



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
Egészségtudományi Kar

SPORT- ÉS EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI füzetek



II. évfolyam, 4. szám

2018

SPORT-ÉS EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI FÜZETEK

Felelős kiadó:

Dr. habil. Oláh András
a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar dékánja

Felelős szerkesztő:

Dr. Rétsági Erzsébet c. egyetemi tanár
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar



Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Betlehem József
Prof. Dr. Figler Mária
Dr. habil. Oláh András
Dr. habil. Ács Pongrác
Dr. habil. Lampek Kinga
Dr. Morvay-Sey Kata
Dr. Tigyiné Dr. Pusztafalvi Henriette
Dr. Deutsch Krisztina
Dr. Elbert Gábor
Prof. Dr. József Bergier
Dr. Bácsné. Dr. habil. Bába Éva

Nyelvi lektor:

Prof. Dr. Tóth Miklós (angol nyelv)
Dr. Morvay-Sey Kata (német nyelv)

Kiadja a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kara, Pécs
2018. 2. évfolyam. 4. szám
Megjelenik negyed évente

DOI 10.15170/SEF.2018.02.04

ISSN 2560-0680 (Nyomtatott)
ISSN 2560-1210 (Online)

TARTALOMJEGYZÉK

Derdák Mercedes (Cserepka János Baptista Általános Iskola, Középiskola és Sportiskola)

Sportági kiválasztás a Cserepka Iskola első évfolyamos köznevelés típusú sportosztályosainál

Sports selection at the Cserepka School for the first class sports specialisation students

3

H. Ekler Judit (Eötvös Loránd Tudományegyetem)

Tananyag feldolgozás a testnevelésben projekt módszerrel – a projektesi Processing physical education teaching material with project method – the projektesi

15

Freyer Tamás, Nagy Ádám Ferenc (Nemzeti Községi Egység)

Az egészségfejlesztő egyetem

The health promoting university

29

Trpkovici Melinda (Pécsi Belvárosi Általános Iskola), Pálvölgyi Ágnes, Ács Pongrác (Pécsi Tudományegyetem)

Sportoló-edző kötődés és az észlelt autonómia támogatás kapcsolatának vizsgálata

Investigating the relationship between coach-athlete attachment and perceived autonomy support

37

Vezér Katalin (Tolna Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Dombóvári Tagintézmény)

Andikné Schmidt Mária, Korélyné Törő Mária (Dombóvári Belvárosi Általános Iskola AMI Döbröközi Általános Tagintézménye)

Jógyakorlat, avagy „Kéttanáros Modell” a mindennapos testnevelés rendszerében

Good-Practice, or the „Two-Teacher” model in the system of everyday physical education

47

DERDÁK MERCEDES (CSEREPKA JÁNOS BAPTISTA ÁLTALÁNOS ISKOLA, KÖZÉPISKOLA ÉS SPORTISKOLA)

SPORTÁGI KIVÁLASZTÁS A CSEREPKA ISKOLA ELSŐ ÉVFOLYAMOS KÖZNEVELÉS TÍPUSÚ SPORTOSZTÁLYOSAINÁL

SPORTS SELECTION AT THE CSEREPKA SCHOOL FOR THE FIRST CLASS SPORTS SPECIALISATION STUDENTS

Absztrakt

Bevezetés: Tanulmányunkban az iskola által indított program bemutatását állítjuk a középpontba, amely a sportági kiválasztást segíti elő első évfolyamba lépő sportosztályos diákjainknál. Arra törekszünk, hogy a sportiskolai képzésbe érkező tanulóink több sportággal is megismerkedjenek, mielőtt versenyyag vagy szabadidős sportolónként sportágot választanak. Ezzel szeretnénk elérni azt, hogy az iskolánkat választó diákok a számukra legmegfelelőbb sportágot kiválasztva, akár élethosszig tartó, tudatos mozgástevékenységeket folytassanak, valamint a legmegfelelőbb mozgástevékenység kiválasztásával elkerüljék azokat a kudarcélményeket, melyek a sport végleges abbahagyására ösztönöznék őket.

Célkitűzés: Célunk az intézményünkben alkalmazott program bemutatása, amelynek kiemelt célja a köznevelés típusú sportiskolai képzésbe lépő első évfolyamos tanulóink sikeres sportágválasztásának elősegítése, valamint a

sok- és mindenoldalú mozgásfejlesztés. A képzés folyamatában alapvető cél a gyermekek komplex fejlesztése, az öröklött tulajdonságok, testi adottságok és a fejlődés-fejlesztés során megszerzett képességek és készségek kialakítása, formálása. Intenzíven segítjük őket, hogy életük korai szakaszában az eredményes sportágválasztásnak köszönhetően lehetőségük legyen az egyéni kibontakozásra.

Anyag és módszer: Kérdőívünket 14 fő töltötte ki, a 2017/2018-as tanévi programban résztvevő gyermekek szülei. A mintanagyságot befolyásolta, hogy több tanuló családja is az elmúlt évben külföldre költözött, így őket nem tudtuk elérni. Saját készítésű kérdőívünk 13 kérdésből állt, a kérdőív kitöltése maximum 10 percet vett igénybe.

Eredmények: Vizsgálatunkból kiderült, hogy a gyerekek fele, már óvodás korában sportágot választott, azonban csak 18%-uk maradt meg az óvodai sportágánál. A szülők szívesen fogadták sportágválasztónkat, együttműkö-

dőek voltak. Hatékonyak bizonyult, hogy programunk során a két szakember (testnevelő és edző) együttes munkával, több szintű differenciálással irányította a tanulási folyamatot.

Kulcsszavak: sportágválasztás, mérések, sportági bevalás, komplex fejlesztés

Abstract

Introduction: In our study, we focus on presenting the program initiated by the school, which promotes the selection of the sport at our first-grade sports class students. We strive to make our sports school students learn more about different types of sport before choosing one as a sports or leisure athlete. With this, we want to make sure that the students who choose our school pick the sport most suitable for them, and take up an activity that can become even a life-long, conscious movement, and by that avoiding those experiences of failure that might lead to end their sports career too soon.

Aim: Our aim is to present the program applied in our institution, the main aim of which is to promote successful sports selection of our first-grade students entering public education type sports school, as well as the development of multi-faceted and universal mobility. The main goal of the training process is the complex development of children, the development and shaping of the abilities and skills acquired through inherited qualities, physical

abilities and developmental development. We help them intensely to make the individual come to life in the early stages of their lives, thanks to successful sports choices.

Material and Methods: Our questionnaire was filled by 14 people, parents of children participating in the 2017/2018 school year program. The size of the sample was influenced by the fact that the family of several students moved abroad last year, so we couldn't reach them. Our self-made questionnaire consisted of 13 questions, and the completion of the questionnaire took a maximum of 10 minutes.

Results: Our study showed that half of the children had chosen a sport in pre-school age, but only 18% of them kept pursuing it after the kindergarten. Parents were happy to welcome our sports selection program and were collaborative. It proved to be effective that in the course of our program two professionals (a physical education teacher and a coach) managed the learning process with multiple levels of differentiation.

Keywords: sports selection, measurements, sports enthusiasm, complex development

Bevezetés

A megfelelő sportágválasztás hosszú távon meghatározza mindannyiunk attitűdjét a mozgáshoz, sportoláshoz. Különösen igaz ez gyermekkorban, hiszen egy sikeres sportágválasztás akár

egy egész életre meghatározó lehet. Mégis sokszor szakemberként, vagy szülőként legnagyobb igyekezetünk ellenére sem vagyunk elég körültekintőek ebben a kérdésben. Gyakran ismételtgetjük: „Mindegy mit sportol a gyermek, csak mozogjon”. Ez valóban igaz mindaddig, amíg a mozgás kedvező élettani hatásaihoz pozitív érzelmeket vált ki a gyermekben. Egy jó döntés sikerélményhez juttatja, nő az önbizalma, önértékelése, és csökkennek a szorongás és stressz faktorai, motiváltabbá válik (Soldos, 2017). Jelenleg a nagyobb városokban évente egy alkalommal találkozhatnak a gyerekek és szülei sportágválasztó programmal, ahol a sportágakat viszonylag rövid ideig ki is próbálhatják. Ezeknek a rendezvényeknek a célja és hasznossága mindössze a sportágak bemutatása illetve a szülők tájékoztatása a sportolási lehetőségekről és a működő egyesületekről. Mivel rövid idő áll rendelkezésre egy-egy sportág kipróbálására, ezért csak ritkán derül ki, mely sportág üzésére alkalmasak a résztvevő gyermekek. Véleményünk szerint igazi sportágválasztásában mérvadó az ilyen rendezvény. Ezt bizonyítja Soldos (Soldos, 2016) felmérése is. A vizsgált diákok 68%-a vett részt sportágválasztó rendezvényen, de mindössze 5%-uk döntött a rendezvény alapján a sportágválasztásról.

Elsősorban a fent említett indokok alapján döntöttünk olyan sportágválasztási módszer mellett, amely nemcsak a versenysportra való kiválasztás, a sportági utánpótlás keresésére alkalmas, hanem a sportolási szokások

gyermekkorban való kialakítása, és megerősítése. A módszer lényege az úgynevezett „kéttanáros modell”, több szakember hatékony team munkája.

Előzmények

Iskolánk a Cserepka János Baptista Általános Iskola, Középiskola és Sportiskola évtizedek óta szoros együttműködésben dolgozik Pécs város sportegyesületeivel. Sportszakemberként folyamatosan észleltük azt a problémát, hogy a sportegyesületek egyre fiatalabb korcsoportokat céloznak meg az utánpótlás kiválasztásnál. Ez megakadályozhatja a gyerekeket abban, hogy találkozhasson a szélesebb sportági palettával. Gyakori eset, hogy a kiválasztott gyerekek rövid időn belül abba is hagyják az adott sportágat. Az okok közé tartozik, hogy sportágtoborozásnál az egyesületeknek elsősorban a létszám a fontos. A „be nem vált” gyermekeket pedig később könnyörtelenül kiteszik a rendszerükből, vagy „parkoló pályára” kerülnek. Negatív tapasztalataink saját forrásból is származnak. Szülőként mi is előtérbe helyezük azt a sportágat, amit hosszú évekig folytattunk. De testnevelő tanárként az is probléma lehet, hogy saját sportágunkat preferáljuk az oktatásban, hiszen abban érezzük magunkat a legkompetensebbnek és leghitelesebbnek.

A felsoroltak elvezethetnek a nem megfelelő sportágválasztáshoz, amit a gyermekek kudarc élményként élnek meg és később a rendszeres sport, a mozgás öröme helyett más elfoglaltságot választanak, sokan a virtuális vi-

lágban élik ki sportolási igényüket.

Célkitűzés

Programunk kiemelt célja a köznevelés típusú sportiskolai képzésbe lépő első évfolyamos tanulóink sikeres sportágválasztásának elősegítése. Ehhez a kéttanáros modellt (testnevelő tanár/edző), két szakember egyidejű jelenlétét biztosító pedagógiai tevékenységet alkalmazunk.

Célunk, hogy a sportiskolai képzésbe érkező tanulóink több sportággal ismerkedjenek meg, mielőtt szabadidős, vagy versenysportolóként sportágat választanak. Szeretnénk az első évfolyam végére a gyerekekről olyan információkkal is rendelkezni, amelyek alapján hozzásegíthetjük őket a számukra legmegfelelőbb, legvonzóbb, leginkább motiváló mozgástevékenység kiválasztásához.

Az eredményes team munkában nagy része van a PTE ETK által végzett antropometriai méréseknek is. Ennek az összetett csapatmunkának köszönhetően szakszerűen mérhető fel, hogy tanulóink képességeiknek és adottságaiknak megfelelő, örömet és sikerélményt nyújtó sportágat válasszanak.

A program

A hozzánk jelentkező sportosztályos tanulókat sportági edzők közreműködésével, több sportággal ismertetjük meg az első évfolyam végéig. Sportág-specifikus, valamint antropomet-

riai méréseken, a gyerekek motoros, pszichés és kognitív tulajdonságainak megismerésén kívül az edzők és a testnevelő tanárok véleményének megismerése alapján igyekszünk pontosabb képet kialakítani tanítványainkról a sikeres sportágválasztás érdekében, amelyet antropometriai mérésekkel támasztunk alá.

Mindez tudatos, szervezett munkát kíván, a testnevelő tanárok és a sportági edzők szoros együttműködését feltételezi.

A 2017/2018-as tanévben a következő sportágakkal ismerkedhettek meg a gyerekek: küzdősportok alapjai, szivacskezilabda, kosárlabda, labdarúgás és amerikai foci, torna, atlétika, tollaslabda. Úszni egész évben, hetente kétszer járnak a gyerekek. Tanulóink egyetlen egyesület által sincsenek célirányosan egy sportág felé irányítva, hanem a tanév végére a tapasztalatok, a testnevelő, a szakedzők véleménye és a mérések alapján dől el a kiválasztás. Természetesen mindvégig a gyerekek, szülők kérését és véleményét is figyelembe vesszük. A sikeres sportágválasztás a későbbi eredményes sportági beválás alapja. Mi is azt valljuk, hogy „A kiválasztás folyamatában a legfontosabb cél, hogy felfedezzük a gyermekekben tehetségre utaló jegyeket, és ezután testhez állóan fejlesszük azokat” (Dinya et al., 2016).

Programunkban fenntartjuk a jogot, hogy a sportágak tanulási sorrendjét felcseréljük, vagy esetleg egy-egy

sportágat a lehetőségeknek és rendelkezésre álló szakembereknek megfelelően másakra cseréljük.

Hipotézisek

Modellünk tanulóközpontúságát a két-tanáros óraszervezés és vezetés biztosítja. A szakirodalom hangsúlyozza, hogy a tanulási-tanítási folyamat hatékonyságát növeli a két szakember együttes tevékenysége, a tanárok élvezik a közös munkát (Hirzel et al., 1994).

Az óravezetést az osztály testnevelő tanára koordinálja, aki a tanítási-tanulási folyamat pedagógiai szempontjait is felelős, biztonságot nyújtva a tanulóknak. A sportágakat felkészült szakemberek (sportedzők, szakedzők) oktatják a gyerekeknek elsősorban játékos formában. A programban a két szakember több szinten differenciáltan, az egyéni fejlődés ütemét is szem előtt tartva tud a gyerekeknek segíteni, miközben egymástól is sokat tanulnak. Testnevelő tanárként és vezetőként fontosnak tartom, hogyha elindulunk egy új úton, igyekezzünk meggyőződni: Jó felé haladunk-e? A programban részt vevő gyerekek még csak második évfolyamosak, ezért tisztában vagyunk azzal, hogy a sportági bevalásra, még jó pár évet kell várunk. Ettől függetlenül néhány kérdésre már most is szeretnénk volna választ kapni.

Kérdéseink a következők:

1. Hatékonyan működik-e a két-tanáros óramodellt alkalmazó programunk?

2. Befolyásolja-e a szülők sportági preferenciája gyermekeik sportágválasztását?
3. Folytatja-e az óvodában választott sportágát a gyermek, vagy a program során új sportágat választ?
4. Elősegítette-e a program azoknak a gyerekeknek a sportágválasztását, akiknek még nem volt sportága?

Anyag és módszerek

Kérdéseink megválaszolásához kérdőíves vizsgálatot alkalmaztunk a 2017/2018-as tanévi programban résztvevő gyermekek szülei körében (n=14). A részvétel önkéntes és anonim módon történt. A mintanagyságot befolyásolta, hogy több tanuló családja is az elmúlt évben külföldre költözött, így őket nem tudtuk elérni.

Saját készítésű kérdőívünk 13 kérdésből állt. Törekedtünk arra, hogy a kérdőív kérdései világosak, egyértelműek és könnyen megválaszolhatóak legyenek, ennek érdekében főként zárt kérdéseket alkalmaztunk. Nyitott kérdést mindössze négyszer használtunk. A kérdőív kitöltése maximum 10 percet vett igénybe.

A kapott adatok feldolgozásához Microsoft Excel programot, az adatok kiértékeléséhez leíró statisztikát alkalmaztunk.

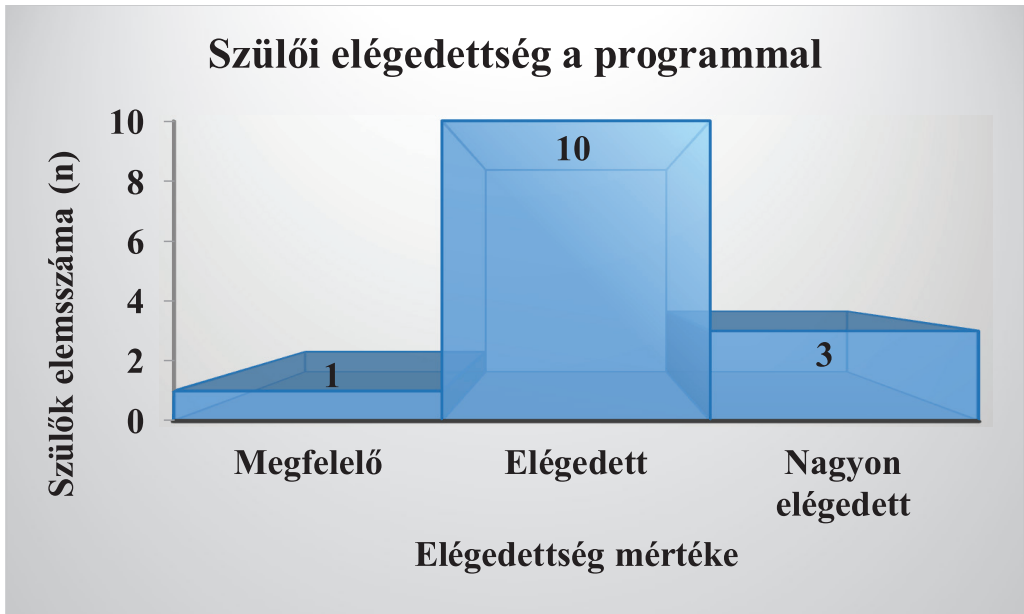
Eredmények, következtetések

1. Hatékonyan működik-e a kéttanáros óramodellt alkalmazó programunk?

Erre a kérdésre a programban résztvevő testnevelő tanártól és a szakedzőktől interjú formában kaptunk választ.

A szakemberek elmondása szerint, a közös munkát már a tanítási folyamat tervezésekor megkezdték, amikor pontosan meghatározták feladataikat, az elsajátítandó tananyagot, és a várható követelményeket. A testnevelő tanár ezután a tanmenetét a programhoz igazította, természetesen megtartva az összhangot az iskola helyi tantervével. Minden szakember hangsúlyozta, hogy nagyon sokat profitáltak az egész éves közös munkából. Rengeteg új gyakorlatot, köztük rávezető gyakorlatot ismert meg a testnevelő tanár az edzőktől. Ugyanakkor sokszor az ő pedagógia felkészültsége segített egy-egy nehezebb helyzet megoldásában, amiből természetesen az edzők is profitáltak. Nagyon fontos ennél az innovatív munkánál a testnevelő tanár szemlélete, együttműködő készsége, hiszen a tanóráján egy másik szakemberrel kell „osztózni”, és a „főszerep” nem mindig az övé. Ugyanilyen fontos, hogy az edző nagyfokú szakmai elhivatottsággal, valamint türelemmel rendelkezzen. Ebben rejlik a közös munka hatékonysága is. Az edzők gyakran szembesültek azzal, hogy a testnevelés óra más hozzáállást, más módszereket követel meg tőlük.

A program magában foglalja a motoros, a pszichés a kognitív és a szocializációs képességek fejlődésének, a gyerekek haladásának megfigyelését, elemzését saját készítésű mérési és értékelési rendszeren keresztül. Tanárként jól tudjuk, hogy szinte minden kisgyermeknél tapasztalható valamilyen, valamelyik területen tartós vagy csak átmeneti nehézség (Szabó, 2013). Ez a tanulási folyamat természetes velejárója, melyet ilyenkor nekünk még nagyobb odafigyeléssel meg kell támogatnunk. A kéttanáros modell erre kiváló lehetőséget kínál. A differenciálás kiemelt oktatás-módszertani feladat. Ezt egyéni és kiscsoportos szinten is alkalmazzuk. A programnak a szülők részéről történő szubjektív megítélését az 1. ábra mutatja.

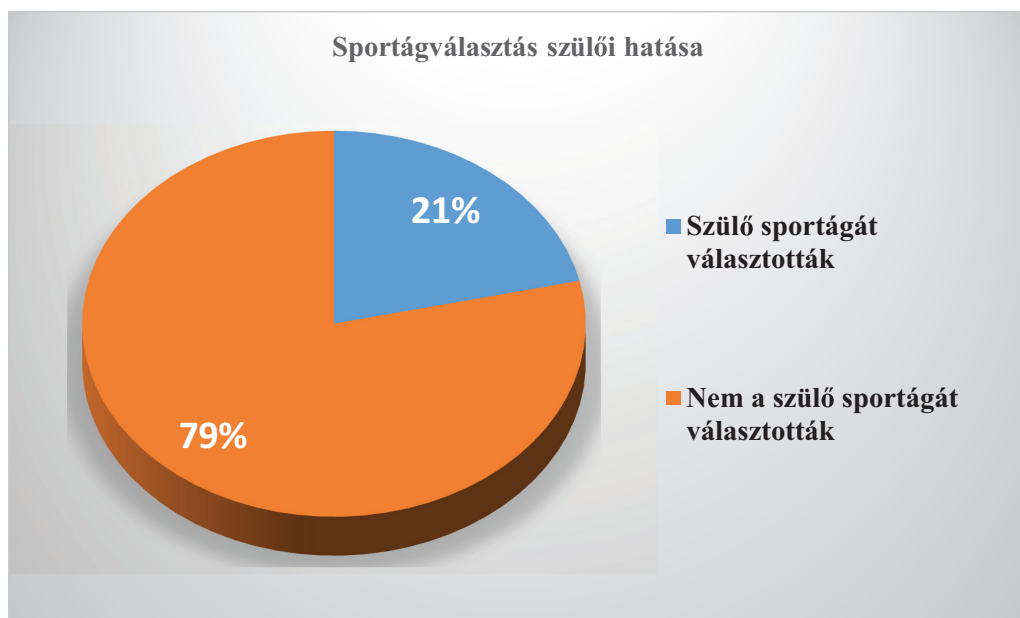


1. ábra: A programban résztvevő gyermekek szüleinek (n=14) elégedettsége a programmal (Forrás: saját szerkesztés)

2. Befolyásolja-e a szülők sportági preferenciája gyermekeik sportág-választását?

A gyerekek sportágválasztása során gyakran találkozunk azzal a tendenciával, hogy a gyermekek, szüleik sportágát választják, amiben nem minden esetben lesznek sikeresek. Itt fontosnak tartjuk idézni Balogh et al. szavait „(...) a szülők be nem teljesült vágyainak az elérésére a gyermek nem lesz képes, és ezt - mint sokszor a gyakorlat sajnos mutatja - a szülőknek, ha nehéz is el kell fogadni. Soha nem lesz sikeres, az alacsony belső motivációval rendelkező, komoly szülői pressziónak, vagy érzelmi zsarolásnak kitett gyermek, hosszú, sikeres, testi és lelki egészségben eltöltött sportpályafutásra, sőt.” Kérdőíves felmérésünk során kitértünk erre a kérdésre is. Azt tapasztaltuk,

hogy a megkérdezett tanulók mindössze 21%-a választotta szülei sportágát, a többiek attól eltérő mozgásformát folytatnak (2. ábra).



2. ábra: Szülő sportágának megfelelő választás kérdése
(Forrás: saját szerkesztés)

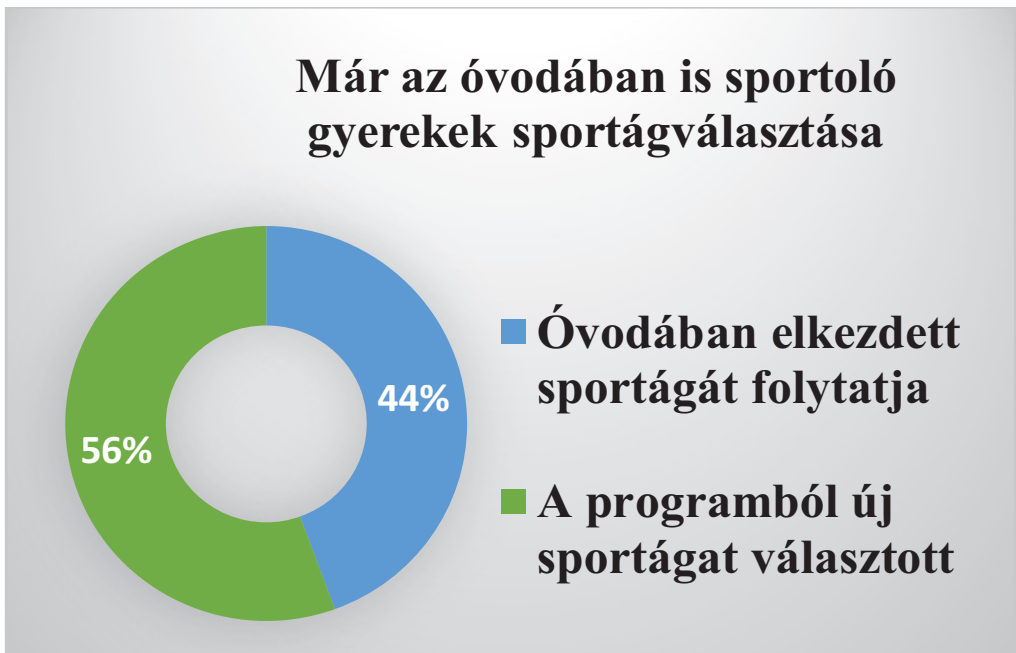
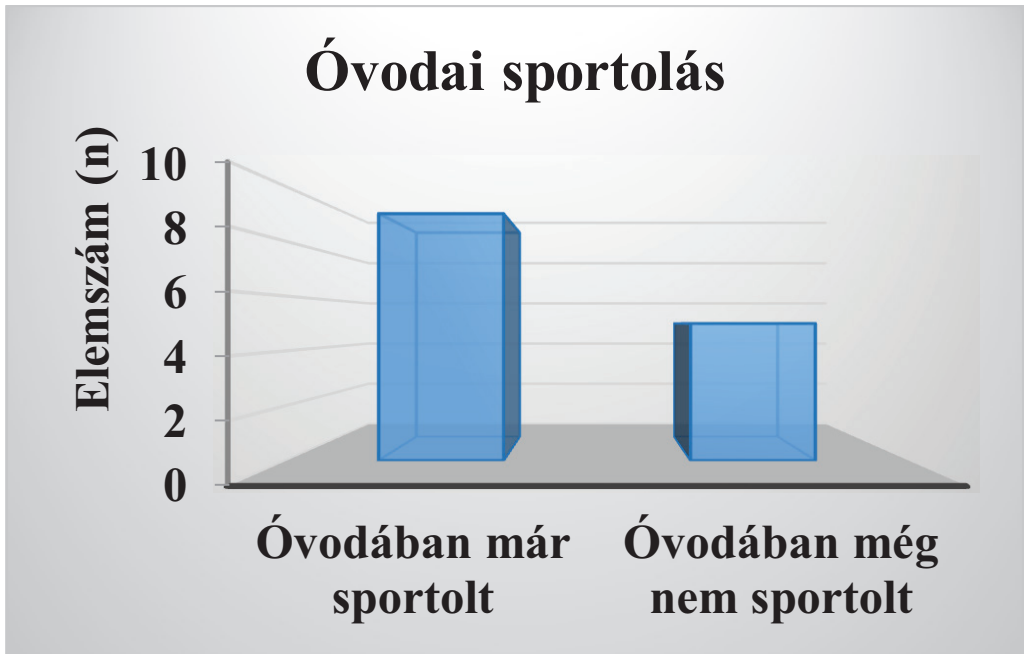
Fontos itt megemlíteni, hogy az egyik tanulókat kiemelten tehetségesnek találtuk az egyik sportágban, szakembereink nagy jövőt jósoltak neki. A tanuló mégis édesapja sportágát választotta, aki teljesen elzárkózott az elől, hogy gyermeke mást sportoljon. Tapasztalataink, méréseink ellenére a kislánynak édesapja sportágát kell üznie. Reméljük, ugyanolyan sikeres lesz benne, mint amelyik sportágát a szakembereink javasoltak neki.

3. Folytatja-e az óvodában választott sportágát a gyermek, vagy a program során új sportágat választ?

A sportágválasztásnál az is gyakori probléma, hogy az egyesületek „létszám kényszerű toborzása” miatt korán „kiválasztódnak” a gyerekek, majd gyakran hamar le is morzsolódnak. Ezt nyilván kudarcélményként élethetnek

meg. Gyakran az óvodás korú gyermekeket szüleik és az edzők már úgy nevelik, hogy „Messit akarnak faragni belőle.” Ha ez nem sikerül, ezt a helyzetet csalódásként éli meg szülő és gyermeke egyaránt. Ezért is fontos a gyermekek megismertetése több sportággal, tapasztalatok szerzése edzőkről és egyesületekről.

A kapott válaszok alapján kiderült, hogy a gyermekek 64%-a már választott sportágat, 36% -a még nem. A program végén, a már óvodában sportágat választott gyerekek 44%-a maradt meg sportága mellett, 56%-a, azaz több, mint a fele másik sportágat talált magának. Akik megmaradtak sportáguk mellett egy tornász kislány, egy judos és egy szivacskezilabdás kisfiú, illetve az a kisgyermek, aki mindenképpen apukája sportágát választotta (3. ábra).

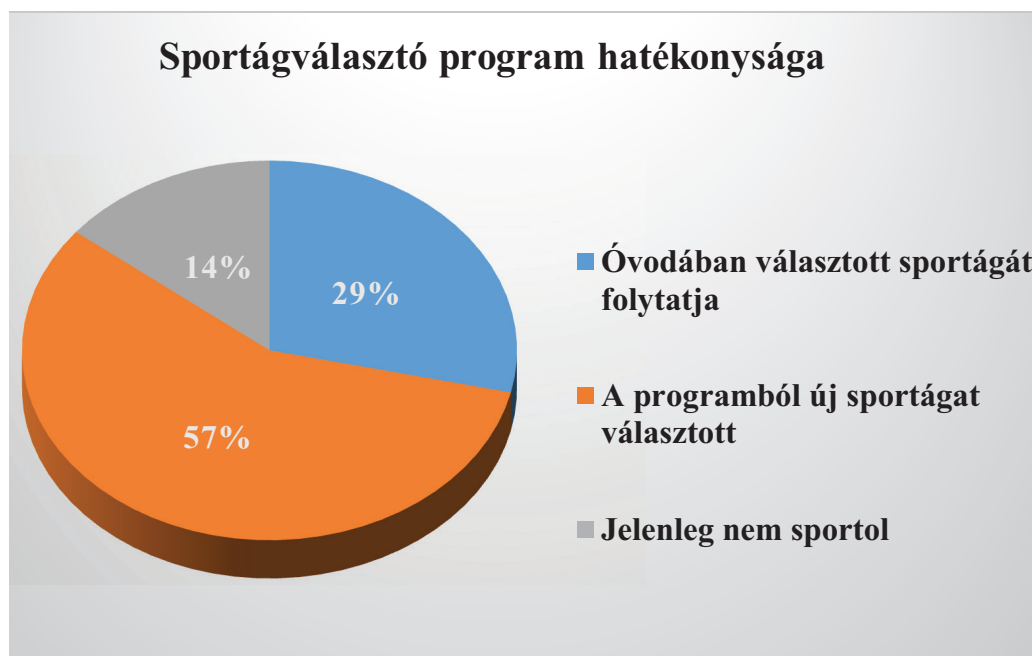


3. ábra: Óvodai sportágválasztás alakulása
(Forrás: saját szerkesztés)

4. Elősegítette-e a program azoknak a gyerekeknek a sportágválasztását, akiknek még nem volt sportága?

A széles sportági paletta elnyerte a gyerekek és a szülők tetszését. A team munka, az antropometriai mérések és a sportágspecifikus mérések hozzásegítettek bennünket ahhoz, hogy bátran merjünk sportágot, sportágakat javasolni a gyerekeknek és szülőknek azok közül, akik még nem sportoltak az óvodában, vagy másik sportá-

got szeretnének választani. Így már a gyerekek 72% megfogadva a javaslatunkat választott sportágot és kezdte el az edzéseket a nyár folyamán, 14% megmaradt, a már óvodában választott sportágánál. Jelenleg, fél évvel a sportágválasztás után a programban részt vevők közül két tanuló (14%) hagyta abba választott sportágát, de már van elképzelés (a programnak köszönhetően), hogy melyik sportágot szeretnék kipróbálni (4. ábra).



4. ábra: Sportágválasztó program hatása
(Forrás: saját szerkesztés)

Összegzés

Sportiskolaként nem csak az a feladatunk, hogy a hozzánk érkező gyermekek magas szintű nevelésben, oktatásban részesüljenek, hanem az is, hogy minden tanulónk megkapja a tehetségének, képességeinek kibontakoztatásához szükséges segítséget, támogatást. Programunk nem egy-két napos sportágbemutató, hanem egy tanéven keresztül zajló sportágválasztó folyamat, amelynek legfőbb célja, hogy a mozgás a gyermekek mindennapjainak részévé váljon akár élsportoló lesz, akár „csak” szabadidejében mozog.

Bár még csak másfél éve indítottuk el a kéttanáros modellt, már jól látható a fejlődés tanulóink személyiségén. A testnevelés órák jó hangulatban, felszabadultan telnek, miközben minden kisgyermeknek lehetősége van tehetségének megcsillantására, személyiségének sokoldalú kibontakoztatására. A tanulók valamivel több, mint a fele programunknak köszönhetően talált olyan sportágot magának, amit jelenleg is rendszeresen folytat. A szülők pozitívan nyilatkoztak erről az új sportirányzatunkról. Azonban azzal is tisztában vannak, ha valami oknál fogva még sem a jelenlegi sportágát szeretné űzni a gyermeke, akkor is van lehetőségük másik sportág választására is. Ennek záloga a programban részt vevő edzők illetve egyesületek. Sokat tanultunk ebből az egy évből, folyamatosan azon dolgozunk, hogy minden apróbb hibát, problémát kijavítsunk. A közös munka lehetőséget nyújt az „egymástól történő tanulásra”, módszertani kultúránk

megújítására.

Örülünk, hogy céltudatos munkánknek köszönhetően az első évfolyam végére a gyerekekről olyan információkkal rendelkezünk, mellyel további fejlődésüket, tehetségük kibontakozását támogatni tudjuk.

Programunkkal egy olyan úton indultunk el, ami a gyermekek sikeres sportágválasztása mellett, az egészséges életmódra nevelést segíti elő, amelyben jól tudjuk, hogy a mai felgyorsult világunkban még nagyon sok dolgunk van.

Felhasznált irodalom:

- Balogh, L., Győri, F., Hajdúné Petrovszki, Z., Mikulán, R., Szablics, P., Szász, A., Vári, B., Molnár, A.: *Sporttudomány a mindennapos testnevelés szolgálatában*. Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Szeged. ISBN 978-963-306-377-4. Elérhető: http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/sporttudomany/index.html Letöltés ideje: 2019.01.02.
- Dinya, A., Bíró, M., Kopkáné Plachy, J. (2016): A kiválasztás vizsgálata a kézilabda sportágban. In: *Eszterházy Károly Főiskola Tudományos Közleményei, Acta Academiae Agriensis, Sectio Sport*, 2016. Nova series tom. XLIII. Új sorozat XLIII. kötet, Eger, 3-12.
- Letöltés: 2019.01.02. Elérhető: http://publikacio.uni-eszterhazy.hu/1485/1/3-12_Dinya.pdf
- Hirzel, E., Schenker, M., Bachofen, K. és Gerhard, Th. (1994): Beszámoló egy tanulási nehézség-

gekkel küzdő gyermekek integrált oktatása témában végzett iskola-kísérletről. In: Papp G. (szerk.): *Válogatás az integrált nevelés szakirodalmából*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 34–51.

- Soldos, P. (2017) Fiatalok sportágválasztását racionalizáló rendszerek alkalmazási hajlandósága. Intention of Applying Systems Rationalizing Sport Selection of Youth. *Testnevelés, sport, tudomány*, **2**:97-108.
- Szabó O. (2013) A kéttanítós modellben rejlő lehetőségek. *Szivárványújság*, **10**:28-29.

H. EKLER JUDIT (EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM)

TANANYAGFELDOLGOZÁS A TESTNEVELÉSBEN PROJEKT MÓDSZERREL – A PROJEKTESI

PROCESSING PHYSICAL EDUCATION TEACHING MATERIAL WITH PROJECT METHOD – THE PROJEKTESI

Absztrakt

Az iskolai testnevelés célja, hogy kialakítsa azokat a képességeket és megadja azokat az ismereteket, amivel tanulónk egészségtudatos, mozgásgazdag életet élhetnek egész életük során. A minőségi testnevelés ezen túl kiemelkedő szerepet tölthet be a XXI. századi készségek (kreativitás, kritikai gondolkodás, kooperatív együttműködés és kommunikáció) fejlesztésében is. Úgy véljük, a projekTESi, azaz a projekt-módszer alkalmazása a testnevelésben, egy jó módszer mindezek eléréséhez. Minden iskolafokon alkalmazhatunk projektet a testnevelésben is, amiben tanulóink élvezhetik munkájuk feladat-orientált és tevékenységközpontú szervezését, ami a megszokottól eltérő változatosságot kínál. A választott téma sokoldalú megközelítése a gyerekeket differenciált, önálló és kreatív munkára aktivizálhatja. Mondhatjuk, hogy a projekttevékenység önmagában is motiváló interaktív jellege miatt. Írásunkban a projekTESi-t szeretnénk bemutatni és bevezetéséhez egyszerűen alkalmazható lépéseket kínálni.

Kulcsszavak: tanulóközpontú tanítási módszerek, motiváció, Z generáció

Abstract

The aim of Physical Education is to develop students' physical competence and knowledge and their ability to use these to perform in a wide range of activities associated with the development of an active and healthy lifestyle in their entire life. In addition to this, Quality Physical Education might be of crucial importance in the development of 21st century skills like creativity, critical thinking, collaboration, cooperation and communication. We firmly believe that a PE project is an effective method to achieve our aims. Irrespective of the grade of school, we can use a project in PE as well, and the students will enjoy the task-oriented and activity-centered organization of their work as it offers variety from the routine. Versatile approach of the chosen topic can activate the children for a differential, self-dependent and creative work. We can say that the project activity is motivating by itself due to its interactive character.

In our writing, we would like to present the project in PE and to propose simple steps for its implementation.

Keywords: student-centered teaching methods, motivation, Z generation

Miért is? A projekt, mint tananyagfeldolgozási módszer alkalmazásának indokai

1.1. A motiváció, a tanulók (és itt minden tanulóra gondolunk) aktivizálása, minden tantárgyban a valódi tanulási eredmények elérésének a záloga. A testnevelésben azonban semmilyen eredmény nem érhető el - gyakorlatilag működésképtelenek vagyunk - a tanulói aktivitás nélkül. Műveltségterületünkön a célok eléréséhez kulcs a motiváció. Olyan tanítás/tanulási stratégiára, módszerekre van szükség, amelyek képesek a rövid (tanulási eredmény) és hosszú távú (LLL (Lifelong Learning) kompetenciák) célokhoz adekvát motivációra.

Motiválni sokféleképpen lehet, de vannak a motivációnak jól megragadható jellemzői. Az érzékelhető tanulási környezetre vonatkozóan vizsgálja a motívumokat Deci és Ryan (Deci és Ryan, 2002) önmeghatározás-elmélete (SDT). A számtalan vizsgálatban igazolt elmélet a belső motivációt három alapvető „önmeghatározási” szükségletre az autonómia, a kompetencia és az odatartozás/kötődés érzetére vezeti vissza. Az autonómia - a lehetőség, hogy a magam ügyeibe beleszólhatok -, biztosítja az egyéni kibontakozás szabadságát. Talán még fontosabb a mi

szempontunkból, hogy amíg ez a döntési lehetőség megvan, sokszor merészen és nehéz feladatokat elvállalva döntünk. Hiányában ugyanazok a feladathelyzetek jelentős mértékben vagy akár teljesen elveszíthetik lelkesítő jellegüket. A felkészültség (kompetencia) a feladatok önálló megoldásának képessége. Ezek egyéni képességeinkből, összegyűjtött tudásunkból felépülő készségek, amelyekről - korábbi tapasztalatainkra támaszkodva - hisszük, hogy sikerrel tudjuk őket alkalmazni. Általában is igaz - de az iskolai környezetben végképp -, hogy egy miniket erősen befolyásoló közösségben élünk, tevékenykedünk. Az adott közösség, az egyén számára érzékelhető elfogadó magatartása az odatartozás/kötődés, a harmadik meghatározó motívum (H. Ekler, 2015).

Motivációs tényező, hogy milyen tanulási célokat tűzünk ki, és azokat milyen értékelési szempontok szerint ellenőrizzük. A hagyományos testnevelésben gyakori cél, hogy a legjobb/leggyorsabb/legtaktikusabb/stb. legyenek egy tevékenységben. Az ilyen tanulási környezet teljesítmény (performance) orientált, és értékelése a saját teljesítmény másokkal történő összevetésén alapul. Bizonyos testnevelési tananyagokban ez teljesen releváns, ugyanakkor megfelelő differenciálás nélkül komoly motivációs kérdéseket vethet fel, elsősorban a testnevelés hosszú távú céljainak (az élethosszig tartó, mozgás gazdag életmód) elérésével kapcsolatban. Gondoljunk csak azokra a tanulóinkra, akiknek gyakorlatilag soha sincs reális esélye az osztályrang-

sorban a győztesek, a legjobban teljesítők közé kerülni. Tanulási (mastery) cél és feladat jellegű (task) a környezet, ahol a lényeg az új ismeretek szerzése, új tevékenységek megtanulása, új készségek elsajátítása, képességek, készségek szintjének emelése. Fontos szempont a feladat jellegű tanulási környezetben, hogy a tanulási célok és így a feladatok is differenciáltak, azaz mindenki számára lehetővé teszik az eredményes teljesítést. Ez a feladat orientált környezet alkalmas a legjobban a testnevelés és általában is a fizikai aktivitás iránti érdeklődés felkeltésére, belső motiváció kialakítására. Fontos jellemzője a folyamatos ellenőrzés, értékelés, reflektálás, amelynek jelentős része jó, ha önellenőrzés és önértékelés (Braithwaite et al., 2011).

Nézzünk egy példát a motivációs elvek testnevelésben való alkalmazására. Papacharisis és munkatársai (Papacharisis et al., 2005) röplabda tananyag feldolgozása során teremtették meg az SDT-nek megfelelő körülményeket. A kiinduló játékszint felmérése után a közönségnek jelölték ki az elérendő célt és közösen megtervezték az odavezető munkát, megbeszélték annak módszertanát. A továbbiakban speciális egyéni célokat is kijelöltek és részekre bontott, ön-és társértékeléssel ellenőrzött és folyamatosan újratervezhető egyéni tervet készítettek. A folyamatot az önhatékonyságba vetett hitet erősítő pozitív gondolkodás megerősítésével támogatták. A mintacsoport, a hagyományos tanárközpontú módszerekkel dolgozó kontrollcsoporttal összehasonlítva, jobb eredményeket mutatott a

LLL kompetenciák (jó problémamegoldás és kudarc/siker-kezelés; önállóság a célkitűzésben, tervezésben; hatékony kommunikáció és csoportmunka) területén. Az eredményben legjelentősebb tényezőnek az egyéni bevonódást, a saját cél kitűzését és a kitartást, kockázatvállalást és önszabályozást is igénylő megvalósítási folyamatban a felelősségvállalást találták.

A digitális nemzedék sajátosságai

A közoktatás mai tanulói a Z generáció tagjai. Ők az 1995 és 2009 között születettek, de 2017 őszén már az α generáció (2010-től születettek) tagjai is az első osztályba léptek. Ezt a generációt globális nemzedéknek, digitális nemzedéknek vagy digitális bennszülötteknek is nevezik. Oktatás-módszertani szempontból négy fogalom köré lehet csoportosítani a korosztályhoz igazított, valószínűsíthetően hatékony tanítás/tanulási környezet jellemzőit.

Érdekes: Az oktatás sikertelenségének egyik okaként a tanulók az unalmas tananyagot jelölik meg (Verók és Vincze, 2011). Ez valószínűleg így nem is igaz. Nem a tananyag, hanem a tananyag-feldolgozás módja az unalmas, nagyon nem „Z generációs”. A digitális nemzedék tanulási útvonala nem lineáris, mint a klasszikus tanulása, vagy amilyen például a hagyományos könyvolvasás. A neten böngésző az elérhető információrengetegben inkább csak rövidebb szövegeket fut át, és a továbbhaladási irány kiválasztásához előnyben részesíti a képet, a hangot és a videót. Ez a több érzékszervre ható

multimodális érzékelés hatékonyabbá teszi a megértést, a tanulást. A rutinos internetező otthoni tanulása közben egyszerre öt-hat ablakot is kezel: dokumentumot szerkeszt, chatel, zenét hallgat a Youtube-on, képet keresgél a dokumentumba, nyitva van a postafiókja, e-mailt olvas, válaszol, üzenetet továbbít, és persze rajta tartja a szemét a Facebookon is (Ollé et al., 2013). Ez a multitasking működés persze nem maga a csoda. Lehet, hogy a szuperül „multitaskoló” egyének nehezebben koncentrálnak, kevésbé képesek megkülönböztetni egymástól a lényeges és a lényegtelen információkat, tehát adott esetben kevesebbet és kevésbé pontosan tanulnak (Tari, 2010). Érdeemes tehát módszereinket a célhoz és a helyzethez adekvátan változtatni és figyelembe venni, hogy a hagyományos iskolai környezet - ahol a pedagógus csupán egy „megnyitott ablaknak” felel meg -, a gyerekek megszokott környezetéhez képest ingerszegény.

Autonóm és aktív: A Z generáció tagjai számára azok a cselekvési formák a legkedveltebbek, ahol aktívan tapasztalhatnak, létrehozhatnak, alkothatnak valamit és nem passzív befogadói a környezetükből érkező ingereknek. Jó, ha ezek a feladatok kihívást jelentenek, megoldásuk valódi teljesítmény, amire méltán lehetnek büszkék.

A tanulók minden új tanulási kontextusba magukkal hozzák meglévő ismereteiket, tapasztalataikat, elvárásaikat. Ezekre támaszkodva, egyéni útvonalakat bejárva a leghatékonyabb a tanulásuk (nonlinear-pedagogy) (Chow et al., 2006). A tanulásban való aktív

részvétel akkor teremthető meg, ha erre a személyes alapra kapcsolható rá az új tananyag, a tanulók egyéneknént is érdekeltté válnak akár kíváncsiságból, akár a kedvelés, vagy a jövőbeni hasznosíthatóság okán (Verók és Vincze, 2011). A személyes motívum igencsak sokféle és erősen különböző lehet, aminek a tananyag részleteinek közös kialakításával vagy egyéni választással, azaz differenciált, tanulóközpontú módszerek alkalmazásával tudunk megfelelni. Az egyénre szabott szereplés, megmutatkozás, önkifejezés, megmérettetés és ezzel a siker lehetőségének biztosítása, az új generációk motivációs struktúrájában a legeredményesebb (Pais, 2013). Az önszabályozó aktív tanulással, amelyben az autonómia lehetőségével a felelősség is (legalább részben) a tanulóra száll, problémás tanulóknál is jó eredmények érhetők el (Ollé et al., 2013).

Közösségi: EU Kids Online 2011-es kutatásai szerint, a közösségi oldalak látogatását, az email-ezést, a tartalommegosztást, a chatelést és az on-line közös tevékenységeket (elsősorban játék) külön-külön is, az iskolás korosztály több mint 60%-a naponta gyakorolja. Ezen fórumok használata is mutatja, hogy a generáció tagjai aktívak a közös tudásmegszerzésben és megosztásban, illetve, hogy mennyire vágnak az odafigyelésére, az elismerésre (like), a sikerre és a szolidaritásra (Verók és Vincze, 2011), amit érdemes a formális tanulási folyamatban is felhasználni. A diákok tanulásra vonatkozó kooperációja tanórán kívül is gyakoribb és eredményesebb, ha a

pedagógus rendszeresen alkalmazza a csoportmunkát, pármunkát a tanórán. A lezáró értékelések mellett érdemes törekedni a kisebb, formatív és diagnosztikus célú értékelések sokkal gyakoribb, társellenőrzés és értékelés formában is megvalósuló alkalmazására, hogy a gyors és folyamatos visszajelzés segítse a tanulókat a tanulási folyamat során (Ollé et al., 2013).

Értelmes: A Z generáció sokoldalúan tájékozott. Távlati célja nem pusztán a (jól megfizetett) munkavégzés, hanem hogy olyan értelmes, hasznos munkát végezzen, amivel nyomot hagyhat a világban, és amivel jobba is teszi azt (Bokor, 2007). A tanulásban is a gyakorlatias, az életben jól hasznosítható tartalmakat preferálja (Pais, 2013; Verók és Vincze, 2011). Természetes, hogy az iskolai tananyagok - legalábbis jelentős részben - közvetlenül vagy látenszen szükségesek a valós életben, ezt a kapcsolatot azonban láthatóvá és értelmezhetővé kell tenni a tanulók számára.

A projektTESi bemutatása, megvalósult projekteken keresztül

A projektTESi saját tantárgyunkból indul ki és alapvetően annak anyagát dolgozza fel. Megvalósításában segít, hogy alapvetően nem borítja fel a hagyományos oktatási kereteket időbeosztás szempontjából. Egyrészt, mert döntően a saját tantárgyi tanóráinkat használjuk fel. Másrészt, a tantárgy hagyományos szerkesztésű tanmenete is követhető „projektváltozatban” is, hiszen a projekt is egy főanyag köré

rendezve épül fel 3-6 hétig, ahogy a testnevelési tanmenet szerint haladva is szokásos. Ezek az azonosságok, azonban a testnevelési projekt rengeteg többletet is adhat.

Mivel ennek az „egyszerű” projektnek kimondottan a tananyag egy részének feldolgozása a célja, a tartalom (mit?) és egyben a végcél meghatározása is tanári feladat (pl. a fektetett dobás elsajátítása ügyes és ügyetlenebb kézzel, és játékszituációban való hatékony alkalmazása). Szakemberként természetes, hogy pontosan ismerjük azt a szakmailag megalapozott, legrövidebb és leghatékonyabb utat, amivel A-ból B-be el lehet jutni. Biztosan le is tudjuk vezetni differenciáltan a folyamatot, figyelembe véve a tanulóink közötti pszicho-motoros különbségeket. Sőt, élnénk az adott tananyagban kiaknázható kognitív és affektív oktatási/nevelési lehetőségekkel is. Például elmagaráznánk, hogy mi az összefüggés az elnyújtott utolsó lépések és a súlypontemelkedés között, vagy többször modelleznénk a támadás befejezés előtti helyezkedést, annak megértésére, hogy kinek kell „elengedni” a kosárra dobást és ki az, akinek el kell vállalni. Mi, mi és megint mi dolgoznánk - persze szakszerűen és hatékonyan -, ahogy ez a tanárközpontú tanítási stílusok esetében általános. Igen, mondhatjuk, hogy ez a tanítási megoldás biztosíthatja a legtöbb mozgással eltöltött időt, a leggyorsabb tananyag elsajátítást (persze általában és az átlagnak!) és - ez valóban meggyőződésünk - vannak olyan tanítási szituációk, amikor ezzel a tanítási

stílussal érdemes dolgozni. Azonban más tanítási stílusokat, módszertani megoldásokat - például a projektmódszerrel történő tananyag feldolgozást - is érdemes alkalmazni, azok további előnyeit kihasználva a testnevelés rövid és hosszú távú céljainak elérése érdekében.

A testnevelés stratégiai célja az élet-hosszig tartó, egészségtudatos, fizikailag aktív életvezetésre szocializálás (NAT, 2012). Tudatos és aktív. Ezt várjuk a közoktatást elhagyó fiattól. A projektmódszerrel segíthetünk erre szocializálni, hiszen a projekt a tanulók és a tanár közös döntéseire alapoz, ezzel aktivitásra készíteti, és tudatos felelősséggel ruházza fel a tanulókat is, modellezve a valóságos életet. A projektben végzett tevékenységek - tervezés, lebonyolítás, gyakorlás, alkotás közösen, egyéni felelősséggel - olyan tanulási szituációban mennek végbe, amiben kikerülhetetlenné válik, hogy a testnevelés mindhárom oktatási célterülete (affektív, kognitív, pszicho-motoros) (Csányi és Révész, 2015) egyenrangú szerepet és így fejlesztési lehetőséget kapjon.

A projektben történő tananyag feldolgozásban cél a testnevelés mozgásanyagát és a hozzátartozó elméleti anyagokat összekapcsolni más tantárgyak tananyagával. Ez az „árukapcsolás” segíthet jobban megérteni magát a pszicho-motoros tanulástartalmat, de lehet, hogy pusztán „marketing-tartozék”, amennyiben a tanulókat, akik az adott tevékenység, tananyag, stb. projektbe kerülését kezdeményezték, belső motivációjú aktivitásra készítetik

a testnevelésben is. Ugyanez a helyzet az informális tanulási útvonalakon keresztül projektbe kerülő, vagy tanórán-, vagy akár iskolán kívüli projektelemekkel is. Például, egy 9.-es osztály képességfejlesztéssel foglalkozó „Bikini” projektjébe belefért a divatbűvöletében élő tanulók bemutatója a szezon fürdőruhatrendjeiről és a Bikini együttes számainak testnevelés órai alkalmazása is az edzést kísérő zenei aláfestésként. A testnevelés órák egyikén az iskola egy korábbi tanulója - jelenleg zumba-oktató - tartott zumba foglalkozást. Az említett projektben meglátogattak egy fitnesztermet is, ahol csoportos edzéseken vettek részt. A tanulók közül sokan most jártak először - osztálytársaik körében, barátságos, bátorító körülmények között - ilyen létesítményben, a program szervezője pedig az a diák volt, akinek a nagynénje a terem tulajdonosa. Jó kezdet az iskolán kívüli sport világába? Igen. Egyéni bevonódás? Igen.

A tanórai és akár iskolán kívüli programokkal a projektjellegű tananyag-feldolgozás újabb plusz lehetőségét tudjuk átgondolni. A testnevelésről valljuk, hogy több mint egy tantárgy. Jelentősége messze túlmutat a köznevelés keretein és tartalmán (Rétsági, 2015). Szerencsés dolog, ha ezt az érzetet a tantárgyi tananyag feldolgozási módjával is érzékeltetni tudjuk. A tantárgyból kiinduló testnevelési projektek - a tanulói ötletek, ambíció és lelkesedés segítségével - egyszerű és természetes módon belakják az iskola egészét. Például a projektterkép kikerül az osztályfaliújságra, a sportághoz

kötöten összeállított gyűjtemény az aulába, a szünetekben folyik a házibajnokság, döntőjét pedig az iskolanapra időzítik. Látunk gyakorló embereket a sportpályán délután, de nem ritka a projektszakaszban az otthoni edzésterv teljesítése sem.

A projektTESi program

A program három egységre bontható. Ezek a projekt előkészítő-, a projekt-, illetve a projektzáró szakasz.

A projekt előkészítő szakaszban három nagy feladatot valósítunk meg. Kiválasztjuk a feldolgozásra kerülő témakört, amelyhez kitalálunk egy „hívócímet”, aztán ötletelünk, majd elkészítjük az idő- és feladattervet.

Az adott évfolyamra érvényes keret-tanterv, illetve tematika adja az alapját a téma kiválasztásának. Tehát ebben a megszokott rutin szerint haladunk. A projektTESi-t kipróbáló kollégák közül többen olyan tanmeneti anyagot dolgoztak fel projektként, amelyek hagyományos kezelését nem érezték elég sikeresnek. A „hívócím” akkor jó, ha érdekes, akár meghökkentő, azaz alkalmas a tanulók aktivizálására. A témához igazított „hívócím” legtöbbször, az adott évfolyamra vonatkozó konkrét tananyagtartalomtól függetlenül is, a legtöbb évfolyamon használható. Ezzel ellentétben sok „hívócím” azért működik jól, mert igazodik a korosztályhoz, a korosztályi trendekhez, a korosztály olvasmány-, média- vagy iskolai élményeihez. Szintén erős „hívócím” az, amelyik helyi sajátosságokra (település, iskolai hagyomá-

nyok, aktuális települési események, stb.) épít, vagy éppen személyesen érinti az adott osztályt. Híres vagy hírhedt személyek is állhatnak a „hívócímek” középpontjában. Jók a tapasztalatok azokkal a „hívócímekkel” is, amelyek a tananyaghoz csak átvitt értelemben kapcsolódnak. Ezek indirekt gondolatkapcsolatokat is megmozgatva és felhasználva szűkítik le végül a testnevelési témára a projektet. A „hívócím” megfogalmazható provokáló, kihívást jelentő felszólításként, lehet problémafelvető kérdés vagy egyszerű kijelentés, de egy „bedobott” egyszavas fogalom is. A tananyag kiválasztás és a „hívócím” az egyedüli, amiről a projektben egyedül a testnevelő tanár dönt.

Az ötleteléstől kezdve tehát a projektTESi az osztály és a tanár közös alkotása. Az ötletelés - ami az ötletgyűjtés, csoportosítás, projekteredmény meghatározás, konkretizálás és válogatás fázisait foglalja magába -, fő vonalait tekintve egy tanórában végigvihető. A tanulókat beszélgetésre alkalmas helyzetbe hozzuk és tájékoztatjuk őket arról, hogy most egy projektbe kezdünk. Az ötletgyűjtés lényege, hogy mindenkinek a „hívócímre” beugró gondolatait kimondja, leírja. A csoportosítás során az azonos témakörű gondolatokat (például motoros képességek, történelmi vagy mesealakok, híres sportolók az adott sport területén, az adott sportág technikai elemei, stb.) halmazokba rendezzük. A csoportok alapján gondoljuk tovább, hogy mit határozzunk meg a projekt céljának és amelyek az ehhez igazodó, valóban megvalósítható te-

vékenységek. Mindez a projektmunka jellegéből adódóan közös munka, de nyilvánvalóan benne van a megfelelő tanári irányítás is. Egy kosárlabdázással foglalkozó projektben felmerülhet ötletként egy Chicago Bulls meccslátogatás, amit a konkretizálás fázisában becserélhetünk a helyi NB I-es csapat egy meccsének, vagy edzésének meglátogatására, vagy néhány utánpótlás játékos testnevelés órai meghívására. Ez attól függ, hogy a tanulóink milyen reális ötletekkel jönnek elő, amelyeknek mindig van személyes ismeretségekre támaszkodó alapja, ami az adott tanuló személyes bevonódását is jelenti. A projekTESi-be, a projekt gerincét alkotó testnevelés órai programokon túl maximum 1-2, a testnevelő tanár felügyelete alatt megvalósítható tanórán kívüli tevékenységet és 1-2 tantárgyi kapcsolódású programot érdemes megtartani. A testnevelő tanár felelőssége, hogy a mozgásos tevékenységek dominanciája megmaradjon. A projekt előkészítő szakasz végére összeáll, hogy a projekt 3-5 hetében mikor, milyen programok, feladatok lesznek, illetve azoknak ki/kik a felelősei. Azaz, elkészül az idő- és feladatterv.

A projektszakaszban a közösen kialakított terv szerinti tartalommal a testnevelés órán, más tanórákon, az iskolában tanórákon kívül és az iskolán kívüli helyszíneken zajlanak tevékenységek, programok. Ez - ha esetleg eltérő mértékben vagy számban, de – más körülmények között is általános gyakorlat. Azonban jelentősen különbözhet mindezekben a projektmódszerhez igazodó tanári szerep, magatartás és

gyakorlat. A projektmódszer sajátosságainak azok a tanítási stílusok felelnek meg, amelyek a tanulásért felelősséget vállaló, tudatos, aktív tanulására alapoznak, ösztönöznek az együttműködésre és a tartalommal együtt kifejezetten tudják tanítani a tanulási képességeket is. A projekTESi-ben a tanulóközpontú tanítási módszerek - a kooperatív tanulás, a felfedezéssel tanulás és a tanulók által tervezett tanulás (a tanulóközpontú tanítási stílusokról részletes információ olvasható itt: Csányi és Révész, 2015) - az átlagos testnevelés órai gyakorlatnál lényegesen gyakoribb használata jellemző.

A tanulóközpontú módszerek alkalmazása során, így a projektoktatásban is a tanár feladata az, hogy segítse és irányítsa a tanulókat SAJÁT tanulási tapasztalatuk megteremtésére és megszerzésére. A működő projektben a tevékenységek szervezését, vezetését, a visszajelzési, ill. értékelési feladatot és felelősséget a tanulók és a tanár megosztják egymás között, azaz a tanár az abszolút vezetői szerepből – a begyakorlottság mértékéhez igazodva – mindinkább átlép a facilitátori, mentori szerepkörbe. A projekTESiben dolgozó testnevelő kollégák a hierarchikus főnöki szerep elhagyásából adódó bizonytalanság legyőzését nevezték meg kulcsként. Eleinte kimondottan elbizonytalanító, hogy az együttműködő tanulásban előre nem tervezhető, száz százalékosan nem tudható a tanóra menete, sem az eseményeket és folyamatokat nem tudjuk teljes egészében egyedüli ellenőrzésünk alatt tartani.

A projektzáró szakaszban valósul meg

a produktum és itt kerül sor az értékelésre és az esetleges utómunkálatokra is.

Az egyszerű, a mindennapokra szánt testnevelési projekt legegyszerűbben kezelhető produktum formája, a projektformában feldolgozott tananyag tudásszintjét felmérő 2-4 ellenőrző feladat (bemeneti mérés) visszamérése a projektszakasz végén (kimeneti mérés). A projekteredmény konkrét, nyilvánossági köre az osztály. A felméréssel többnyire a testnevelés pszicho-motoros tartalmában való előrehaladásról kapunk képet. A kognitív és affektív területen elért eredményeket a tanári megfigyelés és az ön- és társértékelés alapján ismerhetjük meg.

Másik ProjekTESi produktum lehetőség, amikor a projektben tanulókat alkalmazva, mozgásos produkció, performance, házibajnokság vagy verseny formájában mutatjuk be, hozzájuk valamilyen kisebb közösség előtt nyilvánosságra. Lehetséges a tanult mozgások bemutatása cirkuszi vagy gúla-show formában, vagy elképzelhető foci/atléтика/stb. házibajnokság is, mint kimeneti „mérés”. Ezekben az esetekben is szükség van a bemeneti mérésre, hogy mindenkinek világos legyen a projektben megtett fejlődés, előrehaladás, amit egy személyes ellenőrző- és értékelő lapon dokumentálni is lehet. A verseny típusú projektlezárás esetében figyelni kell a gyengébbek arányos helyzetbe hozására is (például heterogén csapatverseny formájában).

ProjekTESi esetében is alakulhat úgy, hogy a projektlezáró esemény nagyobb szabású, több részegységből áll.

Például a projektfeladatként elvállalt gyűjtőmunkák kiállítása, vagy kiselőadásai, a meghívott „sztárvendéggel” való beszélgetés és maga a mozgásos végeredmény tevékenységei egy programba valósulnak meg. Ez szervezési szempontból, gyakorlott „projektezők” esetében is, amikor valódi a munkamegosztás a tanulók és a tanár között, mindennapi használathoz nagy munka. Előnye a szélesebb körben való figyelemfelkeltés, illetve a különböző nagyságú feladatok teljesítésével a közszereplés differenciált gyakorlására is lehetőséget ad. Mivel erősen a végső „előadás”-ra koncentrálnak, az elmélyült, nyugodt tanulás támogatása érdekében csak alkalmilag érdemes élni vele.

A projektvégi eseményt, eredményt jó, ha a projektmunkában közvetlenül résztvevők együtt értékelik. Az értékelés feltétlenül terjedjen ki az egyéni felelősségvállalás és az együttműködés területén elért eredményességre is, hiszen a projektben a kognitív és szociális kompetenciák fejlődésének különösen nagy lehetőségei vannak.

A projekt során és projekttermékként, sokféle tárgyiasult eredményhez jutunk. A tornaterem és öltözőfolyosó hosszú falán évekig örömmel keresik meg magukat a tablókön tanulóink és iskolatársaik is. Esztétikus, minőségi elhelyezésükre figyelni kell, ahogy a karbantartásukért felelős személy (tanuló, szülő?) kiválasztására, felkérésére már a tervezéskor gondoljunk.

A megvalósult projektekről

2017 tavaszán a „Húzzuk el a tanár ko-

csiját!” hívó ócímmel, Bodnár Gábor (7.oszt.), Imrő János (11. oszt.), Kővári Nóra (4. oszt.), Pintér Gergő (9. oszt.) és Polhammerné Friend Adrienn (7. oszt.) kollégák dolgoztak fel általános képességfejlesztéssel foglalkozó tananyagot.

A projekt előkészítő szakaszban az ötleteket táblára vagy papírlapokra gyűjtötték. A rendszerezés során az alábbi tevékenységcsoportok alakultak ki:

- húzással, tolással, támasz- és függőgyakorlatokkal kapcsolatos testnevelés órán, tornateremben elvégezhető feladatok;
- külső helyszíneken végezhető hasonló feladatok: erdei tornapálya, kültéri fitness park, fitness terem;
- saját testsúlyos kapcsolódó sportágak: falmászás, különböző küzdősportok;
- az autóhoz kapcsolódó tevékenységek: Audi gyárlátogatás, benzinkút/autószerelő műhely látogatás, autó-márkajel gyűjtés/rajzolás;
- tantárgyi kapcsolatok: fizika-erőhatások, rajz.

A bemeneti és kimeneti mérés minden projektben azonos, a testnevelő tanár autójának (vagy az egyik 7.-es osztályban az iskolabusznak) az elhúzása volt, adott útszakaszon.

A projektszakasz tanórai képességfejlesztésében tanári feladatokból kiindulva felhasználták a tanulói ötleteket is. Több csoportban egyéni képességfejlesztési célokat is kitűztek (tehát nem volt cél a tanulók egymással való összehasonlítása, „csak” az egyénre szabott képességfejlesztés), ahol az elért fejlődést kis próbákkal (tömt

labdadobás, helyből távolugrás, stb.) mérték fel.

A projekt zárásaként a kimeneti mérésen kívül, az elkészült rajzos munkákból kiállítást, az iskolán kívüli programokról pedig élménybeszámolót tartottak vagy azt az iskolaújságban adták közre.

Ötletek a módszer bevezetéséhez

Az elmúlt nyolc évben több mint 130 kolléga dolgozott projektTESi-vel. Tapasztalataik szerint azt a gátat legnehezebb – különösen a projekt elején – áttörni, hogy a tanulók elhiggyék, hogy alkotóan részt vehetnek az órai és tanórán kívüli programok tervezésében és lebonyolításában. Szintén közelebb jutunk a hatékony projekthez, ha a tanulók már gyakorlottabbak a kooperatív együttműködésben. Ezért javasolunk néhány, a szokásos módon vezetett testnevelésórába könnyen beépíthető kisebb óravezetési változtatást, mintegy a projektTESi előkészítéseként.

Tanulás nyílt végű feladatokkal

A hagyományos óravezetésben megszokott konkrét feladat meghatározásunkat kiadhatjuk tudatos tanulásra készítő formában is (1. ábra). Adjunk egyértelmű instrukciókat arra, hogy mi a feladat, mit is kell tenni. Gondolatmenetünknek az „alkossunk”, „gondoljuk tovább” és a „fedezzük fel” jelmondatokat is adhatnánk. A feladatok egyéni, pár és csoportmunkában is elképzelhetők.

Utasítás	Kezdeményezésre és önállóságra építő feladatok
Végezzetek 30 páros lábon szökdelést kötélhajtással előre!	Végezzetek 30 kötélhajtást előre úgy, hogy 4 áthajtásonként váltjátok a mozgásformát! Gyűjtsük össze a lehetséges mozgásformákat (az egyéni próbálkozás, gyakorlás UTÁN!).
Végezzétek el a következő szabadgyakorlatot: Kh.: terpeszállás, magastartás 1-2. ü.: karkörzés előre 2x; 3-4. ü.: törzshajlítás előre 2x talajérintéssel.	Végezzetek egy olyan 4 ütemű szabadgyakorlatot, amiben karkörzés és törzshajlítás van! Végezzetek olyan szabadgyakorlatot, amiben a törzshajlítás különféle síkokban történik! Az előző gyakorlatokat variáljátok más karmunkával! Az előző gyakorlatokat végezzétek el más ütembeosztással!
Guggoló távolugrás. Az elugráskor lendítsétek előre a lendítő láb térdét, majd a levegőben zárjátok mellé az elugró lábat!	Guggoló távolugrás. Végezzetek 10 elugrást változtatva a lábtartást és a lábrendítés irányát az elugráskor és a repülő szakaszban is! Milyen lábrendítéssel/lábtartással a legjobb az ugrás?
Magas és mély labdavezetés. Labdavezetéssel futás indulj! 8 leütést magas, 8 leütést mély labdavezetéssel haladjatok!	Magas és mély labdavezetés. Csoportonként állítsatok össze egy akadálypályát a magas és a mély labdavezetés gyakorlására! Minden csoporttagnak legyen a pályában megvalósított ötlete! Bármilyen szert és eszközt használhattok.
Kidobó játék. Csapatban (4-4 fő), labdavezetés nélkül.	Kidobó játék. Csapatban (4-4 fő). Alkossatok a játékhoz saját szabályokat! Mutassátok be a játékváltozatokat a többi csapatnak! 4 fős csapatonként rotálva magyarázzátok el és tanítsátok meg az új ellenfélnek a játékokat!
6 állomásos köredzés, előírt feladatokkal.	6 állomásos köredzés. Csapatonként fogalmazzátok meg, hogy az állomásotok feladata milyen képesség fejlesztésére való! Tervezzetek az állomásra egy azonos hatású másik gyakorlatot! Végezzétek el a köredzést! Tegyetek fel egy kérdést az állomásotokkal kapcsolatban (papírra írva hagyjátok az állomáson)! Válaszoljátok meg a következő állomás kérdését!

1. táblázat: eltérő szemléletű feladatkiadás párok
(Forrás: saját szerkesztés)

Ha egyéni feladatokat párban vagy csoportban dolgozunk fel (ami gyakran biztonságot nyújtó vagy inspiráló környezetet teremt) fontos, hogy biztosítsunk egyéni gondolkodási, próbálgatási időt is. Visszajelzéseként több (4-6 vagy több), különböző megoldást emeljük ki, ezzel is megerősítve, hogy „nincs egyetlen jó megoldás” és ösztönözve az újszerű problémamegoldásra.

A kooperáció tanulása

Az együttműködést - mint minden készséget - fejleszteni kell. Pusztán attól, hogy a tanulókat párokba vagy kisebb csoportokba osztjuk, még nem alakul ki valódi csapatmunka. Sőt, gyakran előfordul, hogy a rosszul (együtt) működő csoportok teljesítménye rosszabb, mint amire tagjai önálló munkával képesek lehetnének. A hatékony együttműködés sok, apró, tanulható elemből áll. Érdekes célzottan ezek gyakorlására kialakítani mozgásfeladatokat. Itt kezdetben a tanulásszervezésnek - azaz a tanárnak - kiemelkedő szerepe van. Meghatározott keretek és következetes visszajelzések biztosításával érhető el, hogy a csoportmunka energiái a cél érdekében hasznosuljanak, megvalósulhasson az együttműködés tanulása.

A legegyszerűbb az együttműködést pármunkában tanulni. Itt fontos elv, hogy sokféle, a célhoz (hatékony együttműködés, ellentétek legyőzése a közös cél érdekében, stb.) igazítva, a párokat gyakran változtatva dolgozunk.

Hasznos a csoportcélok kitűzése: pl., játékkora, ha minden csoport eléri az adott (minimum) célt, vagy ha az osztály a csoportpontokkal eléri az x pontot (tehát nem kell minden csoportnak azonos pontszámot elérni). Szeretnénk elérni, hogy a csoportmunka valóban a tanulók egymást támogató és egymásra támaszkodó kreatív feladatmegoldása legyen. Bármilyen probléma esetén a csoporton belül keressék a megoldást, aztán más csoporttól és csak végül forduljanak a tanárhoz (aki irányító kérdéseivel segítsen a megoldás megtalálásában).

Példák egyenlő részvételt biztosító mozgásos feladatokra:

a, Gyűjtsetek kötélhajtás-variációkat! Figyeljétek meg a láb és kar helyzetét! (a tanulók egyenként egy dolgot mondhatnak, mutathatnak be körönként és sorban)

b, Pontszerző változatok. Négyfős csapatok játszanak egymás ellen. 1, A csapatoknak úgy kell elérni a 20 pontot, hogy minden csapattag 5x ér a labdába. 2, handicap változat: A csapatok úgy gyűjthetik össze a 20 pontot, hogy a megjelölt csapattag érintései dupla pontot érnek.

Példák az egymásra figyelés mozgásos feladataira:

a. Töltsük ki a teret! A tanulók szabadon haladnak (futás, galopp-szökdelés, indiánszökdelés, stb.) a térben. Jelre a játékvezető (akár tanuló is lehet!) által behatárolt teret (egész terem, fél terem hosszában, stb.) kell - meghatározott testhelyzetbe helyezkedve - egyenletesen kitölteniük.

b. Fordítsuk meg! Nyolc-tíz tanu-

ló egy polifoamon áll. Úgy kell megfordítaniuk a polifoamot, hogy nem léphetnek le róla.

- c. Kotlós és a kánya! A mindenki által ismert játék az egymásra figyelés és az együtt mozgás kitűnő feladata.
- d. Mentőcsónak. A tanulók (testmérettől függően annyian, hogy a pad „tele” legyen) oszlopban állnak egy - egy tornapadon. Anélkül, hogy a krokodiloktól hemzsegő Nílusba lépnének/esnének különböző szempontok (magasság, születési hónap, keresztnév abc-ben, stb.) szerint kell rendeződniük.

Összefoglalás

2010 óta élem át azt a folyamatot, ahogy a projektTESi-t kipróbáló testnevelő tanárok megtapasztalják, hogy milyen könnyű elvárásolni tanulóikat a projektben rejlő érdekes és újszerű tananyag feldolgozással, majd megélik azt, hogy a projektfolyamat a csodálkozó és akadozó indulás után „magától”, kiváló tanulói ötletekkel beindul. Persze azt is, hogy olykor a tanulói aktivitás elveszti lendületét és a szépen induló projektTESi egy tanári vezetésű csoportmunkává áll vissza. Egyértelmű, hogy a projektben való gondolkodást és munkát tanárnak és diáknak is tanulnia kell, amihez szakmai elhivatottságot kívánok és a hamarosan megjelenő *Projekt a testnevelésben* című módszertani könyvben további ötletekkel szeretnék segíteni.

Felhasznált irodalom:

- Bokor, A. (2007): Létezik-e itthon Y generáció? *Vezetéstudomány*, **38**: (2) 2-21., Elérhető: <http://odkutato.hu/storage/app/uploads/public/56b/aff/1ca/56baff-1ca4d8e219283677.pdf>, Letöltés ideje: 2017.05.17.
- Braithwaite, R., Spray, C. M., Warburton, V. M. (2011): Motivational climate interventions in physical education: A meta-analysis, *Psychology of Sport and Exercise*, **12**: 628-638.
- Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., Shuttlesworth, R., Renshaw, I., Araújo, D. (2006): Nonlinear Pedagogy: A Constraints-Led Framework for Understanding Emergence of Game Play and Movement Skills. *Nonlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences*, **10**: (1) 71-103.
- Csányi, T., Révész, L. (2015): *A testnevelés tanításának didaktikai alapjai – Középpontban a tanulás*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2002): *Handbook of self-determination research*. University of Rochester Press, Rochester.
- H. Ekler, J. (2015): A hatékony testnevelés módszertani lehetőségei. *Tudományos alapok a testnevelés tanításához I. kötet: szemelvények a testnevelés, a testmozgás és az iskolai sport tárgyköréből. Társadalom-, természet- és orvostudományi nézőpontok*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest, 87-105.
- Nemzeti alaptanterv (2012) 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet. *Magyar Közlöny*, Elérhető:

http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A1200110.KOR
Letöltés ideje: 2017.06.09.

- Ollé, J., Papp-Danka, A., Lévai, D., Tóth-Mózer, Sz., Virányi A., (2013): *Oktatásinformatikai módszerek. Tanítás és tanulás az információs társadalomban*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.
- Pais, E. R. (2013): Alapvetések a Z generáció tudománykommunikációjához. *Tudománykommunikáció a Z generációnak*. Pécsi Tudományegyetem, Pécs.
- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S. J., Theodorakis, Y. (2005): The Effectiveness of Teaching a Life Skills Program in a Sport Context . *Journal of Applied Sport Psychology*, **17**: (3) 247-254.
- Rétsági, E. (2015): MT - Minőségi Testnevelés, avagy Mindenki Testnevelése. Mindenki Testnevelése, avagy Minőségi Testnevelés (Elméleti alapok). *Tudományos alapok a testnevelés tanításához I. kötet: szemelvények a testnevelés, a testmozgás és az iskolai sport tárgyköréből. Társadalom-, természet- és orvostudományi nézőpontok*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest, 36-83.
- Tari, A., (2010): *Y generáció*, Jaffa Kiadó és Kereskedelmi Kft., Budapest.
- Verók, A., Vincze, B. (2011): *A projektmódszer elmélete és gyakorlata*, Eszterházy Károly Főiskola, Eger.

FREYER TAMÁS, NAGY ÁDÁM FERENC (NEMZETI KÖZSZOLGÁLATI EGYETEM)

AZ EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ EGYETEM

THE HEALTH PROMOTING UNIVERSITY

Absztrakt

Aktuális kihívás az egészségfejlesztés beépítése a felsőoktatás képzési rendszerébe. Az egészségfejlesztés eredményeként fizikailag és mentálisan is jól terhelhető pályakezdő szakemberek keresettek a munkaerőpiacon. Felsőoktatási feladat a speciális szakmai felkészítés mellett a hallgatók azon képességeinek fejlesztése, amelyek megteremtik az értelmiségi lét fizikai és mentális bázisát. A cikk arra tesz javaslatot, miként jelenhet meg az egészségfejlesztés az egyetemeken.

Kulcsszavak: egyetemi egészségfejlesztés, felsőoktatás testnevelése, egyetemi sport, hallgatói egészségtudatosság, munkaerő piaci alkalmasság.

Abstract

The current challenge is to integrate health promotion into the system of higher education. As a result of health promotion, physically and mentally well-trained career starter specialists have been looking for in the labour market. In addition to special professional training, the task of higher education is to develop the skills of students that create the physical and mental ba-

sis of intellectual existence. This article suggests how health promotion can appear at universities.

Keywords: university health promotion, physical education in higher education, university sports, student health awareness, labor market aptitude.

Bevezetés

Magyarország Alaptörvényében rögzített érték a testi és lelki egészséghez és az egészséges munkafeltételekhez való jog. Nem támaszkodhatunk azonban kizárólag csak az egészségügyi ellátórendszerre, egészségünk megóvásának érdekében. Az egészségvédelem, egészségfejlesztés jelentős mértékben egyéni felelősség is, amelyben meghatározó szerepet kell vállalniuk állami szervezeteknek, és civil szerveződéseknek is.

Az egyéni felelősségvállalás kialakulásához olyan támogató környezetre van szükség, ahol elsajátíthatók a megfelelő minták és elérhetők a legfrissebb, tudományos kutatásokon alapuló információk.

Az utóbbi években megnövekedett a sport és a testnevelés szerepe Magyarországon, amelyek hatékony eszközei az egészségfejlesztésnek. Az említett területek a jelenlegi magyar kormány

stratégiai ágazatai, ahol jelentős infrastrukturális fejlesztések és jogszabályi módosítások történtek. Stadionok, sportcsarnokok, sportpályák épültek országszerte. A látványsportágak és a kiemelt sportágak európai szinten is új finanszírozási formából kaptak anyagi forrásokat sportágfejlesztésre és utánpótlás nevelésre. A közoktatásban a törvény, a felsőoktatásban a sportstratégiák határozzák meg a feladatokat és jelölik ki a megoldásukhoz vezető utakat.

A közoktatásban megjelent a kötelező, mindennapos testnevelés, a felsőoktatásban sportirodákat hoztak létre az egyetemi szabadidősport szervezése érdekében.

Mindkettő célja, hogy a sport, a mozgás a fiatalok mindennapjainak része legyen és az oktatásból kilépve életük részévé váljon. Mindez természetesen az egészség megőrzésének érdekében, a minőségi, egészségben eltöltött élet időtartamának növeléséért történik.

Valamennyi hazai főiskola, egyetem elkötelezettsége szükséges ahhoz, hogy az egészségfejlesztés, tehetséggondozás, testnevelés, sport és fizikai felkészítés eszközeivel továbbfejlessék a középiskolákból érkező fiatalok képességeit. Jelentős a feladat, hiszen az egyetem az utolsó olyan intézmény, ahol szervezett formában sajátíthatják el a hallgatók az egészségi állapotuk fenntartásához szükséges ismereteket. A mai hallgatók a jövő döntéshozói. Siker esetén a későbbiekben saját lakóhelyükön, munkahelyükön kialakíthatják azokat a feltételeket és szervezeti formákat, amelyek elősegíthetik, hogy

munkatársaik, családtagjaik egészséges környezetben élhessenek.

A tudatos egészségfejlesztés befolyásolhatja a jövő értelmiségének egészségben eltöltött évei számát és egészségszemléletét. Az egyetemeknek Egészségfejlesztő Tudásközpontként is szükséges működniük. Az egyetemnek szerepvállalása az egészségfejlesztés területén egyre erősebb nemzetközi tendencia. Az Egészségügyi Világszervezet, „Egészséget mindenkinek” projektjében, a közösségi kezdeményezéseket, a társterületek közti együttműködést preferálja. Az „Egészséges városok” vagy az „Egészségfejlesztő Egyetemek” elnevezésű alprogramokban azon közösségi erőforrások kibővítését célozzák, amelyek segítségével az egyének kölcsönösen támogatni tudják egymás egészségének fejlődését és lehetőségeik kiterjesztését. Az Egészségfejlesztő Egyetem Program az egyetemi polgárok - hallgatók, oktatók, kutatók, dolgozók egészségének, életkörülményeinek, életminőségének javítását szolgálja, az egyetemi polgárok bevonásával és aktív részvételével.

Célkitűzés

Egészségfejlesztés/Hazai kutatások

A WHO már évtizedekkel ezelőtt kezdeményezte a pozitív egészség meghatározáson alapuló egészségfejlesztési gyakorlatok kialakítását és elterjesztését. Kiváló munkák sora foglalkozik egészségfejlesztéssel. Közös jellemzőjük, hogy az egészséget nem a betegségek hiányaként, hanem az egyén

teljes testi, lelki, szellemi és szociális jól-létéként határozzák meg.

Az egészségfejlesztés az Ottawai Charta megfogalmazásában (Ottawa, 1986. november 17-21.): "az a folyamat, amely módot ad az embereknek, közösségeknek, egészségük fokozottabb kézbe tartására és tökéletesítésére. A teljes fizikai, szellemi és szociális jólét állapotának elérése érdekében az egyénnek vagy csoportnak képesnek kell lennie arra, hogy megfogalmazza és megvalósítsa vágyait, kielégítse szükségleteit, és környezetével változék vagy alkalmazkodjon ahhoz. Az egészséget tehát, mint a mindennapi élet erőforrását, nem pedig mint életcélként kell értelmezni. Az egészség pozitív fogalom, amely a társadalmi és egyéni erőforrásokat, valamint a testi képességeket hangsúlyozza. Az egészségfejlesztés következképpen nem csupán az egészségügyi ágazat kötelezettsége."

Hazánkban többek közt Kishegyi és Makara (Kishegyi és Makara, 2004) és a legfrissebb kutatásban Koós Tamás és munkatársai (Koós, 2015) foglalkoztak a terület kérdéseivel.

Anyag és módszer

Az egyetemi egészségfejlesztés fő területei

Az egészségfejlesztés minőségét meghatározza, hogy mennyire képes a fejlesztendő terület struktúrájába illeszkedni. Véleményünk szerint ezt a kötelezettséget az egyetemek alapfeladataiban érdemes megjeleníteni, a kutatás, a tananyagírás és az oktatás

hármasságába integrálva, a kutatási témákba megjelenítve, beépítve a tananyagokban és az oktatásban. A fejlesztések, változtatások az egyetemek egészét érintő, rendszerszerű megközelítésben lehetnek hatékonyak.

Mindenekelőtt azonban szükséges az egyetemek vezetésének elköteleződése az egészségfejlesztés mellett, és ennek megjelenése az intézményi stratégiákban és a hétköznapi feladatok kezelésében is.

Az Ottawai Chartával és a WHO európai irodája által 1998-ban kiadott „Egészségfejlesztő egyetemek: elmélet, tapasztalat és cselekvési keret” című anyagban (Tsouros et al., 1998) leírt jelentősebb egészségfejlesztési területeket a fent említett kategóriákba csoportosítva szeretnénk bemutatni.

Kutatás

Az intézmények egészségfejlesztési állapotának - lehetőségek, igények, adekvát ismeretek - megismerése kutatási feladat. Egészségfejlesztő aspektusból, fel kell térképezni az egyetemek infrastruktúráját. Szükséges feltárni, hogy vannak-e megfelelő sportlétesítmények és közösségi terek. Milyen a kollégium? Milyen az étterem és a büfé kínálata, valamint nyitva tartása? Lehetséges-e, a hallgatók számára a tanulás nyugodt körülmények között? A következő lépés feltárni az egyetem vezetésének egészségfejlesztés iránti elkötelezettségét, feltérképezni, hogy szemlélete holisztikus-e az egészségfejlesztés szempontból. További kérdés, hogy milyen az intézmény

egészségügyi, testnevelési és sport részlegeinek kapacitása. Vannak-e az intézményekben egészségfejlesztéssel foglalkozó szervezeti egységek, tárgyak, tananyag részek? Kíváncsi megvizsgálni az intézmények oktatási ritmusát, az egyetemi polgárok tanulási és munkakörülményeit. Lehet-e forrásokat találni az egészségfejlesztés finanszírozására? Az egészségfejlesztés célcsoportjának, az egyetemi polgárok igényeinek, egészségi állapotának, kapcsolódó szakértelmének a megismerése is felméréseket igényel. Érdemes megtudni, a végzett hallgatók jövőbeli munkahelyének elvárásait, és a felkészítést ezen követelményeknek és körülményeknek megfelelően alakítani.

A kapott eredmények értékelése és hazai, valamint nemzetközi összehasonlítása után, a kutatási eredmények tükrében megfogalmazott javaslatok és ajánlások mentén született vezetői döntések hatékonyak lehetnek a terület fejlesztésében.

Tananyagkészítés

A tananyagfejlesztés tágabb értelmezése szükséges, hiszen az egészségfejlesztési ismereteknek el kell jutniuk a tanárok, a hallgatók és az egyetemi dolgozók sokaságához is. Az egyetem orgánumai – kiadványok, folyóiratok, közösségi média felületek – azok a csatornák, amelyeken keresztül az egyetemi polgárok információkat kaphatnak a területről, kiegészítve konferenciákkal, egészségnapokkal, egészségfejlesztő programokkal. Mindehhez

azonban szükséges az intézmény egészségére kiterjedő egészségfejlesztő koncepció kialakítása. Ennek a munkának fontos lépése lehet a meglévő egészségfejlesztési ismeretek összegyűjtése a már oktatott tananyagokból, majd egy összegző anyag elkészítése, amely már a hallgatók által elsajátított ismereteket is tartalmazza. Ennek előzményeként szolgálhat az egyetemi polgárok egészségfejlesztési ismereteinek feltérképezése, hiszen a hallgatók nem csak egyetemi csatornákon keresztül kaphattak információkat erről a területről. Meghatározó tényezők a családi háttér, a táplálkozási szokások, a szabadidő hasznosítása, a higiénés kultúra, a fizikai és mentális állapot, a ciklikusság vagy rendszertelenség, egészségtudatosság megléte vagy hiánya (a családban is), a szülői minták, az iskolai, baráti és a sport környezet hatásai, a média ismeretterjesztése, valamint az állam és a civil társadalom egészségfejlesztő tevékenysége.

Véleményünk szerint szükséges ezeknek az ismereteknek megjelenítése önálló tantárgyként. A tapasztalatok azt mutatják, hogy van ilyen jellegű hallgatói igény (Edvy, 2017).

Oktatás

Új ismeretanyag bevezetése esetén meghatározó az intézmény ars poétikája, képzési struktúrája, a művelt tudományterületek kívánalmái és a friss diplomásokat fogadó szervezetek elvárásai. Új tantárgyaknak az elindítása befolyásolhatja a meglévők óraszámait, növelheti a hallgatók terhelését.

Lehetséges út meglévő tantárgyakba beépíteni az egészségfejlesztési ismereteket és az is alternatíva, hogy az oktatástól teljesen függetlenül, szolgáltatásként jelenjen meg a releváns ismeretek átadásának kínálata. Véleményünk szerint a fentiek kevésbé hatékony megoldások, mert nem kapcsolódnak az alapfeladatokhoz és így finanszírozásuk nehezen tervezhető. Indokoltnak tartjuk először szabadon választható, majd megfelelő érdeklődés esetén önálló tantárgyként bevezetni egy egészségfejlesztés elnevezésű tantárgyat. A kreditrendszer lehetővé teszi, hogy a hallgatók választott hivatásukhoz csak közvetve kapcsolódó ismereteket is elsajátíthassanak, melyek meghatározók lehetnek későbbi életük és munkájuk során. A következő szint a tantárgyi specifikáció lehet. Igény szerint az egyes területek (például táplálkozási ismeretek, testi képességek fejlesztése, mentálhigiéné, alternatív gyógyászat) külön kurzusokká szerveződhetnek.

Egészség és környezettudatossághoz kapcsolható ismeretek elsősorban az egészségügyi és tanári pályára felkészítő felsőoktatási intézményekben jelennek meg. Jó kezdeményezés a pécsi Zöld Egyetem és Kampusz Kredit program, amely karoktól és szakirányoktól függetlenül lehetővé teszi ezen tudásanyag elérhetőségét a hallgatók számára.

Az ideális egészségfejlesztő felsőoktatási környezet

Az egészségfejlesztés csak akkor le-

het hatékony, ha a kutatás, a tananyag készítés és az oktatás mellett az egyetem mindennapjaiban is megjelenik. Azokon az egyetemeken, ahol csak a tananyag átadására és számonkérésére korlátozódik a mindennapi tevékenység a hallgatókat jelentős egészségkárosító hatások érhetik. Veszélyforrás az aciklikus terhelés (vizsgaidőszak, szorgalmi időszak) a rendszertelen élet (hektikus óraelosztás, rendszertelen étkezés, alkalmi sportolás), a stresszhelyzetek nem megfelelő feldolgozása, a helytelen stressz oldó technikák alkalmazása (dohányzás, mértéktelen alkoholfogyasztás, valamint tudatmódosító szerek használata).

Az egészségfejlesztő egyetem kiemelt figyelmet szentel a tanulási idő, a szabadidő és a pihenés optimális arányára. Az oktatásszervezés, az órarend figyelembe veszi az egyetemi polgárok igényeit, életritmusát, hiszen az egyetemi képzés nemcsak az előadások, szemináriumok látogatásából áll. A diszciplínák oktatása mellett lehetőséget ad, időt biztosít a tanulásra, a közösségi és kulturális életre, az élettani ritmusnak megfelelő pihenésre, étkezésre, sportolásra. Szolgáltatásainak működtetését - kollégium, étterem, büfé, könyvtár, klubhelységek, sportlétesítmények, egészségügyi ellátás – a hallgatók napirendjéhez igazítja.

Az egyetem infrastruktúrájának alakításában is megjelenik az egészségfejlesztő szemlélet. Létesítményeiben közösségi tereket alakít ki, amelyek alkalmasak közösségi programok lebonyolítására. Akadálymentes környezetet épít, amely megfelel a fogyatékkal

élők mindennapi igényeinek. Fontos a nyugodt, egyéni felkészülést lehetővé tévő terek kialakítása. A kollégiumban, vagy akár az otthoni környezetben sem biztos, hogy rendelkezésre állnak a nyugodt felkészüléshez szükséges feltételek. Lehetőség szerint relaxációs, pihenő helységeket különít el a bejáró hallgatók számára.

Az intézmény egészségügyi egysége aktív részese az egészségfejlesztő tevékenységnek. Orvosi felügyeletet, tanácsadásokat, szűrővizsgálatokat, prevenciós programokat szervez, egészségügyi ismeretek ad át, alapvető táplálkozási ismeretek közvetít.

Az egészségfejlesztés kiemelkedő szegmense a fizikai aktivitás, a testi nevelés.

A korosztályoknak megfelelő rendszeres mozgás, sportolás, testnevelés/kiképzés és rehabilitáció, különböző fokozatai a fizikai aktivitásnak. Jogszabályi kötelezettsége a felsőoktatási intézménynek a sportolási lehetőségek biztosítása. A mindennapos testnevelésből érkezők nagy részének alapvető igénye a rendszeres testmozgás.

Az egyetem sportlétesítményei és sportszakemberei megteremtik a lehetőséget az egyetemi polgárok rendszeres testmozgására. Az egyetem döntése, hogy ez milyen formában és színvonalon valósul meg. A legtöbb hazai egyetemen kötelező a hallgatók testnevelése. A szakemberek segítségével a testnevelés több egészségfejlesztéshez köthető feladatot lát el. A mindennapokban használható elméleti és gyakorlati ismereteket ad át a hallgatóknak a testmozgás, az edzés, a

testkép fejlesztés, a táplálkozás és az egészséges életmód területéről. A még bizonytalanok hallgatóknak segít olyan mozgásformát, sportágot választani, amit további életükben, az egyetem elvégzése után is szívesen folytatnak. Tapasztalatunk szerint a nem sportolók egy része azért nem mozog rendszeresen, mert nem találta meg a számára adekvát mozgásformát. Gyakran azért nincs sikerélménye, mert nincsenek sportági ismeretei. Tudományos alapon kidolgozott és bevizsgált, színvonalas tantárgyi programok szükségesek az egyetemi testnevelésben, amelyek megfelelő ismereteket adnak át a hallgatóknak további életük sportaktivitásához, tudatos sportolási szokásaik kialakításához. Nagy feladat ez, hiszen az egyetem az utolsó olyan hely, ahol az idejáró fiatalok a képzés részeként, ingyenesen, szakemberek segítségével kiválaszthatják azt a mozgásformát, amelyet szívesen végeznek. Az órarendi órákon túl, a felsőoktatási intézmény szervezett formákban, így többek között sportegyesületében, kari bajnokságokban, kedvezményes időszávokban, sportnapokon biztosítja a rendszeres testmozgás lehetőségét az egyetemi polgárok részére. A legjobbakat kari, egyetemi, országos vagy éppen nemzetközi versenyekre készíti fel. Megfelelő szakemberek alkalmazása esetén tevékenységében megjelenhet a rehabilitáció, a mozgásszervi problémák kompenzációja is.

Az egészségfejlesztés elképzelhetetlen lelki egészségnevelés nélkül. Pszichológus, mentálhigiénés szakember alkalmazása segíthet az egyetemi pol-

gárok lelki egyensúlyának megőrzésében. Fontos az elfogadott társadalmi értékek közvetítése is. Az alapvető emberi értékek megerősítése, a normakövetés, a devianciák korlátozása, a tolerancia, az elfogadás, az empatikus érdekérvényesítés, az együttgondolkodás, a közösségi szellem erősítése, a team munka, a fair play, a gondolatok szabad áramlása, a felelősségteljes véleménynyilvánítás, és az egészség károsító tényezők, például a dohányzás, a kábítószer használat, a mértéktelen alkoholfogyasztás, negatív megítélés szükséges ahhoz, hogy az egészség, mint érték tartósan jelenjen meg az egyetemen.

Következtetések

A témával kapcsolatos kutatásokból kiderült, hogy a középiskolából érkezőknél már jelen van a dohányzás, az alkoholfogyasztás és különböző tudatmódosító eszközök használata is előfordul (Bollók, 2016). A fiataloknak csupán harmada mozog rendszeresen szervezett formában a kötelező testnevelésen túl.

Életkorukból adódóan a felsőoktatási intézményekbe bekerülő hallgatók elenyésző része foglalkozik az egészségével, pedig a felmérések szerint már itt jelentkeznek egészségügyi problémák. A prevenció, az egészségtudatosság, az egészséges életmód kevés hallgató mindennapjaiban jelenik meg.

Nem szabad tehát elengedni a huszonevesek kezét. Szükséges a személyre szabott tájékoztatás, a számukra készült ismeretek adekvát átadása,

célirányos programok szervezése és egészségfejlesztő kortárs közösségek kialakítása. Különösen fontos, hogy a felsőoktatás testnevelése tudásközpontú és gyakorlatorientált legyen. Hatékonyága akkor garantált, ha ugyanakkor egyénre szabott is.

A programok sikeressége a célok reális meghatározásától, az adekvát ismeretek átadásától és azok gyakorlati megvalósításától függ. Az iskolai végzettségből adódó előny önmagában nem elegendő a hosszú távú egészséges, minőségi élethez, ezért van létjogosultsága az egészségfejlesztésnek a felsőoktatásban (Edvy, 2017).

Kísérletek történtek a hallgatók tanulási időn túli fizikai aktivitásának növelése érdekében. Az egyetemeken létrehozott Sportirodák célja, hogy az állami felsőoktatási intézményekben a XXI. század követelményeinek megfelelő, differenciált, komplex sportélet alakuljon ki, építkezve a meglévő jó gyakorlatok és szolgáltatások fejlesztésére. Ezzel komplex módon nyújtson megoldást a sporttal, testmozgással, fizikai aktivitással kapcsolatos hiatusokra a felsőoktatási sportéletben. Néhány jó példától eltekintve – pl. Pécs, Debrecen – ez a kezdeményezés elhalt, Budapesten pedig, a finanszírozás hiányában ki sem tudott teljesedni.

Az egészségfejlesztés a kutatáson, tananyagfejlesztésen, oktatáson keresztül épülhet be leghatékonyabban az egyetemek mindennapjaiba. Az egészségfejlesztés azonban nem csak egyetemi ügy, hanem piaci igény is. A gazdasági szereplők, a munkáltatók konkrét elvárásokat, követelményeket fogalmaz-

hatnak meg, a friss diplomások számára. A munkáltatóknak forintosítható eredmény, ha csökken munkavállalóik betegnapjainak száma. A megfelelő motiváltság és szakmai felkészültség mellett az alkalmazottak testi és mentális egészsége, terhelhetősége érték a munkaadó számára, hiszen nyilvánvalóan összefüggésben van teljesítményükkel.

Makroszinten elsősorban tehát a munkaadók figyelmét szükséges felhívni arra, hogy az egészségfejlesztés cégük, szervezetük érdekeit szolgálja. Másfelől a tudatosan készülő hallgatók is kérik, alkalmasint követelik testi és lelki egészségük fejlesztése feltételeinek biztosítását, hiszen tudásuk megfelelő fizikai és mentális alapok birtokában értékesebb, versenyképesebb. Következésképpen az egyetemek kettős elvárással szembesülnek: egyidejűleg kell kielégíteniük a munkaerő piac és hallgatóik kívánalmait. A hatékony felsőoktatás figyelni, feltérképezi a piac igényeit képzési struktúrájának kialakításakor. A csökkenő demográfiai adatok tükrében azok az egyetemek lehetnek sikeresek, amelyek naprakész képzési portfóliójuk mellett, szolgáltatásaikat mind a piac, mind a hallgatók szükségleteit figyelembe véve bővíti ki. A jövőben több beválás vizsgálat szükséges, amely visszajelzést ad a hallgatók felkészültségéről, elhelyezkedési lehetőségeikről illetve alkalmasságukról. Az egészségfejlesztés a modern felsőoktatás szerves része, hozzátartozik a holisztikus szemléletű oktatás új modelljéhez, egyúttal válasz a folyamatosan változó piaci igények

kihívásaira is.

Felhasznált irodalom

- Bollók, S. (2016): A szociális test normatív hatása a sportolási és drogfogyasztási szokások alakulására 17-19 éves tanulók körében. PhD disszertáció, Testnevelési Egyetem, Budapest, 1-124.
- Edvy, L. (2017): A felsőoktatás szerepvállalása a hallgatók életminőségét megalapozó egészségfejlesztésben. Modellprogram fejlesztése a Pannon Egyetemen. PhD disszertáció, Testnevelési Egyetem, Budapest, 1-136.
- Kishegyi, J., Makara, P. (szerk., 2004): *Az egészségfejlesztés alapelvei. Az egészségfejlesztés nemzetközi dokumentumai.* Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest, 9-14. Elérhető: <http://www.oefi.hu/modszertan1.pdf>, Letöltés ideje: 2015. február 22.
- Koós, T. (2014): *Az egészség-egyenlőtlenségek csökkentése – dokumentumgyűjtemény.* (szerk.) Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest, 2-14.
- Tsouros, A. D., Dowding, G., Thompson, J., Dooris, M. (1998): *Health Promoting Universities: Concept, Experience and Framework for Action.* (szerk.) WHO, Regional Office for Europe, Copenhagen, 33-41. Elérhető: http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0012/101640/E60163.pdf, Letöltés ideje: 2018. október 18.

*TRPKOVICI MELINDA (PÉCSI BELVÁROSI ÁLTALÁNOS ISKOLA),
PÁLVÖLGYI ÁGNES, ÁCS PONGRÁC (PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM)*

SPORTOLÓ-EDZŐ KÖTŐDÉS ÉS AZ ÉSZLELT AUTONÓMIA TÁMOGATÁS KAPCSOLATÁNAK VIZSGÁLATA

INVESTIGATING THE RELATIONSHIP BETWEEN COACH-ATHLETE ATTACHMENT AND PERCEIVED AUTONOMY SUPPORT

Absztrakt

Bevezetés: A sportteljesítményt nem csak intraperszonális tényezők befolyásolják, hanem interperszonális tényezők is, mint például a sportoló-edző kapcsolatának minősége. A sportoló és edző közti viszonyt meghatározza a légkör, amelyben az edzés-munka folyik. A támogató légkörben a sportoló és edző között mélyebb kapcsolat figyelhető meg. Az autonómia támogatás fontos eleme a motivációs légkörnek. Az edzői viselkedés hatással van a sportoló motivációjára, ami befolyásolja a teljesítményt. Kutatásunkban az autonómia támogatás és a kötődési stílusok kapcsolatát, valamint az egyéni és csapatsportolók közti különbséget vizsgáltuk a kötődés tekintetében.

Anyag és módszerek: A vizsgálatban 150 versenyszintű sportoló vett részt, melyből 85 nő, 65 férfi volt. A személyek átlagéletkora 24,13 volt. A min-

tából 85 személy egyéni, 65 csapatszinten sportol. A vizsgálati személyek egy online kérdőívcsomagot töltöttek ki, mely tartalmazta az edző-sportoló kötődés és az észlelt autonómia támogatás kérdőívet. Az eredményeket az SPSS.22. verziójával elemeztük. A kutatás célja feltérképezni, hogy egyes kötődési mintázatok, milyen kapcsolatban vannak az autonómiát támogató viselkedéssel.

Eredmények: A vizsgálatban pozitív kapcsolatot feltételezünk a biztonságos kötődés és az észlelt autonómia támogatás között, és negatív összefüggést a bizonytalan kötődéssel. Az eredmények ezeket a feltevéseket alátámasztották. A kötődést vizsgálva különbség mutatható ki az egyéni és a csapatsportolók között. Az észlelt autonómia támogatás és a biztonságos kötődés háttérében hasonló pszichológiai mechanizmusok húzódnak, amellyel a kapott eredményeket magyarázni tudjuk.

Kulcsszavak: motiváció, kötődés, autonómia támogatás, edző-sportoló kapcsolat, szelf-determináció

Abstract

Introduction: Athletic performance is not only influenced by intrapersonal factors, but also interpersonal factors such as the quality of the coach-athlete relationship. The emotional atmosphere of the training largely determines the coach-athlete relationship. This relationship is stronger when the emotional atmosphere is supportive. The autonomy support is an important component of the motivational atmosphere. The coaching behaviour has an impact on the motivation of the athlete which affects the performance. In the study we examined the relation between the autonomy support and attachment style, and we also examined the differences between the attachment style of the individual and team athletes.

Material and Methods: 150 elite athletes participated in our research, 85 female and 65 male, and consist of 85 individual and 65 team athletes. Average age was 24,13. The participants completed the questionnaires (Coach-Athlete Attachment Scale /CAAS/; Perceived Autonomy Support Scale for Exercise Settings /PASSES/) online. We used the SPSS.22 version for the statistics. The aim of the study is to investigate the correlation between the attachment style and the autonomy supportive strategies.

Results: We suppose a positive relationship between the secure attachment and perceived autonomy support, and a negative relationship between insecure attachment and perceived autonomy support. The results confirmed our hypothesis. In addition we found significant difference between the individual and team athletes in point of the attachment. The psychological mechanism of the perceived autonomy support, and the secure attachment are very similar which can be account for the results.

Keywords: motivation, attachment, autonomy support, coach-athlete relationship, self-determination

Bevezetés

A szakirodalomban egyre több olyan kutatásról olvashatunk, mely az edző-sportoló kapcsolatot vizsgálja. Számos kutatás foglalkozik ezzel a témakörrel, azonban a sportoló és edző közti kötődés témaköre kevésbé kutatott területnek számít a sportpszichológián belül. A kötődélmélet kutatása a sportpszichológián belül még kialakulóban van. Célja, hogy megértse a sportban megjelenő interperszonális kapcsolatokat, mint például az edző-sportoló kapcsolatának minőségét, valamint hogy a kapcsolat minősége hogyan befolyásolja a teljesítményt. Jelen kutatás, az edző-sportoló kötődési mintázatok kapcsolatát vizsgálja az észlelt autonómia támogatással. A sportoló-edző kötődés magyarázatához elengedhetetlen, hogy ismertessük

a kötődés elmélet alapjait.

A kötődés elmélet szerint (Bowlby, 1969) a kötődés minősége meghatározza a környezethez való viszonyulást. Mindez egy érzelmi kapcsolatot is jelent, mely alapja lesz későbbi életszakaszokban kialakított kapcsolatok minőségének (Atkinson et al., 1995), azaz a gyermek olyan személyhez fog kötődni, aki biztonságot nyújt a világ felderítéséhez (Cole és Cole, 2006). A kötődés egy önálló motivációs rendszernek is tekinthető, amelyet a biztonságérzés és a másikhöz való közelség szükséglete hajt (Davis és Jowett, 2013).

Az idegenhelyzet vizsgálatban (Ainsworth et al., 1978) a gyermek számára stresszkeltő situációt hoznak létre, amely aktiválja a kötődési viselkedéses rendszert. A vizsgálatban mutatott válaszminták alapján, a gyermekek három típusba sorolhatók (A, B és C típus), ami később kiegészült a D-típussal (Cole és Cole, 2006), azonban a tanulmány erre nem tér ki, mert a sportteljesítmény szempontjából ez a típus nem releváns.

Biztonságos kötődés (B csoport): Ha az anya/gondozó konzisztensen elérhető, figyelmes, válaszkész és támogató módon viszonyul gyermekéhez, akkor biztonságos kötődés alakul ki. A gyermekben létrejön az a bizonyosság, hogy a gondozója védelmet nyújt, megbízható, ami lehetővé teszi a környezet biztonságos módon való feltérképezését (Davis és Jowett, 2013).

Bizonytalan-elkerülő kötődés (A csoport): A gondozó távozására enyhe distresszt mutatnak és az idegen sze-

mély ugyanúgy képes megnyugtanni őket. Ebben az esetben, az anya nem válaszkész, távolságtartó, valamint zárkózott. A gyermek számára a gondozó nem nyújt biztonságot és védelmet szükség esetén.

Bizonytalan-ambivalens /ellenálló/ szorongó kötődés (C csoport): Az ilyen gyermekek az anya jelenlétében is nyugtalanok, szorosan mellette vannak. Mikor az anya távozik, ez a nyugtalanság még jobban fokozódik és a visszatérést követően sem csillapodnak le. Ők folyamatosan bizonytalanok és szorongók. A gyermek számára a gondozó kiszámíthatatlan és következetlen a viselkedésében (Cole és Cole, 2006).

A gyermek életében több személy is lehet, aki felé kötődési viselkedést mutat (Bowlby, 1969). Az edző, mint potenciális kötődési figura megjelenhet a sportoló életében. Davis és Jowett (2010) kutatásában azt találta, hogy az edző fontos kötődési személy a sportoló számára. A kötődés valódi minősége stresszhelyzetben nyilvánul meg. Ez a sportban azt jelenti, hogy egy stressz vagy probléma esetén, (pl.: téthelyzet, sérülés, kudarcélmény) a kötődés minősége a feldolgozásban, probléma megoldásában fog szerepet játszani. A kötődési mintázatok szerepet játszanak a figyelem és- érzelemszabályozásban, valamint a versenyszorongásban. Nem beszélhetünk teljesen rögzült viselkedési mintázatokról, így például az edzővel, mint fontos kötődési személlyel (Davis és Jowett, 2013) való kapcsolat képes lehet változásokat létrehozni a már kialakult mintázatok-

ban. Davis és Jowett (2013) azt találták, hogy az edzővel való biztonságos kötődés, magasabb szintű észlelt kapcsolati elégedettséggel, valamint sport elégedettséggel hozható összefüggésbe. Ezzel szemben, a bizonytalan kötődés (szorongó, elkerülő) negatív kapcsolatban van a kapcsolati elégedettséggel és a sport elégedettséggel. A bizonytalan kötődés magasabb szintű diszfunkcionalitáshoz vezethet, ami az edzővel való interakcióban, valamint a sportban való részvételben nyilvánul meg. A sportpszichológia irodalmán belül több elmélet is foglalkozik az edző-sportoló kapcsolatával (Wyllemann, 2000, Davis és Jowett, 2010), (Megeau és Vallerrand, 2003). Azok a sportolók, akiknek régebb óta van kapcsolatuk az edzőjükkel, sokkal mélyebb kapcsolatról számolnak be. Az elmúlt időszakban, egyre több olyan kutatás folyik, ami a sportoló-edző kapcsolatával foglalkozik, hisz bebizonyosodott, hogy a kapcsolati minőség nagymértékben befolyásolja a sportteljesítményt (Hampson és Jowett, 2014). Csapat sportokban végzett kutatásokban azt találták, hogy az edző-sportoló kapcsolat minősége képes bejósolni a csapatkohéziót (valahova tartozás érzése), valamint a kollektív hatékonyságot (Jowett és Shanmugam, 2016). A hosszabb ideje tartó kapcsolat, valamint az azonos nemű kapcsolat magasabb szintű kapcsolati elégedettséggel függ össze (Révész et al., 2013). Az egyéni és csapatszinten sportolókat összehasonlítva azt találták, hogy az egyéni sportolók elégedettebbek a kapcsolatot illetően,

szorosabb kapcsolatról számoltak be, valamint elkötelezettebbek az edzőjük iránt (Rhind et al., 2012, Jowett és Shanmugam, 2016).

A legtöbb sportoló az edzői szerepek-nél legfontosabb tényezőként az edző motiváló szerepét emelte ki. A szakirodalom is az edzői feladatok közül a motiváció fenntartását/ kialakítását hangsúlyozza, ami az egyik legfontosabb tényezőnek tekinthető a teljesítmény szempontjából (Megeau és Vallerand, 2003). Az edző feladata a technikai készségek tanítása mellett kiaknázni a sportoló intrinzik motivációját (Gyömbér és Kovács, 2012).

Ha a külső ok, amely az adott cselekvésre késztet internalizálódik és a személy által elfogadottá válik, úgy az extrinzik motiváció szelf-determinálttá alakul, ezáltal a személy elköteleződik az adott cselekvés iránt. Ezzel szemben, nem szelf-determinált extrinzik motivációról akkor beszélünk, mikor a személy úgy érzi, hogy egyfajta nyomás, vagy kényszer kész-teti az adott cselekvésre. Ez a nyomás lehet külső, pl.: edző, vagy belső, pl.: félelem a büntetéstől. Kutatások alátámasztották, hogy az intrinzik motiváció, valamint az extrinzik motiváció szelf-determinált formája egyaránt befolyásoló tényezője a kitartásnak és a teljesítménynek. Számos tényező képes hatni a két motivációs fajtára, azonban a sportoló-edző kapcsolat az egyik leghangsúlyosabb mindközül (Megeau és Vallerand, 2003).

A szelf-determinációs elmélet szerint, az egyén célja, hogy fenntartsa egy egységes énképet és olyan tevékeny-

ségeket végezzen, amelyek szükségesek a pszichés jól-lét érzéséhez, és kielégítik szükségleteit (Deci és Ryan, 1985). A pszichológiai szükségletelmélet szerint, három alapvető szükséglet létezik: a kompetencia szükséglet, az autonómia szükséglet, amely a szelf-determinációs elmélet központi fogalma, és a kapcsolati (valahova tartozás) szükséglete. La Guardia et al. (2000), valamint Felton és Jowett (2013) azt találták, hogy ha ezek a szükségletek kielégítettek egy kapcsolaton belül, akkor az nagyobb jól-lét-höz vezet. A sportpszichológiában, Gagné et al., (2003 In: Felton és Jowett (2013:58) kimutatta, hogy azok a tornászok, akiknél az alapvető szükségletek kielégítettek voltak, magasabb önértékelésről és pozitív affektusokról számoltak be. Ha a sport kielégíti a kompetencia, autonómia, és a valahova tartozás szükségletét, az nagyobb belső motivációval és bevonódással jár. A motiváció határozza meg a tevékenységet és az edzőnek fontos szerepe van abban, hogy ezt támogassa. Kutatások kimutatták, (pl.: Black és Deci, 2000; Deci et al. 1991, Hagger et al., 2007) hogy ha egy vezető szerepben levő személy (pl.: edző) autonómiát biztosít a feladatokban, az nagyobb kitartást, elköteleződést, élvezetet von maga után. Az észlelt autonómia támogatás, azt a hiedelmet indítja el a sportolóban, hogy az edző biztosítja az önálló kezdeményezést, döntési lehetőségeket, független problémamegoldást, valamint elismeri az érzelmek szerepét a döntéshozatalban, kerülve a követelést és a nyomásgyakorlást (Hagger

et al., 2007). Az autonómia támogatás pozitív kapcsolatban áll az alapvető pszichológiai szükségletek kielégítettségével, a szelf-determinált motivációval, valamint kitartással és negatív összefüggést mutat a motivátlansággal és fizikai tünetekkel. (Vallerand és Brière, 2001, Conroy és Coatsworth, 2007). Az autonómiát támogató viselkedés a szelf-determinációs elméletből származik és fontos tényezője a motivációs légkörnek, melyben az edzés-munka folyik.

Ebben a légkörben a sportoló úgy érzi, az adott viselkedés, amit folytat, nem egy külső kényszer eredménye, hanem önmagából fakad, ami elősegíti a nagyobb belső motivációt, kreativitást, kognitív flexibilitást, magasabb önértékelést, észlelt kompetenciát, bizalmat. Az edzők tehetnek olyan lépéseket, amivel hozzájárulnak a támogató légkör kialakulásához (Conroy és Coatsworth, 2007). Ha az edző képes átvenni a sportoló perspektíváját és érzéseit, biztosítja a szabad választásra vonatkozó lehetőséget és információt, miközben minimálisra csökkenti a nyomást, az azt jelenti, hogy önálló individuumként tekint rá. Az autonómiát támogató személy tehát biztosítja a választás jogát meghatározott szabályok és kereteken belül, logikus feladatokat, határokat és szabályokat nyújt. Továbbá érdeklődik és elismeri mások érzéseit, lehetőséget biztosít a kezdeményezésre és az önálló munkavégzésre, kerüli a nyílt szabályozást, büntudatot keltő kritikát, irányító kijelentéseket, tárgyi jutalmakat. Ezáltal fokozza a személy autonómia és kompetencia ér-

zését (Megeau és Vallerand, 2003).

Hipotézisek

1. Kutatásunktól azt várjuk, hogy alátámasztja azt a felvetésünk, miszerint a kötődési stílusok és az autonómiát támogató viselkedés között összefüggés mutatható ki.
2. Pozitív kapcsolatot feltételezünk a biztonságos kötődés, valamint az autonómiát támogató viselkedés között.
3. Negatív kapcsolatot feltételezünk a bizonytalan kötődési stílus és az autonómiát támogató viselkedés között.
4. Feltételezzük, hogy van különbség az egyéni és csapatban sportolók között a kötődést illetően.

Anyag és módszer

A minta 150 sportolót tartalmazott, melyből 85 nő, 65 férfi volt. A személyek átlagéletkora 24, 13 volt. A kérdőív olyan sportolók válaszait tartalmazza, akik jelenleg is versenyszinten sportolnak és részt vettek Országos bajnokságon (93 személy), Európa bajnokságon (31 személy), Világkupán (4 személy), Világbajnokságon (17 személy), vagy Olimpián (5 személy). A vizsgálati személyek beszámoltak a legrangosabb versenyen elért legjobb helyezésekről. A minta változatos sportágakat tartalmaz, mind egyéni (85 db) mind csapatsportokat (65db) illetően.

Kutatásunkban két kérdőívet használtunk, amelyeket a demográfiai kérdésekkel együtt online formában vettük fel. A kérdőívek kitöltése teljes mér-

tékben anonim és önkéntes volt. A vizsgálatban a Coach-Athlete Attachment Scale (CAAS) magyarra adaptált változatát használtuk, amelyet Davis és Jowett (2013) dolgozott ki. A kérdőív önkitöltős jellegű és az alapvető kötődési aspektusokat méri az edző-sportoló diádikus kontextusban. Összesen 19 tételt tartalmaz, és 3 faktort mér: biztonságos, elkerülő, kötődési stílus. A válaszokat 1-7-ig terjedő Likert-skálán kell megadni, ahol az 1-es jelenti az „egyáltalán nem értek egyet”-t, a 7-es pedig a „teljesen egyetértek”-t. A mérőeszköz fordított tételt nem tartalmaz. Hagger és munkatársai (2007) által kidolgozott Perceived Autonomy Support Scale for Exercise Settings (PASSES) alkalmas a sportolók észlelt autonómia támogatásának feltárására. A mérőeszköz 12 tételt tartalmaz, melyeket a személyek hétfokú Likert-skálán tudtak értékelni. A jelen kutatásban használt mérőeszköz valid és reliábilis. A teszt magyar adaptációját Soós és Karsai (2006) végezte. A mérőeszköz fordított tételt és alszkálákat nem tartalmaz. Az adatok feldolgozása és kiértékelése az SPSS 22. verziójának segítségével történt. A szignifikancia szintje 0,05; az ennél kisebb értékeket tekintettük szignifikánsnak, 95% megbízhatóság mellett.

Eredmények

Pearson-féle korrelációval vizsgálva, azt az eredményt kaptuk, hogy kapcsolat mutatható ki az autonómiát támogató viselkedés és a három kötődési stílus között. A biztonságos kötődés pozitív

összefüggést mutat ($r=0,904$, $p<0,05$), az elkerülő ($r=-0,622$, $p<0,05$) és szorongó típus ($r=-0,700$, $p<0,05$) negatív korrelációban van az autonómiát támogató viselkedéssel.

Korrelációk		Aut.tám.	Elkerülő	Szorongó	Biztonságos
Autonómia támogatás	Pearson korreláció	1	-,622**	-,700**	,904**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000
	Mintaelemszám		150	150	150
Elkerülő	Pearson korreláció	-,622**	1	,358**	-,570**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000
	Mintaelemszám		150	150	150
Szorongó	Pearson korreláció	-,700**	,358**	1	-,698**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000
	Mintaelemszám		150	150	150
Biztonságos	Pearson korreláció	,904**	-,570**	-,698**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	
	Mintaelemszám		150	150	150

** . A korreláció szignifikáns a 0,01 szinten (2-tailed).

1. táblázat: Az autonómiát támogató viselkedés és a kötődési stílusok korrelációja
(Forrás: saját szerkesztés)

Közel (6%-on) szignifikáns kapcsolat találtunk a sportéletkor és a szorongó kötődés között. A kapcsolat a két változó között negatív. Minél régebb óta sportol a személy, annál alacsonyabb pontot ért el a szorongó kötődési stílus pontszámában. Ennek igazolását Spearman-féle korrelációval végeztük ($r=-0,153$, $p=0,062$).

Korrelációk			Elkerülő	Szorongó	Biztonságos	Sport-életkor
Spearman rho	Sport-életkor	Korreláció együttható	-,095	-,153	,105	1,000
		Sig. (2-tailed)	,245	,062	,203	.
		Mintaelemszám	150	150	150	150

** A korreláció szignifikáns a 0,01 szinten (2-tailed).

2. táblázat: A sportéletkor és szorongó kötődési stílus korrelációja
(Forrás: saját szerkesztés)

- Független mintás t-próba eredményei alapján megállapítható, hogy nem mutatható ki nemi különbség sem a kötődés, sem az autonómiát támogató viselkedés összpontszámában ($p > 0,05$).
- Független mintás t-próbával megvizsgálva hogy van-e különbség a csapatban sportolók, illetve egyéni sportolók közt a kötődésben, eredményül azt kaptuk, hogy a csapatban sportolók között magasabb arányban fordul elő elkerülő kötődés, mint az egyéni sportolók között. ($t(148) = 2,209, p < 0,05$)

Megbeszélés és következtetések

Az eredményekből kiderült, hogy kapcsolat mutatható ki az autonómiát támogató viselkedés és a három kötődési stílus között. A biztonságos kötődés pozitív összefüggést mutat, az elkerülő és szorongó típus negatív korrelációban van az autonómiát támogató viselkedéssel. Ezzel sikerült igazolnunk az első, második és harmadik hipotézisünket. Az eredményekből arra következtethetünk, hogy a biztonságosan kötődő sportoló támogatónak éli meg a kapcsolatát edzőjével. Az autonómiát támogató légkörben az elsődleges cél az egyéni fejlődés (Ryan és Deci, 1987). Elképzelhető, hogy a kontrolláló légkör az, ami nem teszi lehetővé a biztonságos sportolói kötődést. Ebben a légkörben a hangsúly a teljesítménycsökkenésen van, az edző utasításokat ad és kevésbé figyel a sportoló egyéni véleményére, szükségleteire. Az is előfordulhat, hogy a már kialakult kapcsolati mintázatok, amelyet a sportoló magával hoz, nem engedik a sze-

mélyesebb edzői viszony létrejöttét, ezáltal a támogató légkört sem, illetve annak észlelését sem.

6 %-on szignifikáns kapcsolat mutatható ki a sportéletkor, valamint a szorongó kötődés között. A kapcsolat a két változó között negatív. Ez azt jelenti, hogy minél régebb óta sportol a személy, annál kevésbé jellemző rá a szorongó kötődés az edzőjével. Kutatásokból kiderült, hogy minél magasabb a sportéletkor, annál mélyebb kapcsolatról számolnak be a sportolók az edzőjükkel kapcsolatban (Révész et al., 2013). Ez alapján arra következtethetünk, hogy idővel a bizonytalan kötődés előfordulásának valószínűsége csökkenhet. Az esetleges pozitív változások létrejöttéhez elengedhetetlen a megfelelő mértékű és időben hosszantartó támogatás, bizalom kialakítása, melyek az autonómiát támogató légkör és a biztonságos kötődésnek is jellemzői. A jövőben, érdemes lenne a kapcsolat irányultságát megvizsgálni. A hosszmetzeti kutatásokból kapott eredmények pontosabb információt nyújtanának a változók egymásra gyakorolt hatásairól. Összességében elmondható, hogy az autonómia támogatás pozitív kapcsolatban áll az alapvető pszichológiai szükségletek kielégítettségével, a szelf-determinált motivációval, valamint a kitartással és negatív összefüggést mutat a motiválatlansággal és fizikai tünetekkel. Ha a belső motiváció magas, a teljesítmény is jobb lesz (Vallerand és Brière, 2001, Conroy és Coatsworth, 2007). Az autonómia támogatása tehát fontos eleme a motivációs légkörnek.

Feltételeztük, hogy van különbség az egyéni és csapatban sportolók között a kötődést illetően. Eredményeink azt mutatják, hogy a csapatban sportolók között magasabb arányban fordul elő elkerülő kötődés, mint az egyéni sportolók között. Csapat sportban az edző figyelme többfelé irányul, kevésbé tud az egyes sportolók szükségleteire hangolódni.

Előfordulhat az is, hogy az edző a csapat összteljesítményét értékeli, kevésbé az egyénieket. A csapat által elért eredmény fog nagyobb hangsúlyt kapni és kevésbé az egyéni teljesítmény. (Rhind et al., 2012, Jowett és Shanmugam, 2016) vizsgálatukban azt kapták, hogy az egyéni sportolók elégedettebbek az edzőjükkel való kapcsolatot illetően, ellentétben a csapatban sportolókkal. Mélyebb kapcsolatról számoltak be, valamint nagyobb elköteleződést mutattak edzőjük iránt. Fontos azonban kihangsúlyozni a csapatsportok esetén is az edzővel való kapcsolat fontosságát, hisz a kutatások azt találták, hogy a sportoló-edző kapcsolat minősége bejósolja a csapatkohéziót, valamint a kollektív hatékonyságot (Hampson és Jowett, 2014).

Köszönetnyilvánítás

A kutatás az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program, EFOP 3.6.2-16-2017-00003: „Sport- Rekreációs- és Egészséggazdasági Koope-rációs Kutatóhálózat létrehozása” című projektjének támogatásával készült.

Felhasznált irodalom

- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E., Wall, S. (1978) *Patterns of attachment: Assessed in the strange situation and at home*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., Nolen-Hoeksema, S. (1995). *Pszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). New York: Basic Books
- Cole, M., Cole, S. R. (2006): *Fejlesztéslélektan*. Budapest, Osiris Kiadó
- Conroy, D. E., Coatsworth, J. D. (2007). *Assessing Autonomy-Supportive Coaching Strategies in Youth Sport*. *Psychol Sport Exerc.* **8** (5): 671–684.
- Davis, L., Jowett, S. (2010). *Investigating the interpersonal dynamics between coaches and athletes based on fundamental principles of attachment theory*. *Journal of Clinical Sports Psychology*, **4**:112–132.
- Davis, L., Jowett, S. (2013). *Attachment Styles Within the Coach-Athlete Dyad: Preliminary Investigation and Assessment Development*. *Journal of Clinical Sport Psychology*. **7**:120-145
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and Self-determination in Human Behavior*. New York.
- Felton, L., Jowett, S. (2013). *Attachment and well-being: The mediating effects of psychological needs satisfaction within the coach-athlete and parent-athlete relational contexts*. *Psychology of Sport and Exercise* **14**:57- 65
- Gagné, M. (2003). The role of

- autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27(3), 199-223. In: Felton, L., Jowett, S. (2013). *Attachment and well-being: The mediating effects of psychological needs satisfaction within the coach-athlete and parent-athlete relational contexts*. *Psychology of Sport and Exercise* 14:57- 65.
- Gyömbér, N., Kovács, K. (2012). *Fejben dől el*. Budapest. Noran Libro Kiadó
 - Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Hein, V., Pihu, M., Soós, I., Karsai, I. (2007). The perceived autonomy support scale for exercise settings (PASSES): Development, validity, and cross-cultural invariance in young people. *Psychology of Sports and Exercise*.
 - La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: a self-determination theory perspective on attachment, need fulfilment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367e384.
 - Hampson, R., Jowett, S. (2014) Effects of Coach Leadership and Coach-Athlete Relationship on Collective Efficacy. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24: 454-460.
 - Jowett, S., Shanmugam, V. (2016). Relational Coaching in Sport: *Its psychological underpinnings and practical effectiveness*. In R. Schinke, K.R.McGannon, B. Smith, *Routledge International Handbook of Sport Psychology*. Routledge.
 - Mageau, G. A., Vallerand, R. J. (2003). *The coach-athlete relationship: a motivational model*. *Journal of Sports Sciences*, 21:883–904
 - Révész, L., Bognár, J., Csáki, I., Trzaskoma-Bicsérdy, G. (2013). *Az edző-sportoló kapcsolat vizsgálata az úszás sportágban*. *Magyar pedagógia* 113. (1) 53-72.
 - Ryan, R. R., Deci, E. L. (1987). *Bridging the research tradition of task/ego involvement and intrinsic/extrinsic motivation*. *Journal of educational psychology* 81. (2) 265-268.

*VEZÉR KATALIN (TOLNA MEGYEI PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
DOMBÓVÁRI TAGINTÉZMÉNY) ANDIKNÉ SCHMIDT MÁRIA,
KORÉLYNÉ TÖRŐ MÁRIA (DOMBÓVÁRI BELVÁROSI ÁLTALÁNOS
ISKOLA, ÉS AMI DÖBRÖKÖZI ÁLTALÁNOS ISKOLÁJA)*

JÓGYAKORLAT, AVAGY „KÉTTANÁROS MODELL” A MINDENNAPOS TESTNEVELÉS RENDSZERÉBEN

GOOD-PRACTICE, OR THE „TWO-TEACHER” MODEL IN THE SYSTEM OF EVERYDAY PHYSICAL EDUCATION

Absztrakt

Bevezetés: Az iskolai testnevelés-gyógytestnevelés oktatására vonatkozó kéttanáros modell gyökerei visszavezethetők az 1900-as évek elejére. De az 1950-es évek óta nem találkozhatunk ezzel a módszerrel a vonatkozó hazai szakirodalomban és a gyakorlatban sem. Nemzetközi téren az észak-európai és az angolszász országokban alkalmazzák, elsősorban a fogyatékkal élők integrált testnevelés oktatásában.

Célkitűzés: Kutatásunk célja, hogy tapasztalatokat szerezzünk a testnevelés órákon megvalósuló inkluzív nevelés hatékonyságáról. Együtt foglalkoztassuk a gyógytestnevelésre utalt tanulókat a „normál” testnevelés oktatásban résztvevő társaikkal.

Anyag, módszer: A vizsgálat célcsoportja a Döbröközi Általános Iskola gyógytestnevelésre utalt 16 tanulója, a

3. osztályból 7 fő, az 5. osztályból 9 fő. Az általunk bevezetett kéttanáros modell eredményeinek vizsgálatára két módszert alkalmaztunk. Egyik az ortopédiai szűrővizsgálat, másik a résztvevők körében zárt végű kérdéseket tartalmazó kérdőív volt.

Eredmények: A szakorvosi kontroll vizsgálat elsősorban pozitív változást mutatott ki a célcsoporthoz tartozó tanulóknál.

Kérdőíves vizsgálatunkkal kapcsolatos hipotéziseink egy kivételével beigazolódtak.

Kulcsszavak: kéttanáros modell, gyógytestnevelés, testnevelés

Abstract

Introduction: The roots of the two-teacher model in school PE and remedial gymnastics can be led back as early as the beginning of the 1900s. But since

the 1950s we haven't met this method either in the literature or in practice. In the international scene it is used in the English speaking world and in Scandinavia, mostly in integrated PE lessons for the disabled.

The aim of our research is to gain experience in the productivity of inclusive education during PE classes. We would like to have mutual lessons for the "average" students and those assigned to remedial gymnastics.

Material and Methods: The target group of the research is 16 students of the primary school in Döbrököz. Seven third grade pupils and nine fifth grade ones.

We have applied two methods to analyse the results of our two-teacher model. One is an orthopaedic screening test, the other a questionnaire of closed ended questions for the students concerned.

Results: A specialist medical examination mainly showed positive changes with the students of the target group. Our hypotheses concerning the questionnaire have all but one been proved.

Keywords : two-teacher model, remedial gymnastics, PE

Bevezetés

A mindennapos testnevelés bevezetése új- elsősorban módszertani- megújulási lehetőséget teremtett az iskolai gyógytestnevelés számára is. Az innovatív módszerek közé tartozik a „kéttanáros

modell”, mely az oktatás eredményességét és a tanulói motiválás lehetőségét rejti magába.

Magyarországon az iskolai gyógytestnevelést – az 1910-es években iskolai gyógytorna néven - az első világháború elején vezették be a testnevelés órákba integrálva. A fent említett modellről Hodászy Miklós 1930-ban megjelent „*Budapest Székesfőváros Iskolai és Iskolán kívüli Testnevelésügyének Történeti Fejlődése 1890-1930*” című könyvében a következőképpen ír: „(...) két-két testnevelést tanító működött, akik felváltva tanítottak, és míg az egyik tanításával az oktatást vezette, addig a másik a hibás tartásokat javította és segédkezett”(Hodászy 1930).

Az 1950-es évektől a magyar testnevelés- gyógytestnevelés szakirodalmában nem találkozunk ezzel a módszerrel. Ezzel szemben a gyógypedagógiai szakirodalom foglalkozik a „kéttanáros modell” alkalmazásával, elsősorban a fogyatékkal élők integrációjával kapcsolatban (Kőpatakiné, 2011; Metzger-Papp, 2010; Farkasné, 2010; Horváthné, 2017).

Nemzetközi kitekintésben az inkluzív testnevelés kapcsán találunk publikációkat a kéttanáros módszer alkalmazásáról, elsősorban az angolszász és skandináv országokban (Tóthné- Fóti- né-Lénárt, 2015).

Az előzmények rövid felvázolása alapján döntöttünk arról, hogy a gyógytestnevelés óra hatékonyságának növelése érdekében megvalósítjuk ezt a modellt a testnevelés – gyógytestnevelés órák egy részében.

A Dombóvári Belvárosi Általános Is-

kola, és AMI Döbröközi Általános Iskolai Tagintézményében (továbbiakban: Döbröközi Általános Iskola) a gyógytestnevelés órákat az érintett tanulók mindennapos testnevelés órái után, délutáni foglalkozás keretén belül valósítják meg. Ezért a gyógytestnevelésre utalt tanulók óraszámja 2 órával több. Az óraterhelés növelése gyengítette a tanulók gyógytestnevelés óra iránti motivációját. A problémát jeleztük az iskola- és a pedagógiai szakszolgálat vezetője felé és megoldásként javaslatot tettünk, hogy a következő tanévtől - a törvényi előírásokkal is harmonizálva - a mindennapos testnevelés részeként valósuljanak meg gyógytestnevelés órák, a kéttanáros módszer alkalmazásával. A módszer bevezetését támogatták az innovatív tevékenységre nyitott, testnevelés oktatására is képzettséget szerzett tanító kollégák is.

A kéttanáros modell bevezetésére a 2017-2018-as tanévben, a 3. és az 5. osztályban heti 3 órában került sor, a délelőtti órarendi mindennapos testnevelésórák részeként.

Az órákon egyenlő jogokkal és azonos jogosultsággal bíró szakemberként dolgoztunk. A kapcsolat fontos elemét elsősorban a szakmai egyeztetés és az együttműködés jelenti (Horváthné, 2017). Ezzel egyetértve felbecsülhetetlen nevelési értéknek tartottuk, ill. tartjuk az egymással összhangban történő munkát, a tanulók tevékenységére adott reakcióknál, az esetleges konfliktusok kezelésében, és a kommunikációs eljárásokat illetően is. A szakmai háttérmunka rendkívüli módon megha-

tározta az órák sikerét. Ennek feltétele a programban résztvevő szakemberek testnevelés oktatás- módszertani tudásának összhangja, együttgondolkodása volt.

A testnevelés tanmenetet a NAT 2012, és a helyi tanterv figyelembevételével írtuk át, mindkét fél a saját szakterületének megfelelően.

Az óra alatt kooperatív technikákat alkalmaztunk. Az óravezetésben az újdonságot az jelentette, hogy nem csak a tanár-tanuló, hanem a tanár-tanár is kooperál egymással. A differenciált óravezetés elengedhetetlen volt.

A módszer nagyon fontos nevelési értéke, hogy elősegíti a tanuló- tanuló, a tanuló- tanár egymásra figyelését, elfogadását és tiszteletét.

Anyag, módszer

A hipotézisek bizonyítására (pozitív irányú egészségi állapotváltozás, gyógytestneveléssel kapcsolatos pozitív attitűd) ortopédiai szűrővizsgálatot illetve a vizsgálatban résztvevők körében írásbeli kikérdezést, zárt végű kérdéseket tartalmazó kérdőívet alkalmaztunk. A mintát az előző évben gyógytestnevelésre sorolt 16 tanuló képezte, a 3. osztályban 7 fő, 5. osztályban 9 fő. A vizsgálatban résztvevők közül 7 fő rendelkezett valamilyen mértékű gerincelváltozással.

A kutatás célja

A kutatás alapvető célja a 2017-2018-as tanévben bevezetett kéttanáros modell hatékonyságának vizsgálata volt. Az alábbi kérdésekre kerestük a választ:

- Javult-e a programban résztvevők egészségi állapota?
- Hogyan viszonyulnak a tanulók a testnevelés-gyógytestnevelés órákhoz a kéttanáros módszer megvalósítása során?
- Mely mozgásformákat részesítik előnyben a tanulók a foglalkozások során?
- Beszélnek-e a tanulók a szüleiknek az új módszerről, illetve szüleik szeretnék-e megismerni ezt a programot?

Hipotézisek

1. Feltételeztük, hogy a mozgásszervi elváltozással rendelkező tanulóknál orvosilag igazolt pozitív változást regisztrálhatunk.
2. Feltételeztük, hogy a tanulók szeretnek részt venni a kéttanáros modellben megvalósuló testnevelés-gyógytestnevelés órán.
3. Feltételeztük, hogy a foglalkozások során a játékot preferálja a tanulók többsége.
4. Feltételeztük, hogy a gyermekek beszélnek otthon a közösen megtartott testnevelés-gyógytestnevelés órákról.
5. Feltételeztük, hogy a tanulók szülei nem érdeklődnek a kéttanáros modell iránt.

Eredmények

(1) Az ortopédiai szakorvosi vizsgálat eredményei

2017. szeptember elején az ortopédiai problémákkal rendelkező tanulók 2018 szeptemberében kontroll vizsgálaton vettek részt.

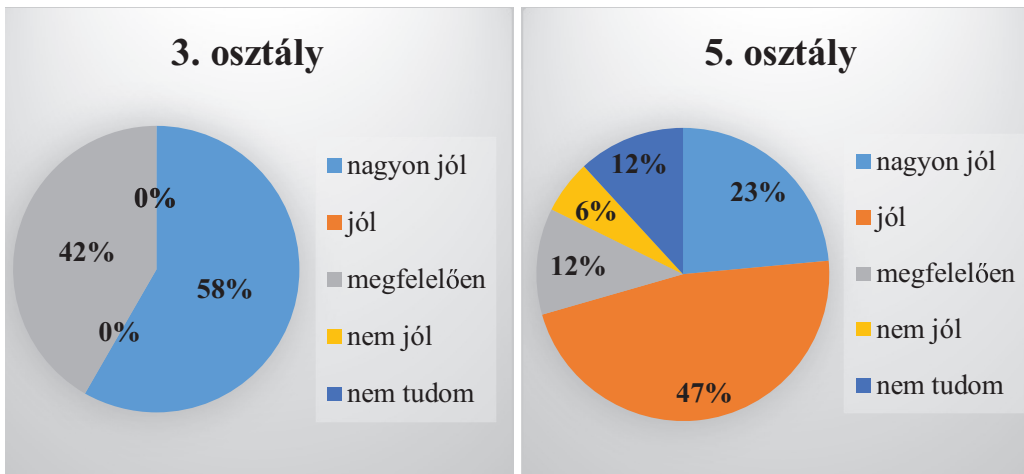
A kontrolleredmények alapján:

- 2 tanuló esetében az enyhe scoliosis tünetmentessé vált;
- 2 tanulóknál a nagy-ívű scoliosis csökkent;
- 2 tanuló egészségi állapotában nem következett be változás,
- 1 tanuló elváltozása romlott.

Összességében elmondható, hogy az orvosi kontrollvizsgálatok alapján a vizsgálatban résztvevők több mint 50 %-ánál javult az egészségi állapot.

(2) A kérdőíves vizsgálat eredményei

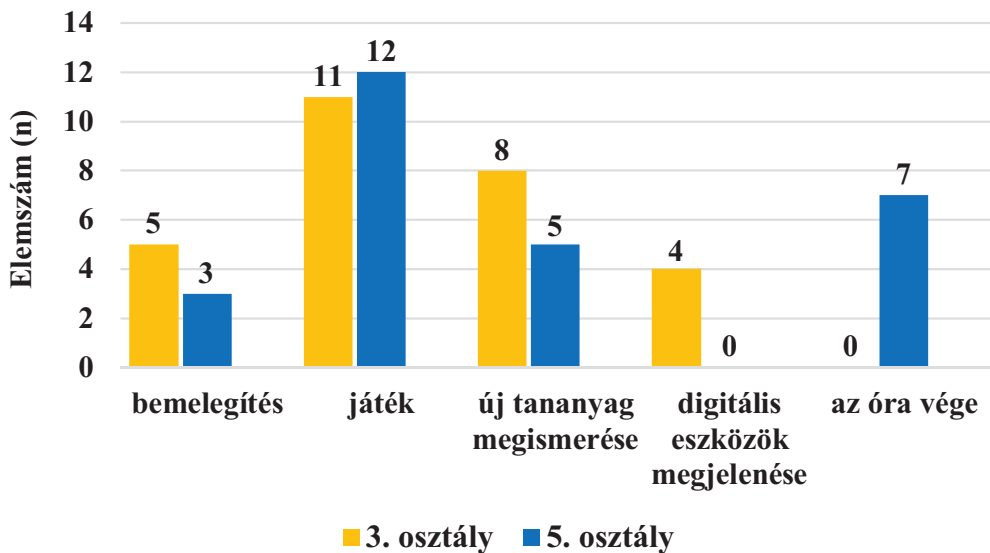
A megkérdezett tanulók 2/3 részben szívesen vesznek részt a testnevelés-gyógytestnevelés órán, csupán egy tanuló jelezte ennek ellenkezőjét (1. ábra).



1. ábra: Óvodai sportágválasztás alakulása
(Forrás: saját szerkesztés)

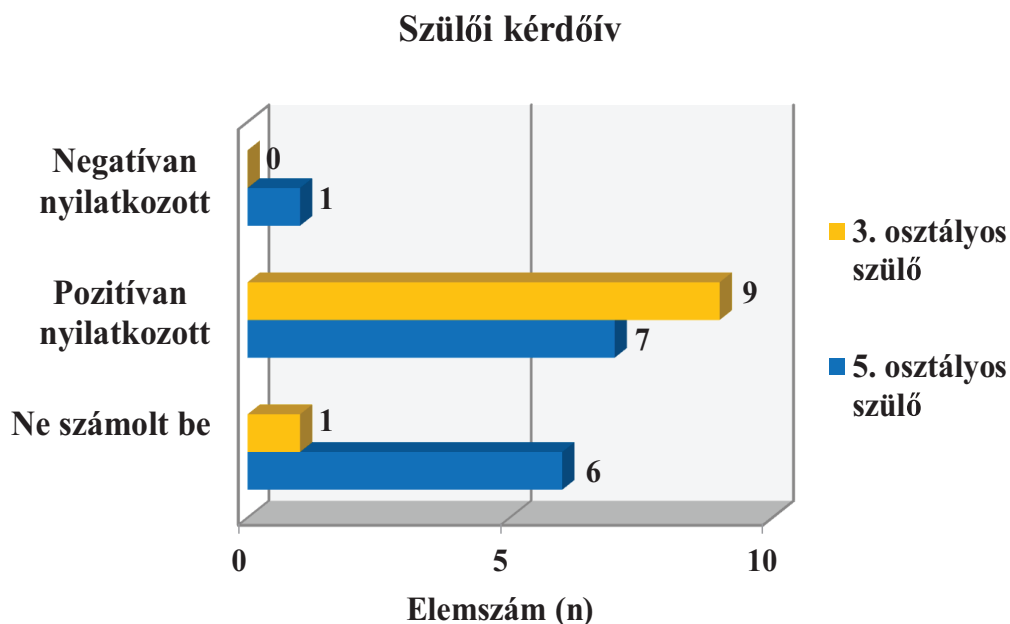
A 3. és 5. osztályos tanulók esetében a játék kiemelt szerepet játszik, ezt bizonyítja kutatásunk is, ahol a testnevelés-gyógytestnevelés órákon a játék volt a legkedveltebb mozgásforma (2. ábra). Előremutató részünkre, hogy a gyermekek az új anyag feldolgozását, valamint, a 3. osztályos tanulók egyharmada a digitális eszközök alkalmazását is jónak tartja.

Mi tetszett az órákban a legtöbbször?



2. ábra: Mi tetszett az órákban a legtöbbször?
(Forrás: saját szerkesztés)

A tanulóknak a 3. osztály esetében több mint 3/4, az 5. osztálynak a fele beszélt otthon a közösen megtartott testnevelés-gyógytestnevelés órákról, ami bizonyítja, hogy a tanulók élvezték ezt az oktatási formát. Az otthoni beszélgetések eredményeként a szülők érdeklődése megnövekedett a kéttanáros modell iránt (3. ábra).



3. ábra: Gyermek milyen élményekről számolt be Önnek a kéttanáros modellről?

(Forrás: saját szerkesztés)

A kutatásunk bizonyította, hogy a kéttanáros modell segítségével sikerült csökkenteni a tanulók iskolai terheit, és további pozitív eredményekről is beszámolhatunk.

- A szakorvosi vélemény alapján a mozgásszervi elváltozással rendelkező gyermekek egészségi állapotában javulás állt be.
- A kérdőíves felmérésnél, a tanulók és a szülei is elfogadták, szeretik ezt a módszert.
- A gyermekek egyéni képességeit mélyebben megismerhettük mi, szakemberek.
- A tanulók elfogadóbbá váltak a

gyógytestnevelésre utalt társaikkal szemben, ezért a célcsoportnál a betegségtudat csökkent, vagy nem is alakult ki.

A programban résztvevőkről elmondható, hogy a pedagógiai szakszolgálat pedagógusa és az iskolai kollégák között sikeresen valósult meg az együttnevelés, mely erősíti a két nevelési intézmény közötti kooperativitást.

Az inkluzív nevelés során az órarendi testnevelés órák integráns részeként valóra vált az eddig külön időpontban tartott gyógytestnevelés óra. A szakemberek együttműködése szemlélet-

váltást eredményezett mindkét félnél. Módszertani gazdagodásról számolhatunk be a közös óratervezés, együttgondolkodás, megbeszélések alapján. Eredményeink alapján az első négy hipotézisünk bizonyítást nyert, az ötödik nem, amely nem tekinthető negatívumnak.

A 2017/2018-as tanév pozitív eredményei arra sarkalltak bennünket, hogy a 2018/2019-es tanévben, három osztályban (4. 5. 6. osztály) is bevezessük a kéttanáros modellt.

Felhasznált irodalom

- Farkasné Vágó, J. (2010): A kéttanítós modell bevezetése és tapasztalatai. *Miskolci Pedagógus*, **52**: 57-60.
- Hodászy, M. (1931): Budapest Székesfőváros Iskolai és Iskolán kívüli Testnevelésügyének Történeti Fejlődése 1890-1930. Budapest.
- Horváthné Kapui, Zs.: Együtt-egymásért, avagy a kéttanáros modell alkalmazása. Elérhető: II/C:/Users/admin/Downloads/kettanaros_horvathnekapuizsuzsa_2017-pdf Letöltés ideje: 2018.12.01.
- Kőpatakiné Mészáros, M. (2011): *A sajátos nevelési igényű gyermekek integrált/inkluzív nevelése*. Pécsi Tudományegyetem Bölcsész tudományi Kar, Pécs.
- Metzger, B., Papp, G. (2000): Kéttanáros integrációs modell Budapesten a XIII. kerületben. *Gyógynevelési Szemle*, **28**: (1) 19-24.
- Simon, I. Á. (2015): *A gyógytestnevelés elmélete és módszertana*. Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ, Szombathely.
- Tóthné Kälbli, K., Fótiné Hoffmann, É., Lénárt, Z. (2015) Az adaptált fizikai aktivitás és az adaptált testnevelés fejlődése és jelentéstartalmának sokszínűsége a nemzetközi és hazai szinten. In: Révész László és Csányi Tamás (szerk.): *Tudományos alapok a testnevelés tanításához. II. kötet. A testnevelés és az iskolai sport neveléstudományi, pszichológiai és kommunikációs szempontú megközelítései*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest, 198–224.



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
• JUBILEUM 650 •
UNIVERSITY OF PECS JUBILEE