

Pécsi Tudományegyetem

Kultúratudományi, Pedagógusképző és Vidékfejlesztési Kar

Gyógyypedagógia BA szak

Szekszárd, 2024

A tánc, mint a testnevelés óra helyettesítő eszköze
OTDK dolgozat

Szerző:

Gáspár Gréta

Témavezető:

Dr. Vámosiné Dr. Rovó Gyöngyvér

Lezárva: 2024. november 24.

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés	3
1.1. Az egészséges életvitel és a táncos mozgás összefüggései.....	4
1.2. A témaválasztás indoklása	4
2. Elméleti háttér és célkitűzés	5
2.1. A tánc jótékony hatásai	5
2.2. A táncra irányuló kutatások rövid bemutatása	6
2.3. A Flow Állapot Kérdőív elméleti háttere.....	9
2.4. Kutatás célja - hipotézis	10
3. Anyagok és módszerek.....	10
3.1. Kérdőív	10
3.2. A kutatásban résztvevő személyek	11
3.3. Az órák felépítése.....	11
4. Eredmények és megbeszélés	12
4.1. A 10. C osztály eredménye.....	12
4.2. A 11. B osztály eredménye.....	13
4.3. A Flow Állapot Kérdőív eredménye	14
4.4. A kutatás összegzése	16
4.5. Hipotézisvizsgálat	17
5. Összefoglalás	18
6. Irodalomjegyzék.....	18
7. Mellékletek	20

1. Bevezetés

Az egészséges életvitel minden korban nagyon fontos szerepet játszott az emberek életében. Nagyon sok olyan betegség van, amit egy egészségesen élő ember meg tud előzni, és ezáltal sokkal egészségesebben és hosszabban tud élni. Az egészséges élet egyik alapfeltétele a rendszeres testmozgás. Nem kell feltétlenül megterhelő edzésekre gondolni, napi szinten fél óra séta, vagy esetleg egy könnyedebb edzésforma (pl. futás, biciklizés, úszás) is már egy lépés az egészségünk megőrzése érdekében. A WHO 2020-as útmutatója alapján a gyerekek és a serdülők számára átlagosan napi 60 perc közepes intenzitású, túlnyomórészt aerob mozgás javasolt.

(1) Az elhízás korunk népbetegsége, de a megfelelő mozgással az elhízás is elkerülhető lenne.

Az iskolák már általános iskolákban bevezették a mindennapos testnevelést, felismerve, hogy a gyermekek elhízásának megelőzése és egészségesebb életmódja miatt erre szükség van, mint lehetséges egészségvédő/fejlesztő óra. A mindennapos testnevelés nagyon fontossá vált. Azonban akadályok mindenhol vannak, sajnos sok helyen nincs megfelelő infrastruktúra és felszerelés ehhez. Ezt felismerve ki lehet váltani a mindennapos testnevelés mozgásformáját egy tánc foglalkozással, akár testnevelés óra helyett is. Legnagyobb előnye, hogy nem igényel eszközöket, tornatermet, bárhol megtartható.

A mindennapi testmozgás jótékony hatással van a gyermekek szervezetére, fejlesztő hatással bír, rekreálódnak, ezen kívül a mozgáskordinációt erősíti, és egyben ad egyfajta rendszerességet is. A testnevelés a mai világban már nemcsak egy tantárgyat foglal magában, hanem főszereplőjévé vált a test és lélek közötti egészséges egyensúly megtalálásában. Egészséges életmódra nevel, és segít a káros szenvedélyeket leküzdeni (Bognár, 2009; Huszár és Bognár, 2006).

A mindennapos testnevelésben nagyon gyakran megjelennek a zenés-táncos mozgásformák, melyek bizonyos helyeken kifejezetten tananyagként szolgálnak. A különböző táncos mozgásformák jó hatással vannak a szervezetünkre, az egészséges életmódról kialakított képünket formálják. A művészetek mellett maga a testnevelés tantárgy is fellelte magának a táncot, és kezd egyre erőteljesebben megjelenni a mindennapos testnevelés keretében is. (Láng, 2020/2.)

A mindennapos testnevelés bevezetésével az egészségnevelés és fittség kérdéskörei mellett (Bognár, 2019) egyre sürgetőbbé válik a zenés- táncos mozgásformák beépítése a közoktatásba is. Napjainkban számottevő kutatás foglalkozik a táncnak a készségekre gyakorolt hatásaival. Az általában vett fizikai teljesítményt négy képesség határozza meg: kondicionális képességek, koordinációs képességek, affektív képességek, kognitív képességek. (Láng, Szöllősi, 2023)

1.1. Az egészséges életvitel és a táncos mozgás összefüggései

Több tanulmány is alátámasztja, hogy a tánc támogató társas jellege és partnersége fokozza a résztvevők szociális elkötelezettségét, pszichológiai ellazulást biztosít, ami segíthet a mentális zavarok, a szorongás és a depresszió kezelésében mind a táncórán, mind utána. Bizonyítottan növeli a táncos önazonosságát, mentális jólétét. A táncban való részvétel gyakran megköveteli a táncosoktól, hogy érintsék meg egymást, szemkontaktust teremtsenek és a mozdulatokat zenével, és a partnerrel összehangolják. Ezek a mozgások összefüggésben vannak az endorfinok felszabadulásával, azaz boldogságot okoznak. A táncos részvétel további tulajdonságai, hogy növelhetik a társadalmi kötődést és a pszichológiai egészséget. Ez a folyamat, amikor a táncosok belülről összpontosítanak testükre, javítja a megküzdési készségeket és az önszabályozást, a táncos gyakorlatok számos formája kedvező hatást gyakorol a pszichológiai és kognitív egészségre.

A tánc kiváló motoros tervezést és memóriát, valamint fókuszált és tudatos figyelmet igényel az új mozgásminták megtanulásához, a koreografált mozgássorozatok emlékeztetéséhez, a zenével való időben történő mozgáshoz, és különös hangsúlyt és figyelmet fordít a művészi kifejezésre. Növeli a nyugalmi állapot aktivitását, amelyekről feltételezik, hogy fenntartják a memóriát és a kognitív funkciókat. A tánc hatékonyságának értékelése során nem szabad figyelmen kívül hagyni a fizikai aktivitás értékét, amelyet a klinikus vagy a mozgásoktató gondoskodása és oktatása kombinál. Ha egy táncsoport hasonló egészségügyi előnyökre tehet szert a fizikai aktivitás révén, és további javulást érhet el a klinikus vagy a mozgásoktató személyes gondoskodása révén, akkor könnyebb lesz meghatározni a tánc, mint alternatív módozat hatékonyságát. (2)

1.2. A témaválasztás indoklása

Én kiskoromban – édesanyám elmondása alapján - izgága és örökmozgó voltam. Nem tudtam egy dologra összpontosítani, és sokszor emiatt ingerült és ideges voltam, mert nem mindig sikerült elsőre az, amit szerettem volna. De nagyon szerettem a mozgást, és emiatt már 5 éves koromban szerettem volna táncra járni. Ezért édesanyám addig keresgélt, amíg talált egy helyet, ahol bár már elindult a tánctanítás, de utólag sikerült bekerülnöm. Eleinte csak hetente egyszer, de később hetente több alkalommal tanultunk különböző táncos technikákat, és saját magamnak és a szorgalmamnak köszönhetően bekerültem abba a csoportba, ahol különböző koreográfiákat tanultunk és versenyekre jártunk. Ezeket az órákat nagyon nagy izgalommal vártam minden alkalommal, szívesen tanultam táncolni és nagyon jó érzés volt, hogy amit szerettem volna sikerült elérnem.

Ahogy telt az idő - már pár hét elteltével is – édesanyám észrevette, hogy sokkal nyugodtabb és összeszedettebb lettem, kifejezetten akkor amikor táncórám volt. Már nem voltam ideges, stresszes amikor valami nem sikerült elsőre, hanem újra próbáltam, akár többször is. Emellett nyugodtabb lettem, és mindig izgatottan vártam a következő táncórát és a versenyeket is. Sokat gyakoroltam a szobámban a koreográfiákat, amiket tanultunk. Több versenyről éremmel jöttem haza, és a sikeres versenyek újabb inspirációkat adtak.

Amikor felső tagozatba léptem, édesanyám átíratott tánc tagozatra egy másik iskolába, ahol a táncórák be voltak építve a mindennapos órarendbe, és így a külön táncórákon kívül az órarendem részét képezték a táncos órák, minden héten több alkalommal. Négy éven keresztül egészen az általános iskolai ballagásomig tánctagozatos diák voltam, ami nagyon jó hatással volt az önbizalmamra, a stresszes időszakoknak vége lett, jobb lett a közérzetem és koncentráltabb lettem a korábbi énemhez képest. Saját tapasztalataim alapján bizonyosságot nyert, hogy a tánc kifejezetten jó hatással van a stresszkezelésre.

2. Elméleti háttér és célkitűzés

2.1. A tánc jótékony hatásai

Amikor táncolunk, a testünkben olyan folyamatok indulnak be, mintha kardió edzésformát végeznénk. Így erősíti a keringési rendszert, fokozódnak az anyagszállító folyamatok. Mivel a táncos mozgás alkalmával nem egy irányba mozgunk, így szinte minden izomcsoportunkat megdolgoztatjuk, ezáltal fejleszthetjük egyensúlyunkat és erőnlétünket.

A táncot egyfajta terápiaként is lehet használni, hiszen nincsenek határai. Táncolhat fiatal, és idős, beteg és egészséges ember egyaránt, egyedül és csoportosan is. Ugyanakkor olyan szakember segítségével, aki pontosan tudja, hogy mikor melyik izomcsoportot kell mozgásra bírni annak érdekében, hogy akár a motorikus funkciókat is erősítse, olyan célokat is el lehet érni, amelyek gyakran felérnek egy komplett mozgásterápiával. A terápia során a táncterapeuta az egyénre koncentrálni fog, arra, ahogyan táncol, amit kifejez a mozgással. Ehhez a tánchoz bármikor be tud kapcsolódni a terapeuta, úgy is, hogy mutatja a megfelelő mozdulatokat, és így fog létrejönni az együttműködés kettejük között. Észreveszi mik a korlátjai (pl. túl lassan mozog, a mozdulataiban nincsen erő, a karjait mindig maga előtt tartja) és segít fejlődni a mozgáskordináció terén, majd ez a fejlődés kihat az egyén későbbi mindennapi életére is. (3)

A táncnak bizonyítottan többféle jótékony hatása is van. Ez egy természetes mozgásforma, mely izmokat erősíti, megfelelő mértékű tartást ad, növeli az energiát, megmozgatja szinte az összes izmot. Bizonyos lépések során meg kell találni a testközéppontot. Minél inkább megvan

ez a pont, annál jobban meg lehet találni az egyensúlyt is. Ezáltal a mozgáskordináció is fejlődik, rögződnek bizonyos mozdulatok, amik a későbbiekben nagy segítségre lehetnek. Szélesebb lesz az egyén mozgástartománya, a táncos órák előtti és utáni nyújtás pedig segít abban, hogy a test rugalmas maradjon. Ha a tested rugalmas, akkor az hatással lehet akár a lelkedre, így fogékonyabb leszel az emberekkel a környezetben, egyfajta lelki megerősítést is magában foglal. A tánc formálja a személyiséget, a társadalmi élethez szükséges erkölcsi kompetenciák is fejlődnek, mint például a határozottság és az akarat. Cél, hogy a tánc az egészséges testi, lelki és esztétikai fejlődésen túl elégítse ki a résztvevők mozgásszükségleteit, miközben a teherbíró képességük, fizikai és mentális állóképességük, mozgáskordinációjuk fejlődik. Alakítson ki értékes jellemvonásokkal rendelkező egyént, fejlessze az esztétikai érzékét, mozgásműveltségét, segítsen kialakítani problémamegoldó, tanulási kompetenciáit. Fejlessze a mozgáskultúrát, a mozgáskoordinációt, a ritmusérzékét, illetve a tanuló térbeli tájékozódását is. A mozgástanulás komplex folyamata során ki kell alakítani reflexkapcsolatokat, a mozgás készséggé alakuljon, vagyis automatizálódjon.

A mozgáskordináció fejlesztésén túl a tánc nagyszerű hatással lehet a szív- és érrendszerre. A rendszeres tánc alatt javul az állóképesség. A pulzus stabil marad, nincs meg az a fullasztó érzés egy-egy hosszabb táncsorozat után, mivel javul a szív és a tüdő állapota. Bizonyítottan a tánc nyugtatja az idegeket, a zene egyfajta lazító hatással van a lélekre, így is segít kiszakadni a hétköznapi rohanó világból. Javítja a hangulatot, és több endorfin termelődik a testben, ezáltal a depressziós tünetek csökkenhetnek és egy idő után el is tűnhetnek. Emeli az önbecsülést, önbizalommövelő hatású, ami hosszú távon egy nagyon jó segítség is lehet. (4)

A tánc és a relaxáció együtt alkalmazva hatékony stresszkezelést eredményezhet. A tánc során a figyelem a testmozgásra és a zenére összpontosul, amely segít a test és az elméjének ellazulásában. A relaxációs technikák, mint a meditáció és a légzőgyakorlatok segíthetnek a stressz csökkentésében, együttes alkalmazása segít a test és az elméjének ellazulásában, és javíthatja az ember általános jólétét. Összességében, a tánc és a relaxáció technikák együtt alkalmazva hatékony stresszkezelő eszközök lehetnek, amelyek segíthetnek a stressz és a szorongás csökkentésében, és javíthatják az emberi közérzet általános jólétét. (5)

2.2. A táncra irányuló kutatások rövid bemutatása

A tánc a gyermekek nevelésében az életre való nevelés, a kultúra, a társas kapcsolatok kialakítása, a szocializációs folyamatok nélkülözhetetlen eszközévé vált. A tánc segíthet kialakítani az önazonosságot, az egyén reális önképét, a magabiztosságát, és ezzel növelheti az önbizalmát. A tánc hozzásegíthet személyes kapcsolataink javulásához is. A tánc egy fajta csoportos

művészet szavak nélkül, a zene ritmusára történő mozgásforma, ahol a társaink gondolatait érzékelni és érezni tudjuk, nem csupán látjuk és figyeljük. A tánc maga a pillanat művészete. Pillanat, ami egyszerre a táncosé és a közönségé, egyszeri és megismételhetetlen. Táncolás közben az egymásra hangolódás, és a társakkal való közeli együttlét elengedhetetlen. A tanult koreográfiák kivitelezése, valamint a sérülések elkerülése érdekében, fontos a minél precízebb odafigyelés, a mozdulatok tökéletesítése. Tüskés és Petrovszki (2018) tanulmányukban az aerobik, mint a testnevelés órákon való megjelenésével és annak gyakran előforduló vizsgálatával foglalkoztak. Kutatásuk középpontjában az órák hatékonyságának növelése, illetve az aerobik szélesebb körének megismertetése volt. Ebben a kutatásban a zenés-táncos mozgásformák alkalmazását is vizsgálták. A táncársak közötti kapcsolat szorosabb összetartozást mutat azoknál, akik jellemzően heti két alkalomnál többször vesznek részt táncosedzéseken és több mint egy éve tagjai az adott táncsoportnak. A tánc folyamatosan változó élményszerzéssel, dinamikus és színes palettájával, az egész embert igénybe vevő és megmozgató világával azon túl, hogy a testi fizikumot erősíti, fejleszti az egyén személyiségprofilját, javítja szociális kapcsolatrendszerét. A tánc, mint pedagógiai fejlődés hatásosan ellensúlyozza a XXI. században a digitalizáció és high-tech világgal járó számos negatív tulajdonságot. Közkeletvétsége miatt a fiatalok passzív életmódjának visszaszorítására, és a nevelés-oktatás egyik meghatározó eszközévé válhat a mindennapos testnevelés rendszerében. (Molnár, Prisztóka, 2021)

Mindezek mellett a mindennapos testnevelés esetében a tánc egy olyan tevékenység, amely lehetőséget biztosít nem csak szórakoztatásra, de számos egészségügyi előnnyel is jár. Az egyik ilyen előnye, hogy stresszoldó hatással bír. A tánc segíthet az embereknek megszabadulni a mindennapi stresszűktől, ami nagyban hozzájárulhat az egészséges életmódjukhoz. Molnár Ákos és Prisztóka Gyöngyvér (2020) kutatása szerint a táncnak jelentős szerepe lehet az érzelmi intelligencia fejlesztésében és a stresszoldásban. A kutatásuk alapján az egyik legjobb stresszoldó technika maga a tánc. A tánc segíthet az embereknek megszabadulni a szorongásaiktól és az aggodalmaiktól, és ez mellett javíthatja a hangulatukat is. A táncnak az önkifejezési eszközként való használata szintén rendkívül eredményes. A tánc hat az emberek kifejezéseikre, az érzéseikre, és a gondolataikra, ami segíthet az érzelmük megküzdésében.

A tánc tehát nem csak szórakoztató elfoglaltság, hanem számtalan egészségügyi előnnyel is rendelkezik. Eszerint tehát, hogy a tánc segíthet a stressz kezelésében, és nagyon jól használható az önkifejezés eszközeként. A tánc egy hatásos stresszkezelő eszköz lehet, mivel segít a test és a tudat ellazulásában. A táncolás közbeni koncentráció és a zenére való figyelem összpontosítása segíthet a személy stressz, illetve a szorongása csökkentésében.

Az iskolai tanulmányok és a kreatív foglalatosság, mint például a tánc, gyakran szemben állnak egymással a gyerekek életében. Azonban egyre több kutatás és tapasztalat mutatja, hogy a táncnak pozitív hatása lehet az akadémikus eredményeikre is. A tánc bizonyítottan hatást gyakorol a gyerekek tanulmányi teljesítményére, és ezáltal segítheti az iskolai sikerüket. A táncos foglalkozások és edzések rendszeres részvétele segíti a gyerekeknek fejleszteni az önfegyelmet és hogy jobban be tudják osztani az idejüket. A táncosoknak meg kell tanulniuk, hogy hogyan osszák be az idejüket az iskolai tanulás és a gyakorlás között, ami javíthatja az iskolai teljesítményüket. A tánc lehetőséget nyújt az önbizalom növelésére és az önkifejezésre. Amikor a gyerekek sikeresen kiviteleznek egy táncrészletet vagy színpadon lépnek fel, azzal növekszik az önbizalmuk. Az önbizalom segíthet nekik abban, hogy pozitívan álljanak a tanuláshoz és a mindennapi kihívásokhoz.

A tánc kreatív elfoglaltság, amely segíti a gyerekeket a kreatív gondolkodásban és a találékonyságban. Ezek a képességek általában előnyösek az iskolai feladataik során és a problémamegoldásban. A táncnak rengeteg pozitív hatása lehet a gyerekek tanulmányi teljesítményére. Segít fejleszteni az önuralmat, az önbizalmat, a stresszkezelést, a koncentrációt, a szociális készségeket és a kreativitást. (6)

A szakemberek arra figyelmeztetnek, hogy az iskolásokra nehezedő sulis-stressz miatt már nem elég a hagyományos tanítás, szükség van a pedagógiai feladattár bővítésére. Szorongást csökkentő alternatív mozgásformákra lenne szükség a testnevelésórákon, ezzel a gyermekek mindennapi lelki terheit jelentősen lehetne csökkenteni. Prof. Dr. Bagdy Emőke ismert klinikai szakpszichológus szerint akár már heti egy órányi relaxáció is sokat jelenthet a túlterhelt környezetben, a jelenlegi iskolarendszer szerkezete azonban még nincs erre felkészülve, és sajnos sokszor a szülők alaptalan félelmei is akadályozzák a diákokat ebben. Egyre több pedagógus és mentálhigiénés szakember hangsúlyozza, hogy a gyerekekre nehezedő nyomás csökkentéséhez szükség van olyan alternatív módszerek bevezetésére a testnevelés órákon, mint a relaxáció, a jóga gyakorlatok, vagy éppen a tánc és a kreatív mozgás. A lazítással, kikapcsolódással együtt járó tevékenységek ugyanis javítják a koncentrációt, a testtartást és az egyensúlyérzékletet is, csökkentik a szorongást és a stresszt. Akár inger-szegény, akár inger-gazdag környezetben felnövő gyerekeknek egyaránt szükségük lenne a relaxációra. A szakpszichológus szerint minimálisan már heti egy óra is segíthetne, amikor a gyerekek az elengedett állapotban kizárólag önmagunkra tudnak figyelni. A mai feszes iskolarendszerben azonban nehezen jut idő arra, hogy a pedagógusok fokozott figyelmet fordítsanak a gyermek testi és lelki egészségére. Prof. Dr. Bagdy úgy véli, hogy a kötelező óraelemek, amelyeket az alaptanterv tartalmaz, rendkívül megszilárdultak, kitöltik szinte a teljes tanórát, így csak kevés szabadmozgású idősav

marad. Ami a szemléletmódot illeti, egyetért a Magyar Diáksport Szövetséggel (MDSZ), akik az általuk kidolgozott alternatív testmozgásról összeállított módszertani könyvekben a gyermeket, mint a személyiség egészét vették figyelembe, nemcsak a test mozgását és az izomzat fejlesztését.

Az országban léteznek már ilyen célú kezdeményezések is, ahol rendszerességgel az órák részét képezi a jóga gyakorlat, vagy a táncórák bevezetése a heti órarendbe. Ez egy nagyon jó irány arra, hogy a gyermekek hozzászokjanak ahhoz, hogy akár a testnevelés óra részeként jóga vagy táncoktatás keretében megtanulják a stresszkezelést, illetve a relaxációt, ami segíti őket a későbbiekben.

2.3. A Flow Állapot Kérdőív elméleti háttere

A flow jelentése: „az a jelenség, amikor annyira feloldódunk egy tevékenységben, hogy minden más eltölpül mellette, az élmény maga lesz olyan élvezetes, hogy a tevékenységet bármi áron folytatni akarjuk, pusztán magáért.” (Csíkszentmihályi, 1991, 11.o.)

A flow kutatása már az 1960-as években elkezdődött, és még napjainkban is folyamatosan tart. Minden időszakban más módszerrel kutatták. Eleinte papír alapú kérdőíveket készítettek, majd ahogy a technika rohamosan fejlődésnek indult, már különböző informatikai eszközöket is bevetettek. Novak és Hoffmann (1997) kidolgoztak egy tipológiát a Flow Állapot Kérdőív tartalmára. Mindent összevetve egy általános flow leírást nyújtanak a vizsgált személyeknek a mérési megközelítést alkalmazó vizsgálatokban. A vizsgált személyek ezek után beszámolnak az olvasott élmény utáni tapasztalataikról, majd a leírt tevékenységet egy meghatározott skálán (pl.: Általános Flow Index – Jackson és Roberts, 1992) értékelik. Ez a flow értékelés egyik legáltalánosabb szintje.

Az áramlatélményt gyakran papír-ceruza kérdőívekkel mérték, ekkor az volt a cél, hogy az áramlatélmény dimenzióit, és a különbségeket tárják fel az élmény előfordulásában, helyzetek vagy személyek között (Nakamura és Csíkszentmihályi, 2002). A későbbiek során egy összesen 40 tételes, ötfokú Likert-skálás mérőeszköz készült első verzióként, melyet flow és antiflow helyzeteket indukáló kísérleti helyzetben teszteltek. Ezeket tesztelték, majd kialakult a mérőeszköz végleges, 20 tételes verziója (Oláh, 2005; Chen, 2006).

A flow állapot kérdőív (Magyaródi és mtsai, 2013a, 2013b) 20 tételen keresztül, két metadimenzió segítségével interpretálja a tevékenység által átélt flow élményt. A válaszadó a Flow Állapot Kérdőívben 20 tételt értékel, amelyből megállapítható, hogy mennyire jellemző rá a végzett tevékenysége folytán az adott állítás. Az értékelés ötfokú skála segítségével történik (1 = egyáltalán nem illik rám, 5 = nagyon illik rám). A vizsgált személy minél nagyobb

pontszámot ér el a skálán, annál intenzívebb az adott jellemző jelenléte, minősége az átélt flow élmény közben. A kérdőív pár perc alatt kitölthető, és kutatási célokra szabadon felhasználható.

2.4. Kutatás célja – hipotézis

A kutatásom célja, hogy rávilágítsak arra, a tánc nemcsak egyfajta szórakozási lehetőség, hanem olyan mozgásforma is egyben, amely nagyon hasznos. Amennyiben megfelelő tanárok tanítják, néhány testnevelésóra kiváltható lenne a táncsal a mindennapos testnevelés keretei között. Ehhez a következő hipotéziseket állítottam fel:

(1) A középiskolai diákoknál a táncórák hatására az óra végére a stressz szintjük csökken, és emelkedettebb hangulatba kerülnek az óra előtti állapotukhoz képest.

(2) Azt valószínűsítem, hogy a 11. B osztálynak magasabb lesz a stressz szintje óra előtt, mint a 10.C osztálynak, mivel a 11.-eseknek sokkal többet kell tanulni, ezáltal magasabb a stressz faktor náluk, mint a 10.-eseknél.

(3) Azt feltételezem, hogy a fiúk jobban fognak szorongani óra előtt, mint a lányok, viszont ez a szorongás az óra végére csökkenni fog náluk és azt gondolom, a lányoknak magasabb lesz a hangulat szintjük óra előtt, illetve az óra után is, mint a fiúknak.

(4) Azt vélem, hogy mind a két osztályban legalább az osztály egy harmada át fogja élni a flow élményt, de az osztály több mint két harmada képes lesz a feladatokat is végre hajtani.

3. Anyagok és módszerek

3.1. Kérdőív

Az óra előtt egy 5 kérdésből álló kérdőívet adtam nekik (1. számú melléklet), amely a következő kérdésekből állt: Mennyire vagy ma stresszes? Mennyire vagy ma feszült? Mennyire szorongsz ma? Mennyire vagy ma fáradt? Milyen a hangulatod ma? 1 – től 10 – ig kellett bekarikázniuk a választ, az 1 a legrosszabb, a 10 a legjobb. Ugyanezt az 5 kérdéses kérdőívet a táncos órák után is odaadtam nekik, csak a kérdések az óra utáni állapotot mérték fel. Ezekkel a kérdésekkel azt szerettem volna felmérni, hogy a táncos órák előtt és után hogyan változik a stressz-szintjük, mennyivel érzik magukat jobban, kevésbé fáradtak, szorongásosok-e az óra után, mint azelőtt.

Az öt alkalom után vittem nekik a Flow Állapot Kérdőívet (2. számú melléklet). Ezzel a kérdőívvel a flow élményt szerettem volna felmérni velük. Ez a kérdőív egy 20 kérdésből álló teszt, ami az átélt élményt, vagyis a flowt vizsgálja. A kérdésekre 1-5-ig kell válaszolni, ahol az 1- egyáltalán nem illik rám, míg az 5- nagyon illik rám.

3.2. A kutatásban résztvevő személyek

A kutatásban résztvevő gyerekek a Pécsi Tudományegyetem Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium, Babits Mihály Gimnáziumának tanulói. Két osztálynak tartottam 40 perces táncos foglalkozásokat. Ezeken az órákon a 10. C osztály, illetve a 11. B osztály vett részt. Összesen 5 alkalommal tartottam zenés-táncos mozgásformát nekik. Minden alkalommal ugyanazok a gyerekek vettek részt a táncos órákon.

A két osztály összetétele a következőképpen alakult: a 10.C. osztályban 7 fiú és 17 lány vett részt ezeken a foglalkozásokon, míg a 11.B. osztályban 12 fiú és 12 lány volt jelen.

3.3. Az órák felépítése

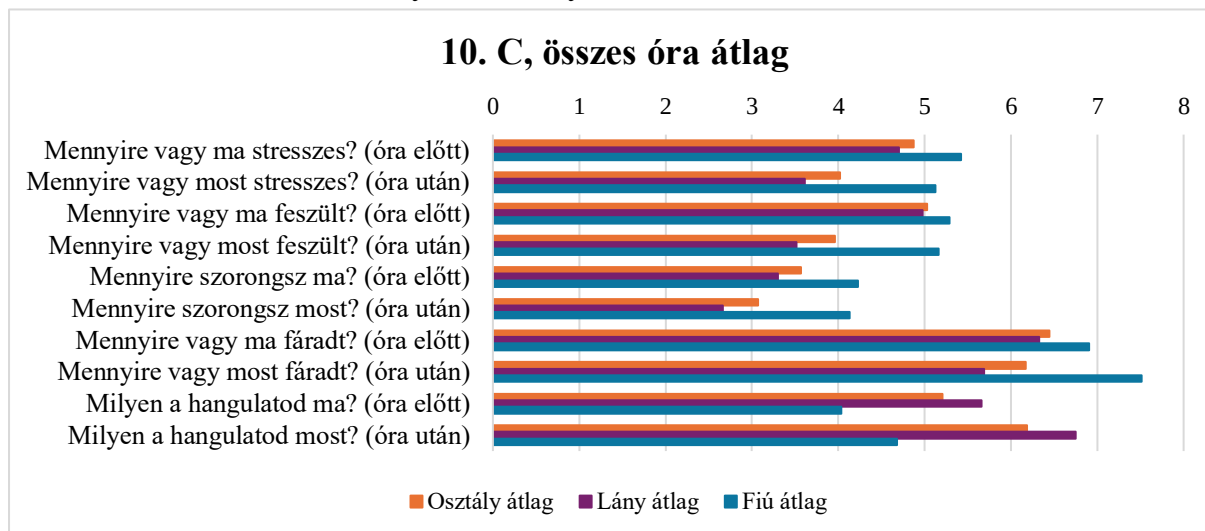
Minden alkalmat úgy kezdtünk, hogy kitöltötték a rövid kérdőívet, amivel felmértem, hogy jelenleg mennyire stresszesek, mennyire feszültek, mennyire szoronganak, mennyire fáradtak, illetve milyen a hangulatuk. Miután ezzel végeztünk egy kis aerobically bemelegítettünk, hogy elkerüljük a sérüléseket. Az első órán mai zenékre, könnyedebb tánclépéseket vittem nekik. A második órától pedig különböző fajta néptáncot tanítottam nekik, amit annyira élveztek, hogy kérték, legközelebb is néptáncot tanuljunk. Ebből kifolyólag a többi alkalommal is néptáncot tanultak. Főleg a moldvai és sváb körtáncokat és párostáncokat tanítottam nekik.

Az óra végén mindig lenyújtottam velük, és tudatosítottam nekik, hogy minden edzés forma után fontos a lenyújtás, hogy elkerüljék a sérülés veszélyét, illetve az izomlázat is. Itt szerencsére megerősítettek abban, hogy ők mindig lenyújtanak az edzések után.

A lenyújtást követően újra kiosztottam a kérdőívet számukra. Ugyanazokat a kérdéseket tettem fel nekik, mint óra előtt, így arra voltam kíváncsi, hogy változott-e a válaszuk az óra után. Ha pedig változott, akkor milyen irányba változott és mennyi értéket? Ezeket az eredményeket fogom kifejteni a következő fejezetben. Az ötödik óra végén a Flow Állapot Kérdőívet is felvettem velük.

4. Eredmények és megbeszélés

4.1. A 10. C osztály eredménye



1. diagram a 10.C osztály összesített eredményei az öt óra során keletkezett átlagok az óra előtt és után adott válaszaik alapján (forrás: saját szerkesztés)

A 10. C. osztály tanulói az első óra előtti stresszes kérdésre az 1-10-ig terjedő skálán 4,88 átlageredményt adtak, ennél a lányok átlaga 4,7, míg a fiúk átlaga 5,41 lett. Ugyanerre a kérdésre az óra utánra csökkent az átlag érték 4,01-re, a lányoknak 3,61-re, míg a fiúknak 5,13-as értékre csökkent a válaszuk. (1.diagram)

A második, feszültségről szóló kérdésre az óra előtt a tanulók 5,02-es átlag értékelést adtak. Az óra előtti átlag értékelése a lányoknak 4,97 a fiúk értékelése 5,29 lett. Ugyanezen kérdésre a táncóra után a lányok válasza 3,52-re csökkent, a fiúknak pedig lecsökkent 5,16-ra, osztályszinten pedig 3,96-ra csökkent az átlag értékelés.

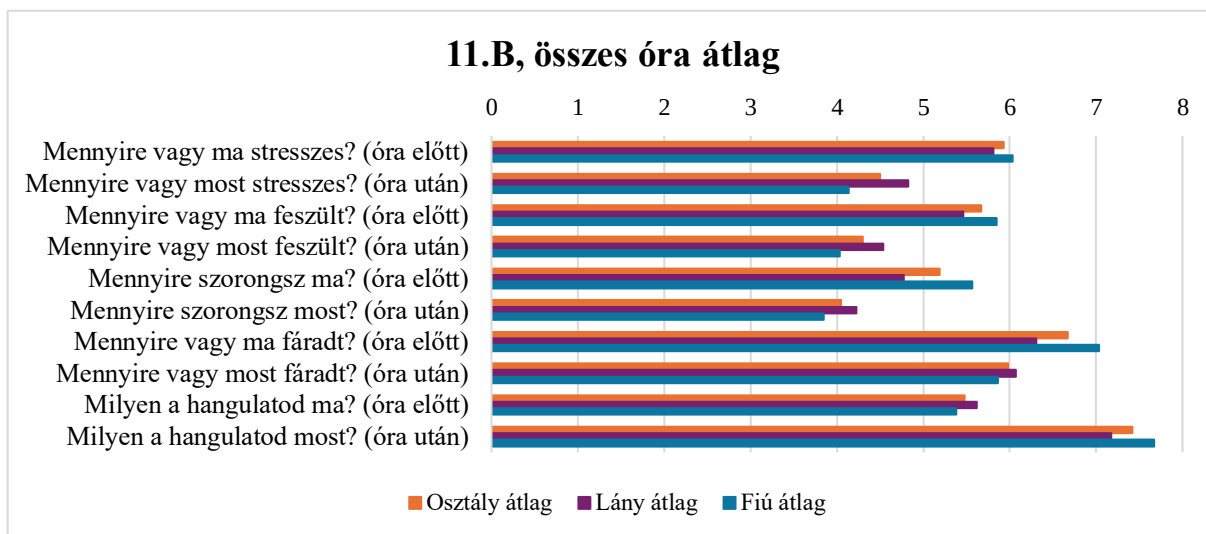
A harmadik szorongásról szóló kérdésre az óra előtt az átlag értékelése a lányoknak 3,3, a fiúk értékelése 4,23 volt, osztályszinten pedig 3,57. Ugyanezen kérdésre a táncóra után a lányoknak 2,66, a fiúknak pedig 4,13, osztály szinten pedig 3,07 átlag értékelés született.

A negyedik fáradtságról szóló kérdésre az óra előtti átlag értékelése a lányoknak 6,32, a fiúknak 6,9, míg közösen 6,45 lett. Ugyanezen kérdésre a táncóra után a lányoknak a válasza lecsökkent 5,69-re, a fiúknak pedig 7,52-re nőtt az átlag értékelésük, ez közösen átlagosan 6,17-re csökkent.

Az ötödik kérdésre, ami a hangulatról szólt az óra előtti átlag értékelése a lányoknak 5,66, a fiúk értékelése 4,03, közösen pedig 5,2 lett. Az azonos kérdésre a táncóra után a lányoknak 6,75-re, a fiúknak 4,68-ra, osztályszinten pedig 6,18-ra nőtt az átlag értékelésük.

Összegzőképpen a 10. C. osztály lány és fiú tanulóinak a táncos órák után a stressz és feszültségi szintjük alacsonyabb lett, vagyis el tudtak lazulni a táncóra alatt. A legmagasabb értéket a fiúk is és a lányok is a fáradtságra adták. Sajnos ez az érték nem csökkent a fiúknál az óra végére, sőt inkább nőtt, tehát számukra nagyon fárasztó volt az óra. A fáradtsági szintjük a lányoknak kisebb lett, vagyis a lányoknak kevésbé volt fárasztó a táncóra, mint a fiúknak. Úgy gondolom azért lett ez a legnagyobb érték számukra, mivel a mai fiatalok kicsit túlterheltek. Teljesíteniük kell reggeltől késő délutánig, sőt legtöbbször kora estig vannak feladataik. A hangulatuk a lányoknak jobb, a fiúknak kevésbé. A lányok jobban élvezték a táncos órákat és kevésbé fáradtak el, mint a fiúk. A legalacsonyabb érték a fiúknak és a lányoknak is egyaránt a szorongás mértéke lett. A legnagyobb különbség az óra előtti és utáni válaszok között a lányoknál a feszültség lett, ugyanis átlagosan 1,45 értékkel válaszoltak kevesebbet az óra után, mint az óra előtt. A fiúknál a hangulat lett a legnagyobb különbség, ugyanis 0,65 értékkel adtak többet arra a kérdésre az óra után, mint az óra előtt.

4.2. A 11. B osztály eredménye



2. diagram a 11. B osztály összesített eredményei az öt óra során keletkezett átlagok az óra előtt és után adott válaszaik alapján (forrás: saját szerkesztés)

A 11. B. osztály tanulói a táncos órák előtti stresszről szóló kérdésére az átlag értékelése osztályszinten 5,93, a lányoknál 5,81, a fiúknál pedig 6,03 érték volt, míg az órák utáni átlag értékelése osztályszinten 4,5-re, a lányoknál 4,83-ra, a fiúknál pedig 4,14-re csökkent az átlag értékelésük. (2.diagram)

A második kérdésre, ami a feszültségi szintjükre volt kíváncsi az órák előtti átlag értékelése osztályszinten 5,67, a lányoknak 5,47, a fiúknak 5,84 lett. A táncórák után az átlagértékelése közösen 4,3-ra, a lányoknak 4,53-ra, a fiúknak pedig 4,03-ra csökkent le az értéke.

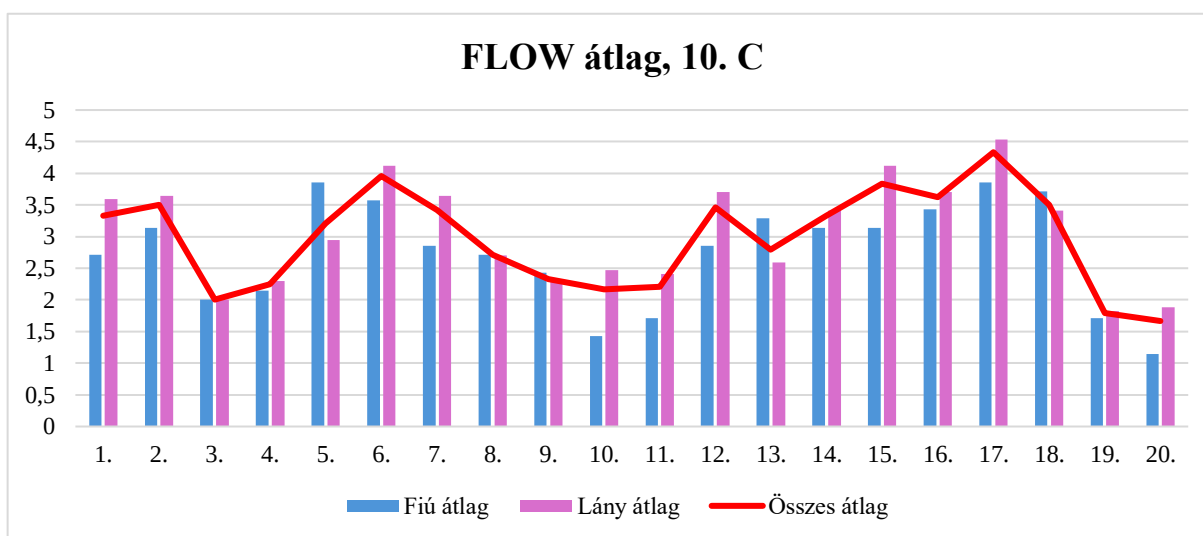
A harmadik szorongásról szóló kérdésre az órák előtti átlag értékelése az osztálynak 5,18, a lányoknak 4,78, a fiúknak 5,57 volt. Ugyanezen kérdésre a táncórák után az osztálynak lecsökkent 4,05-re, a lányoknak 4,22-re, a fiúknak pedig 3,84-re.

A negyedik fáradtságról szóló kérdésre az órák előtti átlag értékelése az osztálynak 6,67, a lányoknak 6,31, a fiúknak pedig 7,03 lett. Az azonos kérdésre a táncórák után az osztálynak lecsökkent az értéke 5,98-ra, a lányoknak 6,07-re, a fiúknak azonban 5,86-ra.

Az ötödik kérdésre, ami a hangulatukról szólt az órák előtti átlag értékelése az osztály 5,48, a lányok 5,62, a fiúk 5,38 értéket adtak. A megegyező kérdésre a táncórák után az osztály átlag értékelése nőtt 7,42-re, a lányoké 7,17-re, míg a fiúknak 7,67-re növekedett.

Összesítve az eredményeket elmondható, hogy a 11. B osztály tanulóinak a stresszszintje és a feszültség szintje is lecsökkent, ezáltal ők is el tudtak kicsit lazulni és kikapcsolni a táncórák alatt. A legmagasabb értéket az órák előtt a lányok is és a fiúk is a fáradtságra adták. Ezek a gyerekek jobban le is vannak terhelve, mint a 10.-esek. Megjelent már náluk a fakultációs órák, előfordul az is, hogy egy gyereknek egy nap 9-10 tanórája is van, ami nagyon fárasztó tud lenni, pláne, ha az órák után még edzése is van. Ennél az osztálynál az órák után a fiúknak volt jobb a hangulata, mint a lányoknak, ezáltal elmondható, hogy a fiúk kicsit jobban érezték magukat, mint a lányok, ami számomra meglepő volt. A legalacsonyabb értéket a fiúk és a lányok is a szorongás kérdésre adták. A legnagyobb különbség az óra előtti és utáni válaszok között a lányoknál a hangulat lett, ugyanis átlagosan 1,55 értékkel adtak jobb pontot az óra után, mint az óra előttihez képest. A fiúknál is szintén a hangulat lett a legnagyobb különbség, viszont náluk 2,29 értékkel adtak jobbat az óra előttihez képest.

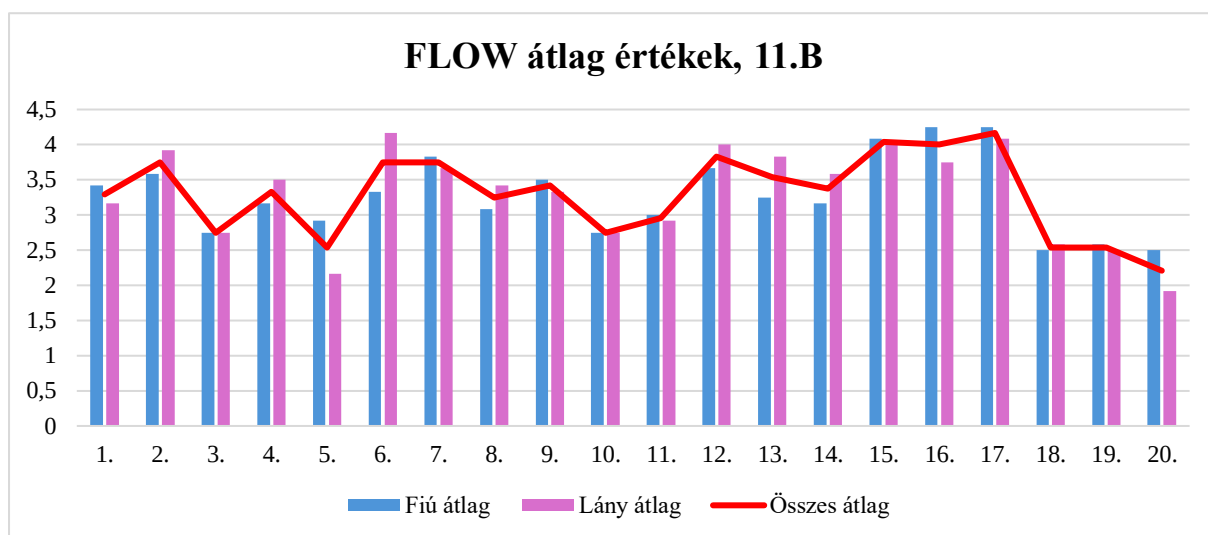
4.3. A Flow Állapot Kérdőív eredménye



3. diagram a 10. C osztály átlag értékei a Flow kérdőívre adott válaszaik alapján (forrás: saját szerkesztés)

A 10. C osztály tanulóiinak flow állapota a következők szerint alakultak (3. diagram). A kijelentések két csoportba oszthatóak. Az egyik csoport a kihívás-készség-egyensúly csoport, míg a másik az maga az élménynek a mérése. Mind a két csoportból kiemelek 3-3 mondatot és azokat elemzem. Maga a kérdőív a mellékletek című fejezetben 2. számú mellékletként található meg. Az egyik ilyen kijelentés, hogy „az elmém és a testem tökéletes összhangban működött”, ezt 54,17% mondta, hogy igen, a lányok 58,82%-a, míg a fiúk 42,86%-a jelentette ki, hogy illik rá ez a mondat. A következő kijelentés, hogy „lépést tudtam tartani a kihívásokkal”, ezt 70,83% mondta, hogy igen, a lányok 76,47%-a, míg a fiúknak csak a 57,14%-a válaszolta, hogy illik rá ez a kijelentés. Arra, hogy „tudtam, hogy képes vagyok a feladatmegoldására”, 83,33%-a jelentette ki, hogy igen, a lányok 88,24%-a, ellenben a fiúk 71,43%-ára illet ez a mondat. Az egybeolvadás az élménnyel kijelentések a következőképpen alakultak. Arra, hogy „az idő gyorsabban ment, mint ahogy gondoltam”, csak 20,83%-a válaszolta, hogy igen. Ez a mondat 17,65%-ra illet a lányokra, míg a fiúknak a 28,57%-ára illet. A következő mondat „egybeolvadtam a feladattal”, 16,67%-ára volt igaz. A lányok 23,33%-ára illet, míg a fiúk 0%-a olvadt egybe a feladattal. Az alábbi mondat „megfeledeztem a közvetlen környezetemről” csak 8,33%-ra volt igaz. A lányok 11,76%-ára illet a mondat, míg a fiúk 0%-a válaszolta az, hogy illik rá ez a kijelentés.

Összességében kijelenthetjük, hogy a 10. C osztály nem igazán élte át a flow élményt a táncórák alatt, de a készségük teljes mértékben meg volt.



4. diagram a 11. B osztály átlag értékei a Flow kérdőívre adott válaszaik alapján (forrás: saját szerkesztés)

A 11. B osztály flow kérdőív eredményeik a következőképpen alakultak (4. diagram). Először a kihívás-készség-egyensúly csoportot nézzük. Az egyik ilyen mondat, hogy „az elmém és a testem tökéletes összhangban működött”, ezt 50% állította, hogy igaz rá. A lányok 41,67%-

a, míg a fiúk 58,33%-a mondta, hogy illik rá ez a mondat. A következő kijelentés, hogy „lépést tudtam tartani a kihívásokkal”, ezt 70,83% igen, a lányok 66,67%-a, míg a fiúk 75%-ára volt igaz. Arra, hogy „tudtam, hogy képes vagyok a feladatmegoldására”, 83,33% felelte, hogy illik rá, ez a százalék a lányoknál és a fiúknál is ugyanennyi lett. A flow élményszerzés a következőképpen alakult. Arra, hogy „az idő gyorsabban ment, mint ahogy gondoltam”, 45,83% igen, a lányok közül 58,33%, míg a fiúknak a 33,33%-ára illet a kijelentés. A következő mondat „egybeolvadtam a feladattal”, 25%-ra lett igaz, ez a százalék megegyezik a lányoknál és a fiúknál is. Az alábbi mondat „megfeledkeztem a közvetlen környezetemről” csak 8,33%-ra volt igaz. A lányoknál 0%, míg a fiúknál 16,67% felelte, hogy illik rá ez az állítás.

Összességében a 11.B osztálynak a kihívás-készség-egyensúly csoport elég jól alakult, tudták, hogy meg van hozzá a készségük, hogy ezt a feladatot megugorják. A flow élményt az eredmények és válaszaik alapján az osztály 25%-a élhette át a táncórák alkalmával.

4.4. A kutatás összegzése

A 10. C. osztály tanulói az 5 óra alkalmával a kérdőívek összesítésének figyelembevételével átlagosan 0,68 értékkel adtak kevesebb pontszámot az órák után, mint az órák előtt, vagyis kevésbé voltak stresszesek, feszültek az órákon. Ez az érték a lányoknál átlagosan 0,95, míg a fiúknál átlagosan 0,2. A fiúknál kevésbé változott a stressz szint, mint a lányoknál. Az óra után a hangulatuk átlagosan 0,98 értékkel nőtt, vagyis jobban érezték magukat kicsivel az óra után, mint az óra előtt. Ez az érték a lányoknál átlagosan 1,09, míg a fiúknál 0,63. Ezek a gyerekek az iskolai tanulmányaik közepénél járnak, a stressz szintjük kevésbé magas, még nem teljesen vannak leterhelve. A napi testnevelés óra és a táncos órák közötti különbség még nem annyira válik el egymástól a számukra. Természetesen szívesen vettek részt ezen a felmérésen, még talán érdekesnek is találták, de véleményem szerint a kimagasló értékkülönbség elmaradásának az oka pont ez lehet. Jól érezték magukat, érdekesnek tartották a táncórákat, de nem produkáltak kimagasló eltérést az értékelés folytán.

Ezzel szemben a 11. B. osztály diákjai átlagosan 1,16 értékeléssel adtak kevesebb pontszámot az órák utáni teszten, mint az előtte kitöltöttön, vagyis az órák hatásosan jobb közérzetet biztosítottak számukra. A lányoknál ez átlagosan 0,68, míg a fiúknál 1,65. Számomra meglepő volt, hogy a fiúk értéke jobban csökkent, mint a lányoké, tehát sokkal jobban érezték magukat az óra után, mint előtte, a stresszszintjük jóval alacsonyabb lett, ellazultak és ki tudták zárni a szorongást okozó tényezőket az óra alatt. A hangulatuk az osztálynak átlagosan 1,94 értékkel nőtt az óra előttihez képest, a lányoknál ez az érték kicsit alacsonyabb 1,55, míg a fiúknak kimagaslóan 2,29 értékkel nőtt a hangulatuk az óra után, az óra előttihez képest.

Ennek az okai között a legfontosabb tényező az lehet, hogy ezek a diákok az érettségihez közelebb állnak, sokkal jobban le vannak terhelve, mint a másik osztály. A stressz szintjük jóval magasabb alapesetben is, feszültebbek és fáradtabbak a sok plusz feladattól, ami az érettségihez közeledve egyre jobban leköti őket. A táncos órákon ki tudtak kapcsolódni, el tudták engedni a szorongást okozó gondolatokat, a mindennapi gondokat. Úgy gondolom, hogy ezeknek a diákoknak szükségük is lenne legalább heti 1 alkalommal zenés-táncos foglalkozásra, mert ezek az órák jó hatással voltak a gyerekekre.

Mindkét esetben a tapasztalatok alapján kijelenthetjük, hogy a tánc kifejezetten hangulatjavító és stresszoldó hatással bír. Prof. Dr. Bagdy Emőke ismert klinikai szakpszichológus tapasztalatait ezzel kapcsolatban már korábban kifejtettem a 2.2. A táncra irányuló kutatások rövid bemutatása című fejezetben.

4.5. Hipotézisvizsgálat

A 2.4. alfejezetben felállítottam négy hipotézist. Az első az volt, hogy a középiskolai diákoknál a táncórák hatására az óra végére a stressz szintjük csökken, és emelkedettebb hangulatba kerülnek az óra előtti állapotukhoz képest. Ez teljes mértékben teljesült, ugyanis a 10.C osztálynál a stressz szintjük az óra előtt átlagosan 4,88 érték lett, míg az óra után lecsökkent 4,01 értékre. A hangulatuk óra előtt átlagosan 5,2, míg óra után 6,18 lett. A 11.B osztálynál óra előtt a stressz szintjük átlagosan 5,93, míg ez óra utánra lecsökkent 4,5 értékre. A hangulatuk óra előtt átlagosan 5,48 volt, míg óra utánra ez az érték nőtt 7,42-re. A második, miszerint a 11.B osztálynak magasabb lesz a stressz szintje, mint a 10.C osztálynak is teljesült, ugyanis a 11.B osztálynak óra előtt átlagosan 5,93 értékű, ellenben a 10.C osztálynak csak 4,88 értékű. Ez jól látszik az 1. és 2. diagramon. A harmadik hipotézis, miképpen a fiúk jobban fognak szorongani, mint a lányok, megvalósult, ugyanis a 10.C osztályos fiúk szorongás értéke óra előtt átlagosan 4,23, míg a lányoknak 3,3 értékű. A 11.B osztályos fiúknál a szorongás óra előtt átlagosan 5,57, ellenben a lányoknak 4,78 értékű. Ezek az értékek leolvashatóak az 1. és 2. diagramról. Az a feltételezésem, miszerint a lányok hangulatszintje az óra előtt és után is magasabb, mint a fiúknak csak részben teljesült. A 10.C osztályban ez igazgá vált, ugyanis a lányoknak óra előtt átlagosan 5,66, míg óra végén 6,75 értékű volt a hangulatuk, addig a fiúknak óra előtt 4,03, óra végén pedig 4,68 értékű lett a hangulatszint. A 11.B osztályban az óra előtt még a lányoknak volt átlagosan magasabb a hangulatszintjük, ugyanis nekik óra előtt 5,62 értékű volt, míg a fiúknak kicsit kevesebb, 5,38 érték. Viszont ez óra végére megváltozott, mivel a lányok értéke 7,17-re nőtt, ellenben a fiúk értéke 0,5 értékkel volt magasabb a lányokénál, azaz 7,67 értékű lett a hangulatszintjük. Az utolsó hipotézisem, miképpen a flow élményt az osztályok egy harmada

át fogja élni, sajnos nem teljesült. A 10.C-ben nem igazán éltek át flow élményt, a 11.B-ben pedig nagyjából az osztály negyede érezte ezt. Viszont a feltételezésem második fele teljes mértékben teljesült mind a két osztályban, ugyanis az osztály nagyrésze képes volt végrehajtani a feladatokat, és ezt ők maguk is tudták.

5. Összefoglalás

Összefoglalva a kutatásom: a táncnak szinte tényleg csak pozitív hatása van. A diákok nagyrésze befogadó volt és jó volt látni rajtuk a sok örömet és kikapcsolódást, amit egy-egy táncóra tudott nyújtani nekik. Az eredmények is azt tükrözik, hogy a táncnak igenis nagy szerepe van a személyiség kialakulásában. A tánc stresszoldó, feszültségoldó, szorongásoldó, hangulatjavító mozgás, amit mindenkinek meg kellene tapasztalnia egyszer az életben.

A jövőben szeretnék még a táncsal kapcsolatban kutatni. Össze szeretném mérni a NETFIT segítségével a sportolók, nem sportolók és a táncosok NETFIT eredményeit. Kíváncsi lennék, hogy egy táncosnak vannak-e olyan jó fizikai eredményei, mint egy sportolónak. Ugyanis saját tapasztalataim alapján, illetve több kutatás is alátámasztja, hogy maga a tánc egyszerre fejleszti a kondicionális és a koordinációs képességet is. A tánc sok mindenre megtanít már kiskortól kezdve.

Tehát összességében szinte csak pozitív eredményekkel zárult ez a kutatásom. Bebizonyosodott, hogy a táncnak jótékony hatásai vannak. Azt gondolom, hogy legalább heti 1x minden iskolában és minden osztályban, már elsőtől kezdve bele kellene építeni az órarendbe a táncot, mint foglalkozást. Nagyon sokat adna hozzá a gyerekek jókedvéhez és el tudnák engedni azt a sok feszültséget és stresszt, ami bennük van. Remélem ez a jövőben majd meg fog tudni valósulni.

6. Irodalomjegyzék

Könyvek, szócikkek:

1. Alycia Fong Yan, Leslie L. Nicholson, Rachel E. Ward, Claire E. Hiller, Kathryn Dovey, Helen M. Parker, Lee-Fay Low, Gene Moyle, Clifton Chan (2024) - The Effectiveness of Dance Interventions on Psychological and Cognitive Health Outcomes Compared with Other Forms of Physical Activity: A Systematic Review with Meta-analysis (Sports Medicine, 2024, p.1179-1205)
2. Bognár József (2009) - Az iskolai testnevelés célja, feladata, tartalmi vonatkozásai. In Szatmári Zoltán (szerk.) Sport, életmód, egészség. (Akadémia kiadó, p.662-668.)
3. Csíkszentmihályi Mihály (1991) – Flow: The Psychology of Optimal Experience (New York: Harper & Row, 1991)

4. Hágén Zsuzsa (2014) – A táncterápia mint a kamaszkori drogfogyasztás lehetséges prevenciós eszköze (Szociális szemle VII. évfolyam 1. szám 2014, A Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Közösségi és Szociális Tanulmányok Tanszék folyóirata, p.109-114.)
5. Horváth Zsolt, Urbán Róbert, Kökönyi Györgyi, Demetrovics Zsolt (2022) – Kérdőíves módszerek a klinikai és egészségpszichológiai kutatásban és gyakorlatban I. (Medicina Könyvkiadó Zrt., 2022, p.205-213.)
6. Huszár A., Bognár J. (2006) - Fiatal felnőttek testkultúrája, avagy az iskolai testnevelés felnőttkori hatásai Magyarország és Finnország példáján (Új Pedagógiai Szemle 2006 június, p.107-114.)
7. Láng Éva – Tánc-Iskola. A táncitanítás lehetőségei a magyar testnevelés órákon (Különleges Bánásmód VI. évfolyam, 2020./2., p.95-104.)
8. Láng Éva, Szöllősi Roland (2022) – A mindennapos testnevelésen belül végzett táncos fejlesztő gyakorlatok hatása a tanulók kognitív és motoros képességeire (Akciókutatás a LippoZoo módszertani eszköz használatával, p.87-90.)
9. Masát Orsolya (2019) – A rehabilitációs ritmus- és táncterápia módszertani leírása (Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet, Agysérültek Rehabilitációs Osztálya, Budapest, p.11-14.)
10. Molnár Ákos, Csóka László, Prisztóka Gyöngyvér (2022) – A tánc, mint innovatív eszköz integrálása a mindennapos testnevelésbe (HuCER Konferencia Oktatás egy változó világban, 2022.05.)
11. Molnár Ákos, Prisztóka Gyöngyvér (2021) – A tánc komplex hatása a (test)nevelésben (Sportági tudományok 6. évfolyam 1.2. szám, p.42-48.)
12. Pignitzkyné Lugos Ilona (2014) – A tánc és a kreatív mozgás alapjai (Testnevelési Módszertani Könyvek, Budapest)
13. Susan A. Jackson, Csíkszentmihályi Mihály (2001) – Sport és flow, az optimális élmény (Vince kiadó, Bp., 2001)
14. Tüskés Éva és Petrovszki Zita (2018): Aerobik beépíthetősége a mindennapos testnevelésbe. (Sporttudományi Absztraktok., Szeged, p.138-140.)

Internetes források:

- (1) [who-osszefoglalo.pdf](#) - WHO fizikai aktivitásról és ülőéletmódról szóló 2020-as útmutatójának ajánlása letöltve: 2024.09.12.
- (2) <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-023-01990-2> letöltve: 2024.08.21.
- (3) <https://mindsetpszichologia.hu/mi-ez-a-tanc-fiatalok-a-tanc-jotekony-hatasai> letöltve: 2024.08.31.
- (4) <https://www.womagic.hu/lifestyle/a-tanc-lelkunkre-gyakorolt-hatasai> letöltve: 2024. 08.16.
- (5) <https://bem6.hu/mozgas-tanc/a-tanc-stresszoldo-es-onkifejezesi-eszkoz> letöltve: 2024.08.27.
- (6) <https://wellandfit.hu/aktualis/2016-11/a-tanorakba-epített-stresszkezeles-konnyithet-a-gyermekek-szorongan> letöltve: 2024.07.29.
- (7) Farkas Renáta – A tánc lelkünkre gyakorolt hatásai (Womagic, Női lét 40 felett, cikk, 2021.04.28.) letöltve: 2024.07.02.
- (8) Taxner Tünde – Közösségépítő, lélekápoló és agyserkentő – a tánc tudományosan bizonyított pozitív hatásai (Corvinus hallgatói médiaközpont, cikk 2020.06.23.) letöltve: 2024.08.26.
- (9) Zsombéki Luca – „Mi ez a tánc fiatalok?” – A tánc jótékony hatásai (Mindset Pszichológia cikk, 2021.08.17.) letöltve: 2024.08.16.

Mellékletek

1. Számú melléklet: az óra előtti és utáni kérdőív minta (forrás: saját kérdőív)

1-egyáltalán nem
10-teljes mértékben
Mennyire vagy ma stresszes?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Mennyire vagy ma feszült?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Mennyire szorongsz ma?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Mennyire vagy ma fáradt?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Milyen a hangulatod ma?
😞 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 😊

1-egyáltalán nem
10-teljes mértékben
Mennyire vagy most stresszes?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Mennyire vagy most feszült?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Mennyire szorongsz most?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Mennyire vagy most fáradt?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Milyen a hangulatod most?
😞 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 😊

2. számú melléklet: FLOW állapot kérdőív minta (forrás: Magyaródi Tímea, 2022)

Kérjük, jelölje, hogy az alábbi állítások mennyire jellemezték Önt a táncórai tevékenységek alatt!

1=egyáltalán nem illik rám; 2=nem illik rám; 3=semleges; 4=illik rám; 5=nagyon illik rám

Jelige:

1.	Az elmém és a testem tökéletes összhangban működött.	1	2	3	4	5
2.	Kézben tartottam az eseményeket.	1	2	3	4	5
3.	Mindvégig izgalmas kihívást jelentett számomra.	1	2	3	4	5
4.	Az idő gyorsabban ment, mint ahogy gondoltam.	1	2	3	4	5
5.	A figyelmemet egyáltalán nem kötötte le, amit csinálni kellett.	1	2	3	4	5
6.	Ez a feladat nem volt túlzottan nehéz.	1	2	3	4	5
7.	Pontosan tudtam, mit kell tennem, és azt is tettem.	1	2	3	4	5
8.	Azt éreztem, hogy az, amit csinálni kell, jól illik a készségeimhez.	1	2	3	4	5
9.	Érdekesnek találtam.	1	2	3	4	5
10.	Egybeolvadtam a feladattal.	1	2	3	4	5
11.	Teljes mértékben lekötötte a figyelmemet.	1	2	3	4	5
12.	Úgy éreztem, meg tudok felelni a helyzet által támasztott követelményeknek.	1	2	3	4	5
13.	Éreztem, hogy én kontrollálom a helyzetet.	1	2	3	4	5
14.	A képességeim egyensúlyban voltak a tevékenység nyújtotta kihívásokkal.	1	2	3	4	5
15.	Lépést tudtam tartani a kihívásokkal.	1	2	3	4	5
16.	Nem igényelt tőlem erőfeszítést, hogy jól teljesítsek.	1	2	3	4	5
17.	Tudtam, hogy képes vagyok a feladat megoldására.	1	2	3	4	5
18.	Számomra unalmas volt.	1	2	3	4	5
19.	Megfeledkeztem az idő múlásáról.	1	2	3	4	5
20.	Megfeledkeztem a közvetlen környezetemről.	1	2	3	4	5