

XXXII. OTDK Testnevelés- és Sporttudományi Szekció

Testnevelő tanárok a kompetencia és a társas
támogatás tükrében

Testnevelő tanárok a kompetencia és a társas támogatás tükrében

„A mérnöknek, munkásnak, orvosnak ... csak a tudását és a munkaerejét, a tanárnak viszont ezeken túl a magatartását és a személyiségét is megveszi, vagy legalábbis igénybe veszi a társadalom.”

(Hankiss Elemér, 1974)

Bevezetés

A mindennapos testnevelés bevezetése egy szükséges lépés volt, hiszen a HBSC ajánlása szerint naponta legalább 60 perces, közepes vagy intenzív fizikai aktivitást kellene végeznie a gyerekeknek (Ianotti, R. J. és mtsai (2008). Továbbá a magyar lakosság 10 %-a végez rendszeres testedzést (Gál, 2008). Azonban ha a testnevelő tanár sikeresen végzi el munkáját, remélhetőleg ez az arány javulni fog. A fizikai aktivitás serdülőkori növelésével a felnőttkori kövérség megelőzhető (Kemper et al, 1999). Iskolás gyerekeken végzett kontrollált kísérlet kimutatta, hogy a célzott hátizom erősítő torna már 10 hét alatt szignifikáns javulást mutat a gyerekek testtartásában és hátizomerejében (Domján, 1990). Mindezek mellett a rendszeres sportolás hatással van a serdülőkorban a különböző testi és mentális jellemzőkre is (Ferron et al, 1999). A rendszeres testedzés csökkenti az összkoleszterin szintet, így a koszorúér megbetegedéseinek prevenciójában fontos szerepet tölt be (Ignarro és mtsai, 2007), hozzájárul a szív- és érrendszeri megbetegedések (Twisk et al, 2002) megelőzéséhez. A csontritkulás (Bass, 2000), a csontritkulás súlyos formáinak (Szöts és mtsai, 2004), az elhízás (Salbe és mtsai, 2002) és az ezzel gyakran egybeköthető diabétesz (Tuomilehto és mtsai, 2001) kialakulásának a megelőzéséhez. Ezek mellett más krónikus betegségek prevenciójában (magas vérnyomás, elhízás, cukorbetegség) is hatékonyan felhasználható (Ells és mtsai, 2005, Kiss 2003).

Ahhoz azonban, hogy a sport és a fizikai aktivitás jótékony hatásai bekövetkezzenek, már általános iskolás kortól kezdve úgy kell felépíteni a testnevelés és sport iránti hozzáállásukat, hogy a későbbiekben pozitívan viszonyuljanak a mozgáshoz. A mindennapos testnevelés bevezetésével bizonyos feltételek adottak lettek az egészséges életmód kialakításához, azonban nagy szerep hárul a testnevelőre. Illetve nagyban függ a testnevelő tanár személyiségétől, kompetenciáitól is az, hogy a diákok egészséges életmódjáért indított folyamat mennyire lesz sikeres. Egy korábbi kutatás kimutatta, hogy a testnevelő tanárok

bíztatása a diákok több mint 95 %-nak segít a feladatok végrehajtásában (Horváth, 2014). A testnevelő tanárnak meg kell felelnie a szakmai és pedagógiai felkészültség minden követelményének, erkölcsi követelményeknek, valamint az általános műveltség követelményeinek is (Bíróné, 2011). A testnevelő tanárok nem csak sportszakmailag fejlesztik a tanítványokat, hanem pedagógiai hatást is gyakorolnak rájuk (Földesiné et al, 2010), ellentétben a fitness típusú sportvilággal, ahol a személyi tréner munkája alapvetően kiszolgálói szerepkör (Gombocz, 2008). Nagy felelősségük van a pedagógusoknak, mert Moos (1979) szerint az iskola fizikai környezete, szociális strukturáltsága és kultúrája együtt befolyásolja a szociális kompetencia fejlődését. A tanár személyisége befolyásolja a diákok tevékenységét, tanulás iránti beállítottságát, az iránta érzett rokon-, vagy ellenszenv pedig áttevődik az tanár által tanított tantárgyra is (Tordai, 2010). Korábbi kutatások igazolják, hogy a pedagógus személyisége nagy befolyással bír a nevelés-oktatás folyamatában (Istvánfi, 2011). A testnevelés tantárgy sajátos ismeretanyaga mellett egyéb ismeretek is kapcsolódnak az órához: egészségügyi, higiéniai és edzéselméleti ismeretek. Mindezeket az 1970-es évek második felének magyar testnevelés-tantervei is tartalmazták, elsősorban a célrendszerükben. A konkrét ismeretek átadása a tanár kompetenciája volt (Gergely, 2002). A kompetenciát (Nagy József nyomán; idézi Mohácsi, 2010) olyan – ismereteket, készségeket, képességeket, személyiségjegyeket és attitűdöket tartalmazó – komplex rendszernek tekinthetjük, amely képessé, kompetenssé teszi birtoklóját arra, hogy különböző helyzetekben, összetett, életszerű feladatok megoldásában eredményesen, hatékonyan cselekedjék.

A kellő tanár-diák kapcsolat alapja a kölcsönös bizalom. Ami a tanárok esetében bizonyos esetekben a konfliktus kezelés egyik alapja (Restyánszkiné, 2009). Fontos, hogy a testnevelők mennyire hangsúlyozzák az egészséges életmódot, hiszen korábbi kutatás alapján a diákok példaként tekintenek a testnevelőjük sportolási és egészséges életmódbeli szokásaira (Horváth, 2014). Illetve a család mellett az oktatási intézmények játszanak fontos szerepet a sportszocializáció folyamatában (Földesiné et al, 2010). A testnevelő tanárok szóbeli támogatásának fontossága megkérdőjelezhetetlen (Spence és Lee, 2003), hiszen a diákok hajlandóak változtatni egészségmagatartási szokásaikon, ha a testnevelő felhívja ennek szükségességére a figyelmüket (Horváth, 2014). Több kutatás is rámutat arra, hogy azok a diákok, akik pozitív megerősítést, biztatást kapnak a tanáraiktól, lényegesen jobb iskolai eredményeket produkálnak és a szociális életük is rendezettebb, mint azon társaiké, akik nem élvezik a tanáraik támogatását, odafigyelését. (Kathryn R. Wentzel et al, 2010; Anne G. Danielsen et al, 2010). A társas hatás a szülők, tanárok, nevelők, edzők motiváló szerepét is magába foglalja (Smith, 2003).

Célkitűzés

Kutatásunkban arra szeretnénk választ kapni, hogy a testnevelő tanárnak milyen lehetőségei vannak arra, hogy megszerettesse a diákokkal a testnevelést, úgy, hogy közben a testnevelés jótékony hatásai is érvényesüljenek. A témakör feltérképezése érdekében vizsgáljuk a testnevelő tanárok kompetenciáit, társas támogatásuk megnyilvánulásait és az órai viselkedésüket. Reményeink szerint választ kapunk arra az elemzések végén, hogy milyen szakmai és milyen szociális kompetenciák szükségesek a testnevelői pályához, annak érdekében, hogy minél nagyobb határfokú legyen a testnevelő munkája.

Minta, módszer

A felmérést a kecskeméti Katona József Gimnázium, és a kecskeméti Gáspár András Szakközépiskola, Szakiskola és Kollégium tanulói körében végeztem, véletlenszerűen kiválasztott osztályok (9-12. évfolyamok, 14-19 évesek) segítségével (n=216). A 216 kérdőívből 216 volt értékelhető, így a válaszadási arány 100%-os. A tanulók átlagéletkora 16,19 év (szórás 1,27 év). A válaszadók 65,7%-a fiú (142 fő), 34,3%-a pedig lány (74 fő) volt. A válaszadó diákok 44,9 %-a gimnáziumba jár; 26,6 %-a szakközépiskolába- és 28,5 %-a szakiskolába jár.

Az adatgyűjtés 2012 októberében történt, ehhez önkitöltéses kérdőíves módszert alkalmaztam. A kérdőívek kitöltése anonim módon történt. A fiatalok sportolási szokásait vizsgáltuk, a testnevelő tanár kompetenciái alapján. Illetve a társas támogatásbeli megnyilvánulásai alapján vizsgáltuk a diákok testneveléshez való hozzá állását is. Megvizsgáltuk, hogy a testnevelő tanár neme, életkora, sportolási szokásai milyen hatással vannak a diákokra az egészséges életmód kialakításának a szemszögéből. A kérdőívem kérdései a szociodemográfiai változókon kívül- *nem, életkor, iskola típus, szülők legmagasabb iskolai végzettsége* - (Tari-Keresztes, 2009) kiterjedtek a fiatalok sportolási szokásaikra- *mit sportolnak, milyen rendszerességgel, kinek a hatására* (Tari-Keresztes, 2009). A testnevelő tanárok kompetenciáit egy külön a testnevelők szakmai kompetenciájának a meghatározására irányuló kérdés csoporttal mértük (Woth, 2007).

Összesen tíz kompetenciát olvastak a diákok és a saját testnevelőjükre vonatkoztatva kellett válaszolniuk egy ötfokú skálán, ahol az 1 jelentette azt, hogy egyáltalán nem ért egyet az állítással, az 5 pedig azt, hogy teljes mértékben igaz az állítás. „1.: Szereti hivatását, tanítványait; 2.: Példát mutat; 3.: Folyamatosan képezi magát; 4.: Együttműködik (

diákokkal, munkatársakkal, szülőkkel, intézménnyel); 5.: Önálló ötletekkel rendelkezik, kreatív, mind elméleti, mind gyakorlati feladatmegoldásokban; 6.: Tanítványait versenyekre és egyéb rendezvényekre készíti fel; 7.: Versenyeket tervez, szervez, rendez; 8.: Részt vesz az iskolai élet sokszínű feladataiban; 9.: Felelősséget érez és vállal a tanítványaiért, iskolájáért; 10.: Tervezi, szervezi, irányítja a nevelési oktatási folyamatot, értékeli. „

Saját kérdésünkkel vizsgáltuk a testnevelő órai viselkedését: *„Mit tesz a testnevelőd, ha nem tudsz valamit megcsinálni a testnevelés órán?”* Amire az alábbi válaszlehetőségek voltak:

„1 nem foglalkozik vele; 2 figyelmeztet rá, hogy nem jól csinálom; 3 segít elsajátítani a helyes végrehajtást; 4 megbüntet vagy megrovásban részesít”.

Illetve a társas támogatást is vizsgáltuk saját kérdéssel: *„A testnevelőd biztatása:*

1 segít egy feladat megoldásában; 2 hátráltat egy feladat megoldásában?”. Valamint a kétnyelvű fordításnak eleget téve adaptáltunk egy kérdőívet (29 kérdést tartalmazott), amely felhasználásával mérni tudtuk a testnevelő tanárok részéről tapasztalható társas támogatást az órai és az iskolai keretek között (Mantzicopoulou, 2003). Ez által a kérdőívünk összesen 84 kérdésből állt.

A kérdőív kitöltése testnevelés órák keretei között valósult meg, személyes jelenlétem mellett, az iskolaigazgatók engedélyével. A kérdőív kitöltése átlagosan 35 percet vett igénybe. Az eredményeket SPSS 19.0 programcsomaggal elemeztük. Az elemzések során gyakorisági vizsgálatot, keresztábrák elemzést, korrelációelemzést, variancia analízist (ANOVA), valamint t-próbás elemzést is végeztünk.

Eredmények

A diákok sportolási szokásait vizsgálva a felmérést megelőző egy évre vonatkozóan, a következő eredményeket kaptuk. A válaszadók 1,9 % nem sportolt semmit, mert felmentett volt; 19,1 % nem sportolt semmit az iskolai testnevelés órákon kívül; 17,7 % az iskolán kívül csak alkalmanként sportolt; 7 % iskolán kívül havonta 1-2-szer; 27,9 % iskolán kívül hetente 1-2-szer; 26,5 % pedig iskolán kívül hetente legalább 3-4-szer sportolt. (1. ábra: A diákok sportolási gyakorisága)

A sportolási gyakoriság nemenkénti bontásában a következő eredményeket kaptuk. A fiúk 2,1 %-a nem sportolt egyáltalán, mert felmentett volt; 17,7 %-a nem sportolt az iskolai testnevelés órákon kívül semmit; 16,3 %-a iskolán kívül alkalmanként sportolt; 5 %-a iskolán kívül havonta egyszer-kétszer; 29,8 %-a iskolán kívül hetente egyszer-kétszer; 29,9 %-a pedig iskolán kívül hetente legalább háromszor-négyszer sportolt. Tehát a fiúk 59,7 %-a legalább

heti rendszerességgel sportolt az iskolai testnevelés órákon kívül. A lányok 1,4 %-a nem sportoltam egyáltalán, mert felmentett volt; 21,6 %-a nem sportolt az iskolai testnevelés órákon kívül semmit; 20,3 %-a iskolán kívül alkalmanként sportolt; 10,8 %-a iskolán kívül havonta egyszer-kétszer; 24,3 %-a iskolán kívül hetente egyszer-kétszer; 21,6 %-a pedig iskolán kívül hetente legalább háromszor-négyszer sportolt. Vagyis a lányok 45,9 %-a legalább heti rendszerességgel sportolt az iskolai testnevelés órákon kívül. Ezen eredmények alapján elmondható, hogy a fiúk nagyobb arányban sportolnak heti rendszerességgel az iskolán kívül, mint a lányok. (2. ábra: A diákok sportolási gyakorisága nemenkénti bontásban) A kutatásból kiderült, hogy a diákok 27,4 %-a próbált már ki valamilyen sportágat a testnevelője hatására.

Az alábbi eredményekből jól látszik, hogy mekkora szerepe van a testnevelő tanárnak a diákok egészséges életmódjának kialakításában. A diákok 2,8 %-a abbahagyta a dohányzást; 7,6 %-a változtatott a táplálkozási szokásain; 8,5 %-a elkezdett sportolni a testnevelője tanácsára. Továbbá a diákok 22,1 %-a változtatna az életmódja valamely aspektusán, ha a testnevelője felhívna erre a figyelmét, vagy rámutatna ennek a szükségességére. Vagyis összesen 40 diák már jó irányban változtatott az életmódján és tovább 46 fő hajlandó lenne változtatni az életmódján a testnevelője javaslatára. (3. ábra: A diákok életmódjában történő változás a testnevelő javaslatára)

A kutató munka közben egy érdekes ellentmondás is felszínre került.

A diákok 77,7%-a azt írta a testnevelőjéről, hogy nagy tudással rendelkező sportszakember. Ezzel szemben a diákok 61,4%-a azt írta, hogy nem szoktak beszélgetni az egészséges életmódról a testnevelő tanárjukkal.

A kutatás során megkérdeztük a diákokat a testnevelőik kompetenciáiról is, amellyel kapcsolatban az alábbi eredményeket kaptuk. Az eredmények szerint nagymértékben vagy teljes mértékben igazak a testnevelőkre a kérdőívekben felsorolt kompetenciák. A diákok 84,5 %-a szerint a testnevelő szereti hivatását, tanítványait; 82,7 %-a szerint példát mutat. - Ezt az is alátámasztja, hogy a diákok 83,7 %-a szerint a testnevelője nagymértékben vagy teljes mértékben példaértékűen viselkedik a sportos és egészséges életmódot tekintve. – A diákok 69,3 %-a szerint folyamatosan képezi magát; 85 %-a szerint együttműködő (diákokkal, kollégákkal, szülőkkel, intézménnyel); 69 %-a szerint önálló ötletekkel rendelkezik, kreatív, mind elméleti, mind gyakorlati feladatmegoldásokban. A diákok 53,8 %-a szerint tanítványait versenyekre és egyéb rendezvényekre készíti fel; 36,9 %-a szerint versenyeket tervez, szervez, rendez; 66,4 %-a szerint részt vesz az iskolai élet sokszínű feladataiban. Továbbá a diákok 80,4 %-a szerint felelősséget érez és vállal tanítványaiért és iskolájáért; 72,4 %-a

szerint tervezi, szervezi, irányítja a nevelési és oktatási folyamatot, értékeli. (4. ábra: A testnevelő tanári kompetenciák)

Az következő kérdésre: *Mit tesz a testnevelőd, ha nem tudsz valamit megcsinálni a testnevelés órán?*, a válaszadók 70,4 %-a azt válaszolta, hogy segít elsajátítani a helyes végrehajtást, 27,2 % pedig azt válaszolta, hogy legalább figyelmezteti a végrehajtás helytelenségére. A testnevelő tanár biztatása a feladat végrehajtása közben a diákok 97,6 %-át segíti a feladatok végrehajtásában.

Bizonyos tekintetben a testnevelés tekinthető kontakt órának, hiszen a diákok mozgás, sportolás közben érintkeznek egymással, versenyfeladatok vagy csapatjátékok esetén egymás ellenfelei. A helyzetből fakadóan ilyenkor előfordulhatnak konfliktusok a diákok között, amelyet a testnevelő tanárnak kell a lehető leghamarabb megoldani. A konfliktuskezelés és probléma megoldás egyik alapfeltétele a bizalom (Restyánszkiné, 2009). Ennek tükrében megkérdeztük a diákokat, hogy mennyire bíznak meg testnevelő tanárukban. A válaszok alapján a diákok 73,6 %-a nagymértékben vagy teljesen megbízik testnevelőjében.

A társas támogatás témakörét vizsgálva a következő eredmények születtek. A válaszadók 91,1 %-a szerint a testnevelő meghallgatja a diákokat, a diákok 66,7 %-a szerint a testnevelője jó véleménnyel van a teljesítményükkel kapcsolatban. A tanulók 95,8 %-a szerint a testnevelő tanár segít nekik, ha nem értenek valamit. A megkérdezettek 88,7 %-a érzi úgy hogy testnevelője kedveli, továbbá a válaszadók 67,3 %-a úgy érzi hogy a testnevelő tanár szerint mindent megtesz a feladatok pontos végrehajtása érdekében.

Szignifikáns eredményt kaptunk a testnevelő tanár példaértékű életmódja és az között, hogy a diákok hogyan ítélik meg testnevelés órát, ezek szerint a testnevelő tanár minél inkább sportos és egészséges életmódot folytat a diákok annál jobban szeretik a testnevelés órákat is ($p \leq 0,05$). (5. ábra: A testnevelés megítélése, a testnevelő tanár példaértékű viselkedésének tükrében)

Szintén szignifikáns eredményt kaptunk a testnevelő tanárok órai viselkedése és a diákok testnevelés órához való hozzá állása között. Sokkal jobban szeretik a diákok a testnevelés órát, abban az esetben, ha a testnevelő tanár segít elsajátítani a gyakorlatok helyes végrehajtását ($p \leq 0,05$). (6. ábra: A diákok testnevelés órához való hozzá állása, a testnevelő tanár órai viselkedésének tükrében)

Vizsgáltuk a testnevelő tanár órai viselkedését és a diákok testnevelés órai viselkedését. Erősen szignifikáns eredményt kaptunk; ha a testnevelő tanár segít elsajátítani a gyakorlatok

helyes végrehajtását a diákok nagyobb örömmel hajtják végre a gyakorlatokat, sikerélményt biztosítva maguknak ($p \leq 0,01$). (7. ábra: A testnevelő tanárok órai viselkedése és a diákok testnevelés órai viselkedése közötti összefüggés)

További keresztábrás elemzéssel vizsgáltuk a testnevelő tanárok megítélését és a diákok testnevelés órához való hozzá állását.

Szignifikánsan jobban szeretik a testnevelés órát azok a diákok, akik segítőkész tanárként gondolnak a testnevelőjükre, akihez bármikor segítségért lehet fordulni ($p \leq 0,05$). (8. ábra: A testnevelő tanárok megítélése és a diákok testnevelés órához való viszonyulásának összefüggése)

Compute paranccsal létrehoztunk egy skála szintű változót a tanári kompetenciákat vizsgáló 10 kérdés felhasználásával. Ezt a változót a továbbiakban kompetencia skálának neveztük.

Így összeadódtak a kompetenciákon elért pontszámok, ezáltal meg tudjuk mondani, hogy a tanárokat összességében hogyan értékelték kompetenciájuk alapján. Az átlag pontszám 39,61 pont volt; a minimum pontszám 12; a maximum pontszám 50 volt; illetve 6,38 pont volt a szórás.

A skála szintű változó létrehozása révén tudtunk újabb elemzéseket is végezni, más néven variancia analízist (ANOVA).

A testnevelő tanári kompetencia értékek és a testnevelő tanár életkora között szignifikáns eredményt kaptunk ($p \leq 0,05$). Azonban, ez nem lineárisan mutatkozott.

A testnevelő tanár példaértékű viselkedése a sportos és egészséges életmódot fényében és a testnevelő tanári kompetencia értékek között igen erősen szignifikáns eredményt kaptunk ($p \leq 0,001$). Vagyis az a testnevelő, aki a sportos és egészséges életmódot tekintve nagymértékben vagy teljes mértékben példaértékűen viselkedik magasabb pontszámot kapott a kompetencia skálán is.

Vizsgáltuk, hogy a diákok hogyan tekintenek a testnevelőjükre. Abban az esetben, ha a diákok *segítőkész tanárként jellemzik testnevelőjüket, akihez bármikor segítségért lehet fordulni* választ adták igen erősen szignifikánsan magasabbra értékelték a testnevelők kompetenciáit is ($p \leq 0,001$).

Kutatásunkból kiderült, hogy azoknak a testnevelő tanároknak a kompetenciáit igen erősen szignifikánsan magasabbra értékelték azok a diákok, akik úgy vélték, hogy a testnevelő tanárunk segít elsajátítani a helyes végrehajtást az órákon ($p \leq 0,001$).

A testnevelő tanárok felé irányuló bizalmat és a testnevelő tanári kompetenciákat vizsgálva igen erősen szignifikáns eredményt kaptunk ($p \leq 0,001$). Tehát a tanuló minél jobban megbízik a testnevelőjében, annál magasabbra értékeli annak kompetenciáit.

Továbbá a skála szintű változó létrehozása révén tudtunk újabb elemzéseket is végezni, más néven t-próbát.

Kutatásunk során t-próbával is végeztünk elemzéseket. Azt a testnevelő tanárt, aki szokott beszélni az egészséges életmódról szignifikánsan magasabb kompetenciájúnak értékeli ($p \leq 0,05$).

Elemzésünkéből kiderült, hogy azt a testnevelő tanárt, aki sportol, erősen szignifikánsan magasabb kompetenciájúnak értékeli ($p \leq 0,01$).

Az a testnevelő tanár, aki a diákok szerint nagy tudással rendelkező sportszakember, igen erősen szignifikánsan magasabb eredményeket kapott a kompetenciák értékelésekor is ($p \leq 0,001$).

Compute paranccsal létrehoztunk további három skála szintű változót a társas támogatás kérdés körét vizsgáló 29 kérdés felhasználásával. A három változót támogatás skála, önállóság skála és negatív megnyilvánulások skálaként neveztük. A támogatás skála átlag pontszáma 8,81, a minimum pontszám 1, a maximum pontszám 14, illetve a szórás 2,54 pont volt. A önállóság skála átlag pontszáma 3,64, a minimum pontszám 0, a maximum pontszám 6, valamint a szórás 1,24 pont volt. A negatív megnyilvánulások skála átlag pontszáma 3,07, a minimum pontszám 0, a maximum pontszám 7, a szórás pedig 1,26 pont volt.

A kompetencia skála és a támogatás skála eredményei pozitívan korrelálnak egymással; $r = 0,365$, $p < 0,05$. Vagyis a magasabb kompetenciával rendelkező tanárok jobban segítik diákjaikat.

Megbeszélés

A diákok sportolási szokásait vizsgálva azt az eredményt kaptuk, hogy a tanulók 54,4 %-a rendszeresen sportol valamit az iskolai testnevelésen kívül. Ezt jó eredménynek tekintettük, hiszen sokkal magasabb a magyar átlagnál. A nemenkénti bontásból kiderült, hogy a fiúk (59,7%) nagyobb arányban sportolnak rendszeresen, mint a lányok (45,9 %). További gyakorisági elemzések kimutatták, hogy a testnevelő tanárnak nagy szerepe van a diákok egészséges életmódjának kialakításában. 27,4 % kezdett el sportolni a testnevelője javaslatára, valamint 40 diák változtatott már életmódjának valamely aspektusán és további 46 fő is

változtatna életmódján testnevelője felhívná ennek szükségességére a tanuló figyelmét. Ezek tükrében kijelenthető, hogy a testnevelőnek folyamatosan biztatnia és informálnia kell a diákokat, hogy hogyan tehetnének az egészségesebb életmódért. Ezek az eredmények annak ellenére is kimagaslóak, hogy bár a diákok több mint háromnegyed része jó megítéléssel van a testnevelője szakmai tudásáról, mégis csupán 38,6 % írta azt, hogy az egészséges életmód, mint órai téma elő szokott fordulni. Ebből az eredményből arra következtetünk, hogy nem elég a testnevelőnek jó eredményekkel zárnia a tanulmányait, a gyakorlatban is a megfelelő kompetenciákkal kell rendelkeznie. Hiszen néhány évtizeddel ezelőtt a testnevelő tanár egyik alapvető kompetenciája volt az ilyen testnevelést kiegészítő ismeretek átadása (Gergely, 2002). Továbbá ez azért sem jó eredmény, mert az iskolai tantárgyak közül egyedül a testnevelés az, ahol a gyakorlatban is tudnak tenni lépéseket az egészséges életmód érdekében.

A testnevelő tanárok kompetenciát vizsgálva elmondhatjuk, hogy a testnevelő tanárok elég magas szinten rendelkeznek a velük szemben elvárt valamennyi kompetenciával.

Arra a kérdésre, hogy: *Mit tesz a testnevelőd, ha nem tudsz valamit megcsinálni a testnevelés órán?*, a diákok többsége azt válaszolta, hogy segít elsajátítani a helyes végrehajtást, illetve, hogy legalább figyelmezteti a végrehajtás helytelenségére. A testnevelő tanár biztatása a feladat végrehajtása közben a diákok 97,6 %-át segíti a feladatok végrehajtásában. Ezek alapján véleményünk szerint a felmérésben résztvevők diákok testnevelő tanárai megfelelő szintű empátiával és szakmai felkészültséggel rendelkeznek.

A jó tanár-diák kapcsolat kiépítéséhez elengedhetetlen a bizalom, ezzel kapcsolatban megnyugtatóak az eredmények, hiszen a diákok közel háromnegyede nagymértékben vagy teljes mértékben megbízik a testnevelő tanárában. Véleményünk szerint ennek köszönhetően hatékonyabb tud lenni a testnevelő tanár és maga a testnevelés óra is.

A társas támogatás témakörét gyakorisági vizsgálatokkal elemezve jó eredmények születtek, hiszen az ezzel a témakörrel feltett kérdésekre a diákok túlnyomó többsége pozitívan értékelte testnevelőjét. A keresztábrás eredményekből pedig kiderültek, hogy ezek a társas támogatásban előforduló megnyilvánulások, hogyan segítik hozzá a diákokat a sport és a testnevelés megszerettetéséhez. A testnevelőknek érték közvetítő szereppel is rendelkeznek, hiszen ha példaértékűen viselkednek, a diákok könnyebben megszeretik a testnevelés órát. Ezek mellett pedagógiai szempontoknak is meg kell felelnie a testnevelőnek, ezáltal még közelebb tudja hozni a diákokat a testneveléshez. Hosszú távon pedig ez lehet a kulcsa annak, hogy a diákoknak pozitív hozzá állásuk legyen a sportoláshoz. Megvizsgáltuk, a testnevelő tanár és a diákok testnevelés órai viselkedését és az eredményekből arra következtetünk, hogy

a testnevelőnek támogatnia, segítenie kell a diákokat, ezáltal szívesebben hajtják végre a feladatokat, a továbbiakban a testnevelőnek is könnyebb dolga lesz és a diákok is pozitívabban állnak a testneveléshez. Fontos, hogy a diákok egy segítő társat is lássanak a testnevelőben- ez még inkább jelentős a mindennapos testnevelés bevezetése óta- hiszen attól a tanártól akitől érzik a segítség kérés lehetőségét, szignifikánsan jobban szeretik a testnevelés órát.

Az általunk létrehozott kompetencia skála eredményeiből is arra tudunk következtetni, hogy a tanárok rendelkeznek a szükséges kompetenciákkal, hiszen a maximális 50 pontból átlagosan 39,61 pontot kaptak. Ezt követően a skála felhasználásával lehetőségünk nyílt varianciaanalízis lefuttatására. A testnevelő tanári kompetencia értékek és a testnevelő tanár életkora között szignifikáns eredményt kaptunk. Ebből az volt leolvasható, hogy a fiatalabb és az idősebb tanárok kaptak magasabb értékelést. Véleményünk szerint ez fakadhat abból a fiatal tanárok még motiváltabbak, új módszereket alkalmaznak; az idősebb tanárok pedig már rendelkeznek olyan tapasztalatokkal, amit csak az oktatásban eltöltött évek esetleg évtizedek alatt szerezhettek meg. Igen erősen szignifikáns eredményt kaptunk, amikor a testnevelő tanár sportos és egészséges életmódját, mint példaértékű magatartást elemeztük a tanári kompetenciák tükrében. Tehát elmondható, hogy a diákok jobban értékelik azokat a testnevelőket, akik példaként szolgálnak nekik az egészséges életmód tekintetében. Abban az esetben, ha a testnevelő tanárban egy segítőképző tanárt látnak a fiatalok szintén igen erősen szignifikánsan magasabbra értékelték a testnevelő kompetenciáit. Vagyis ez által a társas támogatás szerepe is megerősítést nyert a kutatásunkban. A diákokra hatással van a testnevelő órai viselkedése is. Amikor a testnevelő segít elsajátítani az aktuálisan végrehajtandó feladatokat, szintén igen erősen szignifikánsan magasabb értékelést kap a kompetencia skálán. Ebből látszik, hogy a diákok a tanár szakmai kompetenciákat is figyelemmel tartják, és részét képezik annak, hogy milyen véleménnyel vannak a testnevelőjükéről. A már korábban említett bizalommal kapcsolatban is igen erősen szignifikáns eredmény született, tehát a diákok esetében nagy befolyással bír egy ember megítélésénél az, hogy kiben és mennyire bíznak meg.

A továbbiakban a kompetencia skála és egyéb testnevelő tanárral kapcsolatos változók segítségével t-próbás elemzéseket csináltunk. Szignifikánsan magasabb kompetenciájúnak értékelték azt a testnevelőt, aki szokott beszélni az egészséges életmódról. Véleményünk szerint ez arra enged következtetni, hogy a diákok nyitottak és fogékonyak az egészséges életmóddal kapcsolatos egyéb ismeretekre. Az a testnevelő tanár, aki aktívan sportol erősen szignifikánsan magasabb értékelést kapott a diákoktól. Vagyis elmondható, hogy a diákok vélemény formálását befolyásolja, hogy a testnevelő tesz-e valamit az egészséges élet

kialakítása érdekében. Valamint igen erősen szignifikánsan magasabb értékelést kapott az a testnevelő tanár, aki a diákok szerint nagy szakmai tudással rendelkezik. Ebből pedig azt a következtetést vontuk le, hogy a diákok számára is fontos, hogy a testnevelő a megfelelő szakmai kompetenciákkal rendelkezzen, és ezeknek a kompetenciáknak a meglétét a diákok érzékelik is.

Összességében a jelenlegi kutatásunk alapján kijelenthetjük, hogy a testnevelő tanároknak rendelkezniük kell a testnevelő tanári pályához szükséges szakmai kompetenciákkal, szociális kompetenciákkal és egyéb nevelés-oktatási kompetenciákkal. Ezek megléte esetén a testnevelést és a sportot meg tudja szeretetni a diákokkal, aminek következményeképpen a továbbiakban hosszútávon pozitív hozzá állásuk lesz a sporthoz, mint az egészséges életmód egyik alappillérehez.

Összefoglalás

Korábbi kutatásomban már vizsgáltam a diákok sportolási szokásait, valamint egészségmagatartási szokásaikat a testnevelő tanárok megítélése tükrében. Ennek folytatásaként történt a témaválasztásunk.

Hazánkban számos változás történt és történik azért, hogy az emberek egészségi állapota javuljon. Az egészséges élet alapvető része a rendszeres sportolás. A sport és a testnevelés minél fiatalabb diákokkal való megszerettetése pedig a testnevelő tanár feladat. Ez még inkább jelentős feladat a mindennapos testnevelés bevezetése óta. Az azonban, hogy a testnevelő tanárnak mennyire sikerül az a feladata, hogy hosszútávon a diákoknak pozitív hozzá állása legyen a sportos és az egészséges életmódhoz nagymértékben függ a testnevelő tanártól, illetve a testnevelő tanár személyiségétől. A testnevelő órai viselkedése, a gyerekekhez és a tantárgyhoz való hozzá állása érződik a megnyilvánulásaiban, aminek hatására a diákok megszerethetik a testnevelést, de akár el is mehet a kedvük a sportolástól. Kutatásunkban éppen ezért vizsgáltuk a testnevelők szakmai kompetenciáit, mert ha azoknak a biztos birtokában vannak, akkor a korábban említett cél elérése már lehetséges feladat. Azonban a szakmai kompetenciák mellett számos olyan szociális kompetenciával is rendelkeznie kell, amely által a diákok megbízhatnak a testnevelőben. Ezeknek a szociális kompetenciáknak a megléte a testnevelő társas viselkedéséből és támogatói magatartásából egyértelműen kiolvasható.

Vagyis a diákok sportoláshoz és egészséges életmódhoz való jelenlegi és későbbi hozzáállása nagymértékben függ a testnevelő tanár személyiségétől, tudásától, kompetenciájától, valamint hogy hogyan kezeli a gyerekeket és hogyan hasznosítja a tanulmányai alatt elsajátított ismereteket. Mindezek tükrében vizsgáljuk a testnevelő tanárok részéről érkező társas támogatás milyen formában jelenik meg a testnevelés órákon és az iskolai életben.

További kutatási tervek

Szeretnénk jobban megvizsgálni a feldolgozott témát, ennek érdekében további varianciaanalízissel és t-próbával elemezni egyéb változókon is, illetve szeretnénk faktoranalízissel is elemezni az anyagunk, és a faktorok összehasonlítását különböző szempontok szerint a társas támogatás esetében vizsgálni.

Irodalomjegyzék

1. Anne G. Danielsen, Nora Wium, Britt U. Wilhelmsen, Bente Wold (2010): Perceived support provided by teachers and classmates and students' self-reported academic initiative, *Journal of School Psychology* 48 (2010) 247–267
2. Bass, S. (2000). The prepubertal years: a unique opportune stage of growth when the skeleton is most responsive to exercise? *Sports Medicine*, 30, 73–78.
3. Bíróné Nagy Edit, 2011, Sportpedagógia, 2011 Dialóg Campus Kiadó
4. Domján, L., Bálint, P., Botos, F. (1990): Serdülők testtartásának javítása a *hátizomzat* erősítésével. *Gyermekegyógyászat (1990)*; 41:221-226.
5. Ells L, Campbell K, Lidstone J, Kelly S, Lang R, Summerbell C. (2005) Prevention of childhood obesity. *Best Pract Res Clin Endocrin Metabol*, 19, 441-454.
6. Ferron, C., Narring, F., M. Caudey M., Michaud, P.-A. (1999) : Sport activity in adolescence: associations with health perceptions and experimental behaviours. *Health Educ Res.* (1999) Apr;14 (2) :225-33.
7. Földesiné Szabó, Gy., Gál, A. és Dóczi, T. (2010). Sportszociológia. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar.
8. Gál, A. (2008). A magyar lakosság egészségtudatossága és szabadidő-sportolási szokásai. In: Földesiné Szabó Gy. – Dóczi T. – Gál A. (szerk.) *Társadalmi riport a sportról 2008*, 9-40. Budapest, ÖM-MSTT.

9. Gergely Gyula 2002, A testnevelés tantárgy helyzete és fejlesztési feladatai, Új pedagógiai szemle 52. évf. 7-8. sz. 2002. július-augusztus 161-174.
10. Gombocz J. (2008). Sport és nevelés, *Magyar Edző*, 3, 34-35.
11. Hankiss, E. (1974): A tanári pálya foglalkozási ártalmairól. Kritika. I. 16-17.
12. Horváth G. (2014) Testnevelő tanárok megítélése, társas támogatás és egészséges életmód. In: Balogh L., Molnár A., Győri F., Alattányi L.,(szerk.) (2014): Tehetségek a sportban. Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány, 23-40
13. Ianotti, R. J. és munkatársai (2008). Physical activity: Moderate-to-vigorous physical activity. In: Currie, C. és munkatársai (eds). Inequalities in young people's health. Health Behaviour in Schoolaged Children (HBSC). International report from the 2005/2006 survey. world Health Organization, Copenhagen, 105–108.
14. Ignarro LJ, Balestrieri ML, and Napoli C. (2007). Nutrition, physical activity and cardiovascular disease: An update. *Cardiovasc Res*, 73, 326-340.
15. Istvánfi Zoltán Endre 2011. A pedagógus személyiségének jelentősége és hatása a nevelési és oktatási folyamatban – a vezető lehetőségei a pedagógus fejlesztésében, <http://www.baratok.sk/index.php/istvanfi-zoltan-endre/691-a-pedagogus-szemelyisegenek-jelentsege-es-hatasa-a-nevelesi-es-oktatasi-folyamatban-a-vezet-lehetsegei-a-pedagogus-fejleszteseben>, 2014-11-08
16. Kathryn R. Wentzel, Ann Battle, Shannon L. Russell, Lisa B. Looney (2010): Social supports from teachers and peers as predictors of academic and social motivation, *Contemporary Educational Psychology* 35 (2010) 193–202
17. Kemper, H.C., Post, G.B., Twisk, J.W., Mechelen, W.V.(1999): Lifestyle and obesity in adolescence and young adulthood: results from the Amsterdam Growth And Health Longitudinal Study (AGAHLS). *Int J Obes Relat Metab Disord*, (1999) Apr; 23 Suppl 3:S34-40.
18. Kiss ÉZs. (2003). Fizikai aktivitás – Fittség – Prevenció. *Budapesti Népeg*, 3, 241-247.
19. Moos, R. (1979): Evaluating educational environments: Methods, Procedures, findings and policy implications. Jossey Bass, San Francisco
20. Nagy József In: Mohácsi Márta, 2010: A kommunikáció szerepe az életen át tartó tanulásban, Pécs, VI. Magyar nemzeti és nemzetközi lifelong learning konferencia
21. Panayota Mantzicopoulou, Stacey Neuharth-Pritchett, (2003): Development and validation of a measure to assess head start children's appraisals of teacher support, *Journal of School Psychology* 41 (2003) 431–451

22. Restyánszki Lászlóné 2009, A pedagógus szerepe a közoktatás-fejlesztés folyamatában, oktatáskutató és fejlesztő intézet, <http://www.ofi.hu/tudastar/pedagogus-szerepe>, 2014-11-08
23. Salbe, A., Weyer, C. and Harper, I. (2002). Assessing risk factors for obesity between childhood and adolescence II.: Energy metabolism and physical activity. *Pediatrics*, 110, 307-314.
24. Smith AL. (2003) Peer relationship in physical activity contexts: a road less traveled in youth sport and exercise psychology research. *Psychol Sport Exerc*, 4: 25-39.
25. Spence, JC, Lee, RE. (2003). Toward a comprehensive model of physical activity. *Psychol Sport Exerc*, 4, 7-24.
26. Szóts, G, Frenkl, R, Farkas, A, Martos, É, Jósfa, L, Györe, I, és Poór, Gy. (2004). Csontritkulás, fizikai aktivitás és a táplálkozás összefüggéseinek vizsgálata 18-24 éves női egyetemistákon. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 1, 67-68.
27. Tari-Keresztes, N. (2009). Fiatalok szabadidős fizikai aktivitásának magatartástudományi vizsgálata, Doktori értekezés.
28. Tordai Csaba, 2010, Sportra való nevelés, <http://chiovini.hu/dokumentum/tamop/suly/innovacio3.pdf>, 2014-11-08
29. Tuomilehto, J., Lindström, J., Eriksson, J. G. (2001). Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. *New England Journal of Medicine*, 344, 1343-1350.
30. Twisk, J. W. R., Kemper, H. C. G., Van Mechelen, W. (2002). Prediction of cardiovascular disease risk factors later in life by physical activity and physical fitness in youth : general comments and conclusions. *International Journal of Sports Medicine*, 23, S44-S50.
31. Woth Klára, (2007): Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Testnevelés-elmélet és Pedagógia Tanszék, A testnevelő tanár kompetenciái

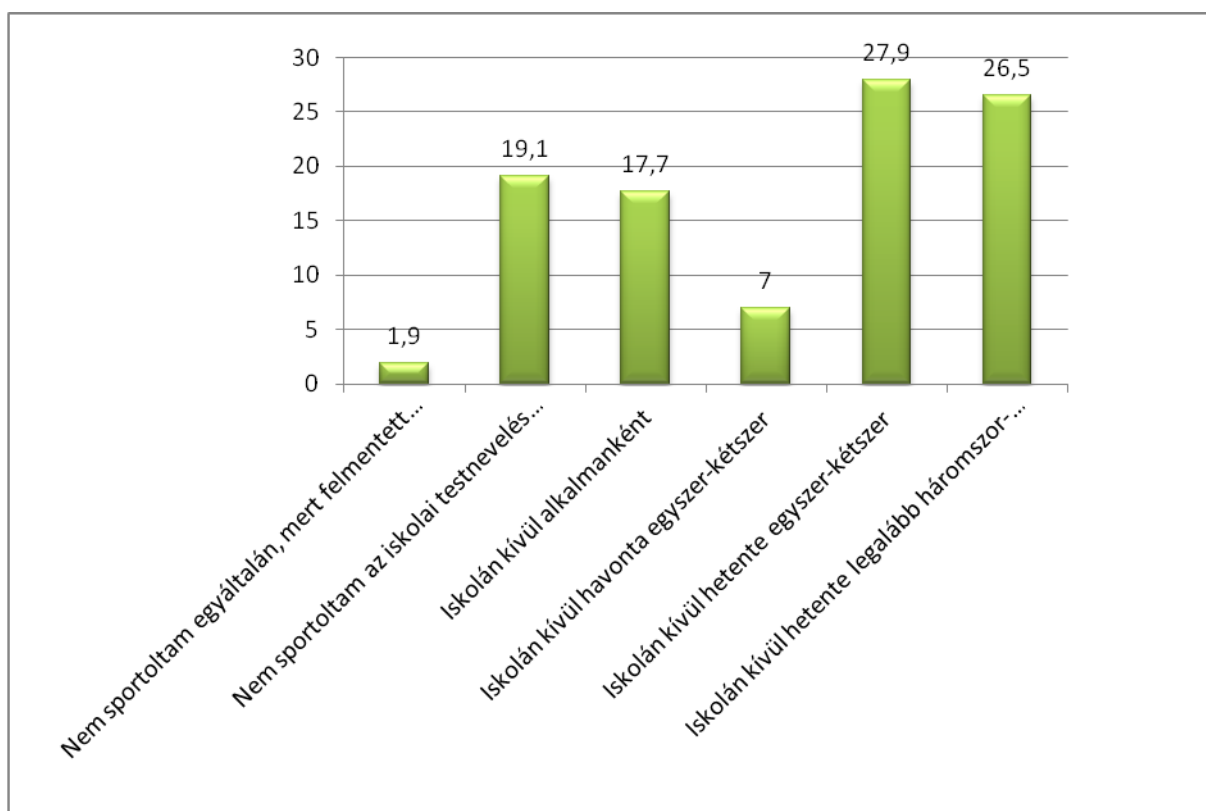
Köszönetnyilvánítás

Ez úton szeretnénk megköszönni Dr. Tari-Keresztes Noémi Tanárnőnek, a felkészítő munkáját, valamint, hogy a dolgozat elkészítésekor mindig naprakészen segítette és támogatta munkánkat.

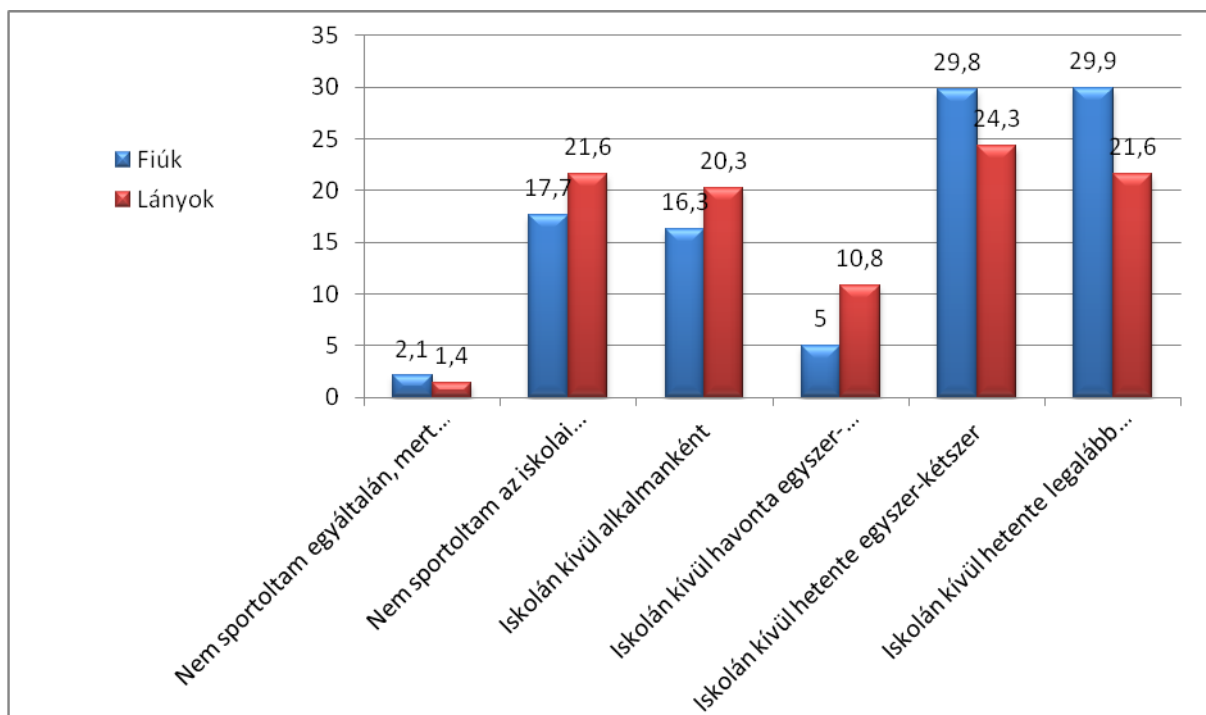
Függelék

Ábra jegyzék

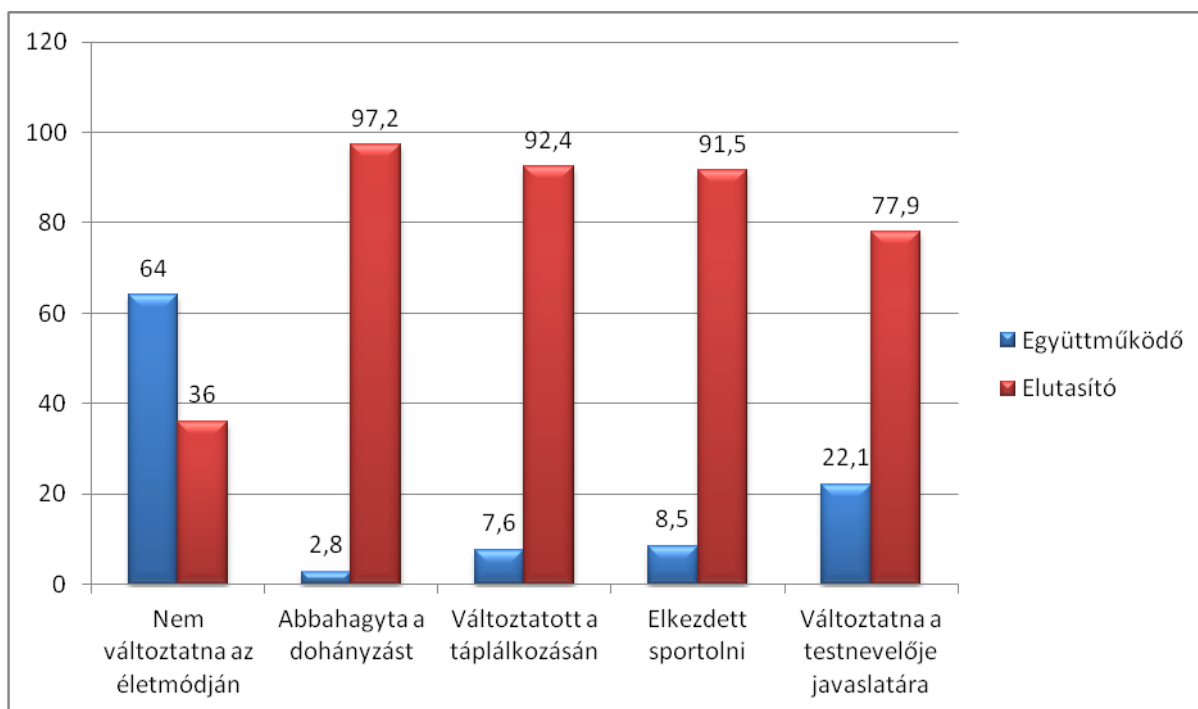
1. ábra: A diákok sportolási gyakorisága (%)



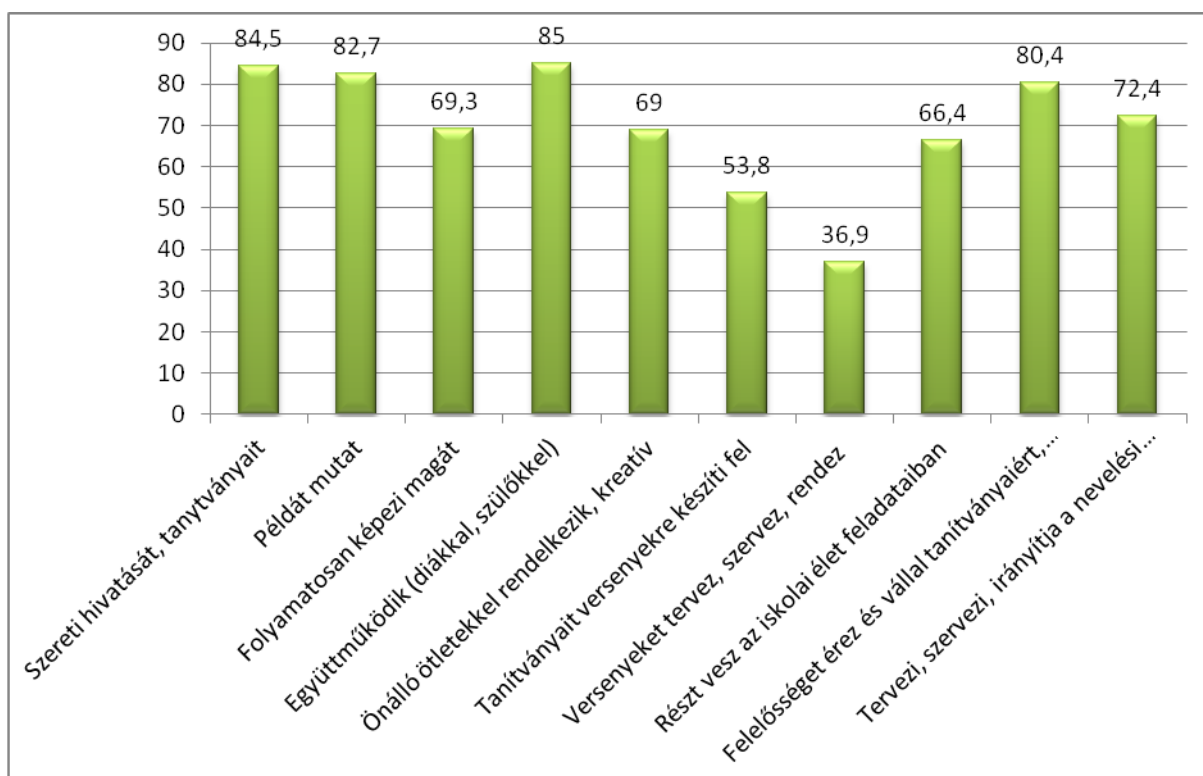
2. ábra: A diákok sportolási gyakorisága nemenkénti bontásban (%)



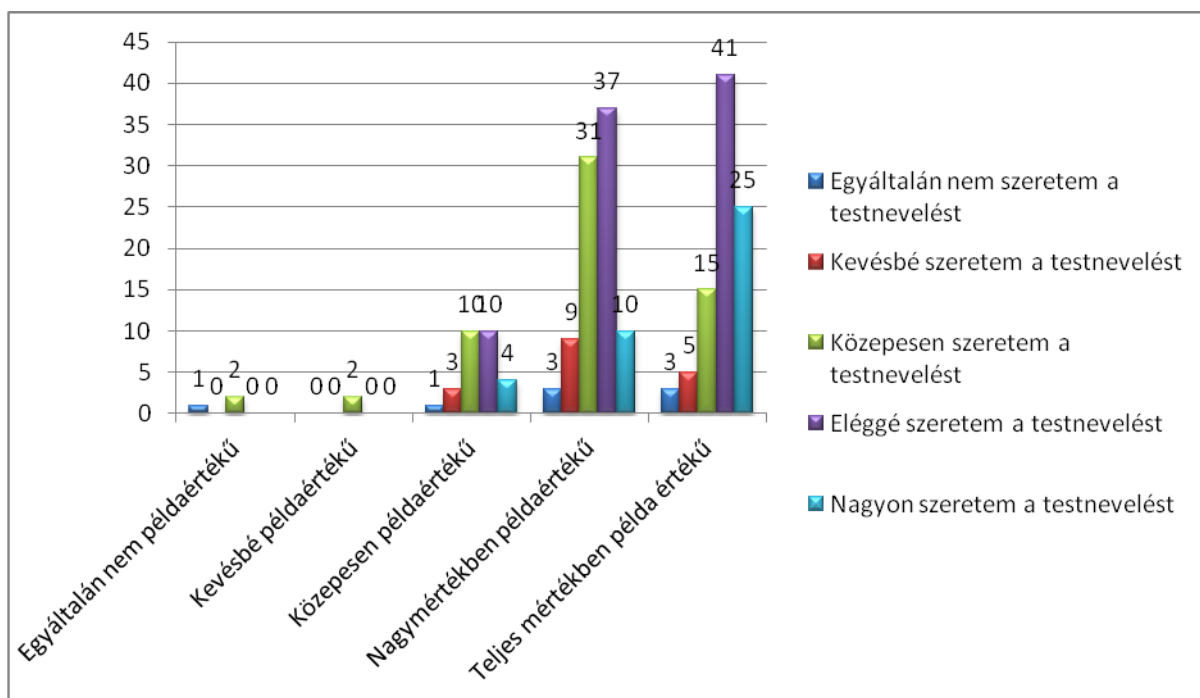
3. ábra: A diákok életmódjában történő változás a testnevelő javaslatára (%)



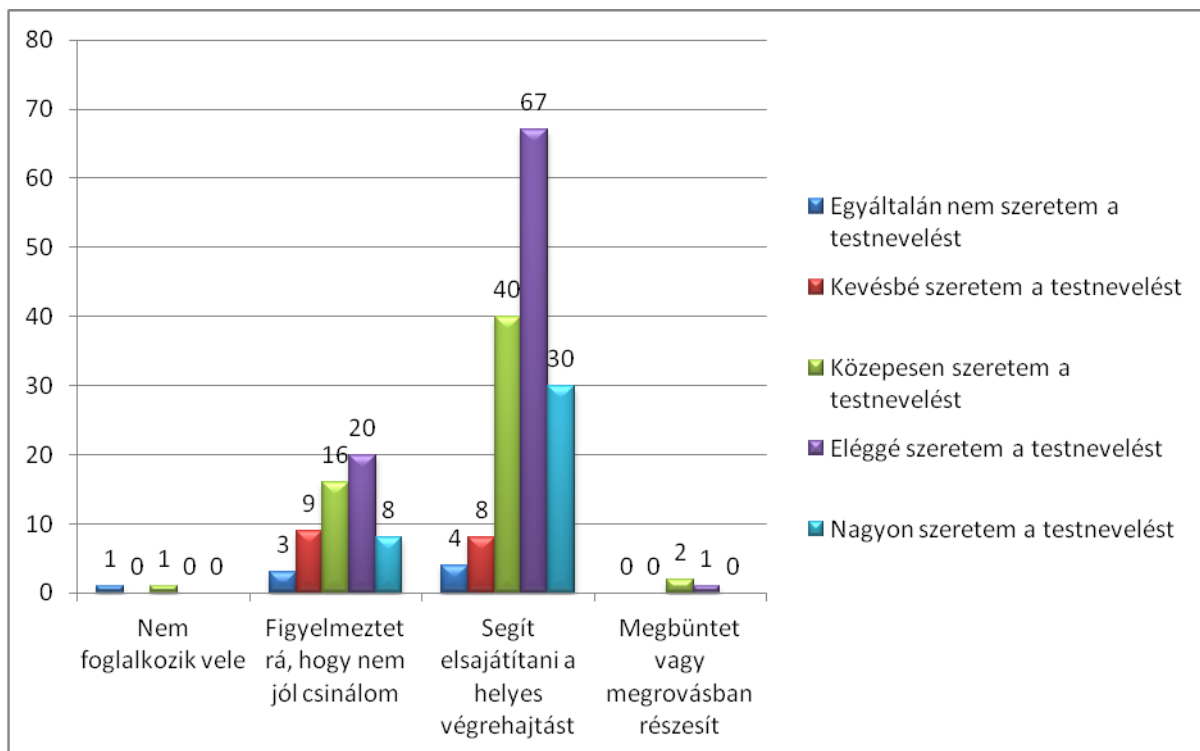
4. ábra: A testnevelő tanári kompetenciák (%)



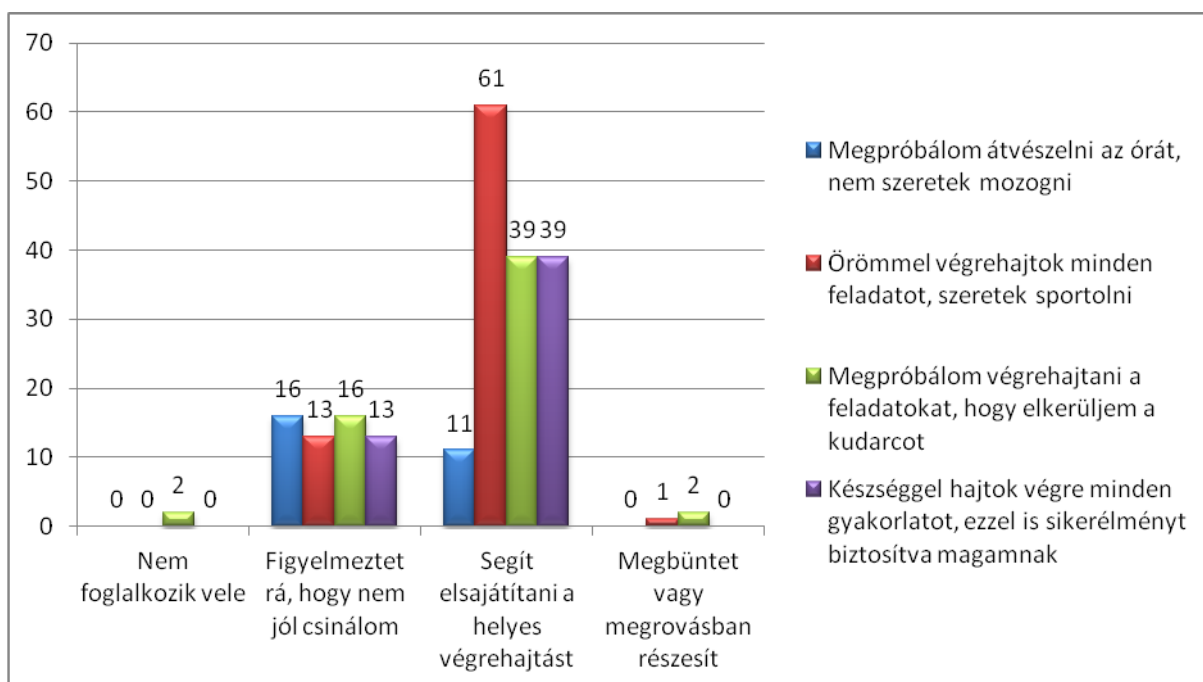
5. ábra: A testnevelés megítélése a testnevelő tanár példaértékű viselkedésének tükrében ($p \leq 0,05$). (Gyakoriság)



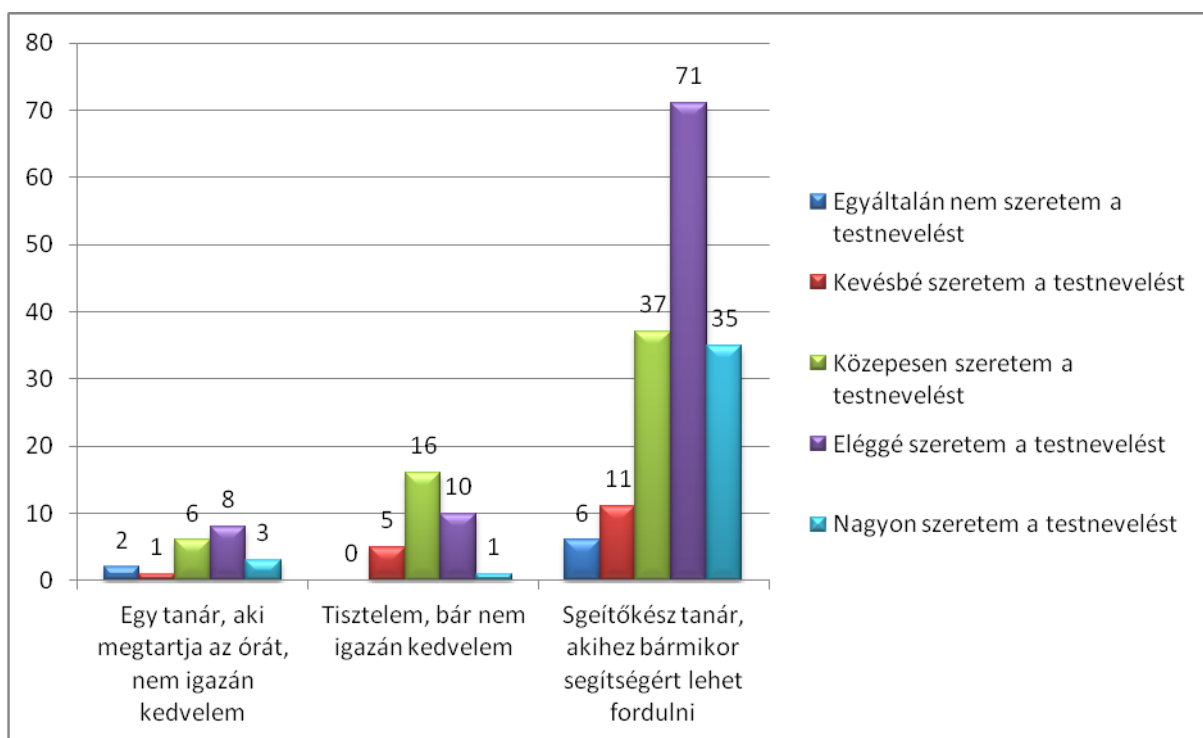
6. ábra: A diákok testnevelés órához való hozzá állása, a testnevelő tanár órai viselkedésének tükrében ($p \leq 0,05$). (Gyakoriság)



7. ábra: A testnevelő tanárok órai viselkedése és a diákok testnevelés órai viselkedése közötti összefüggés ($p \leq 0,01$). (Gyakoriság)



8. ábra: A testnevelő tanárok megítélése és a diákok testnevelés órához való viszonyulásának összefüggése ($p \leq 0,05$). (Gyakoriság)



Nyilatkozat a pályázó egyéni hozzájárulásáról a pályaműben leírt eredményekhez

Alulírott Horváth Gábor és Horváth Norbert kijelentjük, hogy a dolgozat teljes egészében a saját munkánk eredménye.