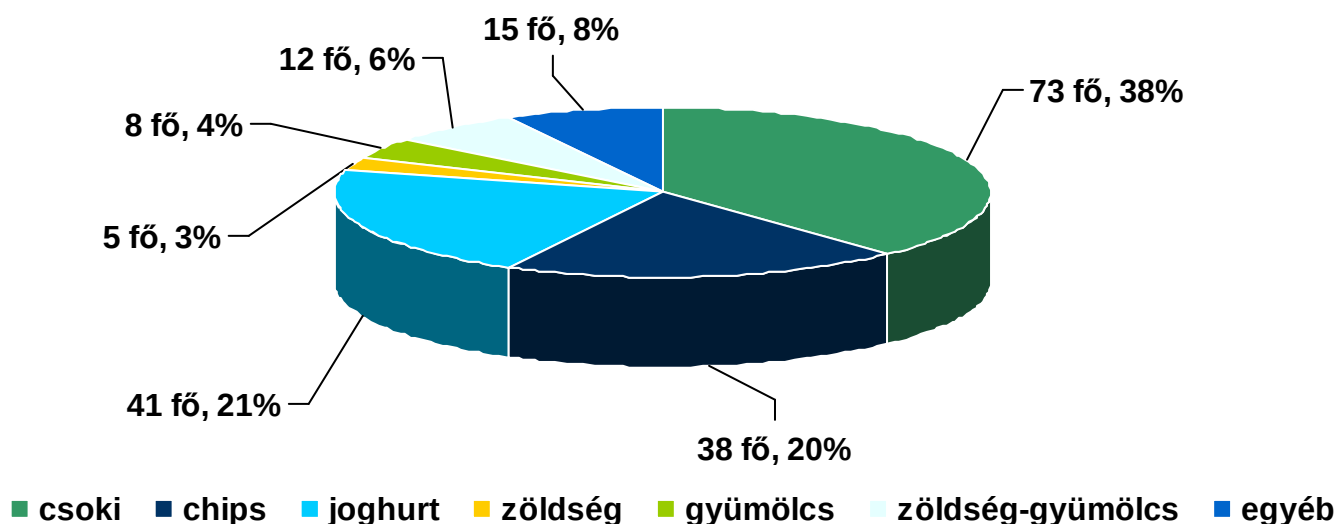
A főiskola a hallgatói számára ebédszünetet nem biztosít, ennek okai leginkább a tanórák mennyiségében keresendők. Így a legtöbb hallgató számára az ebéd elfogyasztása sem kap nagyobb hangsúlyt, mint a reggeli.

A hallgatóknak természetesen van lehetőségük a menzán étkezni, ugyanakkor a fiatalok gyakran időhiány miatt az otthonról hozott ételeket kénytelenek, akár hidegen is elfogyasztani.

Abban az esetben, ha valaki mégis a menzát veszi igénybe, több étterem változatos menüi közül választhat. A szervírozott ételek lehetőséget adnak az egészséges ebéd elfogyasztására és az áraik is kedveznek a főiskolások pénztárcáinak.

A lehetőség megvan az egészséges táplálkozásra, csak a hallgatók nem élnek vele vagy azért, mert nincs elég idejük rá, vagy azért, mert nem fordítanak kellő figyelmet az étkezés minőségére.

4.3.1. Az egészséges táplálkozás témakörén belül kíváncsiak voltunk az étkezési szokásokra is. Erre irányuló kérdésünk: A főétkezések között az alábbiak közül melyiket fogyasztod?

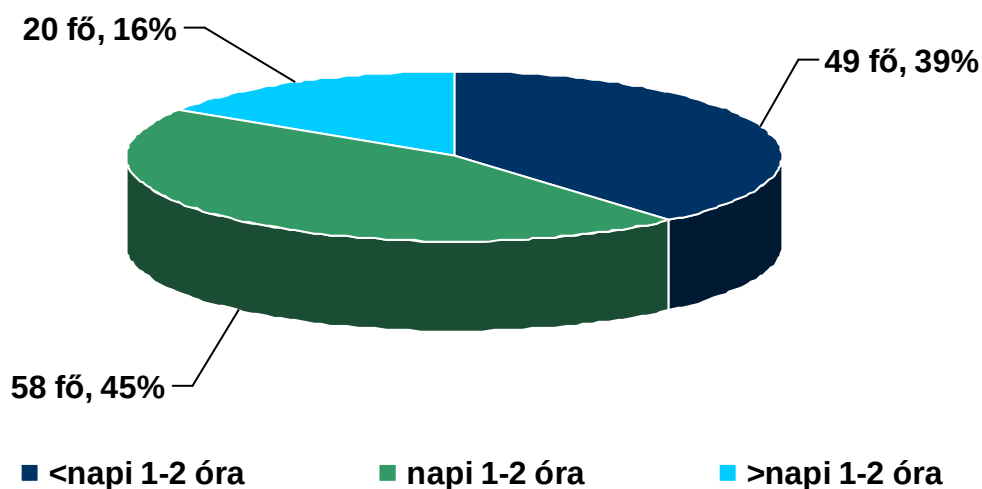


Étkezési szokások (3. sz. diagram)

Az eredmények alapján megállapítható, hogy a megkérdezettek többsége nem étkezik egészségesen, mivel igen nagy százalékuk (38 %) csokit, míg 20%-uk chipset fogyaszt. Sajnos nagyon kicsi azoknak az aránya, akik zöldséget és gyümölcsöt is fogyasztanak. Gyümölcsöt a megkérdezettek mindössze 4%-a fogyaszt, zöldséget 3%-uk. Van-e természetesebb, mint a friss, nyers gyümölcsök: hiszen ezek „hatóanyagai” – ellentétben a gyógyszerekkel – semmilyen mellékhatást sem okoznak fogyasztóiknak, nem lehet túladagolni sem őket, mert minél többet eszünk belőlük, annál jobb. A „mellékhatásaik” a jobb közérzet, frissesség, kicsattanó egészség.

Egyéb ételeket is felsoroltak, itt szerepelt puding, puffasztott rizs, keksz, ezt 8%-ban jelölték. Mindemellett meg kell említenünk, hogy az egészséges táplálkozás nem olcsó. Sok hallgató nem engedheti meg magának a rendszeres zöldség és gyümölcs fogyasztást az anyagi vonzat miatt.

4.4 Tanórákra való felkészülés témakörben a következőre voltunk kíváncsiak: Mennyi időt vesz igénybe a tanórákra való felkészülés?



Tanórákra való felkészülés (4. sz. diagram)

Nagyon kevesen vannak, akik napi 1-2 óránál több időt fordítanak a felkészülésre (mindössze 16%). Átlagosan napi 1-2 órát szánnak a felkészülésre, amennyit az órarendben foglalt tárgyak szükségessé tesznek. Természetesen azt is figyelembe kell vennünk, hogy ez a felmérés szorgalmi időszakban készült, bizonyosan más eredményeket kaptunk volna, ha vizsgaidőszakban kérdezzük erről a hallgatókat.

Az eredmények tükrözik, hogy a hallgatók viszonylag kevés időt töltenek a tanórán kívüli tanulással. Mi lehet az oka? Legelső okként a kredit rendszert említenénk meg, mely lehetővé teszi a nem teljesített tantárgyak újra felvételét.

Második okként a hallgatók hozzáállását említjük, akik úgy tartják, ha nem sikerül a vizsga, majd megcsinálom következő alkalommal. Erre az alkalomra pedig már tudnak kölcsönkérni anyagot a vizsgához.

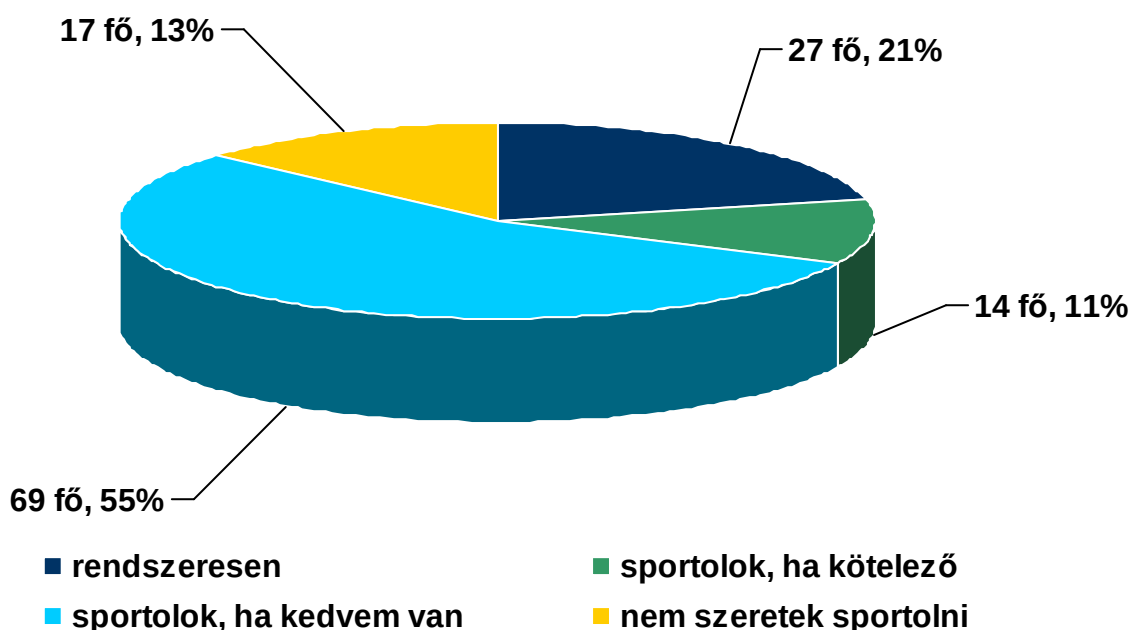
Harmadik okként pedig a sok javítási lehetőséget említenénk meg. Minden zárthelyi dolgozatnak van pót zárthelyi dolgozata.

Karunkon főleg a tervezet írások, illetve a gyakorló iskolákban történő tanításra való felkészülések töltik ki a szorgalmi időszakban a tanórán kívüli tanulás időtartamát.

Tekintettel arra, hogy pedagógiai karról van szó, a tanításra és a hospitálásra fektetik a hallgatók a legfőbb hangsúlyt.

4.5. Jelenlegi vizsgálatunkban megkülönböztettük a szabadidő aktív kihasználását és a szabadidő passzív eltöltését.

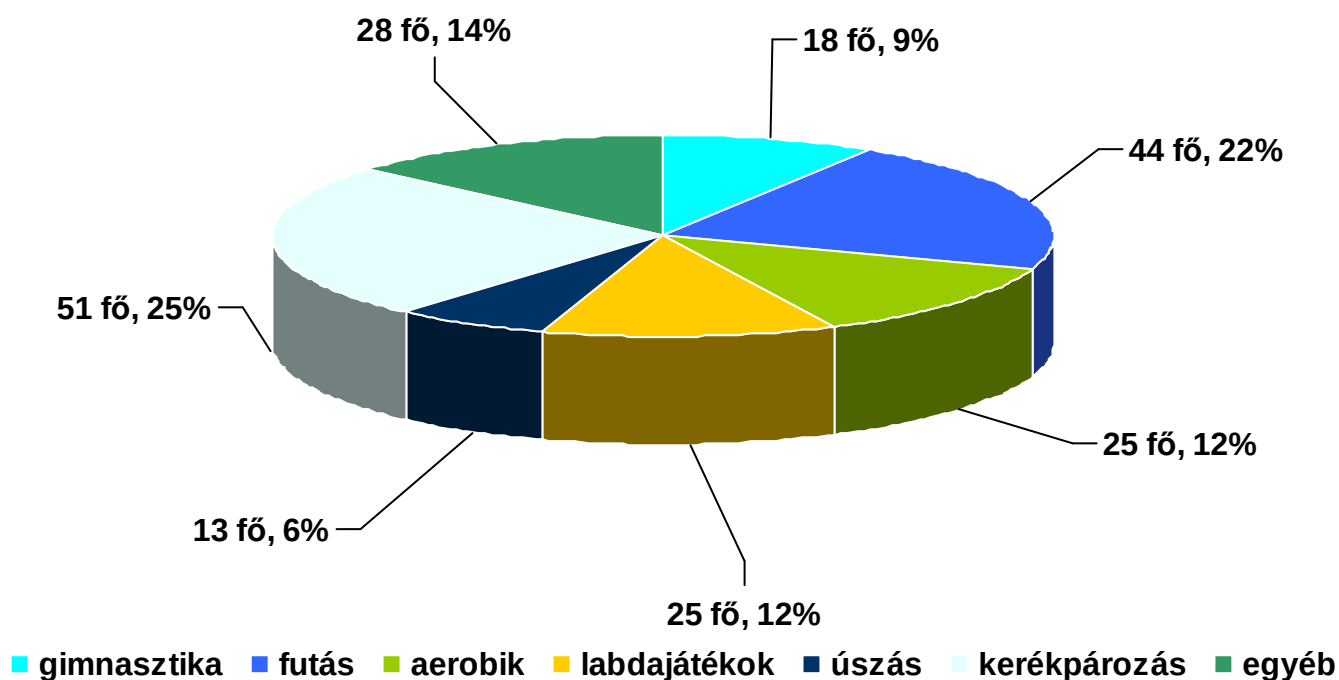
4.5.1. Az aktív pihenésre vonatkozó kérdésünkből a sportolást emelnénk ki.



Sportolási lehetőségek gyakorisága (5. sz. diagram)

Sajnos igen nagy arányban kaptuk azt a választ, hogy a hallgatók csak akkor sportolnak, ha kedvük van, pedig tudjuk, hogy az egészséges életmód fontos feltétele a sport. A Pedagógiai Karon kötelező testnevelés órák vannak. Megállapíthatjuk, hogy ez igen hasznos, hiszen a megkérdezettek 11%-a azt a választ adta, hogy csak akkor sportol, amikor kötelező. Kissé elszomorító és aggodalomra ad okot, hogy a megkérdezettek mindössze 21%-a sportol rendszeresen. Azok a hallgatók, akik nem végeznek rendszeres fizikai aktivitást szabadidejükben, egyrészt szabadidőhiányt és motivációs tényezőket, másrészt környezetből eredő objektív akadályokat említene indokként, kifogásként. Főiskolai karunk különböző sporttevékenységekre nyújt lehetőséget: röplabda, aerobik, kosárlabda, floor – ball, asztali tenisz, teremfoci, zenés torna.

Kíváncsiak voltunk még arra is, hogy a rendszeresen sportolók közül ki milyen sportot űz.

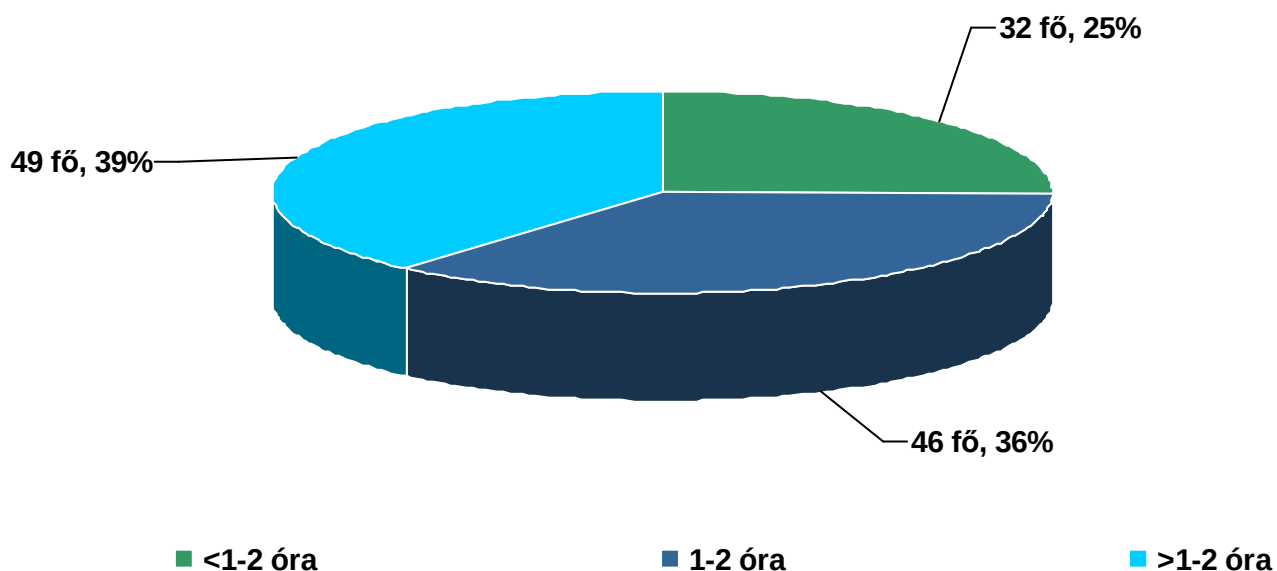


Sportolási szokások (6. sz. diagram)

Igen nagy százalékban kerékpároznak, ami annak is betudható, hogy sokan bejárósok, így a lakóhelyüktől a buszmegállóig, vasútállomásig kerékpárral tudnak kijutni. Sajnos az egyik legfontosabb és legegészségesebb sportot, az úszást kevesen űzik, a megkérdezetteknek mindössze 6%-a. Ezzel kapcsolatban arra a következtetésre jutottunk, hogy az úszás pénzhez kötött, így sokan nem biztos, hogy megengedhetik maguknak, másik indok, hogy nem minden település rendelkezik uszodával. Egyéb sportok közül említették még a görkorcsolyázást, testépítést, zumba és jóga órákat.

Meglepetésünkre a hallgatók a labdajátékokat nem részesítették előnybe a többi sportággal szemben. A röplabda bajnokságunknak hagyományai vannak a karunkon, hétfő esténként a hallgatók az oktatóikkal összemérik sportbéli tudásukat.

4.5.2. A passzív pihenésre vonatkozó idő más főtevékenység – csoportokhoz képest meglehetősen magas időtartamban jelentkezett. A passzív pihenésre vonatkozó kérdésünk így hangzott: Mennyi időt töltesz naponta számítógép, tv előtt?



Passzív pihenéssel töltött idő (7. sz. diagram)

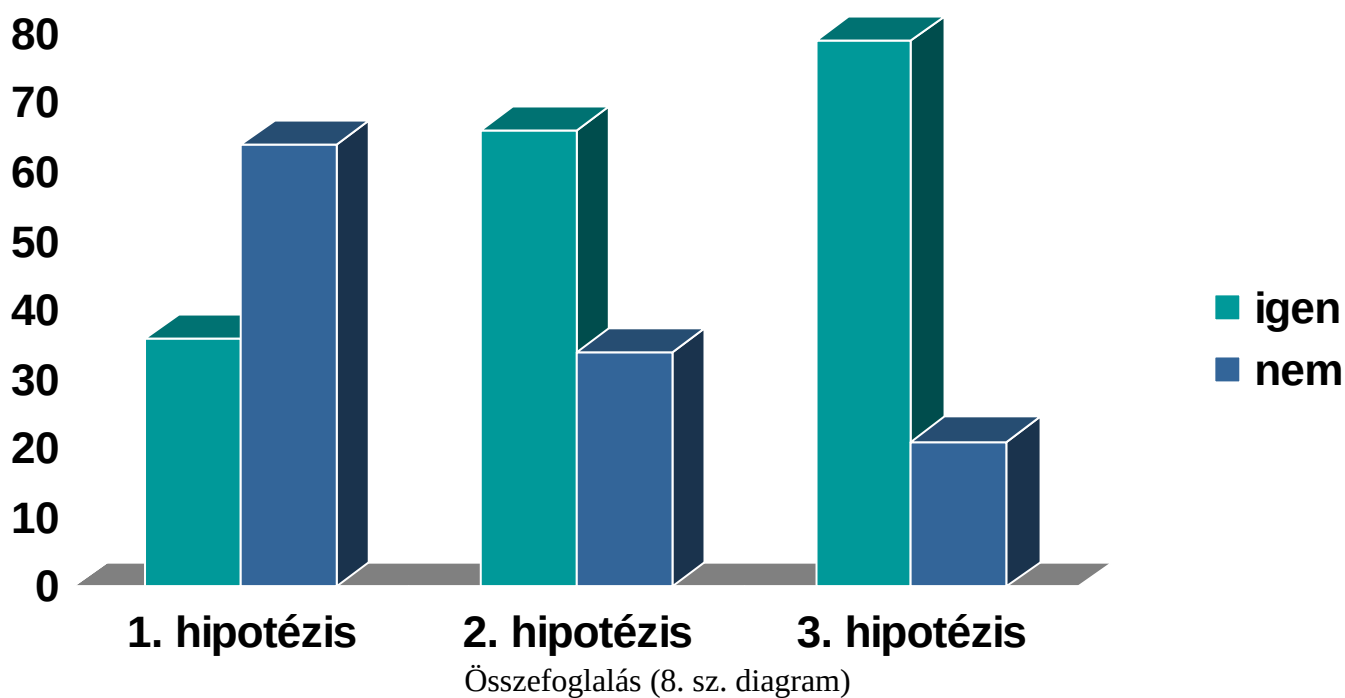
Érdekes eredményeket kaptunk ennél a kérdésnél, hiszen láthattuk, hogy a tanórákra való felkészülésre a hallgatók mindössze napi egy két órát szánnak, a számítógép, illetve tv előtt a megkérdezettek 39 %-a több, mint 2 órát tölt. Ez valamelyest megmagyarázza azt a tényt is, hogy nagyon keveset mozognak, az ülő életmód válik jellemzővé az utolsó évfolyamokon. A mozgásszegény életmód számos betegség kialakulását eredményezi. Mindezek alapján láthatóan nagy szükség van további vizsgálatokra, hogy a hallgatók fizikai aktivitás és inaktivitás kérdéseinek hátterét és problémarendszerét tisztázzuk.

6. Összegzés

Az összefoglalásban hipotéziseinkre szeretnénk válaszokat adni. Az első hipotézisünk, melyben azt feltételeztük, hogy a hallgatók nem fordítanak elég időt élettani szükségleteik kielégítésére, nem igazolódott be.. Úgy gondoljuk, hogy a napi 1 óra, melyet legtöbbször tisztálkodásra szánnak, már kielégítő, hiszen iskola és egyéb elfoglaltságokat követően nem is nagyon jutna több idő rá. Mindössze 10%-uk válaszolta azt, hogy 0,5 óránál kevesebb időt szán élettani szükségleteinek kielégítésére. Első feltételezésünk tehát 64%-ban nem teljesült.

Második hipotézisünkben azt feltételeztük, hogy a hallgatók táplálkozásukban nem törekednek az egészségesre. Ez a feltételezésünk igaznak bizonyult, a megkérdezettek 66%-a a főétkezések között csokit, chipset és egyéb egészségtelen termékeket fogyaszt. Mindössze 34 %-ban kaptunk kielégítő választ, mely szerint a főétkezések között gyümölcsöt, zöldséget, joghurtot fogyasztanak. Második hipotézisünk tehát 66%-ban beigazolódott.

Harmadik hipotézisünkben az volt a feltételezésünk, hogy a hallgatók életében nem játszik fontos szerepet a sport. A megkérdezetteknek mindössze 21 %-a sportol rendszeresen. Ez az adat alátámasztja feltételezésünket, hiszen azok akik (11%-ban) azt a választ adták, hogy akkor sportolnak, ha kötelező, nyilvánvalóan a kötelező testnevelés órákon kívül nem mozognak. Ez a feltételezésünk tehát (sajnálatos módon) 79%-ban igaznak bizonyult.



Felmerül a kérdés, képes-e a tanítójelölt az egészségnek, mint értéknek a közvetítésére? Kap-e annyi információt, ismeretet a tanulmányai során, ami elegendő ahhoz, hogy az általános iskolában az egészséges életmódra nevelést hitelesen közvetítse? Sajnos nem. A főiskolánkon elvégzett vizsgálatunk eredményei mind azt mutatják, hogy a leendő pedagógus még saját egészségének tényezőivel sincs tisztában, így hogyan képviselne egy olyan irányvonalat, amely majd a jövő tanulóit az egészséges életmód kialakítása felé vezetné?

Vizsgálatunk végén néhány aktuális, illetve perspektivikus ajánlást szeretnénk megfogalmazni.

Véleményünk szerint:

- ha az órarendbe lenne iktatva az ebédszünet, akkor a hallgatók élettani szükségleteikre fordított idő kielégítőbb lenne
- ha nem lenne kötelezve a szemináriumok és előadások látogatottsága, akkor egyéb elfoglaltságokra több idő jutna
- ha több aktív szabadidős lehetőség lenne karunkon, akkor a passzív és aktív szabadidő eltöltésének egymáshoz viszonyított aránya megváltozna
- a főiskola az utolsó szervezett lehetőség a képzési keretek között arra, hogy a hallgatók a főiskola által szervezett programok során megismerkedhessenek olyan szabadidő eltöltési formákkal, amelyekre korábban nem nyílt lehetőségük, s így ezek a továbbiakban életük részeivé váljanak
- a hallgatók az intézményi keretek között szakmai segítséggel javíthatnak testi, lelki állapotukon, jótékonyan befolyásolhatják testedzéssel, mozgással, egészséggel kapcsolatos attitűdjüket
- az ifjúság egészségi állapotára intézményes keretek között tudunk a legjobban hatni.

Vizsgálat várható eredménye, haszna

Elsősorban megoldási javaslatokkal szeretnénk élni a pedagógusképzés javításának érdekében.

Arra is szeretnénk rávilágítani, hogy a pedagógusjelöltek élő példaként állnak a gyermekek előtt, az általuk nyújtott viselkedésformák és attitűdök maradandó emlékként rögzülnek a gyermekekben.

" Hogy értsd, egy pohár víz mit ér

Ahhoz hőség kell, ahhoz sivatag kell,

Hogy lásd, egy napod mennyit ér

Néha látnod kell

Az élet hogyan fogy el.”

(Sztevanovity Dusán)

7. Felhasznált irodalom

- Fernkl, R. (1978): Életmód, egészség, sport. Budapest Testnevelési Főiskola 1978. (219-228.)
- Jung Krisztina (1988): Eltérő fizikai aktivitású fiatal felnőttek testfejlettségének vizsgálata. Szakdolgozat ELTE TFK.
- Andorka Rudolf: Merre tart a magyar társadalom? Antológia Kiadó, Lakitelek, 1996.
- Vitányi, I. (1998): Életmód, szabadidő, személyiség. Budapest Új Mandátum Könyvkiadó (307-328)
- Frenkl, R., Szabó T.
(1995): Psychological and medical aspects in the development of university sports- preliminary findings of a national survey. Hungarian Review of Sports Medicine. 4: (229-238)
- Andorka Rudolf (2000): Bevezetés a szociológiába. Osiris Kiadó, Budapest
- Pál, K., Császár, J., Huszár, A., Bognár, J. (2003): A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában. Kalokagathia 2003. (1-2.)
- Vuori, I.
(2004): Physical activity as a disease risk and health benefits of increased physical activity. In. Pekka Oja and Jan Borms (Eds) Perspectives. The multidisciplinary series of physical education and sport science. Meyer and Meyer Sport, Berlin (29-26.)
- Bíróné, N. E. (2004): Sportpedagógia. Dialóg Campus Kiadó, Budapest- Pécs (84-86.)
- Gáldi, G. (2002): Fizikai aktivitás Magyarországon az ezredfordulón. Magyar Sporttudományi Szemle 2002/ 3-4.16
- Sebőkné, L. M. (1999): A szakmódszertan szerepe és társadalmi változásai a testnevelés oktatásában és tanítóképzésben. In: Kovácsné, N. M. (szerk.) Nyugat-

Magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Tanítóképző Főiskolai Kar Évkönyve.
Győr.119-126.

- Frenkl,R.-Mészáros,J.(1979):Physique and cardio-respiratory performance during medical university and physical education study(in Hungarian) .Egészségtudomány,23:1-7.
- Prisztóka, Gy (1998): Testneveléstudomány Dialóg Campus Kiadó, Budapest – Pécs (66-67)

Mellékletek

1. sz. melléklet: Kérdőív

Hallgatói kérdőív

1. Nemed:

Nő Férfi

2. Korod:

3. Dohányzol?

___ Rendszeresen

___ Alkalmanként

___ Soha

4. Milyen gyakran iszol alkoholt?

___ Rendszeresen

___ Alkalmanként

___ Soha

5. Mennyi időd jut alvásra?

___ Napi 3-4 óra

___ Napi 4-6 óra

___ Napi 6-8 óra

6. Hányszor étkezel naponta? (az ebédnél és a vacsoránál húzd alá a megfelelőt!)

___ Reggelizem

___ Ebédelek hideg vagy meleg ételt

___ Vacsorázom hideg vagy meleg ételt

7. A főétkezések között az alábbiakban felsoroltak közül melyiket fogyasztod? Húzd alá!

Csoki, chips, joghurt, zöldség, gyümölcs

Egyéb:

8. Mennyi időt szánsz naponta tisztálkodásra?

___ Fél óránál kevesebb

___ 1 óra

___ 1,5 óra

___ 1,5 óránál több

9. Mennyi időt vesz igénybe a tanórákra való felkészülés?

___ Napi 1-2 óránál kevesebb

___ Napi 1-2 óra

___ Napi 1-2 óránál több

Egyéb:

10. Folytatod-e testmozgást, fizikai aktivitást?

- ☐ Rendszeresen
- ☐ Sportolok, ha kötelező
- ☐ Sportolok, ha kedvem van
- ☐ Nem szeretek sportolni

11. Milyen sportot űzol? (többet is jelölhetsz!)

- ☐ Gimnasztika
- ☐ Futás
- ☐ Aerobic
- ☐ Labdajátékok
- ☐ Úszás
- ☐ Kerékpározás

Egyéb:

12. Milyen gyakran sportolsz?

- ☐ Havi 1 alkalommal
- ☐ Heti 1 alkalommal
- ☐ Heti 3-4 alkalommal
- ☐ Naponta

13. Szükségesnek tartod-e a felsőoktatási intézményekben a testnevelés órát?

- ☐ Szükséges
- ☐ Nem fontos
- ☐ Felesleges
- ☐ Nincs véleményem

Egyéb:

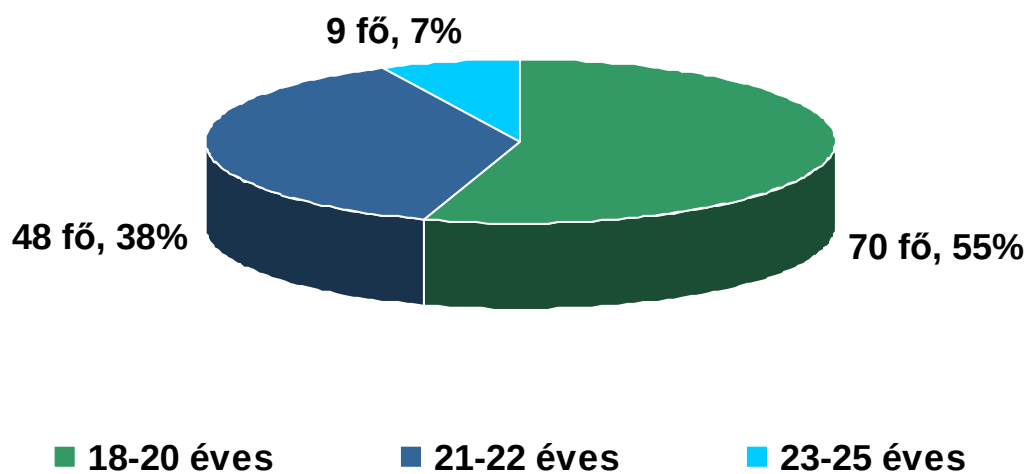
14. Mennyi időt töltesz naponta számítógép, tv előtt?

- ☐ 1-2 óránál kevesebb
- ☐ 1-2 óra
- ☐ 1-2 óránál több

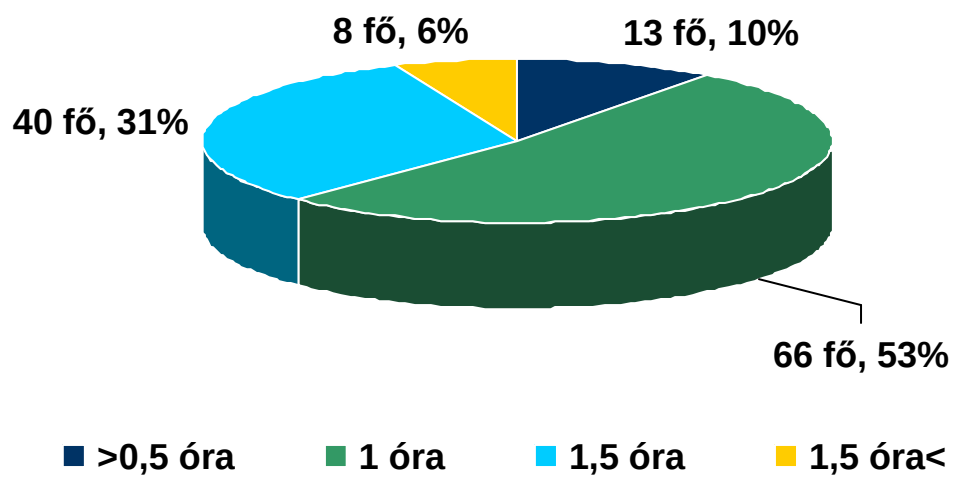
Egyéb:

2. számú melléklet: Diagramok jegyzéke

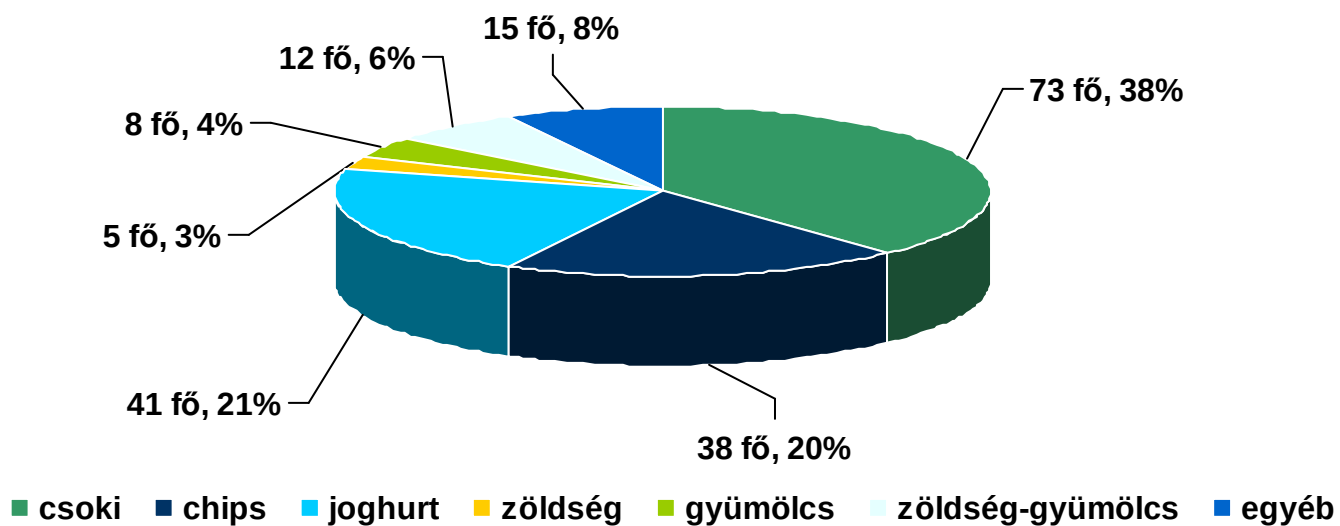
1. sz. diagram: Életkor szerinti megoszlás



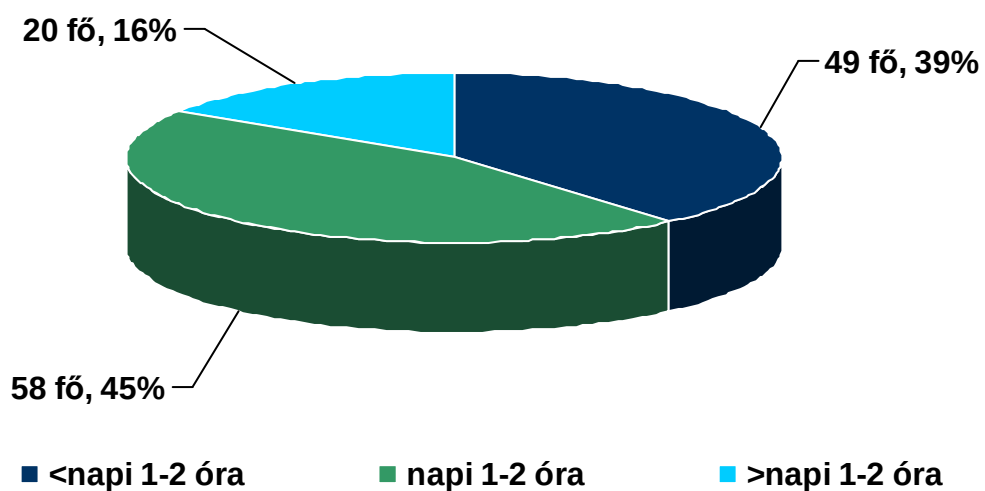
2. sz. diagram: Tisztálkodásra szánt idő



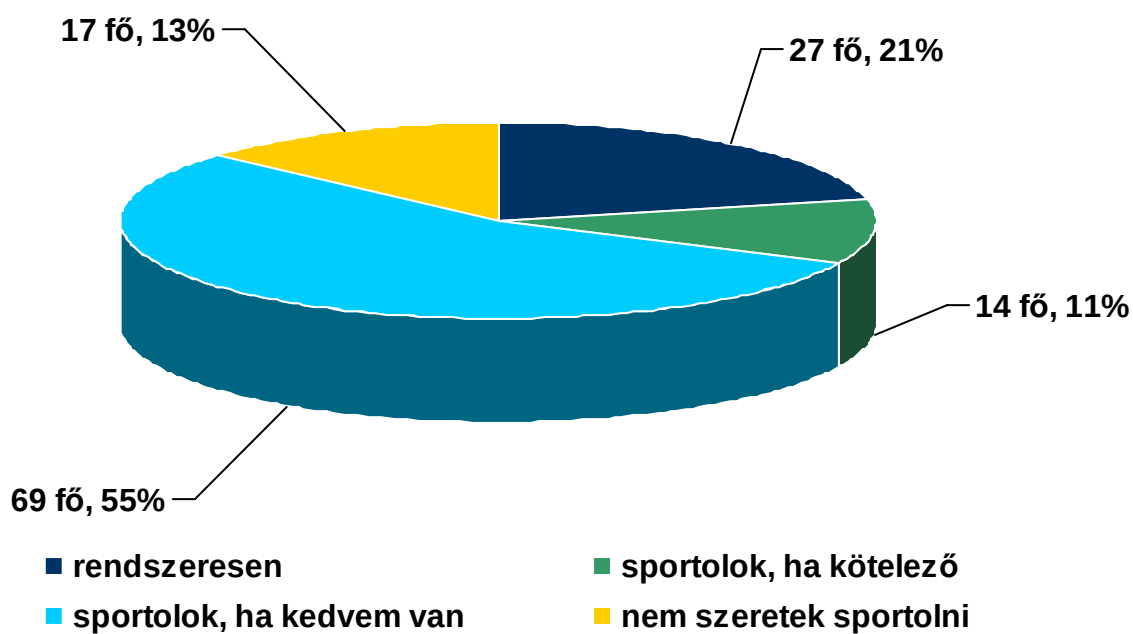
3. sz. diagram: Étkezési szokások



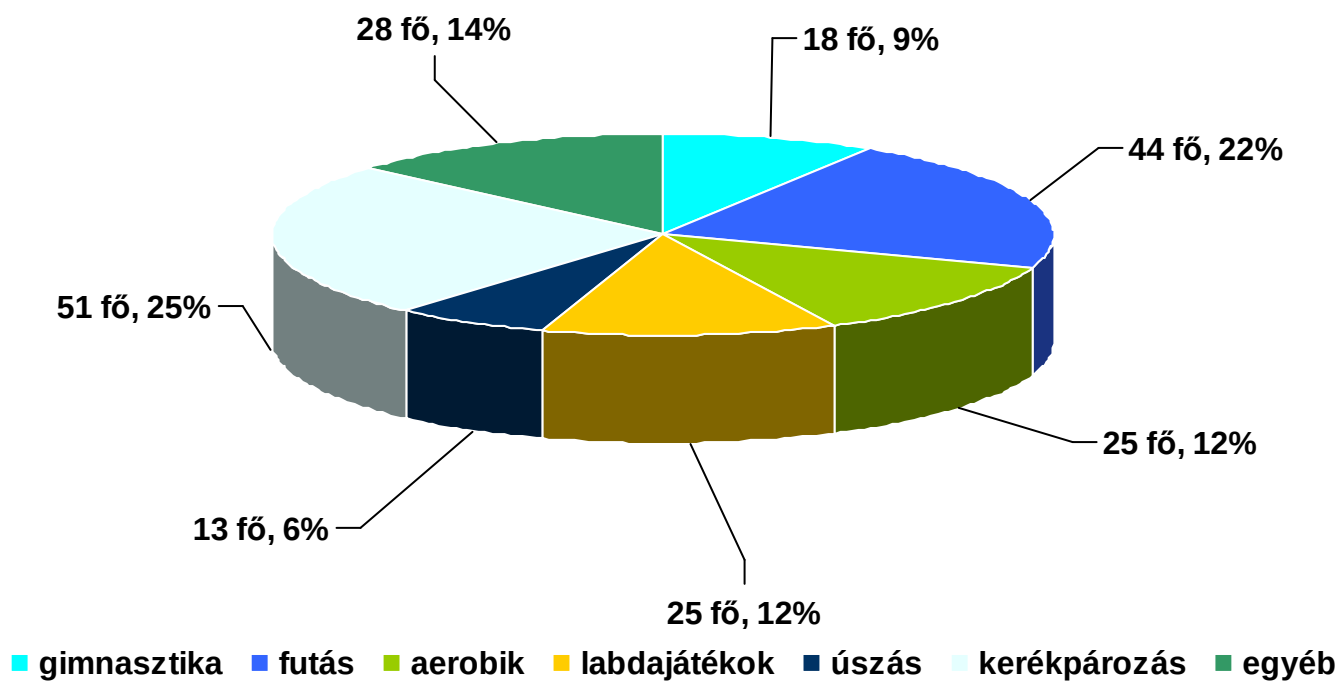
4. sz. diagram: Tanórákra való felkészülés



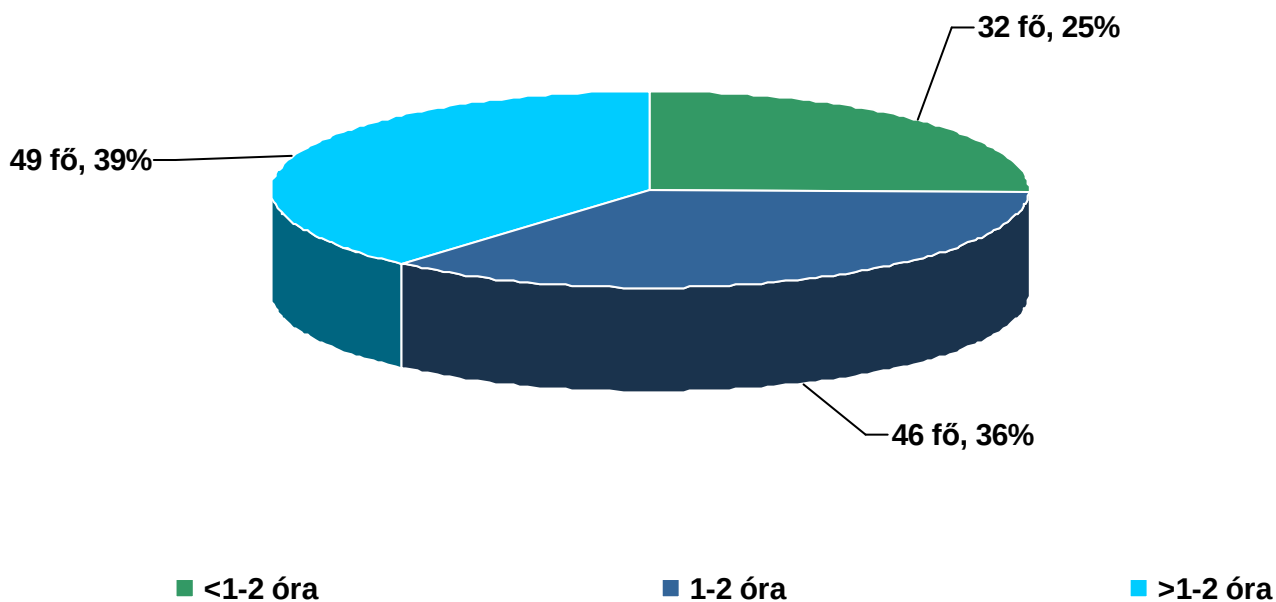
5. sz. diagram: Sportolási lehetőségek gyakorisága



6. sz. diagram: Sportolási szokások



7. sz. diagram: Passzív pihenéssel töltött idő



8. sz. diagram: Összefoglalás

