

Az aktív turizmusnak a fittség megalapozását biztosító egészségtudat patológiájában való érintettsége

Connection of the active tourism with the pathological health consciousness, which is responsible for the fitness establishment



Szerző: **EDVY LÁSZLÓ**
 Munkahelye: Levelezési címe: Pannon Egyetem Testnevelési és Sport Intézet, 8200 Veszprém, Egyetem u. 10.
 Email címe: edvyl@almos.vein.hu
 Tudományos tevékenysége: Semmelweis Egyetem Sport, nevelés- és társadalomtudomány Doktori Iskolájának hallgatója
 Főbb kutatási területei: fizikai fittség fejlesztés, egészségtudat fejlesztése a felsőoktatásban, sportturizmus - aktív turizmus

BEVEZETÉS

Már egy 1999-ben született finn felmérés is igazolta, hogy a civilizációs vívmányok által „ránk kényszerített” fizikai inaktivitás a legerősebb mortalitási faktor (Haapanen, Niemi, 1999). Ennek a problémának nyilvánvaló megoldása az életvitelünkbe beültetett rendszeres aktív testmozgás. Azonban, ha megtekintjük Urbán és Hann vizsgálati eredményeit, miszerint ennek megvalósulását ma Magyarországon az iskolai végzettség, az életkor, a munkahelyfüggő jövedelem és a lakókörnyezet jósolja meg a legnagyobb biztonsággal (Urbán, Hann, 2003), akkor láthatjuk, hogy az életvitelében megállapodott egyén esetében az életmódváltás nem magától értetődő vállalkozás.

Az iskolában ma törvényi garancia mellett közvetített egészségtudat tehetné kompetenssé az embert abban, hogy reálisan értékelve saját fittségi, egészségi állapotát, annak megfelelően, tudatosan válasszon a fizikai rekreációs célok és azok elérését szolgáló tevékenységek közül. Az említett tudásközvetítés azonban patológiás. Ezt bizonyítja a Pannon Egyetemen végzett kutatásunk is, miszerint a felsőoktatásba bekerült, egészségi, életvitelét hosszú távon megalapozni szándékozó hallgató is csupán az „érvényes referenciákhoz” mérve minősíti – sajnos hibásan – fittségi állapotát, így megfelelő ismeret és motiváció hiányában nem képes fittségi céljai valós meghatározására, az ehhez megfelelő aktív mozgásforma kiválasztására (Edvy, 2012). A kompetens egészségtudat hiánya a különböző társadalmi alrendszerekben képezhet működési zavart. Erre példa a cikkünkben érintett turizmus is, amelynek professzionalitását teszi megkérdőjelezhetővé az a tény, hogy az aktív turisztikai kínálatból való választás –hiányos egészségtudatból fakadó – esetlegessége a szolgáltatás sikerének garantálhatóságát veszélyezteti.

Ebben a helyzetben indokoltnak látjuk a felsőoktatásnak az egészségnevelésben való szerepvállalását, amelyben a felvállalható szegmens a gyakorlatban megvalósuló egészségvédő életvezetés erősítése (Edvy, 2012).

Az ehhez szükséges ismeretek eredményes közvetítése, valamint a befogadása általi értékörzés, esetlegesen értékteremtés, mint „pedagógikum” (Zsolnai, 2001) elérése a Pannon Egyetemen folytatott akciókutatás által körvonalazódott. Az eredmény egy „C” típusú, minden hallgató által elérhető, szabadon választható kurzus, amely képes az egyén fittségi céljait megalapozó tudás közvetítésére (Edvy, 2013).

Célunk annak igazolása, hogy a hallgatók felé közvetített tudás a turizmus, mint speciális alrendszer esetében feltárt problémára is megoldást kínál.



Absztrakt: Az oktatásban az egészségnevelés terén a tudás hiányának felhalmozása folyik, amelynek eredménye, hogy az egészséget, életvitelét hosszú távon megalapozni szándékozó egyén nem képes reális képet festeni saját egészségi állapotáról, így annak fejlesztését célzó tevékenysége is eredménytelen. Ennek egyéb társadalmi alrendszerekben is mérhető negatív következményei vannak. Példaként említhetjük a gazdasági szempontból kiemelt aktív turizmus ágazatot, amely az előbb felvetett okokra visszavezethető eredménytelen programválasztások miatt nem tudja garantálni a sikerélményt.

A probléma feloldását kíséreljük meg a Pannon Egyetemen, ahol akciókutatás keretében fejlesztünk egy, a fizikai fittség megalapozásához szükséges egészségtudatot eredményesen közvetíteni képes kurzust.

Kulcsszavak: aktív turizmus, egészségtudat, felsőoktatás.



Abstract: In education on the field of health education the lack of knowledge is accumulating, which results a person, who wants to establish his health and life method in the long run and cannot make a realistic picture of his own state of health, so his effort to develop it is also unsuccessful. It has measurable negative effects in other social subsystems as well. We could look at for example the from an economical aspect significant active tourism branch, which because of the unsuccessful program choices originating from the above mentioned reasons, cannot guarantee a sense of achievement.

Trying to solve the problem we experiment at the University of Pannonia, where in the frame of action research we develop a course, which can transmit a sense of health necessary for the basic of establishing physical strength.

Key words: active tourism, health consciousness, higher education.

Kutatási célkitűzésünk sikeres megvalósításához a következő kérdésekre kerestünk választ:

- Mennyire tervezett a hallgatók részéről a sportmozgás kiválasztása?
- Milyen szempontok mentén történik a mozgás kiválasztása?
- A kurzus végén mérhető-e pozitív változások a tudatos sportmozgás-választás és a szempontrendszer mentén?

A vizsgálatunk kezdetén az alábbi hipotézisekből indultunk ki:

1. Feltételeztük, hogy a hallgatók által kiválasztott mozgásforma tervezése nélkülözi a tudatosságot, annak hatása nem, vagy csak részben ismert, így eredményessége esetleges.
2. Feltételeztük, hogy a mozgásforma kiválasztása számos, a szervezetre gyakorolt hatás szempontjából lényeges paramétert nélkülöz.
3. Feltételeztük továbbá, hogy a kurzus után a hallgatók szempontrendszerének egyértelmű bővülését, a programválasztás tudatosabbá válását fogjuk regisztrálni.

MÓDSZEREK

Eddigi kutatásainkban a felsőoktatás egészségnevelésben való szerepvállalásának szükségességét és lehetőségét tanulmányoztuk. A vizsgálatunk színtere a Pannon Egyetem. Mintánk alapsokaságát a 2008/2009-es tanév tavaszi félévének nappali tagozatos hallgatói adták. A reprezentatív mintán végzett alap kutatás eredménye igazolta az egészségtudat fejlesztésének szükségességét (Edvy, 2012). Innovációs cél volt egy olyan képzési modell megalkotása, amely alkalmas a hallgatók egészségtudatának, így az életminőséget meghatározó fittségi állapotának javítására. Az ehhez választott módszerünk az akciókutatás volt, amelynek keretében megszületett egy, a képzési rendszerben szabadon választható, a gyakorlatban megvalósuló egészségvédő életvezetést megalapozó kurzus.

A képzésben részt vett hallgatók száma – akik az aktív turisztikai kínálatból való választás eredményességének vizsgálatában a kutatás bázisát alkotják – 98 fő. Ebből 86 fő egészségtudatának változását sikerült rögzíteni. A különbözőzet adó 12 diák esetében a kontrollmérés érvényét veszítette, mivel a kurzust késve kezdték meg.

Bár a meghirdetett tárgyra való jelentkezés nem volt irányított (szabadon választható), a hallgatók karok és életkor vonatkozásában megközelítőleg az alapsokaságra jellemző arányokat produkáltak (1. táblázat).

| | Kurzus hallgatói 2012/2013-ig: 86 fő | | | |
|------------|--------------------------------------|---------------|-----------|---------------|
| | Karok | | | |
| | MIK* | MK** | GTK*** | MFTK**** |
| Arány | 23,3% | 19,8% | 46,5% | 10,5% |
| Létszám | 20 | 17 | 40 | 9 |
| Férfi – nő | 80% – 20% | 47,1% – 52,9% | 50% – 50% | 33,3% – 66,7% |
| Létszám | 16 – 4 | 8 – 9 | 20 – 20 | 3 – 6 |

1. táblázat. A kurzusok hallgatói

* Műszaki Informatikai Kar, ** Mérnöki Kar, *** Gazdaságtudományi Kar, **** Modern Filológiai és Társadalomtudományi Kar

A nemek arányának vizsgálata nem indokolt, hiszen a fejlesztett tárgy jelenleg fiú és lány kurzusonként van hirdetve.

A mégis megjelenő különbség a korábbi, nemi vonatkozásban nem irányított képzési időszakból eredeztethető.

A kurzus eredményességének igazolásához az adatgyűjtést strukturált kérdőívvel végeztük. Ennek az előadássorozat elején és végén történő alkalmazása az állapotfelmérésen túl az összehasonlító elemzésre, így a változás regisztrálására adott lehetőséget. A kérdéscsoportok a következők voltak:

- Alapadatok (hallgatók anonim azonosítására)
- A sportmozgások kiválasztásának és tervezésének tudatosságát mérő kérdéscsoport. Ez feltárja a választott sportmozgás által kiváltott élettani hatások ismertségét, azok előre tervezettségét, a mozgás közérzetre gyakorolt hatását. A kérdésekre adott válaszokat 5 fokozatú Likert-skálán mértük.

• A sportmozgások kiválasztásának szempontrendszerét feltáró kérdéscsoport. A zárt végű többválasztós kérdés a következő tervezési szempontokat jelölte meg az aktív testmozgás választásához:

- Sportmozgás típusa, időtartama, intenzitása (terhelés mértéke)
- Saját edzettségi állapot, egészség szempontú szükséglet, várható fizikai hatás (pl.: fáradás mértéke)
- Földrajzi környezet (domborzat, stb.) és időjárási elemek (szél, hőmérséklet, páratartalom, stb.),
- Környezet szervezetre gyakorolt hatásai (fronthatások, frontérzékenység).

Az adatfeldolgozás az SPSS program segítségével történt. Az alkalmazott statisztikai elemzések a következők: leíró statisztikai elemzések; az összefüggések feltárására alkalmas korrelációs számítás, valamint faktoranalízis; a különbségek feltárására – az adattípusnak megfelelően – egy- mintás t-próba és khi-négyszet próba.

EREDMÉNYEK

A sportmozgások kiválasztásának tudatosságát vizsgáló kérdéscsoport a testmozgással kiváltott élettani hatások helyes értelmezését, ezek tervezettségét tárja fel, valamint vizsgálja a sportmozgás eredményességét (2. táblázat).

Az ötös értékskálán mért változók közül a terhelés élettani hatásának ismerete volt a leggyengébb. Értelmezés tárgyát kell, hogy képezze a következő feltárás; míg a hallgatók 65,1%-a tekintette fittségi cél szempontjából tervezettnek a választott sportmozgását, addig 77,8%-uk nem, vagy alig volt tisztában annak élő szervezetre gyakorolt hatásával.

A fáradás mértékének és a mozgás szubjektív megélésének összefüggés-vizsgálata szintén figyelemre méltó eredményt mutat. A két változó között negatív előjelű (-0,212) korreláció mérhető a társadalomtudományi kutatásokban elfogadott tartalmi határértékkel ($p < 0,05$).

| | Elemzés | Átlag | Sztenderd hiba | Variancia |
|--|---------|-------|----------------|-----------|
| Elfárad-e sportmozgás közben? | 86 | 3,67 | 0,091 | 0,716 |
| Jólesik-e a sportmozgás? | 86 | 4,84 | 0,046 | 0,185 |
| Fittségi célhoz kötött-e a sportmozgás? | 86 | 3,86 | 0,123 | 1,298 |
| Ismert-e a választott sportmozgás által kiváltott fáradtság mértéke? | 86 | 3,73 | 0,120 | 1,234 |
| Ismertek-e a választott sportmozgás élettani hatásai? | 86 | 3,42 | 0,118 | 1,187 |

2. táblázat. Fittség fejlesztésének tudatossága a képzés előtt

Nézzük meg, hogy a kurzus befejezése után kimutatható-e számottevő változás az aktív testmozgás tervezettségében (3. táblázat). A legnagyobb előrelépést az élettani hatások ismeretében mérhetünk. Ennek jelentőségét növeli az a tény, hogy az érintett változók összefüggés-vizsgálatában (faktoranalízis) ez rendelkezik az egyik legmagasabb faktorsúllyal (0,835). Csupán a sportmozgás szubjektív megítélésében („Jólesik-e a sportmozgás?”) nem mérhető szignifikáns változás. Összességében az egymintás t-próba eredménye azt mutatja, hogy a tudatosság erősítését megalapozó, elvárt tudásbővülés a kurzus végére egyértelműen prognosztizálható.

| Két időpontban mért változó | Különbözőségvizsgálat | | | | | | | |
|--|-----------------------|--------|----------------|--------------------------------|--------|--------|--------------|--------|
| | Átlag | Szórás | Sztenderd hiba | 95% Megbízhatósági intervallum | | t | Szabadságfok | Szign. |
| | | | | Alsó | Felső | | | |
| Elfárad-e sportmozgás közben? | -0,256 | 0,754 | 0,081 | -0,418 | -0,094 | -3,145 | 85 | 0,002 |
| Jólesik-e a sportmozgás? | 0,058 | 0,443 | 0,048 | -0,037 | 0,153 | 1,216 | 85 | 0,227 |
| Fittségi célhoz kötődő-e a sportmozgás? | -0,372 | 0,971 | 0,105 | -0,580 | -0,164 | -3,555 | 85 | 0,001 |
| Ismert-e a választott sportmozgás által kiváltott fáradtság mértéke? | -0,453 | 1,002 | 0,108 | -0,668 | -0,239 | -4,198 | 85 | 0,000 |
| Ismertek-e a választott sportmozgás élettani hatásai? | -0,953 | 0,919 | 0,099 | -1,151 | -0,756 | -9,620 | 85 | 0,000 |

3. táblázat. A kurzus végén mérhető változás a fittség fejlesztésének tudatosságában egymintás t-próbával

A programválasztás szempontrendszerének feltárására egy 10 tényezőt tartalmazó, zárt végű többválasztós kérdéscsoportot használtunk. Az értékelésnél a választott (bejelölt) szempontok számát rögzítettük. Ennek megfelelően az elérhető maximális érték 10 volt. (4. táblázat)

| | Elemsszám | Átlag | Medián | Módusz | Variancia | Sztenderd hiba |
|-----------------|-----------|-------|--------|--------|-----------|----------------|
| sportszempontok | 86 | 5,56 | 5 | 5,0 | 2,5 | 0,169 |

4. táblázat. A sportszempontok középértékei

A sportolás megválasztásához használt szempontok részlete megjelenítése az 5. táblázatban olvasható.

| | 0 - nem választotta | 1 - választotta | Elemsszám | Abszolút gyakoriság | Relatív gyakoriság |
|---------------------------------|---------------------|-----------------|-----------|---------------------|--------------------|
| Sportmozgás típusa | 0 | 86 | 86 | 1 | 1,2 |
| | 1 | 86 | 86 | 85 | 98,8 |
| Sportmozgás időtartama | 0 | 86 | 86 | 27 | 31,4 |
| | 1 | 86 | 86 | 59 | 68,6 |
| Sportmozgás intenzitása | 0 | 86 | 86 | 18 | 20,9 |
| | 1 | 86 | 86 | 68 | 79,1 |
| Saját fittségi állapot | 0 | 86 | 86 | 21 | 24,4 |
| | 1 | 86 | 86 | 65 | 75,6 |
| Egészség szempontú szükséglet | 0 | 86 | 86 | 42 | 48,8 |
| | 1 | 86 | 86 | 44 | 51,2 |
| Várható fizikai hatások | 0 | 86 | 86 | 48 | 55,8 |
| | 1 | 86 | 86 | 38 | 44,2 |
| Választott helyszín (környezet) | 0 | 86 | 86 | 34 | 39,5 |
| | 1 | 86 | 86 | 52 | 60,5 |
| Időjárás elemek | 0 | 86 | 86 | 32 | 37,2 |
| | 1 | 86 | 86 | 54 | 62,8 |
| Fronthatások | 0 | 86 | 86 | 80 | 93,0 |
| | 1 | 86 | 86 | 6 | 7,0 |
| Fronttérzékenység típusa | 0 | 86 | 86 | 79 | 91,9 |
| | 1 | 86 | 86 | 7 | 8,1 |

5. táblázat. A választott sportszempontok gyakorisága

A kurzus hatására bekövetkező változásokat két statisztikai eljárással kontrolláltuk, alkalmazkodva az intervallumskálán értelmezett, valamint a nominális adattípusokhoz.

Az alkalmazott sportszempontok számának változását egymintás t-próbával mértük (6. táblázat).

| Két időpontban mért változó | Különbözőségvizsgálat | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------|--------|----------------|--------------------------------|--------|--------|--------------|--------|
| | Átlag | Szórás | Sztenderd hiba | 95% Megbízhatósági intervallum | | t | Szabadságfok | Szign. |
| | | | | Alsó | Felső | | | |
| sportszempontok | -1,023 | 2,023 | 0,218 | -1,457 | -0,589 | -4,690 | 85 | 0,000 |

6. táblázat Sportszempontok számának különbözőség vizsgálata a kurzus előtt és után egymintás t-próbával

A felhasznált sportolási szempontok számának átlaga a kurzus végén 6,58. A t érték is jelzi a nagymértékű növekedést. A különbözőség szignifikanciaszintje pedig a változás egyértelmű bekövetkezését igazolja.

Az egyes szempontok mentén mért különbözőség-vizsgálathoz a nominális változókhoz igazodva khi-négyszet-próbát alkalmaztunk. E szerint a legnagyobb mértékű változás 95% valószínűség mellett a külső környezet szervezetre gyakorolt hatásainak figyelembevételében mérhető.

KÖVETKEZTETÉSEK

A testi egészséget megalapozó egészségvédő életvezetés kiemelten kezelendő eszköze a rendszeres testmozgás. Ennek széleskörű elfogadtatására irányuló törekvéseket ma látunk ugyan, de az elmúlt évtizedekben felhalmozott deficit, amelyet a közegészség romlásában, a csupán repetícióra képes egészségtudatban követhetünk nyomon, minden társadalmi alrendszer arra kell, hogy sarkalljon, hogy a felválalható lépéseket ennek ellensúlyozására megtegye.

Ebben a misszióban a turizmus szerepvállalása az aktív programok közvetítésében érhető tetten. Az első hipotézisünkben jelzett, a vásárló – vizsgálatunkban hallgató – részéről feltételezett tudáshiány azonban bizonyítottan olyan valós probléma, amely a programválasztás sikerességét ténylegesen megkérdőjelezheti. Kompetens egészségtudat hiányában – a vizsgálat eredményei szerint – a hallgatók több mint 65%-a úgy próbál a számára szükségesnek vélt fittségi céljainak megfelelő programot választani, hogy közben nem ismeri a terhelés élettani hatásait. Tovább csökkent a garantálható, sikeres választás esélyét az a feltárt tény, miszerint a terhelés nem váltja ki azt a „stresszt”, amely a várt adaptációt eredményezné. Ezek szerint hosszú távon kódolva van a kudarc a választott sportmozgás mentén áhított fittségi cél elérésében.

A második hipotézisünk, miszerint számos, lényeges paraméter hiányzik az alkalmazott szempontrendszerből, szintén igazolást nyert. A felsorolt tíz faktor közül átlagosan öt-hat jelenik meg a döntéshozó részéről. Komoly probléma, hogy az egészség szempontú szükségletnek való megfeleltetés csupán a megkérdőjelezett 51%-ánál kritérium. Az aktív turizmus attrakcióinak egyik jellemző közege maga a természet. Ennek függvényében figyelemfelkeltő az a vizsgálati eredmény miszerint a külső környezet, domborzat 61%-os gyakorisággal szerepel a programválasztás szempontjai között. Az időjárás, a globális éghajlatváltozás hatására fel erősödő fronthatások, valamint azok élő szervezetre gyakorolt befolyása még a 10%-ot sem éri el.

A különbözőségi vizsgálatok eredményei igazolják, hogy a Pannon Egyetemen fejlesztett kurzus a jelzett problémákat képes orvosolni.

A mozgás élettani vonatkozásainak ismeretére épülő programválasztás már lehetőséget teremt arra, hogy a leendő vásárló egyéni szükségleteinek megfelelően választhasson a szolgáltató kínálatából. Az egymintás t-próba a fáradás várható mértékének ismeretében is javulást állapít meg. Ez a sikerélmény bekövetkezését erősíti a tekintetben, hogy az egyén általa ismert és remélhetőleg leküzdhető kihívást vállal fel.

Az, hogy a mozgás szubjektív megítélésében nem történt változás, annak tudható be, hogy a kurzus alatt nem minden hallgató számára volt mód arra, hogy bővülő ismereteit a turizmus „élő környezetében” kipróbálhassa. Ennek a tényezőnek a valódi hatását követéses vizsgálat segítségével tárhatjuk fel.

ÖSSZEGZÉS

Hipotéziseink igazolásán keresztül a turizmus, mint az egészségnevelésben érintett alrendszer valós problémáira tudunk alternatív megoldást kínálni.

Érdemesnek tartjuk egy olyan kutatás megvalósítását, amely az aktív testmozgással járó programok tervezőinek a megszólítani kívánt célcsoporthoz igazított szempontrendszerét tárja fel.

IRODALOM

Edvy L. (2012): A Pannon Egyetem hallgatóinak fittségét megalapozó egészségtudata és az egészséggel kapcsolatos életminőség mutatói. Magyar Sporttudományi Szemle.49: 4-10.

Edvy L. (2013): Egészségtudatot formáló kurzus megalapozása és fejlesztése a Pannon Egyetemen. Magyar Sporttudományi Szemle.53: 25-29.

Haapanen-Niemi N, Vuori I, Pasanen M (1999): Public Health Burden of Coronary Health Disease Risk Factors among Middle-Aged and Elderly Men. Preventive Medicine. 28(4): 343-348.

Urban R, Hann E. (2003): Rendszeres testedzés és szocioökonómiai státusz összefüggései magyar reprezentatív mintában. Mentálhigiéne és Pszichoszomatika, 13. évf. 1szám.

Zsolnai J. (2001): Paradigmák és paradigmaváltások a magyarországi anyanyelv és irodalompedagógiai kutatások körében. Pápa, Veszprémi Egyetem Tanárképző Kar Pedagógiai Kutatóintézete, 92-93. ■

A Szentesi Üdülőközpont



Tel.: +36/63 400-100

E-mail: info@udulokozpont-szentes.hu

Web: www.udulokozpont-szentes.hu



Szabadidőparadicsom a festői szépségű Kurca folyó partján! A Szentesi Üdülőközpont a természetvédelmi oltalom alatt álló Szechenyi ligetben, a várost átszelő Kurca folyó ölelésében található. Kedvezményes árakat és komplex szolgáltatást biztosítunk vendégeink részére. A környéken egyedülállóan az árnyas liget közepén a folyópart mellett 124 férőhely, valamint fa és kő apartmanok közül választhatnak. Szállóvendégeink a fürdő szolgáltatásait térítésmentesen vehetik igénybe. Az aktív pihenés után egy kis relaxálásra is megoldást kínál az Üdülőközpont. Termálvízünk 2000 méter mélyről 85°C-osan tör fel. Hűtéssel 42, 38 és 35°C-osan kerülnek a medencékbe. A termálvíz régóta ismert jótékony hatása, hogy a benne található rengeteg ásványi anyag és ion számos egészségügyi problémára jelenthet megoldást. A Szentesi Üdülőközpont egy oázis a horgászok szerelmesei számára, hiszen a házaktól néhány méterre a Kurca folyó kanyarog. Szeretnénk Önt is vendégül látni! ■

