

AZ ÁLTALÁNOS FIZIKAI TEHERBÍRÓ KÉPESSÉG FEJLETTSÉGE A PETŐ INTÉZET HALLGATÓI KÖZÖTT

Sáringerné Szilárd Zsuzsanna

Mozgássérültek Pető András Nevelőképző és Nevelőintézete

Kulcsszavak: fizikai állapot, mozgásszervi panaszok, fizikai terhelhetőség, motoros próbák

A Pető Intézetben évente közel félszáz konduktor végez. A Pető-módszer egyedisége a képzést is egyedivé teszi. A hallgatók a négy év során rendkívül nagy fizikai terhelésnek vannak kitéve. Egy korábbi, 2003-ban végzett felmérésem bizonyította, hogy a hallgatók pályaválasztása céltudatos. A jelentkezők elhivatottságának, érdeklődésének, és az intézet jó PR-munkájának köszönhetően a leendő hallgatók jól tájékozottak a képzési feltételekről, a várható programokról.

A középiskolai tanulmányok végéig a minden intézményben kötelező testnevelési óráknak, a sportolási szokásoknak, valamint az egyenletes és sokoldalú terhelésnek köszönhetően a felvételizőknek jellemzően nincsenek mozgásszervi panaszai. Az intézet által előírt elméleti és gyakorlati tanrend miatt már az első évtől javul a hallgatók állóképessége. Bár a folyamatos fizikai munkától a fizikumban pozitív változások következnek be, sajnos a mozgásszervi panaszok is gyakorivá válnak. Egy, a hallgatók körében végzett, 20 kérdésből álló felmérés a hallgatói jogviszony előtti és a hallgatói státus közötti időszak sportolási szokásait, a testnevelési órák számát és a mozgásszervi panaszokat vizsgálta (Bögyös, 2005). Ennek eredménye nem túl hízelgő: míg a főiskolai évek előtt a hallgatók 75%-a sportolt, és 83%-ának nem volt mozgásszervi panasza, addig az előbbi esetben az arány 22%-ra, míg az utóbbiaknál 52%-ra csökkent, a mozgásszervi problémák 38%-a gerincprobléma. Míg a hallgatók fizikai terhelhetősége az állandó munka miatt nőtt, addig a mozgásszervi panaszok is szaporodtak, minden bizonnyal a helytelen testtartások, a kevesebb sportmozgás miatt.

Elhatároztam, hogy 2006 szeptemberétől minden évkezdéskor a Magyarországon kidolgozott HUNGAROFIT módszerrel vizsgálom a hallgatók általános teherbíró képességének fejlettségét. A „Testnevelés tantárgypedagógia” tantárgy keretein belül négy motoros tesztből álló felmérést végeztem el a hallgatókkal. Adatokat a has- és hátizomról, a karizomról és a helyből távolugrásból elért eredményekből nyertem. Ezek értékelése táblázatban rögzített értékek alapján történt. Az így kapott eredményekkel az évfolyamok közötti fizikális különbségekre hívom fel a figyelmet, és a hasonló korú, főként főiskolás és egyetemista hallgatók adataival is összehasonlítom az értékeket.