

KOVÁCS KLÁRA – MORAVECZ MARIANNA – NAGY ÁGOSTON

Vélemények a mindennapos testnevelésről a felsőoktatásban részt vevő hallgatók és oktatók szemszögéből¹

ÖSSZEFOGLALÓ

Jelen tanulmány a felsőoktatási testnevelés egy aktuális témakörével, a mindennapos testnevelésből érkező diákokkal foglalkozik, akik 2016 szeptemberétől léptek a felsőoktatás világába. Az új generáció újfajta szemléletmódot és új kihívást jelent az egyetemi testkultúra átadásában. Az egyetemi testnevelő tanárok kezében van az utolsó esély arra, hogy szervezett keretek között segítsék a közoktatásban megkezdett testi nevelést, amely az érettségi után egészen más irányt venne (Bíróné, 2004). Kvalitatív kutatásunkban azokra a kérdésekre kerestük a választ, hogy milyen élményekkel rendelkeznek a hallgatók a mindennapos testnevelésről, valamint a testnevelők, sportvezetők és szervezők szemszögéből azt kuttattuk, hogy tapasztalják-e a mindennapos testnevelés hatását, illetve mi volna a véleményük arról, ha ezt a modellt a felsőoktatásban is bevezetnék. Három felsőoktatási intézményben készítettünk interjúkat testnevelőkkel, sportért felelős vezetőkkel Kelet-Magyarországon. Emellett két fókuszcsoporthoz készítettünk interjúkat Debreceni és Nyíregyházi Egyetem hallgatói körében. Jó gyakorlatként említhetjük az intézményi hallgatói vizsgálatokat, melyek rendszeresen felméri a hallgatói bázist a sportolással, életmóddal, szokásaikkal kapcsolatos értékrendjükéről, motivációjukról – hiszen az új, élményközpontú generáció a sportolás trendjének változásaira rendkívül érzékeny. A sportjátékok szerepe a legjelentősebb, hiszen ezeknek van a legnagyobb közösségteremtő erejük.

Kulcsszavak: *mindennapos testnevelés, hallgatók, felsőoktatás*

BEVEZETÉS

Az oktatási intézményeknek nagy hagyományuk van az egészséges életmódra nevelésben. Ezért fontos, hogy az oktatási intézmények értéként kezeljék a rendszeres

fizikai aktivitást és elősegítsék a mozgással kapcsolatos pozitív attitűd kialakulását (Csányi, 2010). Ennek tükrében az egészségfejlesztés egyik legfontosabb színterének tekinthetjük az iskolákat (Somhegyi, 2012). A közoktatásban az egyik fő cél a tanulók személyiségének fejlesztése, s itt értéként

¹ A tanulmány a Bolyai János Kutatási Ösztöndíj és az Emberi Erőforrások Minisztériuma ÚNKP-18-4-DE-61 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának támogatásával készült.

jelenik meg az egészség és a szabadidő hasznos eltöltése is (*Révész és Csányi, 2015*). Mindez megvalósulhat a felsőoktatásban is, bár ennek intézményi, valamint pedagógiai háttere kevésbé kimunkált terület. Tanulmányunkban egy első látéletet kívánunk adni a mindennapos testnevelésről azon érintettek szemszögéből, akik már középiskolás korukban felmenő rendszerben részt vettek benne, s kikerülve a középfokú oktatásból hallgatóként folytatják tanulmányaikat a felsőoktatásban. Illetve kíváncsiak voltunk a felsőoktatásban testnevelőként részt vevő vagy az intézményi sportért dolgozó szakemberek véleményére is, akik a kötelező vagy választott testnevelés-órákon, sportprogramokon, rendezvényeken találkoznak ezekkel a diákokkal. A kérdés relevanciáját támasztja alá, hogy a 2016/17-es tanévben kezdte meg felsőoktatási tanulmányait az első olyan generáció, akik részt vettek mindennapos testnevelésben; őket kérdeztük meg. Kvalitatív kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy milyen tapasztalatokkal, élményekkel, véleménnyel rendelkeznek ezek a hallgatók a mindennapos testnevelésről. A testnevelők, sportvezetők és sport-szervezők részéről pedig arra voltunk kíváncsiak, hogy látják-e az első „mindennapos tésis” korosztály fizikai, edzettségi állapotán vagy hozzáállásán a program hatását, illetve mi lenne a véleményük arról, ha ezt a modellt a felsőoktatásban is bevezetnék (ha nem is minden nap, de akár minden félévben kötelező lenne a heti testnevelés a tanulmányok befejeztéig).

az első olyan generáció, akik részt vettek mindennapos testnevelésben

ELMÉLETI HÁTTÉR²

A hallgatók nézetei a testnevelés céljáról nagyon változatosak. *Walling és Duda* (1994) szerint a feladatorientáció korrelációt mutat a próbálkozások keménységével és a másokkal való együttműködéssel. Az elsőszámú motiváció és az énoorientáció pozitív kapcsolatot mutat a versenyképes tanulmányi célokkal. Negatív kapcsolatot mutat az élvezettel és a szabályok, stratégiák tanításával. Úgy gondolták, hogy a testnevelés-órán nem a verseny a fontos, hanem hogy a tanárok a motivációs klímát valamely

kompetitív vagy feladatorientált irányba mozdítják, hiszen a feladatorientált gyakorlatok után a diákok nagyobb önbizalomról, alacsonyabb szomatikus szorongásról és magasabb feladatorientált

környezetről számoltak be, mint az énoorientált feladatok után. A másik szegmensről, a feladatorientált testnevelési környezetről azt mutatták ki, hogy inkább együtt jár a kevesebb unalommal, a nagyobb feladatélvezettel, a belső érdeklődéssel, a magasabb erőfeszítéssel, az alacsonyabb feszültséggel és szorongással, mint az énoorientált klíma (*Carpenter és Morgan, 1999; Pappaiannou, 1998*).

2012-ben felmenő rendszerben vezették be a mindennapos testnevelést hazánkban. *Fintor* (2016) Észak-Alföld régióbeli vizsgálatának eredményei azt igazolják, hogy a diákok döntő többsége örömmel fogadta ezt, hiszen 95%-uk szereti a testnevelést, de a szülők és az intézményvezetők is pozi-

² Az elméleti háttér *Nagy Ágoston* munkája.

tívan tekintenek erre, szükségesnek látják (Borbély, 2014; Urbinné Borbély, 2018). Ebben kiemelkedő jelentőséget tulajdonítanak a testnevelőnek, tehát a korábbi elméletekhez kapcsolódóan azt láthatjuk, hogy amennyiben a testnevelők megfelelő motivációs környezetet biztosítanak, és tartalmas, feladatorientált gyakorlatokkal színesített órákat tartanak, akkor ez pozitívan befolyásolja a tanulók attitűdeit a (mindennapos) testneveléssel kapcsolatban. A kutatás a mindennapos testnevelés és az egészségtudatos magatartás összefüggéseit is vizsgálta, s egyértelműen tetten érhető a mindennapos testnevelés pozitív szerepe, különösen az iskolán kívüli sportolásban, ami hosszú távon az iskola falait elhagyva is fontos tényező lehet az élethosszig tartó sportszocializációban (Fintor, 2017).

Mindezekből az eredményekből kiindulva fogalmaztuk meg a kérdést, hogy az első, középiskolát befejező és felsőoktatásban továbbtanuló, mindennapos testnevelésben részt vevő generáció vajon miként vélekedik, s milyen tapasztalatokról számol be a mindennapos testneveléssel kapcsolatban. Vajon a velük foglalkozó egyetemi/főiskolai testnevelők, sportszervezők látják-e a mindennapos testnevelés hatását e generáció viselkedésében, testneveléshez, sporthoz kapcsolódó hozzáállásában? S mit tanulhatunk a középiskolai napi rendszerességű testnevelésből a felsőoktatásra vonatkozóan? Folytatható-e, folytatni kell-e ezt a modellt, s ha igen, akkor mi szükséges hozzá?

KUTATÁSI KÉRDÉSEK ÉS MÓDSZEREK

A hallgatói fókuszcsoportos kutatás célja az volt, hogy feltárja: a felsőoktatás keretein belül mik azok a mindennapos testnevelés gyakorlatából kiemelhető tényezők (tanári vagy kortárs szerepek, élményközpontúság, intézményi infrastruktúra), amelyek befolyásolhatják a hallgatók fizikai aktivitását. A vizsgálat során

az élethosszig tartó sportszocializáció

feltáró kutatást végeztünk fókuszcsoportos interjú módszerével, ezáltal a közoktatásból a felsőoktatásba való átlépés folyamatát az érintettek kontextusában értelmeztük. Ebben a tanulmányban azokat a kérdéseket elemeztük, amelyek a diákok véleményére, attitűdjeire, tapasztalataira irányultak a mindennapos testnevelés vonatkozásában.

2017 tavaszán a Nyíregyházi Egyetem (továbbiakban NyE) hét, majd a Debreceni Egyetem (továbbiakban DE) nyolc, összesen 15 hallgatójával készítettünk interjúkat. A fókuszcsoportok tagjai olyan férfi és nő hallgatók, akik első évfolyamosként 2016-ban érettségiztek, így középiskolai éveik alatt részesek voltak a mindennapos testnevelés egészségfejlesztő programjának. A fókuszcsoportokat a két intézmény hallgatói jogviszonya, valamint az általuk választott szakok különböztetik meg egymástól (1. táblázat).

1. TÁBLÁZAT

A csoportösszetétel jellemzése

| | NyE | | DE | |
|---|--|--|--|---|
| Létszám | 7 fő | | 8 fő | |
| Nemek | Nő: 3 fő Férfi: 4 fő | | Nő: 4 fő Férfi: 4 fő | |
| Születési hely (egyben lakóhely) | Nyíregyháza 4 fő Mátészalka 1 fő Salgótarján 1 fő, Miskolc 1 fő | | Nyíregyháza 3 fő, Miskolc 2 fő Kisvárdra 1 fő, Debrecen 1 fő Szolnok 1 fő | |
| Iskolák | gimnázium 4 fő szakközépiskola 2 fő líceum 1 fő | | gimnázium 8 fő | |
| Szülők legmagasabb iskolai végzettsége (A NyE-en 1 diák nem nyilatkozott édesapja végzettségéről) | Anya | Apa | Anya | Apa |
| | 2 fő érettségi 1 fő szakiskola 4 fő főiskola/ egyetem | 1 fő 8 általános 2 fő szakiskola 2 fő gimnázium 1 fő főiskola | 1 fő technikum 2 fő érettségi 5 fő egyetem | 1 fő technikum 1 fő érettségi 6 fő egyetem |
| Szakok | sportszervező 1 fő földrajz-testnevelés tanár 1 fő tanító 2 fő, angoltanár 1 fő hivatásos repülőgép-vezető 1 fő gazdálkodás menedzserment 1 fő | | gazdasági informatikus 1 fő történelem–néprajz tanár 1 fő média–kommunikáció 4 fő biomérnök 1 fő informatikus 1 fő | |
| Finanszírozás | állami 5 fő önköltséges 2 fő | | állami 7 fő önköltséges 1 fő | |
| Érettségi testnevelésből | emelt szint 2 fő | | középszint 1 fő | |
| Pluszpont a a felvételin diákolimpia 1-3. helyezéserő | 1 fő | | 1 fő | |

Feltáró kutatásunk legfőbb kérdései:

- Milyen (negatív/pozitív) hatást váltott ki a közoktatásban részt vevő diákok körében a mindennapos testnevelés?
- A mindennapos testnevelés tapasztalatai alapján melyek lehetnek azok a fő motivációs tényezők, amelyek emelhetik a hallgatók fizikai aktivitási szintjét?

Kutatásunk második részében interjúkat készítettünk testnevelőkkel, sportért felelős intézeti, kari vezetőkkel kelet-magyarországi felsőoktatási intézményekben.

A következő intézményekben készültek az interjúk: a DE-n (három fővel), a NyE-n, a DRHE Kölcsey Ferenc Tanítóképző Karán (egy-egy fővel). Az interjúk hossza 40 és 80 perc között volt, a következő kérdéskörökkel: társadalmi, intézményi tényezők (intézményi háttér; szabályzat a testneveléssel kapcsolatban; hallgatói sport; rendezvények, programok; a hallgatók egészségi és edzetségi állapota; kötelező testnevelés szigorítása); ökológiai tényezők; gazdasági tényezők; személyi tényezők; jövőtervek. Jelen tanulmányunkban a következő kérdésekre adott válaszokat elemeztük:

- Érezhető-e a mindennapos testnevelés hatása a belépő I. évfolyamnál, akiknek már van tapasztalatuk ezzel kapcsolatban?
- Mit gondol, jó volna-e bővíteni/bevezetni a kötelező testnevelést? Miért? Milyen formában?
- Milyen előnye és hátránya lenne?
- Milyen fogadtatása lenne a hallgatók, oktatók körében?
- Ön szerint hogyan lehetne a mindennapos testnevelést felhasználni arra, hogy a hallgatók motiváltak legyenek a rendszeres sportolásra?

szemüveget, ami a jó, kellemes emlékeket idézné fel, milyen képek elevenednének meg Önök előtt? Ők válaszul pozitívumként jellemzően a mindennapos testnevelés komoly közösségformáló erejét emelték ki. A

közösséget és a csapatjátékokat hangsúlyozták a legtöbben:

„Ha nekünk is volt egy hosszabb hetünk, és az adott tanár is tudta ezt,

akkor megjutalmazott minket játéknappokkal. Lehetett röplabdázni, focizni, kosarazni, a diákok döntötték el, mit szeretnének csinálni. Ez növelte a csapat-szellemet, új barátságok születtek, rendszeresebbé váltak a sportok.” (NyE, lány)
 „Nálunk kezdetben rossz volt az osztályközösség. Előfordult, hogy egyszerre két osztálynak is volt tesiórája, ilyenkor a tanár a tűzharcot találta ki nekünk az osztályok között, és kialakult a csapatmunka, összedolgozás, és a végére egészen jól összeszoktunk.” (DE, fiú)

érezhető-e a mindennapos testnevelés hatása a belépő I. évfolyamnál

EREDMÉNYEK

Vélemények és tapasztalatok a mindennapos testnevelésről – hallgatói nézőpontok³

Kutatási kérdésként fogalmaztuk meg, hogy milyen hatásokat váltott ki a mindennapos testnevelés az abban részt vett diákok körében. Elemzésünk célja, hogy bizonyos pontok

mentén meghatározó irányokat vázoljon fel a testnevelés gyakorlatának felsőoktatásbeli fejlesztéséről, illetve ennek lehetőségeiről, a hallgatók véleménye alapján. Szeretnénk kiemelni néhány, a mindennapos testnevelés iránti attitűdöket meghatározó kérdést, és az arra adott válaszokat.

A hallgatóknak a következő kérdést tettük föl: *Ha visszagondolnak a középiskolai testnevelésórákra, és feltehetnének egy olyan*

a mindennapos testnevelés komoly közösségformáló erejét emelték ki

A kortárs közösségek fontosságára már korábbi kutatások is rámutattak (Pusztai, 2011). A sport által olyan készségeket sajátíthat el a tanuló, amelyek segítségével élete során

sikeressé válhat (együttműködés, problémamegoldás, nyitottság a társadalom felé stb.), és amelyek összességében pozitívan befolyásolják a tanulmányi eredményességet is (Kovács, 2015).

Egy másik kérdésünk ez volt: *Amennyiben egy olyan szemüveg lenne Önökön, amely megszűrné a látottakat, tehát megmutatná az Önök számára kellemetlen, negatív élményeket, mely pillanatokat emelnék ki? A hall-*

³ Az alfejezetbeli eredményeket Moravecz Marianna foglalta össze.

gatók itt ugyanazokat a tényezőket emelték ki mindkét intézményben:

„Az érettségi előtt az utolsó két évben nagy volt a nyomás a tanulásban, és nem az volt, amit mi szerettünk volna, hogy pl. elmegyünk röplabdázni, hanem nyolc kört akkor is le kellett futni. Én azt változtatnám meg rajta, hogy azt csinálnám a gyerekekkel, amit ők szeretnének.” (DE, lány)

A válaszolók a mindennapos testnevelés elvével alapvetően egyetértenek, de teremhiány, zsúfoltság miatt problémásnak látják a megvalósítását. *„Sokszor a folyosón vagy kisebb termekben volt az óra, mint ahogy az egészséges lett volna [sic!]”* (DE fiú).

Arra a kérdésre, hogy *a mindennapos testnevelés mintájára bevezetnék-e a kötelező testnevelést az egyetemeken is*, változó válaszokat adtak a DE és NyE hallgatói.

„Támogatnám a bevezetést, mert ha pl. orvosi egyetemet veszünk alapul, ahol nagyon sok ismerősöm van, látom rajtuk, hogy ki vannak készülve, nincs idejük semmire. Ha kötelező lenne a sport legalább hetente egyszer-kétszer, lehetőségük lenne a tanuláson kívül mással is foglalkozni.” (DE, fiú)

„Nem, mert sok diák van, aki rengeteget tanul, és talán szükségük is lenne a sportolásra, de nem kötelező jelleggel, mert éppen azzal veszítené el a jószágát, hogy megvan a lehetőség a sportra. Ha pont akkor nem fér bele a kötelező sport, amikor tanulni kellene, az sem jó, át kellene szervezni az egész tanulását. Inkább a motivációt, az érdeklődést kellene felkelteni, felhívni a figyelmet a lehetőségekre, új lehetőségeket teremteni, különböző időtartamokban tartalmas egyetemi életre kifejlesztve.” (DE, fiú)

Az egyetemeken nagymértékben visszaesik a rendszeres sportolás aránya a középiskolához képest. Ennek okaként legtöbbször az időhiányt és az egyetemi oktatási rendszer rugalmatlanságát, magas követelményeit jelölik meg a válaszadók. A folyamat egyébként nehezen kutatható, mert az életkori változásokkal is kapcsolatba hozható. *A Magyar Ifjúság 2016* kutatás (Székely, 2018) is alátámasztja a tényt, hogy serdülőkortól fokozatosan csökken a fiatalok sportolási kedve. Meghatározott töréspontokat figyelhetünk meg 17, 19, 25 és 27 éves kornál. *Perényi* (2013) szerint ezekhez a töréspontokhoz társíthatók bizonyos „életciklusok” (pl.: a pályaválasztás és a tanulmányok befejezésének az időszaka.)

Következő kérdésünk ez volt: *Testnevelőjük milyen hozzáállást mutatott a mindennapos testnevelés iránt? Milyen volt a kapcsolatuk a tanárunkkal?* Hiszen a testnevelő tanár hozzáállása, szerepfelfogása nagyban befolyásolja a diákok sporthoz való viszonyát. Az iskolai testnevelőknek nagy befolyásuk van a tanulók életmódjának irányítására (*Neulinger* 2009). Korábbi kutatások szerint, ha egy diák ismer sportoló egyetemi oktatót, akkor több mint kétszer nagyobb esélye van arra, hogy ő is legalább alkalmasszerűen mozogjon (*Kovács*, 2015). A jellemző válaszok:

„Három testnevelő tanárom is volt, kettővel nagyon jó kapcsolatban voltam, eggyel a mai napig nem. Akikkel jó kapcsolatban voltam, és szünetben is lehetett velük beszélgetni, ők nagyon sokat segítettek abban, hogy én most sportoljak. Akivel nem volt jó a kapcsolat, inkább elriasztott a sporttól. Az a két tanár, akivel mai napig tartom a kapcsolatot, úgy állt hozzá, hogy bejöttek, és látszott rajtuk, hogy szívvel-lélekkel teszik a dolgukat, szeretik, amit csinálnak,

nem pedig úgy, hogy rájuk osztották ezt az órát, és valamit kell csinálni, de közben nincs hozzá kedvük, meg lenne több dolguk is.” (NyE, fiú)

Egy másik kérdésünk volt a következő: *Az Önök életében jelentett-e visszatartó erőt a káros szenvedélyek kipróbálásában a rendszeres sportolás? S a jellemző válaszok:*

„Ha valaki megismerkedik egy sporttal, tudatosabbá válik. Ha szépen fejlődik és megismeri jobban a sportot, magasabb szintet is ér el. Ha ez bekövetkezik, nem engedheti meg magának azt, hogy dohányozzon vagy alkoholizáljon, mert az az energiát, vagy kapacitását visszaveszi.” (NyE, fiú)

„Nincs időm sportolni, egészséges táplálkozás szóba sem jön, rendszeres étkezés nincs, van, hogy elfelejtek enni, olyankor későn eszek. Ma is pl. reggel 8-tól este 8-ig bent leszek az egyetemen.” (DE, lány)

Megjelenik itt a nagyfokú tanulmányi leterheltség és gyakran a pénzihiány is, aminek következtében a hallgatók egy része tanulás mellett diák munkát vállal, ami szintén csökkenti a sportolásra szánható időt, valamint behatárolja a sportolási lehetőségeket is. A hallgatók kiemelt szerepet tulajdonítottak az élményközpontú sportolás lehetőségének (aerobik, TRX, kettlebell, jóga, meditáció, különböző táncok szerepelnek a diákok kedvelt sportjaiként). Hangsúlyozzák az intézményi sportinfrastruktúra fontosságát, valamint az infrastruktúra ingyenes használatát. *„A basic sportok valóban ingyen vannak, de a lovaglás pl. nem*

jelentett-e visszatartó erőt a káros szenvedélyek kipróbálásában a rendszeres sportolás?

ami miatt megérné felvenni ezt az órát, fizetni kell

ingyenes. Azért, ami miatt megérné felvenni ezt az órát, fizetni kell.”

A válaszadók tehát a *közösség szerepét* szinte mindannyian megfogalmazták. A közös sporttevékenységben adott a társas és érzelmi fejlődés, a külső megjelenés, a szociális készségek fejlődése, javulása. Ahogy egy fiú megfogalmazta (NyE): „Örömmel emlékszem, mert voltak olyan évfolyamtársak, akikkel lehet, hogy

sosem beszéltem volna, ha nem fociztunk volna együtt”. Az ilyen tevékenység segít kialakítani a kontroll helyét (tehát a személy viszonyítási pontját), növelheti a tanulmányi teljesítményt, sportsikerek elérése által önbizalmat fejleszt, illetve segít elfogadni a pozíciók struktúráját a csapatban (Taliaferro és mtsai, 2010; Kovács, 2014).

Nagy és mtsai (2017) szerint a mindennapos testnevelésből érkező nemzedék az egyetemi testnevelés és sport számára új lehetőségeket kínál. A szerzők szerint kialakult egy szolgáltatásközpontú oktatás, ahol a tanár szerepe felértékelődik, és a vezetői stílusok közül a coaching került előtérbe. A testnevelési tanszékek feladata olyan hallgatóbarát pedagógia alkalmazása lett, ami hozzájárul a hallgatók aktivizálásához.

A mindennapos testneveléssel kapcsolatban interjúalanyaink eltérő véleményeket, tapasztalatokat fogalmaztak meg. Volt

ami miatt megérné felvenni ezt az órát, fizetni kell

Vélemények és tapasztalatok a mindennapos testnevelésről – nézőpontok a felsőoktatásban dolgozók szempontjából⁴

A mindennapos testneveléssel kapcsolatban interjúalanyaink eltérő véleményeket, tapasztalatokat fogalmaztak meg. Volt

⁴ Az interjúelemzést Kovács Klára készítette.

olyan sportvezető, aki nagyon pozitívan látja azt, s bízik benne, hogy hatása a felsőoktatásban részt vevő diákok körében érezhető lesz; a pozitív attitűdöket erősíti majd. Kiemelte, hogy a mindennapos testnevelésnek olyan módon van hatása a sportszocializációra – és tágabban az egészséges életmódra –, hogy igényként fogalmazódik meg a diákokban az intézmények felé a megfelelő sportolási lehetőség. Ezt az igényt a Debreceni Egyetemen minél szélesebb körű testnevelés- és

sportkínálattal, változatos sporteseményekkel (résztevői és szurkolói kedvezményekkel), illetve sokrétű és könnyen elérhető sportolási helyszínekkel kívánják kielégíteni. A hallgatókkal foglalkozó testnevelő tanár viszont még nem tapasztalja ezt a várt hatást, melynek háttérében a programmal kapcsolatos leggyakrabban megfogalmazódó kritika, a megfelelő infrastruktúra, s így a tartalom hiánya húzódik meg.

„Én még nem vettem észre, de lehet, hogy lesz [hatása]. Azért ettől a mindennapos testneveléstől is túl sokat vár el az ember, mert ha megkérdezzük az általános és középiskolákat, látjuk, hogy a mindennapos testnevelés kötelező, rendben, csak hogy az infrastruktúra nincs meg hozzá. Tehát onnantól kezdve nem sok értelmét látom, hogy ebből heti 3 alkalommal a tanteremben a pad tetején, felemeljük a kezünket ötször és már megvan a mindennapos testnevelés. [...] Nagyon nehéz ettől olyan változást várni, hogy én észrevegyem, hogy az egyetemisták úgy jönnek ide, hogy nagyon jó állapotban vannak.” (DE, nő)

Emellett kritikaként fogalmazódott meg az is – bár egyedi esethez kapcsolódó

tapasztalatból indult ki –, hogy ha van is megfelelő infrastruktúra a mindennapos testnevelésre (pl. az akadémiákon), és mégis alapvető mozgáskoordinációs hiányosságok tapasztalhatóak, akkor ennek háttérében szakmai, hatékonysághoz kapcsolódó problémák húzódnak meg.

Hazánkban a felsőoktatási törvény kötelező jelleggel kritériumkövetelményként írja elő alapképzésben a két, mesterképzésben az egy, osztatlan képzésben pedig három félév időtartamban a testnevelés teljesítését, heti két órában. Kíváncsiak voltunk arra, hogy interjúalanyaink mit gondolnak a mindennapos

testnevelés modelljének kiterjesztéséről a felsőoktatásban, ami több, akár minden félévben heti vagy hetente többszöri testnevelés teljesítését tenné kötelezővé a diplomaszerezéshez. A Debreceni Egyetemen meg is fogalmazódott, hogy több kötelező testnevelés legyen, de a megvalósulás fizikai akadályokba ütközött: ekkora létszám mellett erre sem infrastrukturálisan, sem a személyi állományt tekintve nem lenne lehetőség, annak ellenére, hogy az elmúlt években óriási mértékben bővült az egyetem sportinfrastruktúrája. Ehelyett inkább olyan sportkoncepciót dolgoztak ki, amely egyaránt tartalmaz sporttudományi oktatáshoz, kutatáshoz, szabadidős és versenysporthoz, egészséges életmódhoz, sport általi közösségépítéshez kapcsolódó programokat, rendezvényeket, illetve egybefogja az ezeket koordináló szervezeteket az egyetemen belül.

„Volt szó arról is, hogy ez több legyen, de igazából, sem személyi, sem tárgyi feltételei nem voltak meg annak, hogy több félévet tudjon teljesíteni a hallgató meg az egyetem. Mert így is egy félévben körülbelül hatezer diáknak kell

biztosítani a testneveléshez szükséges tantárgyi követelményeket. Ha ez több félév lett volna, akkor nyilván ennek a duplája, és azt így sem tudja az egyetem igazából. Akkor állítottunk fel egy sportkonceptiót, ami a testnevelés mellett az egyéb körülményeket is számba vette, és az egyetem célul tűzte ki, hogy nem csak testneveléssel szeretne foglalkozni, hiszen egy ekkora, inter- vagy multidiszciplináris egyetemen, mint a Debreceni Egyetem, egyébként is nagyon sok sporttal kapcsolatos terület van [...] – akkor induljunk el a sporttudományok irányába is.” (DE, férfi)

Más magyarországi intézményekben is a megfelelő infrastruktúra hiányát említették legfontosabb problémaként, miközben kiemelték, hogy a hallgatók egészségi és kondicionális állapotának javítása, megőrzése érdekében mindenféleképpen emelni kellene azoknak a féléveknek a számát, amikor testnevelésen kell részt venni. Több félévvel hatékonyabban tudnának építkezni, s valószínűleg az eredmény is sokkal látványosabb lenne, főleg azok számára, akiknek kell ez a „külső motiválás”. Ehhez elsősorban törvényi szinten kellene emelni a félévek számát, ez ugyanis garancia lenne minden intézmény számára, hogy kötelező érvényűvé kell és érdemes tennie a maga számára a vállalást, s meg kell teremtenie a megvalósításához szükséges intézményi háttérrel. Tehát nagyon fontos lenne, hogy felülről irányítva, törvényi szinten emeljék a kötelező, legalább két, vagy ahol van, ott a több félévnyi testnevelést.

„Ez egyértelmű, tehát én azt tudom mondani, hogy ha minden félévben lenne testnevelésóra, akkor az nagyon

jó lenne, hatékonyabban is tudnánk dolgozni, jobban tudnánk a céljainkat elérni, nagyobb lehetőségünk lenne arra, hogy esetleg a végzés után is, ha nem is mindennapos, de minél gyakoribb mozgásokat végezzenek a hallgatók. Ez a három, ezt én keveslem, de a legtöbb hallgató meg sokallja. De nyilván ennek azért két oldala van... Tehát, én azt mondom, hogy nekik lenne hátrány, mert a kötelező dolgot, azt nem szeretik, az előnyét meg már szerintem az előzőekben felsoroltam.” (DRHE, férfi)

Ehhez kapcsolódóan merült fel a kérdés, hogy vajon milyen fogadtatása lenne a hallgatók körében, ha több, esetleg *minden* félévben kötelező lenne testnevelést teljesíteni. Ezzel kapcsolatban is megoszlottak a vélemények, de alapvetően abban meg-

minden félévben kötelező lenne testnevelést teljesíteni

egyeztek az interjúalanyok, hogy ez egyrészt függ a hallgató motiváltságától és elkötelezettségétől az egészséges életmód iránt, de ennél sokkal fon-

tosabb az, hogy mennyire terhelt az órarendje (pl. kétszakos pedagógusjelöltként), s hogyan tudja beilleszteni ezt a kötelezettséget is az órarendjébe. A Debreceni Egyetemen 2005-ben volt erre egy kísérlet, de a hallgatói képviselő megvétózta, mondván, hogy túlságosan leterheltek így is, miközben a Bologna-rendszer bevezetése előtt a hagyományos ötéves képzésben részt vevőknek négy félév kötelező testnevelést kellett teljesíteniük. Ezért fogalmazza meg az egyetem sportkonceptiója és filozófiája azt, hogy a lehető legtöbb sportolási *lehetőséget* kell biztosítani a hallgatók számára a kötelező testnevelés erőltetése helyett, hogy mindannyian akkor és azt a sportot végezhessek, ami éppen belefér az idejükbe, kielégíti sportolási igényeiket.

ÖSSZEGZÉS ÉS KÖVETKEZTETÉSEK

Eredményeink alapján elmondhatjuk, hogy a középiskolai és a felsőoktatási fizikai aktivitás szempontjából a fókuszcsoportos interjúban részt vevő hallgatók, illetve felsőoktatásban dolgozók kiemelték a tanári hozzáállást, az intézményi sportinfrastruktúrát, változatos sportolási lehetőségeket mint kínálatot, s legfontosabb értékként a középiskolai mindennapos testnevelés és egyetemi sport közösségteremtő hatását hangsúlyozták (Kovács és Moravec, 2017).

A mindennapos testnevelés megalapozhatja az egész életen át fenntartandó, mozgásban gazdag életmódot. A program hosszú távon akkor érheti el hatását, ha a sportból való elvándorlás állomásainál, mint például az oktatási rendszerből való kikerülés, a mozgásos életmód folytatásához rendelkezésre áll egy olyan kínálati lehetőség, mely a különböző csoportokat kiszolgálja (Perényi és Bodnár, 2015). Szükségessé válik az érintettek, a tanulók, hallgatók értékrendszerének megismerése, hogy cselekvéseikben milyen tényezők játszhatnak a legfontosabb szerepet. Ez az értékrendszer azonban folyamatosan változik, több tényező is hatással van rá. Ezek közül a legfontosabb az életkor, a kortársak, a társadalmi nem, az adott sportág típusa. Az ifjúsági populációk értékvilága egyértelműen az élménycentrikus, posztmodern értékek felé tolódik el, mely irányokat nemcsak hazai, hanem nemzetközi nagymintás kutatások is igazolják (Inglehart és Baker, 2000; Schwartz és Mtsai, 2000). Schulze (2000) élménytárs-

rendelkezésre áll egy olyan kínálati lehetőség, mely a különböző csoportokat kiszolgálja

hallgatói tömegek elérését és átvezetésüket az élethosszig tartó önkéntes sportolásba

dalomról beszél, melyben hangsúlyozódik az autonóm döntés, valamint az élmény keresése. Ezeknek a tényezőknek mindenképpen meg kell jelennie a mindennapos és az egyetemi testnevelés kínálatában (Moravec, 2018).

Módszertani, szakmai és gyakorlati javaslatok

A magyar felsőoktatás *Hajós Alfréd Terve* kiemelt feladatként fogalmazta meg a jelenleg még nem sportoló hallgatói tömegek elérését és átvezetésüket az élethosszig tartó

önkéntes sportolásba (Hajós A. Terv, 2012). A bevezetett mindennapos testnevelés új sportgenerációja aktívabb és érdeklődőbb, vagyis nagyobb eséllyel bevonhatóak az egész életen át tartó testedzés vizionált programjába.

A rendelkezésre álló hallgatói bázist érdemes rendszeresen felmérni a sportolással, életmóddal, szokásaikkal kapcsolatos értékrendjük, motivációjuk, középiskolai mindennapos testnevelésen szerzett tapasztalataik tekintetében, hiszen a sportolás trendjének változásaira rendkívül érzékenyek. Vagyis a gyakorlatban az azonnal felhasználható tudományos eredményekből készíthetünk aktuális operatív tervet a testnevelést érintően is. Ennek kiinduló szintje az iskolai és felsőoktatási sport valamennyi szegmense, de elsősorban a mindennapos testnevelés.

A mindennapos testnevelés közösségteremtő gyakorlatában a sportjátékok szerepe a legjelentősebb. Ez egyben a tömeges jelenlétet is feltételezi. A nagyobb

befogadóképességű sportlétesítmények hatékonyság- és kihasználtságvizsgálata felhívhatja a figyelmet arra, hogy jó irányban folynak-e a programok. Mindenképp javasolt a szabadidősport célú klubélet működtetése délután és az esti időszakokban – a kötelező, majd ajánlott testnevelési órák, szolgáltatások keretein belül. Még az olyan sportágak, mint a futás esetében is fontos a közösségi sporttevékenység-jelleg. Hiszen itt is alapvetően az ismerkedés, a jó hangulat, a közös célok elérése, a kihívások leküzdése a motiváló erő.

A nagyobb tömegeket megmozgató alkalmi sportünnepek, sportfesztiválok, sportnapok olyan közeget jelentenek, ahol a mindennapos testnevelés küldetését a tevékenységen kívül számtalan eszközzel lehet kommunikálni, hogy sikeres legyen a szemléletformálás és a tudatos sportolásra való nevelés. A mindennapos testnevelést működtetőknek felelősséget kell vállalniuk tevékenységükért, hiszen a sportolás nagymértékben befolyásolja az életminőséget, a közösségi szerepvállalást, a közérzetet. Az ifjúkor, vagyis az egyetemi tanulmányok eljövételével napjainkban kevesebben sportolnak, mint néhány évtizede, és az uniós országok között is az inaktívabbak közé tartozunk. A *Magyar Ifjúság Kutatás 2016* adatait vizsgálva elmondható, hogy a fiataloknak több mint a fele (64 százalék) nem végez testmozgást (Ádám és mtsai, 2018). Nemcsak egyszer, hanem folyamatosan érdemes keresni a választ, hogyan lehetne bevezetni az

önkéntes, mindennapos/hetes/féléves felsőoktatási testnevelést, testedzést. Meggyőződésünk, hogy az egyéni sportágak kiterjesztésével, bővülő csoportos programokkal, a szezonális életmód sportágak

tudatos hirdetésével, a szabadon választható sportkurzusok és a sportjátékok szervezésével nagy létszámban tudunk bevonni fiatalokat az egyetemi testnevelésbe.

Tanulmányunk alapján megfogalmazható, hogy a hallgatók egészségtudata, sportági ismeretei, az intézmények sportszolgáltatási képessége és a sportszakmai háttere, valamint néhol a karok által támogatott szabadon választható sportkurzusok alapján reális igény van a rendszeres – egész tanulmányi idő alatt tartó – testedzés feltételeinek kidolgozására. Azonban teljesen másképp kell azt elképzelni, mint a közoktatásban, ahol az eszköz a mindennapos testnevelés. A hallgatók testneveléssel kapcsolatos állásfoglalása jelzi, hogy a diákok jelentős része szükségesnek tartja,

igényli a minőséget, fogékony az újra, és értékrendjében előtérben szerepel a rendszeres sportolás, ismeri az egészségre gyakorolt jótékony hatásait.

A testnevelők és sportoktatók felkészültsége, speciális érdeklődése kritikus pont a mindennapos és egyetemi testnevelés hatékonyságának növelésében. Ebben nagyon fontos szerepet játszik a képzés folyamatos – a sportkínálat trendjeihez igazodó – aktualizálása, illetve a rendszeres tréningek biztosítása.

a fiataloknak több mint a fele (64 százalék) nem végez testmozgást

támogatott szabadon választható sportkurzusok

IRODALOM

- Ádám Szilvia, Susánszky Éva és Székely András (2018): Egészség- és rizikómagatartás alakulása a Kárpát-medencei magyar fiatalok körében. In: Székely Levente (szerk., 2018): *Magyar fiatalok a Kárpát-medencében – Magyar Ifjúság Kutatás 2016*. Enigma 2001, Budapest. 231–269.
- Bíróné Nagy Edit (2004): *Sportpedagógia*. Dialóg Campus, Budapest – Pécs.
- Borbély Szilvia (2014): As parents see physical education (PE) from a representative survey's point of view. In: Karlovitz János Tibor (szerk.): *Mozgás, környezet, egészség*. International Research Institute s.r.o., Komárno. 39–54.
- Carpenter, P. J. és Morgan, K. (1999): Motivational climate, personal goal perspective, and cognitive and affective responses in physical education classes. *European Journal of Physical Education*, 4. 1. sz., 31–44.
- Csányi Tamás (2010). A fiatalok fizikai aktivitásának és inaktív tevékenységeinek jellemzői. *Új Pedagógiai Szemle*, 60. 3–4. sz., 115–129.
- Fintor Gábor (2016): A mindennapos testnevelés implementációja észak-alföldi általános iskolákban. *Acta Academiae Agrimens, Sectio Sport*. Különszám. Nova series tom. XLIII., 179–198.
- Fintor Gábor (2017): *Implementációs és tanulói attitűdök. A mindennapos testnevelés funkciója egy hátrányos helyzetű régió iskoláiban*. PhD-érkezés. Debreceni Egyetem, Humán Tudományok Doktori Iskola.
- Inglehart, R. és Baker, W. E. (2000): Modernization, culturalchange, and the persistence of traditional values. *American Sociological Review*, 65. 1. sz., 19–51.
- Kovács Klára (2014): Boldogító mozgás: A sportolás hatása a partiumi hallgatók szubjektív jóllétére, lelki edzettségére és egészségének önrétekelésére. *Kapocs*, 13. 2. sz., 2–13.
- Kovács Klára (2015): *A sportolás mint támogató faktor a felsőoktatásban – Oktatókutatások könyvtára 2*. CHERD, Debrecen.
- Kovács Klára és Moravec Marianna (2017): Kárpát-medencei hallgatók sportolási szokásai és ennek intézményi környezete a felsőoktatásban. In: Kerülő Judit, Jenei Teréz és Gyarmati Imre (szerk.): *XVII. Országos Neveléstudományi Konferencia*. MTA Pedagógiai Bizottság – Nyíregyházi Egyetem.
- Moravec Marianna (2018): Egészségfejlesztés a közoktatástól az egyetemig fókuszcsoporthoz vizsgálatok tükrében. *Pedacta*, 8. 2. sz., 71–80.
- Nagy Ágoston, Fintor Gábor és Urbinné Borbély Szilvia (2016): Az egyetemi testnevelő tanárok tevékenységprofiljára ható testkulturális változások. In: Kovács Klára (szerk.): *Értékteremtő testnevelés. Tanulmányok a testnevelés és a sportolás szerepéről a Kárpát-medencei fiatalok életében*. Debreceni Egyetemi Kiadó. 123–138.
- Neulinger Ágnes (2009): Társas kapcsolatok és interakciók a sportban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 10. 3–4. sz., 29–32.
- Perényi Szilvia (2013): Sportolási szokások: Sportolási esélyek és változástrendek. In: Bauer Béla és Szabó Andrea (szerk.): *Arctalan(?) Nemzedék*. Belvedere Meridionale, Szeged, 159–184.
- Perényi Szilvia és Bodnár Ilona (2015): Sports Clubs in Hungary. In: Breuer, C., Hoekman, R., Nagel, S. és van der Werff, H. (szerk.): *Sport Clubs in Europe. A cross-national comparative Perspective*. Springer International Publishing, Basel. 221–247.
- Pusztai Gabriella (2011): *A láthatatlan kéztől a baráti kezekig*. Új Mandátum, Budapest.
- Révész László és Csányi Tamás (2015): *Tudományos alapok a testnevelés tanításához. I. kötet: Szemelvények a testnevelés, a testmozgás és az iskolai sport tárgyköréből. Társadalom-, természet- és orvostudományi nézőpontok*. Magyar Diákport Szövetség, Budapest.
- Schulze, G. (2000): Élménytársadalom. A jelenkor kultúrszociológiája. A mindennapi élet esztétizálódása. *Szociológiai Figyelő*, 15. 1–2. sz., 135–157.
- Schwartz, S. H., Bardí, A. és Bianchi, G. (2000): Value adaptation to the imposition and collapse of communist regimes in East-Central Europe. In: Renshon, S. A. és Duckitt J. (szerk.): *Political Psychology. Cultural and Crosscultural Foundations*. Palgrave Macmillan, London. 217–237.
- Somhegyi Annamária (2012): A teljes körű iskolai egészségfejlesztés országos megvalósítását elősegítő elemek a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV törvényben. *Népegészségügy*, 9. 3. sz., 202–213.

- Székely Levente (szerk., 2018): *Magyar fiatalok a Kárpát-medencében – Magyar Ifjúság Kutatás 2016*. Enigma 2001, Budapest.
- Taliaferro, L. A., Rienzo, B. A. és Donovan, K. A. (2010): Relationships Between Youth Sport Participation and Selected Health Risk Behaviors From 1999 to 2007. *Journal of School Health*. **80.** 8. sz., 399–410.
- Urbinné Borbély Szilvia (2018): *A mindennapi testnevelés implementációjának megítélése az Észak-Alföldi Régióban*. PhD-értékezés. Debreceni Egyetem, Humán Tudományok Doktori Iskola.
- Walling, M. és Duda, J. L. (1994): *Children's understanding of effort and ability in the physical domain*. Paper presented to the North American Society for Psychology of Sport and Physical Activity, Clearwater (Florida).

