

Zsuzsanna Olvasztó

ŽIVOTNI STIL I TJELESNA AKTIVNOST STUDENATA PEDAGOGIJE

Sažetak: Tijekom višegodišnjeg rada u visokom školstvu promatrala sam i skupljala podatke o razvoju ponašanja studenata vezanog uz zdravstvenu kulturu, osobito onog vezanog uz njihov stav prema tjelesnoj aktivnosti. Moja je pretpostavka da su zdravstveno stanje i životni stil studenata predškolskog odgoja našega fakulteta kao i njihova tjelesna aktivnost i izvedba na višoj razini nego kod studenata socijalne pedagogije. U članku ću nastojati istražiti je li moja hipoteza istinita u slučaju studenata koji su primljeni na našu ustanovu 2004. godine. Tijekom kvantitativnog istraživanja prikupila sam podatke od 249 studenata prve godine i to pomoću upitnika. Ti su upitnici sadržavali pitanja o navikama studenata usmjerenih prema očuvanju zdravlja (osobito tjelesnim aktivnostima), aktivnostima koje ugrožavaju zdravlje kao i o samoprocjeni njihova zdravstvenog stanja. Njihovi su mi odgovori omogućili istražiti sličnosti i razlike između ponašanja vezanog uz zdravlje i životnoga stila dviju navedenih skupina studenata. Na temelju rezultata iz upitnika, moja je hipoteza o aktivnostima koje ugrožavaju zdravlje pokazala značajnija odstupanja samo u slučaju pušačkih navika. Pokazalo se, međutim, istinitim kako postoji značajna razlika između tjelesne aktivnosti studenata tih dviju skupina i to sa strane studenata predškolskog odgoja.

Ključne riječi: životni stil, zdravlje, zdravstveno obrazovanje, tjelesna aktivnost, obrazovanje učitelja.

Uvod

U našem ubrzanom ritmu života problemi **zdravlja** i zdravog **životnog stila** sve više dobivaju na značenju. Moramo prihvatiti činjenicu da je jedan od preduvjeta za stvaranje zdravijeg životnog stila učenje i razumijevanje navika o očuvanju i razvoju zdravlja (Bodóczy, 1994.).

Ti čimbenici (povećana **tjelesna aktivnost**, izbjegavanje štetnih navika, sprečavanje i rješavanje stresnih situacija, zdrave prehrabene navike, sprečavanje gojaznosti i visokog krvnog tlaka, stvaranje tjelesnog, mentalnog i duhovnog sklada) zahtijevaju postojanje ne samo aktivnosti orijentirane prema očuvanju zdravlja, već i **zdravstvenu izobrazbu**, odnosno redovito, trajno obrazovanje te aktivnosti koje uključuju očuvanje zdravlja stvaranjem određenih obrazaca ponašanja.

Zdravstvena izobrazba postaje osobito važna ukoliko se složimo s tvrdnjom kako se uzorci ponašanja mogu uobličavati – čak i u mlađoj odrasloj

dobi (Bucsy G-né, 2004.). Stoga se u našem obrazovnom sustavu treba pridavati veća pozornost podučavanju zdravom životnom stilu.

Očito je da životne navike djece utječu na njihov životni stil u zreloj dobi, stoga je osobito važno istražiti aktivnosti mladih ljudi usmjerene k očuvanju zdravlja. Razumijevanje važnosti zdravlja trebalo bi poticati ne samo u osnovnoj i srednjoj školi, već i u mlađoj zreloj dobi (Simon, 2003.).

Budući da djetinjstvo i mladenaštvo značajno utječu na životni stil u odrasloj dobi, iznimno je važno da nastavnici upoznaju studente sa zdravim životnim navikama. Temeljni je cilj zdravstvene izobrazbe informirati ljude o sprečavanju bolesti te ih poticati na promjenu životnog stila (Jennie N-Jane W, 1999.). Zdravstvena je izobrazba pedagoška aktivnost tijekom koje nastojimo postići ciljeve zdravog životnog stila. Pošto je jedini praktični način zdravstvene obuke izobrazba, zdravstvena je obuka zapravo aktivnost stvaranja osobnosti (Mészáros, Simon, 1994.). Svi **nastavnici** trebaju biti obučeni kako bi mogli prenositi znanje o zdravstvenoj i tjelesnoj kulturi, a koje bi promicalo stvaranje zdravog životnog stila kod djece, kao i očuvanje njihova zdravlja. Vrlo je vjerojatno da će se zdravstvene obrazovne aktivnosti nastavnika pokazati uspješnima ukoliko su njihovi vlastiti životni stilovi i uzorci ponašanja zadovoljavajući i primjereni.

Pozadina

Na Odsjeku za tjelesnu kulturu Pedagoškog fakulteta Sveučilišta u Debrecenu radim već 15 godina. Za to sam vrijeme uspjela uočiti i prikupiti informacije o stavovima studenata o zdravom životnom stilu i tjelesnoj aktivnosti. Moram priznati da se moje shvaćanje tog problema pogoršava iz godine u godinu, zbog sljedećih razloga:

- Tijekom godina studiranja studenti se zapravo ne oblikuju u zajednicu. Jedan od razloga za to može biti i činjenica što u samoj ustanovi provode malo vremena. (Pri tom mislim da obično dolaze u ponedjeljak ujutro, a radni im tjedan završava u četvrtak, što znači i da su ta četiri dana pretrpana nastavom.)
- Oni zapravo ne pokazuju zanimanje jedni za druge (ovo može zvučati kao pomalo pretjerana izjava, ali dogodilo se već nekoliko puta da studenti na istoj godini nisu znali imena jedni drugima).
- Studenti nisu zainteresirani za mnoge programe (ovdje mislim na samo pohađanje tih programa).
- Sve više studenata ima nezdrave životne navike (na primjer: pušenje, alkohol, itd.).

Gore navedena opažanja motivirala su me da provedem istraživanja o toj pojavi.

Na početku, mislim da bih trebala iznijeti neke podatke o našoj ustanovi.

Naš je fakultet pripojen Sveučilištu u Debrecenu zbog njegove blizine Debrecenu.

Na dan 20. listopada 2004. sastav studenata upisanih na našu ustanovu bio je sljedeći:

Redovni studenti:	705 studenata
Izvanredni studenti:	1.507 studenata
Posebna obuka:	<u>746 studenata</u>
Ukupno:	2.958 studenata

Redovni i izvanredni studenti mogu diplomirati sljedeće:

- predškolski odgoj
- socijalnu pedagogiju
- organizaciju društvenih događanja (ovaj je smjer započeo 2004. godine s 30 upisanih studenata)

Opis istraživanja i moje hipoteze

Svoje sam istraživanje provela među redovnim studentima koji su na našu ustanovu primljeni 2004. godine (jednopedmetni smjer predškolskog odgoja i socijalne pedagogije i dvopedmetni: socijalna pedagogija /organizacija društvenih događanja).

Vrijeme istraživanja bio je četvrti tjedan predavanja.

Studenti predškolskog odgoja:	86 studenata
Studenti socijalne pedagogije:	133 studenata
Studenti organizacije kulturnih događanja:	<u>30 studenata</u>
Ukupno:	249 studenata

Svi studenti predškolskog odgoja su ženske osobe, dok je među studentima organizacije društvenih događaja 18 muškaraca. Oni su također ispunili upitnik, ali njihovi odgovori nisu uključeni u rezultate moga istraživanja zbog malog broja uzoraka. U konačnici, uzorak od 231 studenta smatra se 100% uzorkom.

Kada sam birala predmet istraživanja, uzela sam u obzir činjenicu da obrazovanje djece i organizacija njihova slobodnog vremena nije primarni zadatak samo predškolskih odgajatelja, već i zadatak socijalnih pedagoga.

Prema tome, socijalni pedagozi igraju isto tako važnu ulogu u prenošenju vrijednosti i u obrazovanju za pravilne obrasce ponašanja, kao što je to slučaj s predškolskim odgajateljima.

Svoje sam hipoteze temeljila na opažanjima koje sam bilježila prije samog istraživanja:

- zdravlje i životni stil studenata predškolskog odgoja na višoj su razini nego oni kod studenata socijalne pedagogije;
- tjelesna aktivnost i spremnost studenata predškolskog odgoja na višoj su razini nego kod studenata socijalne pedagogije;
- većina studenata predškolskog odgoja bavi se sportom u studentskim sportskim udrugama ili u nekim drugim klubovima.

Navedenome se trebaju dodati sljedeće činjenice:

- Studenti koji se prijavljuju za studij predškolskog odgoja moraju proći ispit zdravstvene i tjelesne spremnosti – dok se upis studenata socijalne pedagogije ne uvjetuje stanjem njihova zdravlja.
- Niti jedan od studenata predškolskog odgoja nije izuzet iz tjelesnog odgoja jer je taj predmet obvezan tijekom svih šest semestara i vrednuje se ocjenom, tj. ima određenu vrijednost u bodovima. Broj sati: 2 sata tjedno.
- Za studente socijalne pedagogije tjelesni je odgoj jedan od uvjeta i studenti ga moraju imati 4 semestra. Za njega se bodovi ne dobivaju, a na završetku semestra predmet se ovjerava potpisom. Broj sati : 1 sat tjedno.
- Prema našem iskustvu, studenti obično ispune uvjete u prva 4 semestra, stoga ne moraju sudjelovati u tjelesnom odgoju na trećoj godini.
- Od 163 studenta socijalne pedagogije/organizacije kulturnih događaja, njih je 16 bilo izuzeto iz nastave tjelesnog odgoja, što čini 9.8% na toj godini. 12 je studenata bilo djelomice izuzeto, što čini 7.4%. Razlozi izuzeća u načelu su bili problemi s kralježnicom (uočljiva skolioza), bolesti zglobova, problemi sa srcem i krvožilnim sustavom, deformacije stopala, mišićna atrofija, lokomotorni poremećaji itd.

Metode istraživanja

S obzirom na cilj istraživanja, istražila sam dva područja.

S jedne strane to su: područje zdravog ponašanja i zdravog životnog stila, a s druge: područje tjelesne aktivnosti i sportskih navika.

Metoda je istraživanja bilo pismeno ispitivanje. Prikupljala sam informacije o tjelesnoj aktivnosti, a između različitih područja zdravog životnog stila pozornost sam usmjerila na nezdrave navike.

Rezultati

Nezdrave navike

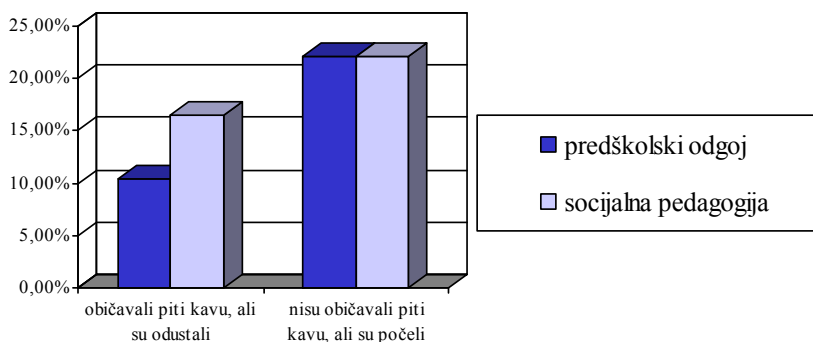
Kod ove sam točke istraživanja prikupila informacije o sljedećim čimbenicima: pijenje kave, pušenje, pijenje alkohola (Tablice 1.-3.).

Pijenje kave

Student	Običavali piti kavu, ali su odustali		Nisu običavali piti kavu, ali su počeli	
	studenata	%	studenata	%
predškolski odgoj	9	10.4	19	22.0
socijalna pedagogija	12	16.5	32	22.0

Tablica 1.

Na temelju sljedećeg dijagrama možemo ustvrditi kako broj konzumenata kave raste gotovo istim tempom.

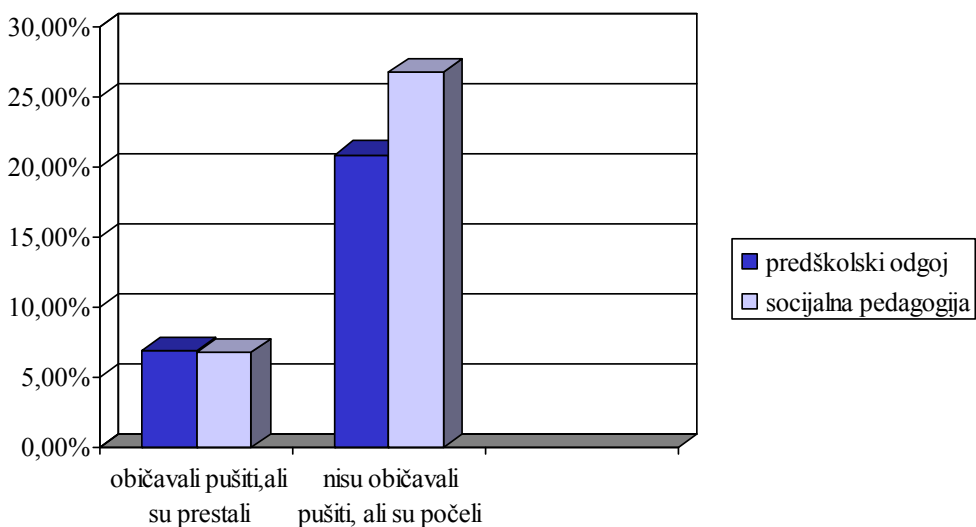


Positivna je činjenica što postoje studenti koji su pili kavu, ali su onda odustali od toga. To su objasnili činjenicom da su za vrijeme srednjoškolske mature bili pod velikim pritiskom. Međutim, samo vrijeme istraživanja bilo je daleko od ispitnih rokova kada je broj konzumenata kave obično veći.

Pušenje

Smjer	Običavali pušiti, ali su odustali		Nisu pušili, al i su počeli	
	studenata	%	studenata	%
predškolski odgoj	6	6.9	18	20.9
socijalna pedagogija	10	6.8	39	26.8

Tablica 2.



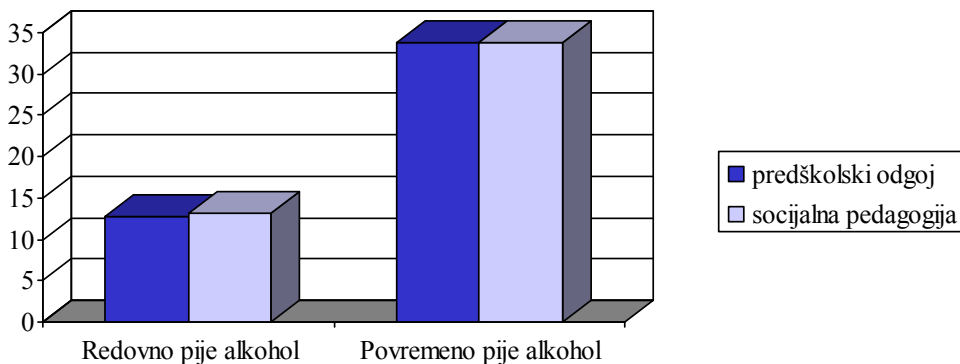
Navedene brojke pokazuju da je narastao i broj studenata koji puši. Međutim, postoji razlika u tempu rasta, koji je viši kod studenata socijalne pedagogije.

Možemo se pitati što bi mogao biti razlog takvom stanju. Može biti da je jedan od uzroka činjenica da je dnevno opterećenje studenata socijalne pedagogije manje nego kod studenata predškolskog odgoja. Nadalje, neki su studenti tvrdili kako su bili pod utjecajem svojih cimera ili nastavnih kolega, o čemu svjedoče izjave poput sljedeće: "Ionako udišem dim cigareta". Mi smo smatrali da će dozvola pušenja samo u određenim prostorima smanjiti broj pušača (pogotovo ukoliko uzmemo u obzir činjenicu da su ti prostori u školskim dvorištima, stoga podložni vremenskim (ne)prilikama).

Pijenje alkohola

Smjer	Redovno pije alkohol		Povremeno pije alkohol	
	studenata	%	studenata	%
predškolski odgoj	11 12.7	19 22	29 33.7	39 45.3
socijalna pedagogija	19 13.1	34 23.4	49 33.7	69 47.5

Tablica 3.



Čak i prethodne dvije kategorije uključuju mnoge opasnosti po zdravlje, ali vjerojatno je najopasniji stav studenata prema alkoholu.

(Mora se napomenuti kako su i brojke na razini države također vrlo nepovoljne).

Kako je vidljivo u tablici, broj redovnih i povremenih konzumenata alkohola jednak je kod studenata oba smjera.

Omjer studenata koji povremeno piju alkohol je 33,7%. Većina studenata koji su sudjelovali u istraživanju smatrali su da su rođendani, imendani i druge proslave prilika za pijenje. Vrste alkohola koje se konzumiraju većinom su vino, pivo, vermut i šampanjac.

Što se tiče nezdravih navika kod studenata, možemo utvrditi da su one u porastu nakon upisa na fakultet.

Studenti koji su sudjelovali u istraživanju bili su na početku svojih studija. Međutim, može se očekivati da će se utjecaj kojemu će biti kasnije izloženi samo povećavati. Ta je činjenica za mene vrlo važna jer uključuje daljnje izvore za istraživanje, odnosno druge moguće smjerove za proučavanje navedene teme.

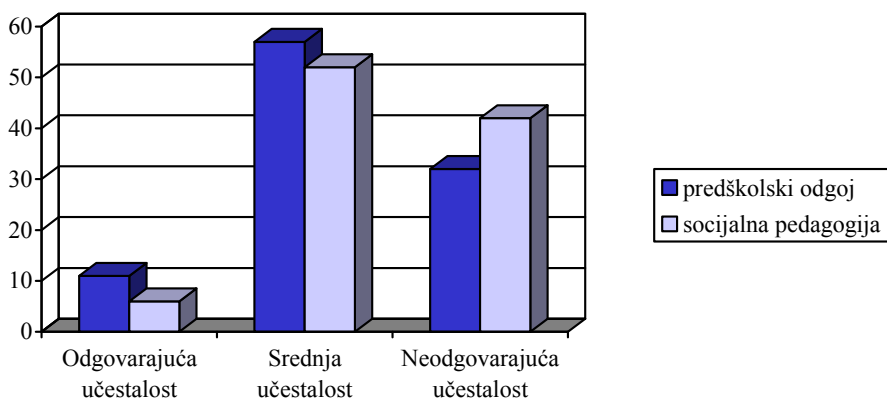
Tjelesna aktivnost

Za ovaj sam predmet istraživanja prikupila informacije o sljedećem: učestalost i okviri bavljenja sportom izvan nastave tjelesnog odgoja, sportske navike (tablice 1.-3.).

Tjelesna aktivnost, učestalost (%)

smjer	odgovarajuća učestalost		srednja učestalost		neodgovarajuća učestalost		
	dnevno	4-6 puta tjedno	2-3 puta tjedno	jedanput tjedno	jedanput mjesečno	rjeđe nego jedanput mjesečno	nikada
predškolski odgoj	5	6	25	32	15	12	5
socijalna pedagogija	2	4	24	28	24	10	8

Tablica 1.

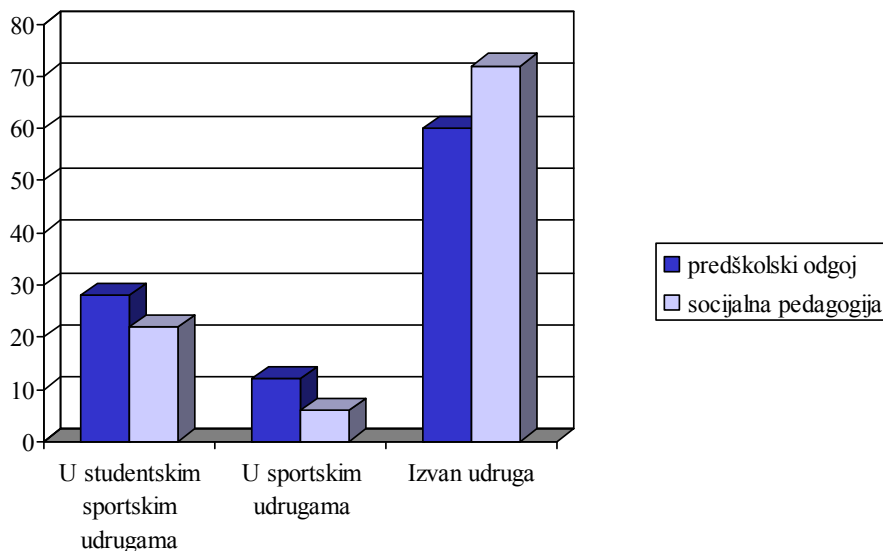


Ova tablica prikazuje da se 11% studenata predškolskog odgoja bavi sportom odgovarajućom učestalošću, ali je ta tvrdnja točna za samo 6% studenata socijalne pedagogije. Broj studenata koji se bave sportom srednjom učestalošću također je veći među studentima predškolskog odgoja, gdje je omjer 57% u odnosu na 52% u skupini studenata socijalne pedagogije. Od ukupnog broja studenata predškolskog odgoja ispitivanih tijekom ovoga istraživanja, njih 32% bavi se sportom neodgovarajućom učestalošću, dok u onoj drugoj skupini studenata taj omjer iznosi 42%. S obzirom na navedene brojke, nije iznenađujuće da je toliko mnogo studenata socijalne pedagogije izuzeto od nastave tjelesnog odgoja.

Okviri bavljenja sportom (%)

smjer	u studentskim sportskim udrugama	u sportskim udrugama	izvan udruga
predškolski odgoj	28	12	60
socijalna pedagogija	22	6	72

Tablica 2.



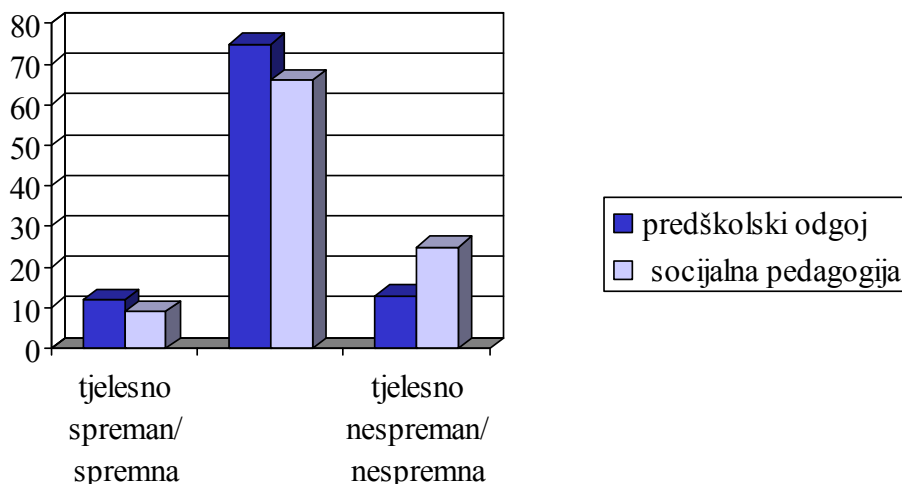
Navedene brojke pokazuju da je omjer studenata koji se bave sportom u udrugama veći među studentima predškolskog odgoja. Pitanje kako se ta

tendencija kasnije tijekom studiranja mijenja i prati li pri tome nacionalne tendencije koje ukazuju na smanjenje tjelesne aktivnosti studenata u odnosu na prethodne godine, također je predmet jednog novog istraživanja.

Tjelesna spremnost studenata prema njihovoj vlastitoj procjeni (%)

smjer	tjelesno spreman/spremna	prosječno spreman/spremna	tjelesno nespreman/nespremna
predškolski odgoj	12	75	13
Socijalna pedagogija	9	66	25

Tablica 3.



Kao što je vidljivo, 12 % studenata predškolskog odgoja sebe smatra tjelesno spremnima, dok samo 9% studenata socijalne pedagogije misli isto. Prosječno spremnima smatra se 75% i 66%, dok 13% i 25% smatra da njihova tjelesna spremnost nije zadovoljavajuća.

Zaključak

U svojoj sam se studiji bavila istraživanjem zdravstveno-kulturološkog ponašanja studenata pedagogije. Rezultati do kojih sam došla podudaraju se s rezultatima ostalih, sličnih istraživanja (Bucsy G.-né, 2001.; Bodóczy, 1994.), koji ukazuju na mnoge nezadovoljavajuće aspekte životnoga stila studenata pedagogije, pogotovo kada je riječ o nezdravim navikama.

Pokušala sam predstaviti prvu fazu istraživanja, bez namjere, naravno, da ga prikazem završenim. Premda je moja hipoteza bila da je zdravstveno stanje i životni stil naših studenata predškolskog odgoja na višoj razini nego studenata socijalne pedagogije, rezultati istraživanja pokazali su značajne razlike samo u slučaju pušačkih navika.

Pokazalo se istinitim, međutim, kako je tjelesna aktivnost studenata predškolskog odgoja na znakovito višem stupnju nego studenata socijalne pedagogije te da se većina studenata predškolskog odgoja bavi sportom u studentskim sportskim udrugama ili u nekim drugim sportskim udrugama.

(Brojke koje su dobivene na polju tjelesne aktivnosti doista odražavaju razlike između tih dvaju studentskih smjerova.)

Kako su studenti koji su sudjelovali u istraživanju u vrijeme ispitivanja bili na početku studiranja, utjecaji koji se nad njima provode (bilo pozitivni ili negativni) kasnije će postati snažniji.

Literatura

1. Aszmann Anna és mtsai: Felsőoktatás, értelmiség, egészség. Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség, Budapest, 1997.
2. Az Egészséges Nemzetért Népegészségügyi Program 2001-2010. Egészségügyi Minisztérium 2001.
3. Benedek Endre: Fitt program. Hunga-Print Budapest, 1992.
4. Bodóczy Ágnes: Pedagógusjelölt kollégista hallgatók életmódjának főbb jellemzői a Kecskeméti Tanárképző Főiskolán. Testnevelés- és Sporttudomány 1994./2, 47.-55.
5. Bucsy Gellértné: Szociálpedagógus hallgatók egészség-kulturális magatartásának jellemzői. NYME. Benedek Elek Pedagógiai Főiskolai Kar, Sopron, 2004.
6. Elekes Attila: Pedagógia/Egészségpedagógia. Egészségügyi Szakképző és Továbbképző Intézet, 1999.
7. Jennie Naidoo – Jane Wills: Egészségmegőrzés. Medicina Könyvkiadó Rt, Budapest, 1999.
8. Mészáros Judit-Simon Tamás: Egészségnevelés Nemzeti Tankönyvkiadó, 1994.
9. Pikó Bettina, Pluhár Zsuzsanna: Tudatos-e a fiatalok egészségmagatartása? Egészségnevelés, 2002./6, 246.
10. Simon Tamás: Az egészség értéként való megismertetése és elfogadtatása.

Egészségnevelés, 2002./4, 145.-146.

11. Simon Tamás: Fiatalok életminőségét befolyásoló közérzete kívánságaik és félelmeik alapján 1989-2000 között Magyarországon. Egészségnevelés, 2002./3, 104.-108.
12. Simon Tamás: Egyetemi, főiskolai hallgatók egészségnevelésének szükségessége. Egészségnevelés 2003./2, 73.-75.

LIFESTYLE AND PHYSICAL ACTIVITY OF PEDAGOGY STUDENTS

Summary: Over my years-long work in higher education, I have noticed attitudes and collected information on students' behaviour related to physical education, in particular their attitudes towards physical activity. My hypothesis is that the state of health and lifestyle of preschool education students at our faculty, in addition to their physical activity, is at higher level compared to social pedagogy students. The article aims at testing my hypothesis in the case of students who enrolled our faculty in 2004. Data on 249 first-year students were collected by means of questionnaires in quantitative research. These questionnaires contained items on students' habits concerning maintaining their health (especially by physical activities), harming their health and self-assessment of their state of health. The replies enabled the research on similarities and differences between the behaviour regarding health and lifestyle of the two groups of students. Based on the data collected from the questionnaires, my hypothesis on health threatening activities has shown significant deviation only in the case of smoking habits. However, it proved true that there is a significant difference in physical activities between the two groups, in particular among preschool education students.

Keywords: lifestyle, health, health education, physical activity, teacher training.

(Sažetak na engleski prevela
Dubravka Kuna, viši predavač)

Author: Zsuzsanna Olvasztó

Sveučilište u Debrecenu, Pedagoški fakultet
Hajdúböszörmény, Mađarska

Review: Život i škola, br. 24 (2/2010.) god. 56., str. 91. – 102.

Title: Životni stil i tjelesna aktivnost studenata pedagogije

Categorisation: stručni članak

Received on: 2. rujna 2009.

UDC: 377.8

Number of sign (with spaces) and pages: 16.567 (:1800) = 9.203 (:16) = 0,575